

mgr Krzysztof Borkowski

31-571 Kraków

Al. Pl. 6-let. 62d/409

A - 1050

BIBLIOTEKA IT
A. 11. I - c
Naukowo-BadawczychKoncepcja pracy badawczej

25
Symbol CPB IV.3.1. "Cywilizacyjne zagrożenia zdrowia jako motyw uprawiania turystyki".

01. Wstęp

Problematyka cywilizacyjnego zagrożenia zdrowia dotyczy głównie, jeżeli nie jedynie stałych mieszkańców dużych aglomeracji miejsko-przemysłowych. Wiąże się to ściśle z nienaturalnym trybem i rytmem życia w środowisku bardzo odbiegającym in minus od środowiska przyjmowanego umownie za naturalne. Dotyczy to : ograniczonej przestrzeni i to w znaczeniu "przestrzeni mieszkalnej ", jak również przestrzeni otaczającej człowieka mieszkającego w mieście, brak głębi, ograniczające skutecznie spojrzenie na dalszą odległość pionowe płaszczyzny betonowych bloków potęgują odczucia przestrzennego zamknięcia i uwięzienia. Dalszą konsekwencją ograniczonej przestrzeni życiowej i obniżonego z tego powodu komfort psychicznego mieszkańców miast jest prawdopodobnie wzrost zachowań agresywnych w stosunkach międzyludzkich. Sprzyja temu dodatkowo zagęszczenie ludności miejskiej, powodująca eskala-

cję fali zdenerwowania i negatywnego ustosunkowania się mieszkańców miast w stosunku do otaczających ich ludzi. Dodać do tego należy zdegradowane środowisko w którym przychodzi mieszkańcowi miasta żyć i pracować. Składają się na to ; obciążenie ciągle organizmu zmienionym składem powietrza atmosferycznego i wody, hałasem i wibracją często przekraczającymi dopuszczalne normy. Również mikroklimat miasta, w tym szczególnie przemysłowego jest bardzo odmienny od mikroklimatu okolic podmiejskich czy niezurbanizowanych, co również rzutuje na reakcje i stan zdrowia mieszkańców miasta. Sytuacja w jakiej znalazł się współczesny mieszkaniec aglomeracji miejsko-przemysłowej tak bardzo odbiega od sytuacji do jakiej organizm człowieka na drodze ewolucji przez tysiąclecia się przystosował, że można ryzykować twierdzenie, że sztuczne środowisko miasta jest pewnym rodzajem wypaczenia lub zwyrodnienia środowiska przajmowanego za naturalne. Jeżeli konsekwentnie na zagadnienie to popatrzeć pod tym kątem, to wynika z tego, że przebywanie w ^{takim} środowisku przez okres dowolnie długi musi stanowić zagrożenie dla osoby w nim przebywającej, jako że " tam, gdzie występuje konflikt między wymogami życia i środowiska a możliwościami sprostania im przez organizm, bądź musi ulec zmianie środowisko, bądź możliwości organizmu muszą zostać zwiększone.

Jest to absolutny warunek zachowania zdrowia i zdolności do różnych form działalności zawodowej, społecznej i innych. Jest to warunek przetrwania ^{1/}. Biorąc pod uwagę, że populacja ludzka jest populacją polimorficzną, to w wyniku ciągłego przebywania w zmienionym środowisku, zaczynają się pojawiać tendencje do przeżycia jednostek najbardziej podatnych na zmiany adaptacyjne, do nieodwracalnych zmian plastycznych włącznie. Tak, że w którymś z następnych pokoleń problem ten przestanie istnieć, jako że ci którzy przeżyją, będą uważali środowisko w którym się znaleźli za całkowicie im odpowiadające i będą chcieli nazywać je środowiskiem "naturalnym". Losy jednostki nie są tak optymistyczne jak całego gatunku, gdyż jeżeli pojedynczy człowiek przekroczy granicę adaptacji organizmu do zmian środowiska w którym się znalazł, wówczas dochodzi do rozkojarzenia lub utraty funkcji organizmu czyli choroby lub śmierci. Pojedynczy mieszkaniec aglomeracji miejsko przemysłowej ma możliwość przeciwdziałania lub opóźniania procesów rozkojarzenia funkcji organizmu zmieniając systematycznie i proporcjonalnie swój pobyt w środowisku miejskim na rzecz subiektywnie przez siebie ocenianego środowiska jako środowisko "nieskażone" lub "natu-

1/ St.Kozłowski, "Człowiek tworzy siebie sam" KAW - Gdańsk 85

ralne ". Ma szansę wówczas zajść proces kompensacji i uspokojenia organizmu przeciążonego rytmem i trybem życia w środowisku miejskim. Co w efekcie powinno dać rozszerzenie granic przystosowania się człowieka do warunków miejsca stałego przebywania , a to w konsekwencji do lepszego stanu zdrowia i w perspektywie do obniżenia zagrożenia przedwczesną śmiercią. Jako , że: " powtarzane narażanie człowieka na działanie wpływów szeroko rozumianego środowiska poszerza aktualne granice adaptacji - zbliża je do granic zdeterminowanych genetycznie. I odwrotnie, ucieczka w życiu codziennym od konfrontacji organizmu z działaniem czynników fizycznego, chemicznego, biologicznego i społecznego środowiska życia prowadzi do upośledzenia mechanizmów adaptacji i zawężania granic przystosowania ^{2/}. Szansa ta związana jest jednak z regularną aktywnością ruchowo - rekreacyjną w środowisku nie zdegradowanym. Takie podejście do zagadnienia wydaje się wyjaśniać motywy uprawiania turystyki przez osoby świadome zagrożeń płynących ze strony środowiska miejsko-przemysłowego, w którym z racji pełnionych funkcji społeczno-zawodowych przyszło im mieszkać i pracować.

2/ St. Kozłowski, "Człowiek tworzy siebie sam" KAW- Gdańsk 85

"Granice adaptacji fizjologicznej a zdrowie człowieka" s.32.

02. Cel pracy

Jednym z uzasadnień dla podjęcia powyższego tematu jest fakt, że tematyka ta jest jak dotychczas co najwyżej słabo opracowana a wydaje się być niezmiernie ważna. Wyniki badań poza wzbogaceniem teorii turystyki mogą mieć także zastosowanie praktyczne np. w projektowaniu i programowaniu aktywności wolnoczasowej mieszkańców dużych miast i aglomeracji miejsko - przemysłowych. Praca ta ma szansę wykazać zasadność uprawiania turystyki w celach kompensacyjnych i profilaktyczno zdrowotnych.

03. Problematyka badań. Podstawowe pojęcia. Pytania i hipotezy badawcze.

Jednym z pytań na które w niniejszej pracy próbuje się odpowiedzieć jest: "czy uprawianie turystycznych form rekreacji ma jakikolwiek związek z subiektywną oceną otoczenia, w którym przychodzi żyć mieszkańcom miasta z racji pełnionych przez niego ról społeczno-zawodowych?"

W sytuacji uświadomionego zagrożenia zdrowia ze strony środowiska jedną z reakcji obronnych człowieka jest zmiana środowiska na inne, uznawane przez niego za mniej szkodliwe. Reakcja ta pojawia się w sytuacji, gdy przekroczony zostaje próg adaptacyjny organizmu i nie istnieje możliwość przemiany warunków środowiska na bardziej korzystne dla zdrowia człowieka. Reakcja ta występuje w dwóch stopniach natężenia:

- 1 - jako czasowe opuszczenie miejsca stałego przebywania
/ i tu można mówić o turystycznych formach rekreacji/.
- 2 - jako stała zmiana miejsca stałego przebywania / wiąże
się to ściśle z emigracją/.

W niniejszym opracowaniu autor zajmuje się pierwszym stopniem natężenia tej reakcji i uważa, że : uczestnictwo w turystycznych formach rekreacji jest naturalną obroną człowieka świadomego zagrożeń dla swego zdrowia płynących ze strony środowiska, w którym stale przebywa. Co stanowi

H I P O T E Z Ą G Ł Ó W N ą pracy. Spostrzeżenie zagrożenia zdrowia i określenie przyczyn wiąże się bezpośrednio z odbiorem przez człowieka bodźców z otaczającej go przestrzeni na poziomie spostrzeżeń, do czego koniecznym jest osiągnięcie odpowiedniego poziomu świadomości.

Sformułowanie to w niniejszym opracowaniu jest **H I P O T E Z ą P O B O C Z N ą**.

04. Zakres badań i charakterystyka próby.

Badania obejmą próbę ok. 3500 osób, obojga płci bez rygoru określonego przedziału wiekowego i stopnia wykształcenia. Badane osoby winny spełniać jeden warunek : - stale przebywać / mieszkać i pracować / w województwie miejskim krakowskim / zakres przestrzenny/Badania dotyczą całego roku kalendarzowego/ zakres czasowy badań /.

05. Metoda badań.

a/ - metoda zbierania danych - ankieta pocztowa

b/ - metoda opracowania danych - analiza i synteza

statystyczna / z zastosowaniem maszyny cyfrowej/.

Badania pilotażowe ankiety 1000 egzemplarzy. Zakładana
sprawność ankiety 25%.

06. Problem w literaturze.

Jednym z ważniejszych powodów uczestnictwa w turysty-
cznych formach rekreacji, poza motywem ciekawości świata,
wydaje się być poszukiwanie przez człowieka takiego śro-
dowiska, takiego otoczenia, takiego "miejsca na ziemi",
w którym to, kierując się własną subiektywną oceną, będzie
się czuł najlepiej. Procesy ruchliwości przestrzennej
człowieka przybierają z każdym rokiem na sile, co związa-
ne, wydaje się być z : "przekroczeniem bariery przystoso-
wawczego reagowania organizmu na zmieniające się warunki
otoczenia człowieka. Głównymi czynnikami wpływającymi na
przekroczenie tej bariery są :

- zanieczyszczenie i zatrucie środowiska,
 - wzmożony rytm życia i pracy,
 - zagęszczenie populacji " /3/
-

"Proces adaptacji człowieka do naturalnych warunków środowiskowych przebiegał stopniowo, na przestrzeni wielu tysięcy lat.. Obecnie przemiana materii oraz regulacja nerwowo-hormonalna, enzymatyczna i genetyczna nie są w stanie sprostać szybko występującym zmianom środowiska, licznym, a coraz bardziej intensywnym bodźcom fizycznym i psychicznym, które nieprzerwanym strumieniem spływają na ustrój już od najmłodsze go wieku. Zaczynają się więc szerzyć choroby, których źródłem jest nie tylko skażenie biologicznego środowiska człowieka, ale także wzrastające przeciążenie układu nerwowego wskutek hałasu, pośpiechu, stałego napływu informacji, złych stosunków międzyludzkich. Równocześnie z naporem nowych, dawniej nieznanych lub działających na mniejszą skalę bodźców ulega coraz bardziej ograniczeniu wpływ naturalnych czynników równowagi metabolicznej i nerwowej, jakimi od wieków były ruch i kontakt z przyrodą"^{4/}. O dzisiejszym zurbanizowanym społeczeństwie ma E.M. Cioran^{5/} ustalone wyobrażenie: "ile razy znajduję się przypadkiem w wielkim mieście; zawsze ogarnia mnie zdziwienie, że nie odbywają się tam codzienne

4/H. Szwarc, Zdrowie Psychiczne, PWN Warszawa 1981 s.221

Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka. s.221.

5/Wł. Leszczyński, Człowiek tworzy siebie sam, KAW Gdańsk 85 s.229

zamieszki, masakry, nieopisana jatka, zamęt końca świata. W jaki sposób, na tak ograniczonej przestrzeni, tyle ludzi może żyć razem, nie niszcząc się i nie nienawidząc się śmiertelnie?".

"W ostatnich latach obserwuje się powszechnie dążenie do unikania nadmiernej koncentracji, do rozrzutu urbanizacji na szersze obszary, do preferowania mniejszych jednostek osiedlowych zamiast wielkich miast i niezmierzonych w swym zasięgu aglomeracji. Proces rozproszenia urbanizacji przejawia się w jej dekoncentracji, w powrocie do idei budownictwa indywidualnego, w odrodzeniu miast małych, dobrze związanych ze swym otoczeniem. Ekologia urbanistyczna zna pojęcie skali człowieka w mieście, choć termin ten nie został ściśle zdefiniowany. Proces dekoncentracji nie jest jedynie wynikiem opłacalności gospodarczej, można go uznać za instynktowną niejako reakcję człowieka przeciwko zniekształcaniu środowiska miejskiego w sposób, który zagraża jego istnieniu. Krzywej wzrostu urbanizacji nie może towarzyszyć równoległa krzywa wzrostu adaptacji biologicznej człowieka do coraz trudniejszych form codziennego życia i do coraz bardziej nieprzydatnego człowiekowi środowiska. Istnieje bowiem granica adaptacji, której przekroczenie grozi człowiekowi utratą fizycznej i psychicznej równowagi. Podobnie jak istnieje granica wytrzymałoś-

ci na hałas i wibrację, tak też istnieje granica wytrzymałości ludzkiej na zatłoczenie, na skażenie wód i powietrza oraz / co jest trudniejsze do zdefiniowania / na brzydotę otoczenia, na nieład i chaos, na brzydotę środowiska. Badania nad ekosystemami miejskimi nie mogą stanowić jedynie wycinkowego problemu. Wiele lat musiało upłynąć zanim samo pojęcie ekosystemu miejskiego znalazło zrozumienie u biologów, dla których było ono obce, gdyż zawierało w sobie na pozór niebiologiczne elementy. Najłatwiej przyswoili sobie te nowe pojęcia urbaniści, którzy właściwie zawsze uprawiali ekologię nie zdając sobie sprawy z tego, że tworzą podstawę do nowej gałęzi wiedzy później zdefiniowanej jako "ekologia obszarów zurbanizowanych". Pojęcie "ekosystemu miejskiego" wprowadzone zostało do naukowej nomenklatury na forum międzynarodowym dopiero w 1975 roku przez UNESCO przy weryfikacji wcześniejszego międzynarodowego programu badań UNESCO "Człowiek i środowisko" - /"Man and Biosphere MAB"/ w którego pierwotnej wersji była mowa o ekosystemach wodnych, glebowych, leśnych, morskich, pustynnych lecz nie było mowy o ekosystemach miejskich, choć we wszystkich rozwiniętych krajach odsetek ludności żyjącej w miejskich skupiskach przekracza 70 - 80 %.

Urbanizacja jest prawidłowością rozwoju współczesnej cywi-

lizacji, a nie klęską żywiołową przed którą trzeba się chronić. Postęp techniczny i rozwój kulturalny wymaga koncentracji działań w skupiskach ludzkich, w miastach i aglomeracjach. A jednocześnie człowiek dla swojego normalnego życia wymaga izolacji od tempa i stresów dnia codziennego."/6/ "Wiele się mówi i pisze o wysiłkach skierowanych na optymalizację środowiska życia człowieka i optymalizację warunków jego pracy. Powstają liczne i bogate programy badań środowiskowych i programy ochrony środowiska. Celem ich jest kształtowanie takiego środowiska, jakie odpowiadałoby podstawowym biologicznym potrzebom organizmu człowieka jako istoty biopsychospołecznej. Sam człowiek w tym środowisku, które właśnie dla niego ma być optymalne, budzi na ogół znacznie mniejsze zainteresowanie niż to środowisko. Nie zawsze jest jasne, komu ma służyć to przyszłe optymalne środowisko, którego cechy są dzisiaj wyznaczane, dla człowieka o jakich potrzebach biologicznych, o jakich właściwościach fizjologicznych, o jakich granicach adaptacji. Są one różne w populacjach o, na przykład, różnej strukturze wieku, różnych warunkach odżywiania się, różnym stylu życia "/7/.

6/P. Zaręba, "Zasady ekologii urbanistycznej" AGH - PKE Kraków T-2/

7/St. Kozłowski, op.cit. s.34.

" Wiedza o "biologii człowieka w życiu codziennym " jest podstawą , na której każdy powinien kształtować styl własnego życia z uwzględnieniem granic adaptacji fizjologicznej , możliwości i sposobów ich poszerzania oraz ze świadomością ich determinacji genetycznej. Bez tej wiedzy różne przedsięwzięcia "ochrony środowiska", przedsięwzięcia związane z organizacją życia wielkich skupisk ludzi mogą zawisnąć w próżni. ^{Mając} służyć dobru człowieka, nie zawsze odpowiadają jego elementarnym potrzebom biologicznym"/8/. Planowanie życia człowieka , planowanie organizacji środowiska tego życia powinno uwzględniać zarówno plastyczność mechanizmów fizjologicznej adaptacji organizmu , jak i świadomość istnienia granic sprawności tych mechanizmów "./9/ Za szybko postępującymi zmianami w środowisku nie nadążają mechanizmy adaptacyjne człowieka. W sytuacjach uświadomionego zagrożenia zdrowia ze strony środowiska , jedną z reakcji obronnych jest zmiana środowiska na inne uważane subiektywnie za mniej szkodliwe. Reakcja ta pojawia się prawdopodobnie w sytuacji , gdy przekroczony zostaje próg adaptacyjny organizmu i nie istnieje możliwość przemiany środowiska na bardziej

8/ St.Kozłowski, Granice przystosowania.WP.Warszawa 1986s.12

9/ St.Kozłowski, Granice adaptacji fizjologicznej a zdrowie człowieka.s.31 w.Człowiek tworzy siebie sam.KAW Gdańsk 85

korzystne dla zdrowia człowieka. Zdaniem St. Kozłowskiego optymalne dla życia człowieka jest środowisko zmienne. Takie środowisko wykształciło w toku ewolucji sylwetkę biologiczną człowieka. Ekspozycja organizmu na wpływy środowiska zmiennego jest niezbędna dla podtrzymania sprawności mechanizmów fizjologicznych, które należą do podstawowych cech tej sylwetki. Człowiek nie może lokować się pod kloszem izolacji technologicznej od wpływów naturalnego, zmiennego środowiska, jeżeli chce zachować sprawność mechanizmów decydujących o jego zdolności przetrwania naporu różnorodnych czynników życia. Nie wydaje się aby istniało jakiekolwiek środowisko jednoznacznie lepsze od innych. Doskonałość mechanizmów przystosowawczych jest wynikiem interakcji między genotypem a środowiskiem. Ponieważ populacje ludzkie cechuje różnorodność genotypowa a żaden genotyp nie jest lepszy od innych, właśnie zróżnicowane, zmienne środowisko życia może zapewnić optymalne warunki dla ekspresji indywidualnych cech. Może stworzyć najbardziej pomyślne szanse indywidualnego, osobniczego rozwoju biologicznego, sprawności adaptacyjnej i zdrowia. Szczególnie, jeżeli przyjąć za Światową Organizacją Zdrowia definicję, według której :

" Zdrowie - jest nie tylko brakiem choroby czy niedoma-

gania , ale dobrym samopoczuciem oraz takim stopniem przystosowania psychofizycznego i społecznego, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych dla niej warunkach". /10/ Problem psychicznego uatosunkowania się człowieka do otaczającego go środowiska eksponowany jest również w innych definicjach pojęcia "zdrowie". Itak, na przykład /11/ już w V w. p.n.e. japońscy filozofowie przyrody określali "zdrowie" jako harmonijny stan równowagi ustroju. A.Branchle /12/, zdrowie określa następująco: "człowiek jest wówczas zdrowy, kiedy czuje się zdrowy, wydolny, ma pozytywny stosunek do życia, a wyniki badań jego organizmu nie wykazują odchylen". Człowiek jest zdrowy , kiedy znajduje się w stanie równowagi, kiedy jego czynności cielesne zgrane są ze sobą tak samo , jak czynności psychiczne oraz kiedy istnieje harmonia między wszystkimi czynnościami życiowymi. Na bazie tych definicji B.Kożusznik /13/ odpowiadając na pytanie: "co to jest pełne ,dobre samopoczucie psychiczne ,fizyczne i społeczne?" ,stwierdza,

10/N.Wolański , Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania.

PWN Warszawa 1979 s.10

12/K.Pollok, Klucz do medycyny współczesnej, WP Warszawa 1969

13/B.Kożusznik, Klucz do medycyny współczesnej, WP Warszawa 1969

11/H.Matuszewski, Medycyna Społeczna, AM Kraków 1980.s,119

że " człowiek jako istota żywa może się czuć dobrze fizycznie i psychicznie, a nawet społecznie, niezależnie od tego w jego ustroju mogą przebiegać najrozmaitsze procesy patologiczne. Samopoczucie jest zatem wyrazem mającym charakter subiektywny". M.Kacprzak^{/14/} podając swoją definicję pojęcia "zdrowie" eksponuje proces "przystosowania", który proponuje rozumieć jako zdolność adaptacyjną ustroju ludzkiego do otaczającego świata, uważając, że : "zdrowiem - nazywamy nie tylko brak choroby lub niedociągnięć, ale dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania biologicznego, psychicznego, społecznego, jaki jest osiągalny dla jednostki w najkorzystniejszych warunkach". Odmienne zdanie ma na ten temat K.Dąbrowski^{/15/}, który uważa , że definicja opracowana i przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia traktująca zdrowie psychiczne jako pełny dobrostan fizyczny, umysłowy i społeczny, a nie tylko nieobecność choroby czy kalectwa ma charakter ogólny. Według K.Dąbrowskiego definicja ta, nie uwzględnia czynnika rozwoju przez co nie pomaga w wszechstronnym ujęciu zdrowia psychicznego. K.Dąbrowski podaje również pod dyskusję zjawisko "dobrostanu" pytając:

14/M.Kacprzak, B.Kożusznik, Ochrona zdrowia w Polsce Ludowej,

PZWL Warszawa 1962

15/K.Dąbrowski, Zdrowie Psychiczne , PWN Warszawa 1981 , s.27

" czy dobrostan może pozostawać w związku z takimi koniecznymi zjawiskami w życiu człowieka, jak konflikty wewnętrzne, ból, cierpienie, przebywanie ciężkich okresów fizycznych i psychicznych, jak ciąża, poród, tródnosci decyzji, ciepienia po odejściu bliskiej osoby czy nawet tworzenie".

W odpowiedzi na to pytanie K. Dąbrowski stwierdza, że:

" łącznego pełnego dobrostanu fizycznego i psychicznego nie znajdziemy u ludzi autentycznie zdrowych. Omawiana definicja zdrowia nie uwzględnia elementów rozwojowych człowieka. Wiadomym jest, że okresy dobrostanu występują często / i to na wyższym poziomie niż poprzednio / po pokonaniu wielu trudności, okresach złego samopoczucia, walki, nieprzystosowania pozytywnego, przeżywania stanów egzystencjalnych, poczucie winy, smutku, tragedii. Pełny dobrostan, byłby więc cechą tylko pewnych okresów życia ludzi autentycznie rozwijających się, stałą natomiast czy prawie stałą cechą ludzi o nikłej wrażliwości zarówno w stosunku do innych, siebie, jak i na sens egzystencjalny "tego świata", na śmierć, cierpienie, ludobójstwo itd. Definicja proponowana przez Światową Organizację Zdrowia, nie ujmuje w/g K. Dąbrowskiego, hierarchicznych i rozwojowych elementów zdrowia, kładąc główny nacisk na równowagę fizyczną / w aspekcie organizmu /, na stan przyjemnościowy / aspekt psychiczny / i konformizm / aspekt społeczny /.

Nie określono też wystarczająco dokładnie, co to jest dobrostan. Nawet gdyby ten termin zmienić na samopoczucie, to też nie stanie się on jaśniejszy. Dobre samopoczucie pod wyżej określonymi względami trafia się bardzo rzadko, raczej jest cechą okresową i to zazwyczaj u jednostek nie rozwijających się lub słabo rozwijających się psychicznie. Poza tym każdy z tych "dobrostanów" może występować i najczęściej występuje oddzielnie. Człowiek rozwijający się musi czuć się okresowo źle, muszą dręczyć go smutki, niepokoje, depresje, konflikty wewnętrzne i zewnętrzne. Bez tych stanów nie ma rozwoju, nie ma wzrostu świadomości."/16/

Jednakowoż ta ciągła huśtawka nastrojów i stanów psychicznych może być przyczyną powstawania i rozwoju chorób metabolicznych, jak również chorób spowodowanych przeciążeniem układu nerwowego. Są to najgroźniejsze choroby cywilizacyjne, ze względu na ich masowe występowanie, trudny do określenia początek zaburzeń oraz niełatwe lub wręcz niemożliwe do wyeliminowania przyczyny ich występowania.

" Ograniczenie aktywności ruchowej , obok niewłaściwego i nadmiernie kalorycznego w stosunku do potrzeb pożywienia stanowi główną przyczynę powstawania i rozwoju chorób metabolicznych. Zaburzenia wywołane przeciążeniem układu nerwowego, mogą występować niezależnie lub łącznie z zaburzeniami metabolicznymi. Ćwiczenia fizyczne, ruch i sport

rekreacyjny stanowią czynnik istotny z punktu widzenia profilaktyki i terapii obu typów chorób. Ruch jest potrzebą biologiczną zwierząt i ludzi, jest elementarną podstawą zdrowia psychicznego i fizycznego. W organizmach pozbawionych ruchu zachodzą procesy patologiczne, organizmy te chorują i szybciej się starzeją. Wynika to z funkcji, jaką spełniają w metabolizmie ustroju mięśnie. Praca mięśni doskonali morfologicznie i czynnościowo wszystkie tkanki i narządy, przeciwdziała chorobom i opóźnia występowanie zaburzeń metabolicznych. Praca mięśni i ruch to nie tylko czynnik niezbędny do utrzymania sprawności i wydolności psychofizycznej osób dorosłych, lecz także bardzo istotny czynnik rozwoju wzrastającego organizmu. Wzrastanie i rozwój organizmu nie jest procesem dokonującym się mechanicznie, na przykład przez odżywianie i asymilację. Dla prawidłowego wzrastania, dla prawidłowego przebiegu procesów syntezy życiowej materii niezbędna jest naprzemiennność asymilacji i dysymilacji, następowanie po sobie faz pobudzania i hamowania, pracy i wypoczynku. Procesy te nie mogą przebiegać prawidłowo w warunkach bezruchu lub ograniczonej aktywności ruchowej. Ograniczenie aktywności ruchowej nie tylko powoduje ujemne zmiany strukturalne i czynnościowe w narządach, lecz także wyraźnie skraca życie. Zmniejszona aktywność ruchowa oraz zbyt kaloryczne w stosunku do potrzeb organizmu

odżywianie wywołują choroby metaboliczne, takie jak cukrzyca, otyłość, miażdżyca i jej powikłania, jak choroba niedokrwienna, zawały mięśnia sercowego, wylewy krwi do mózgu, zmiany miażdżycowe serca".^{16/} Ponieważ ruchliwość przetrzenna jest jedną z naturalnych cech człowieka, toteż ograniczenie jej powoduje zmiany w funkcjonowaniu jego organizmu, w tym również psychiki. Człowiek który migruje lub rodzi się w społeczeństwie rozwiniętym, już od początku zauważa, że chociaż teoretycznie jest wolny i właściwie wolno mu wszystko, to w życiu codziennym co krok napotyka na szereg ograniczeń. Ograniczenia te ukierunkowane są między innymi na utrzymanie człowieka na jednym miejscu, w tak zwanym miejscu stałego przebywania. Wiąże się to z miejscem zamieszkania, miejscem pracy, miejscem pobierania nauk itd. Na większość tego typu ograniczeń człowiek świadomie się godzi, gdyż uznaje je za konieczne, aby utrzymać się przy życiu i móc się dalej rozwijać. Jednak pomimo, że człowiek świadomie przystaje na te ograniczenia i je akceptuje, to z chwilą, gdy zaczynają otaczać go dodatkowe rygory, które spostrzega, tak iż miejsce stałego przebywania staje się nie do zniesienia,

^{16/} H. Szwarc., Zdrowie Psychiczne - PWN, Warszawa 1985. s. 233

opuszcza je udając się w podróż na czas określony lub nieokreślony. Może tak być, że na zmianę lub czasowe opuszczenie stałego miejsca przebywania mają również wpływ, między innymi, funkcjonujące w tym miejscu ograniczenia społeczne, nie zezwalające na w pełni prawidłowy rozwój człowieka. " Ze względu na to, że warunki środowiska , w jakim żyje człowiek, podlegają ciągłym zmianom, stałe są też zmiany układu równowagi między ustrojem człowieka a otaczającym go środowiskiem. Zachwianie tej równowagi powoduje przekroczenie określonych granic, co prowadzi do powstania choroby, zaburzeń funkcjonowania organizmu, dolegliwości itp. a jej umocnienie do polepszenia zdrowia "/17/. Zachowanie homeostazy w dłuższych okresach jest warunkiem biologicznego przetrwania człowieka. Jest warunkiem zdrowia. Utrzymujące się dłużej lub / i głębokie zakłócenia homeostazy upośledzające funkcjonowanie organizmu, zmniejszające sprawność życiową człowieka leżą często u podłoża procesów patologicznych. Organizm człowieka podlega nieustannemu naporowi czynników fizycznego, chemicznego, biologicznego i społecznego środowiska jego życia. Mogą one zakłócać homeostazę. Powodują ponadto odchylenia od stanu szczególnej równowagi

-----+-----

17/ N. Wolański., op. cit. s13

czynnościowej, która jest obok homeostazy cechą prawidłowego funkcjonowania ustroju. Dotyczy to zarówno czynników naturalnego środowiska człowieka, jak i - w coraz większym stopniu - środowiska, które człowiek sam tworzy oraz odległego od jego elementarnych potrzeb biologicznych stylu życia, jaki sam kreuje. Na działanie tych czynników organizm odpowiada uruchomieniem złożonych fizjologicznych mechanizmów przystosowawczych, które zapobiegają zakłóceniom homeostazy pod wpływem środowiska lub zakłócenia te zmniejszają. Sprawność mechanizmów adaptacji pozwalającej na zachowanie integralności jego funkcji w obliczu zmieniających wpływów otoczenia jest warunkiem przetrwania". /18/

J.Grenda, W.Rudowski, Z.Maziejuk, R.Secomski, wychodząc dla określenia zdrowia od zasobów energii biochemicznej ustroju, dopuszczają, niezależnie od genetycznej /wrodzonej/ dyspozycji ustroju, możliwość jego poprawy i doskonalenia w wyniku zmian w środowisku. Miałyby one dotyczyć w pierwszej kolejności takich spraw jak odpowiednie żywienie, higiena, odpowiedni wysiłek fizyczny oraz cały zestaw działań w zakresie zwalczania chorób obejmujących zapobieganie, leczenie i rehabilitację. /19/

18/St.Kozłowski, Granice adaptacji fizjologicznej a zdrowie człowieka.s.34 w.Człowiek tworzy siebie sam.KAW Gdańsk.85

19/ W.Rudowski, J.Grenda, Z.Maziejuk, R.Secomski: Prognoza rozwoju ochrony zdrowia do roku 1990.MZiOŚ VI-1973

Również N. Wolański grupuje czynniki decydujące o zdrowiu człowieka w czterech następujących grupach:

- " - czynniki genetyczne / sposób działania genotypu /
i paragenetyczne / wpływ właściwości konstytucjonalnych matki na płód /
- czynniki środowiskowe / sposób działania środowiska pozaustrojowego /
- tryb życia / praca , nauka , wypoczynek , sposób żywienia /
- kultura zdrowotna / poziom wiedzy o zdrowiu i praktyczne jej wykorzystanie /²⁰.

Zasadnicza jak się wydaje , jest rola czynników środowiskowych, ponieważ nawet detrimanty genetyczne i potencjalne możliwości ich oddziaływania są zależne od otaczającego środowiska. Uzupełnia to T. Brzeziński^{21/}, który podkreśla, że człowiek współczesny choruje inaczej. Jeśli w przeszłości znaczenie zasadnicze miały warunki naturalne życia człowieka , to w miarę rozwoju cywilizacji do coraz większego znaczenia dochodzą warunki społeczne tego życia i zmiany, jakie w środowisko naturalne wnosi działalność człowieka.

20/ N. Wolański , op.cit.

21/ T. Brzeziński, Rozwój medycyny a zdrowie .KAW Gdańsk 85 s61
w Człowiek tworzy siebie sam.

Potwierdza to stanowisko W.Misiuro^{/22/} uważając, że mieszkańcy dużych miast i ośrodków przemysłowych cierpią na chroniczne niedotlenienie. Osoby mieszkające we współczesnych miastach doświadczają niewątpliwie skutków niedoboru tlenu, niezbędnego do utrzymania zdrowia i zdolności do aktywnego życia. Mieszkańcy hałaśliwych, zadymionych miast oddychają powietrzem atmosfery zawierającej, obok wzrastającej ilości gazów spalinowych, cały szereg domieszek pyłów różnego rodzaju, cząsteczek mineralnych i organicznych. Dodatkowo zanieczyszczenie powietrza wielkich miast powoduje, że przenikliwość warstwy atmosfery naszych miast dla promieniowania słonecznego jest bardzo zredukowana. Nie tylko uszczuplone może być zaopatrzenie ustroju w tlen, który potrzebny jest nam do pełnowartościowego pogotowia czynnościowego, lecz jednocześnie pozbawieni jesteśmy w niemałym stopniu dobroczynnego działania promieni słonecznych, wraz z promieniami nadfioletowymi. W krijajodze zwraca się natomiast^{/23/} szczególną uwagę na wpływ środowiska zewnętrznego i wewnętrznego na procesy psychiczne i fizyczne oraz na osiągnięcie dużej odporności wobec szkodliwych czynników

22/W.Misiuro, Fizjologiczne i patogeniczne aspekty zmęczenia.

Wypoczynek po pracy i nauce 1966 s.28

23/Svami Kuvalayananda, S.L.Vinekar, Indyjski System Lecznicy
/PZWL Warszawa 1970, s.14 /

działających na ciało i psychikę. Według teorii jogi w uzyskaniu tej odporności ważną rolę odgrywają reakcje wegetatywne i proprioreceptywne związane ze zmianami w wydzielaniu gruczołów dokrewnych. Joga traktuje psychikę i ciało jako jedność, uznając je za mechanizm homeostacyjny utrzymujący równowagę czynnościową organizmu czyli "samadhi". "Samadhi" - / scalenie / - występuje w literaturze jogi w podwójnym znaczeniu : jako ogólna harmonia psychofizyczna lub jako najwyższe scalenie osobowości, którym ma być stan nadświadomości .

Indyjski system leczniczy stoi na stanowisku, że każdy człowiek ma wrodzone mechanizmy przystosowawcze. Równocześnie chociaż procesy fizyczne i psychiczne mają tendencję do utrzymywania równowagi czynnościowej, każdy bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny / mechaniczny, chemiczny, elektryczny, biologiczny czy psychiczny / powoduje stan pobudzenia psychicznego zwany wikszepe , co oznacza dosłownie rozproszenie. Długotwałość tego pobudzenia zależy z jednej strony od intensywności bodźca, z drugiej natomiast od zdolności do utrzymywania homeostazy. Joga stawia sobie za cel wskazanie drogi do utrzymania stanu równowagi ciała i psychiki, a w przypadku istnienia czynników zaburzających tę równowagę, do szybkiego jej odzyskania.

Toteż w systemie medycyny indyjskiej również choroba "wjadhi" uważana jest za jedno z zaburzeń psychofizycznych czyli wikszepra. Jednym z celów jogi jest zapewnienie higieny i pełni zdrowia. "Przez pełnię zdrowia nie rozumie się wyłącznie braku choroby, lecz pełne energii samopoczucie oraz odporność ogólną i zdolność łatwego wytwarzania odporności swoistej, skierowanej przeciwko czynnikom szkodliwym, nie tylko zdolność do podjęcia pracy, ale stan, gdy człowiek nie jest leniwy i ociężały. Stjana i alasja, czyli leniwość i ociężałość, są uważane przez jogę za wikszepra, czyli zaburzenia psychiczne. Są one objawami złego stanu zdrowia i braku równowagi psychicznej lub fizycznej organizmu " /24/ Zdolność człowieka do wszechstronnej aktywności życiowej zależy od sprawności mechanizmów przystosowawczych. Aktualna sprawność mechanizmów przystosowawczych zależy przede wszystkim od sposobu życia. "Wyrazem sprawności mechanizmów adaptacyjnych w konfrontacji z wpływami środowiska i innymi czynnikami życia jest aktualny stan i samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka odzwierciedlające jego zdrowie. Kształtuje je zatem / raczej współkształtuje / sprawność mechanizmów adaptacyjnych. Mechanizmy te decydują o wyniku konfrontacji organizmu z naporem środowiska i innych czynników życia. Rozumienie zdrowia jako wyrazu

i efektu sprawności działania mechanizmów adaptacyjnych organizmu odpowiada koncepcji sformułowanej przez współczesnego fizyka i filozofa Carla F. von Weizsäckera ^{24/25/}. Poziom aktualnej sprawności fizjologicznej mechanizmów przystosowawczych można uznać za wskaźnik zdrowia. Sprawność tę można mierzyć. Wynika stąd, że można mieć lepsze lub gorsze zdrowie, nie będąc chorym w tradycyjnym rozumieniu tego określenia. O poziomie zdrowia decyduje zatem przede wszystkim sam człowiek. Podobnie, jak sam decyduje o narażeniu własnego organizmu - lub unikaniu takiego narażenia - na działanie czynników życia zwiększających ryzyko rozwoju chorób, przede wszystkim tzw. chorób cywilizacyjnych. Choroby powstają w wyniku wzajemnego oddziaływania ustroju, czynnika chorobotwórczego i zespołu warunków. Reaktywność ustroju to jego właściwości konstytucjonalne, immunologiczne i inne zależne od płci i wieku, od aktywności psychofizycznej, od sposobu życia i odżywiania się itd. W ciągu życia osobniczego ustrój podlega zmianom reaktywności w zależności od zasygnalizowanych już elementów, plus zmieniające się czynniki środowiska zewnętrznego. Ustrój chory ma ograniczone możliwości

24/ Svami Kuvalayananda, S, L; Vinekar, op. cit. s. 19

25/ St. Kozłowski, op. cit.

przystosowania się do warunków zewnętrznych, co w efekcie prowadzi do zaburzenia jedności ustroju i środowiska. W chorobie występują dwa rodzaje czynników, patologiczny odpowiadający zmianom prowadzącym do uszkodzenia względnie zakłócenia funkcji ustroju, oraz możliwości adaptacyjne do środowiska w związku z zaistniałą sytuacją zdrowotną. Choroba jest reakcją ustroju jakościowo inną, powstającą na skutek zakłóceń wzajemnych układu ustrój - środowisko i charakteryzuje się zaburzeniem jego czynności. Następuje przekroczenie fizjologicznego progu przystosowania - adaptacji, występują załamania się systemu obronnego - regulującego równowagę między ustrojem a środowiskiem zewnętrznym. Podstawowym elementem choroby z biologicznego punktu widzenia jest ograniczenie lub niemożność w przystosowaniu się ustroju. W sferze społecznej choroba wyraża się obniżeniem aktywności, obniżeniem zdolności do pracy. Współbrzmienie ustroju ze środowiskiem eksponuje również L. Duna, który przez "zdrowie" rozumie zdolność do harmonijnego życia we wciąż zmieniającym się otoczeniu. Autor ten uważa, że pełne zdrowie "przystosowuje jednostkę nie tylko do naszego fizycznego, ale i społecznego otoczenia".^{/26/} Podobnie uważa G. J. Caregorodcewa definiując "zdrowie jako harmonijną jedność funkcji biologicznych, psychologicznych i działalności, warunkujących wysoką sprawność do pracy".^{/27/} Przy takim zdefiniowaniu

Pojęcia zdrowia wyraźnie można określić przyczyny występowania wielu chorób określanych mianem chorób cywilizacyjnych, jako że wzrastające uprzemysłowienie i gwałtowne zmiany struktury socjalnej zmuszają człowieka do stykania się z coraz bardziej złożonymi sytuacjami w porównaniu z tymi, z jakimi stykali się jego przodkowie. Wydaje się, że współczesny człowiek nie jest do tego przygotowany. W miarę stosowania coraz skuteczniejszych środków w dziedzinie zdrowia publicznego, zmniejsza się niebezpieczeństwo chorób zakaźnych. Wzrasta natomiast zapadalność na choroby psychosomatyczne i zaburzenia przemiany materii. Są to wszystko przewlekłe zaburzenia przystosowania się. Dodatkowo należy nadmienić, że adaptacja fizjologiczna nie występuje w stosunku do wszystkich wpływów środowiska życia człowieka. Jej mechanizmy wykształciły się w toku ewolucji w stosunku do tych naturalnych czynników życia, które działały w przebiegu rozwoju rodowego człowieka. Z wieloma czynnikami środowiska i życia, które człowiek sam stworzył, jego przodkowie ewolucyjni nie stykali się.

W stosunku do tych czynników adaptacja fizjologiczna

26/H.Matuszewski, "Medycyna Społeczna" cz.I AM Kraków 1980 s 123

27/G.J.Caregorodcewa, "Zagadnienia metodologiczne medycyny współczesnej", PZWL Warszawa 1968,

nie istnieje - na przykład w stosunku do wpływu hałasu, wibracji, niektórych substancji chemicznych i innych. Niektóre reakcje organizmu, które w przeszłości miały charakter jednoznacznie adaptacyjny, u człowieka współczesnego utraciły takie znaczenie, na przykład reakcje wegetatywne i inne towarzyszące pobudzeniu emocjonalnemu. Dla zachowania zdrowia świadomość tych faktów ma podstawowe znaczenie.^{/28/} "Współczesna cywilizacja niosąca wiele dobrodziejstw związanych z postępem naukowo-technicznym jest także przyczyną zjawisk mogących wpływać ujemnie na stan zdrowia społeczeństw, a tym na skrócenie średniej długości życia. Do ujemnych zjawisk należy zaliczyć postępujące zanieczyszczenie środowiska - powietrza, wody, gleby i żywności. Ponadto współczesna cywilizacja powoduje odchodzenie człowieka od naturalnych warunków życia oraz jest przyczyną przeciążeń psychicznych i narastania stanów zagrożenia. Współczesny człowiek wykorzystując postępy techniki ogranicza swoją aktywność fizyczną do niebezpiecznego minimum, co jest przyczyną osłabienia podstawowych funkcji życiowych całego organizmu i jego poszczególnych układów."^{/29/}

28/ST.Kozłowski. op.cit.

29/Ś.Ziemlański, Żywność a zdrowie s.71. KAW Gdańsk 1985

Sugeruje to samo St.Kozłowski , twierdząc że, niebezpieczeństwo większe może i trudniejsze do opanowania niż proste w swej naturze zagrożenia ze strony środowiska wyłaniają się w związku ze zmianą stylu życia człowieka. Usunięcie z zakładów przemysłowych ciężkiej pracy fizycznej, rozwój środków masowego transportu, windy, itd. zmniejszyły obciążenie organizmu codzienną aktywnością ruchową. Zmniejszył się dobowy wydatek energii, zmniejszyło się wykorzystywanie tych mechanizmów adaptacji wysiłkowej organizmu, które wykształciły się w toku ewolucji i przez tysiąclecia decydowały o szansach przeżycia. Nowe badania wykazują , że człowiek współczesny nie tylko podczas pracy nie obciąża mechanizmów adaptacji wysiłkowej, ale nie uprawiając aktywności ruchowej w czasie wolnym, prowadzi do upośledzenia funkcjonowania tych mechanizmów, co znów - rzecz paradoksalna - czyni lekkie nawet czynności pracy zawodowej i życia, pozazawodowego ciężkimi z punktu widzenia fizjologicznego obciążenia organizmu.^{/30/}

Kozłowski uważa , że mimo coraz większej pewności co do tego, że zmiana stylu życia na " siedzący, przekarmiony, i pobudzony " sprzyja rozwojowi tzw.chorób cywilizacyjnych, które wysunęły się na czoło listy zapadalności chorobowej

i na czoło listy przyczyn zgonów, zrozumienie wagi tych czynników dla zachowania zdrowia społeczeństwa jest nadal niedostateczne. Poniżej zamieszczona tabela nr 1. przedstawia wykaz chorób, cywilizacyjnych, które to sprawiają, że obecnie ludzie dożywają starości patologicznej, a średnia długość życia utrzymuje się w krajach wysoko rozwiniętych wciąż tylko w pobliżu 70 roku życia.

/31/

Tabela nr 1.

=====

Podział chorób cywilizacyjnych.

I. choroby metaboliczne :

miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, zmiany zarostowe tentnie kończyn dolnych, otyłość, cukrzyca, dna.

II. choroby z przeciążenia układu nerwowego :

nerwice, zaburzenia i choroby psychiczne, choroby psychosomatyczne, jak choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, spastyczne i wrzodziejące zapalenie jelit, choroba nadciśnieniowa.

III. choroby urazowe

wypadki przy pracy, wypadki komunikacyjne i drogowe - związane pośrednio z przeciążeniem układu nerwowego i zaburzeniami narządów zmysłów, ze zmniejszoną wydolnością i sprawnością fizyczną.

IV. choroby wynikające bezpośrednio ze szkodliwych
wpływów środowiska :

zatrucia, choroby zawodowe, pylice, choroba popromienna,
następstwa działań środków owadobójczych, nawozów
sztucznych.

St. Kozłowski sugeruje , że , jeżeli chce się osiągnąć i zachować wysoki poziom zdrowia i zmniejszyć niebezpieczeństwo zapadnięcia na choroby cywilizacyjne, trzeba zrozumieć mechanizmy fizjologiczne, które kształtują stosunki między organizmem i jego obciążeniem przez różne czynniki życia i jego środowiska. Trzeba zrozumieć plastyczność mechanizmów adaptacji, ale też i przyjąć do wiadomości, że istnieją tej adaptacji granice. Rozumiejąc to, trzeba przejąć się celnym sformułowaniem znanego biologa i znawcy współczesnych zagrożeń zdrowia Rene Dubos : " na to, aby być zdrowym, trzeba nauczyć się mądrzej żyć ".^{/32/} Poszukując przyczyn zapadalności na choroby cywilizacyjne W. Misiuro^{/33/} wskazuje na przeciążenie ośrodkowego układu nerwowego i funkcji neurowegetatywnych jako jeden z czynników odpowiedzialnych za ekspansję tzw. chorób cywilizacyjnych. Obrazuje to przykładem z USA, gdzie rokrocznie ok. 250 tysięcy osób obojga płci skierowuje się do specjalnych zakładów leczniczych celem zapewnienia stałej lub

31/H. Szwarc. op.cit. s.232

32/St. Kozłowski, op.cit. s.31

33/W. Misiuro, op.cit. s.26

czasowej opieki psycho-neurologicznej. Niemniej jednak pojmowanie zdrowia , jako zdolności przystosowania się do zmieniających się warunków życia napotyka na krytykę ze strony K.Dąbrowskiego^{/34/}, który uważa , że jest ono dalekie od ujęcia rozwojowego; nie zawiera bowiem elementów hierarchicznych, warstwowych. Jest wyrazem jednostronnego , jednopoziomowego pragmatyzmu i podkreśla wartość tzw. sprytu w życiu codziennym. Jest wyrazem potrzeb, choć przeważnie nieświadomych, większości społeczeństwa. Takie przystosowanie się dopuszcza znaczną elastyczność w wyborze wzorców i metod postępowania, najczęściej przejawia się w formie zewnętrznej, w postawie " jak gdyby ". Jest to w dużej mierze brak zdolności wyrobienia ^w sobie prawdy wewnętrznej, zachowania istotnych, niezmiennych jakościowo, wyłącznych i jedynych właściwości osobowości. Przystosowanie się to ciągła rezygnacja z własnej postawy moralnej, z postawy niekompromisowej i to nawet bez uświadamiania sobie tego stanu rzeczy i przeżywania jakiegoś niepokoju z powodu tej rezygnacji. To przyjęcie postawy "zonglowania" między różnymi poglądami innych ludzi, brak wewnętrznej potrzeby przekształcania prymitywnych potrzeb i postaw. Jest to postawa uległości interesownej wobec dodatnich i ujemnych

34/ K.Dąbrowski. op.cit. s.25

postaw innych, wobec różnych ideologii. Często wiąże się z zakłamaniem, obojętnością ideową, moralną, postawą niezaangażowania się w problemy własnego autentycznego rozwoju, którego się nie rozumie lub nie ma się siły by go podtrzymać. Jest to przystosowanie, do aktualnych warunków, do mody, do nastroju i postawy większości, jednocześnie wyraz postawy kompromisu, rezygnacji z oryginalności, twórczości, autentycznego rozwoju, a więc osobowości. Stojąc na tym stanowisku K. Dąbrowski formułuje pytanie: "czy zdolność do przystosowania się do zmieniających się warunków życia możemy uważać za zasadniczą cechę zdrowej psychicznie jednostki?". Odpowiadając na to pytanie stwierdza że, takie ujęcie należy do najpopularniejszych i najbardziej powszechnych, ale jednocześnie nie uwzględnia rozwoju i dlatego jest szkodliwe moralnie i społecznie. Dlatego też, K. Dąbrowski proponuje wydzielenie czterech grup w pojęciu i terminie "przystosowanie" a mianowicie:

- przystosowania negatywnego / to znaczy do wartości niższego
=====
poziomu, do wartości statystycznych/
- nieprzystosowania negatywnego / zaburzenia i choroby psychiczne/
=====
- przystosowania pozytywnego / rozwojowe przystosowanie się do
=====
coraz wyższych hierarchii rzeczywistości, wartości i celów,
aż do konkretnego ideału indywidualnego i społecznego/
- nieprzystosowanie pozytywne / nieprzystosowanie do niższych
=====
własnych tendencji, niższych form wpływu otoczenia/

Splot dwóch ostatnich wyrażałby rzeczywiście podstawową cechę zdrowia psychicznego zarówno jednostki jak i grupy, jako , że sugerują one posiadanie przeświadczenia o sensowności życia, co pozytywnie wpływa na działalność życiową jednostki, na rozwój i efektywność osobowości, na chęć życia, a w konsekwencji także na funkcjonowanie organizmu i stan zdrowia. /35/ Przeto utrata sensu życia, spowodowana na przykład kryzysem społecznym, przełomem światopoglądowym czy moralnym w życiu danego człowieka, klęskami osobistymi, utratą bliskich osób, "moralnym zestarzeniem się " jego kwalifikacji, przejściem na emeryturę i utratą więzi z dotychczasowym otoczeniem, prowadzi do szeregu negatywnych następstw, jak na przykład : spadek efektywności działań, bierność życiową lub przeciwnie - postawy agresywne . Obumieranie chęci do życia , utrata poczucia sensu życia prowadzi też często do zaburzeń nerwicowych, narkomanii, a także, w skrajnych wypadkach, do chorób psychicznych / melancholia, schizofrenia, cyklofrenia itp./. Obumieraniu chęci do życia z reguły towarzyszy zmniejszenie się odporności organizmu na choroby, w szczególności zaś podatność na choroby krążenia, cukrzycę oraz choroby zakaźne/ stwierdza się na przykład zależności między stanem psychicznym jednostki a poziomem kortizonu w organizmie i podatnością na choroby zakaźne.

Coraz więcej naukowców na całym świecie potwierdza, iż silne przeżycia emocjonalne o charakterze negatywnym mają niekorzystny wpływ na organizm człowieka. I tak na przykład H. Selye uważa, że "liczne zaburzenia w wydzielaniu hormonów mogą prowadzić do chorób określanych jako "choroby adaptacyjne", ponieważ nie są one spowodowane przez jakiś specjalny czynnik chorobotwórczy, lecz pośrednio przez błędną reakcję adaptacyjną organizmu na stresujące działanie tego czynnika. Wydaje się, że wiele niedomogów i schorzeń jest spowodowanych przez sam organizm wskutek jego błędnych reakcji adaptacyjnych na szkodliwe dla organizmu czynniki. Zalicza się do nich na przykład liczne zaburzenia nerwicowe, uporczywe bóle głowy, bezsenność, niestrawność, zapalenie zatok, wysokie ciśnienie krwi mogące spowodować kalectwo, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, pewne typy schorzeń gośćcowych i alergicznych, jak również schorzenia naczyń wieńcowych i nerek ^{36/}. Ernest Baumlér sugeruje, że w procesie nowotworowym mogą odgrywać rolę również wpływy psychiczne, emocjonalne. Nie oznacza to, że jakieś przeciążenia psychiczne mogą być przyczyną przemiany komórek normalnych w nowotworowe. Jednak pewne szczególne stany psychiczne mogą, jak się wydaje wpływać korzystnie na wzmożoną aktywność

rozmnażania się komórek nowotworowych lub też obniżać reakcje obronne organizmu. Podobnego zdania jest onkolog Lefer uważający, że nowotwory o wiele częściej występują u ludzi cierpiących na chroniczne depresje, nie wierzących w swoje siły i możliwości, zagubionych i niezaradnych, cierpiących nierzadko z tego powodu, że nie mogą zjednać sobie tego czy innego człowieka, nie kochanych i nieszczęśliwych. Nazbyt ^{są oni} skłonni do pesymizmu, są oni raczej samotni i zajmują pozycję "obserwatora". Potwierdzeniem tego wydają się być wyniki badań pacjentów uzyskane przy pomocy opracowanej przez Weismana i współpracowników z Instytutu Medycznego w Harvard specjalnej skali oceny wrażliwości pacjenta. Zostało wykazane, że ludzie dotknięci chorobą uskarżali się częściej niż zdrowi na swoje życie rodzinne, cierpieli w przeszłości na skutek rozbitych małżeństw własnych lub rodziców, źle byli traktowani przez bliskich. Również K. Benson psycholog z Instytutu Psychologii w Wschodniej Pensylwanii wykrył niedawno ścisłą zależność między depresją a odpornością immunologiczną organizmu. A więc może tak być, jak uważa Lefer, że fatalny koniec może nastąpić znacznie wcześniej, jeśli pacjent nie potrafi dostrzec w sobie pełnowartościowego człowieka o niepowtarzalnej wartości i indywidualności. Pomoc człowiekowi cierpiącemu, jak i temu, który jeszcze nie jest chory / bo nie zdaje sobie z tego sprawy, /

powinna zmierzać w kierunku przywrócenia mu własnego "ja".
Poprawy stanu zdrowia, samopoczucia, fizycznej i psychicznej koncentracji mogą wywołać jedynie dodatnie, nowe stresy, a więc na przykład: zmiana trybu życia, a nade wszystko przyjaźń lub miłość."/37/ Poczucie sensu i dostrzeganie perspektywy w samorealizacji mobilizuje siły psychiczne jednostki, wpływając pośrednio na stan jej organizmu. W takich warunkach nawet bardzo trudne zadania, które stawia sobie jednostka lub które są przed nią stawiane i przeszkody napotymane na drodze ich realizacji, które musi pokonać, nie demobilizują jednostki. Przeciwnie, wyzwalają one dodatkowe rezerwy tkwiące w organizmie, przyczyniając się / jeśli nie jest to związane z nadmiernym obciążeniem organizmu / do jego lepszego funkcjonowania. Innymi słowy, udana samorealizacja wyzwala liczne i złożone mechanizmy samoregulacji psychicznej i biologicznej organizmu."/38/ W dziedzinie chorób spowodowanych trudnościami przystosowania się człowieka do zmieniających się warunków życia, nauka poszukuje środków leczniczych, jak leki substytucyjne, środki uspokajające itp. Joga uważa, że należy ujmować to zagadnienie z innej strony, to znaczy wzmocnić siły wewnętrzne człowieka. Wydaje się jednak, że można by zasugerować trzecie rozwiązanie, to znaczy zmianę otaczającego człowieka środowiska na takie, które według jego

37/W. Pławski, Poprawianie PANA BOGA, WAM Warszawa 1983 s.56

38/ Jaroszewski, op.cit.

subiektywnej oceny będzie uznawane za sprzyjające, a przez to stwarzające do zaistnienia stanu "samadhi", czyli scalenia psychofizycznego, co Wolański nazywa umocnieniem układu równowagi pomiędzy ustrojem a otaczającym go środowiskiem. Szczególnie jeśli zmiana środowiska uzupełniona zostanie przez zabiegi rekreacji czynnej i biernej, która to spełnia istotną rolę zarówno w rozładowywaniu zmęczenia fizycznego, jak i napięcie psychicznych i nerwowych, powstałych w procesie wykonywanych uprzednio działań. Przy nadmiernych nawet obciążeniach, szczególnie stymulujących zaburzenia emocjonalne, stany stresowe czy reaktywne ^{syndromy} psychonerwicowe, po efektywnym wypoczynku obserwuje się wyraźny powrót do stanu równowagi psychicznej. Rekreacja psychiczna /psychorekreacja/^{39/} ma pełnić rolę czynnika tonizującego, równoważącego i obniżającego przeciążenia psychiczne człowieka. Na tym polega głównie jej znaczenie profilaktyczne. Specyficzne formy wypoczynku podstawowego, zawartego w czynnościach rekreacyjnych, zapobiegają skutecznie powstawaniu wielu zaburzeń zdrowia psychicznego. A. Roykiewicz /40/ rozróżnia dwa rodzaje rekreacji: bierną i czynną i uważa, że regeneracja stosunkowo prostych i niższych rozwojowo czynności fizjologicznych i psychofizjologicznych następuje przeważnie w formach biernych zachowań, zazwyczaj

39/ A. Roykiewicz, Zdrowie Psychiczne, PWN, Warszawa 1985 s. 254
40/ Psychohigieniczne funkcje czasu wolnego.

mniej skomplikowanych - jednakże warunkuje ona w znacznym stopniu możliwości regeneracji wyższych czynności fizjologicznych i psychofizjologicznych, dlatego też A. Roykiewicz proponuje oddać jej pierwszeństwo w sytuacjach dużego zmęczenia, zmęczenia i wyczerpania, sugerując takie zachowania jak sen, bezczynne leżenie lub siedzenie, niektóre automatyczne, ruchowe czynności w rodzaju spaceru bez celu, wieczornej gimnastyki lub przygotowania sobie herbaty. Uważa jednak, że dla utrzymania zdrowia psychicznego czy zapobiegania jego naruszeniom potrzebna jest człowiekowi rekreacja czynna.

Zalicza do niej świadome podejmowanie i wykonywanie / o znacznym stopniu skomplikowania i zaangażowania osobistego / takie zajęcia, jak sport / nie wyczynowy /, turystykę / szczególnie pieszą /, gry, zabawy, spotkania towarzyskie i różne zajęcia /41/ tak zwane rozrywkowe. Stanowisko to potwierdza H. Szwarec uznając że, oddziaływanie ruchu z jego różnorodnymi, powodującymi zadowolenie psychiczne formami rekreacji fizycznej, zwłaszcza w naturalnych warunkach w otoczeniu przyrody, ma kompleksowe znaczenie dla regeneracji układów i narządów ustroju. Podobnie podchodzi do tego problemu St. Raszeja /42/ uważając, że propagowanie racjonalnego wysiłku fizycznego dla ludzi w różnym wieku może znaleźć uzasadnienie w ogólnej

41/H. Szwarec. op.cit. s.233

42/St. Raszeja, Model kultury zdrowia a jakość życia, s.126

poprawie sprawności fizycznej , a także w psychoprofilaktycznym rozładowaniu agresji. Ruch poprawia samopoczucie, wzmacnia fizycznie i psychicznie . Natomiast niedobór ruchu powoduje liczne zaburzenia i choroby. Aktywność ruchowa wywołuje szereg korzystnych zmian w układzie nerwowym. Lecznicze znaczenie ruchu i jego celowe oddziaływanie na układ nerwowy wymaga jednak określonych warunków. Ma to być systematyczne, świadome oddziaływanie określonych form pracy mięśniowej, dozowane w zależności od wieku , ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Ruch w postaci regularnie uprawianych ćwiczeń fizycznych, indywidualnych lub grupowych, np. marszu lub sportów o charakterze wytrzymałościowym, jak biegi, pływanie, jazda na rowerze, jazda na nartach, gry zespołowe / siatkówka, koszykówka, tenis / , ma szczególnie dodatni wpływ na układ nerwowy i cały organizm. Wymienione wytrzymałościowe formy wysiłku fizycznego prowadzą bowiem do tak zwanego stanu wytrenowania, którego następstwem są między innymi zmiany zarówno w ośrodkowej, jak i obwodowej części układu nerwowego. Następuje przestawienie równowagi czynnościowej neuronów wegetatywnych, zmienia się sekrecja neurohormonów, co przejawia się między innymi także w zmianie składu chemicznego mózgu.^{43/}

U osób uprawiających systematycznie ćwiczenia fizyczne, odbywających spacer i marsze lub zajmujących się, choćby rekreacyjnie , wymienionymi dyscyplinami wytrzymałościowymi sportu,

dochodzi do tak zwanej wagotonii potreningowej. Objawia się ona zwolnieniem czynności serca, obniżeniem ciśnienia tętniczego krwi, zmniejszeniem poziomu podstawowej przemiany materii. Biorąc pod uwagę układ nerwowy, sterujący tymi procesami, mamy tu do czynienia ze zjawiskiem parasympatykotni / to jest przewagi komponentów parasympatycznych/. Jego biochemiczny mechanizm polega na stwierdzonym w tkankach i płynach ustrojowych wzroście aktywności acetylochlinesterazy. Równocześnie zachodzą korzystne zmiany polegające na usprawnieniu działania ośrodkowego układu nerwowego. U zwierząt stwierdzono np. powysiłkowe zwiększenie poziomu serotoniny w tkance mózgowej, co według neurofizjologów może zapobiegać patologicznym zmianom doprowadzającym do schizofrenii. Stan wytrenowania powoduje zatem usprawnienie czynności ośrodkowego układu nerwowego, a jednocześnie przetarcie dróg czuciowo-ruchowych, wzmocnienie mechanizmów czucia głębokiego i połączeń koordynacyjnych, zwiększa wrażliwość analizatorów wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych. Istotą psychorekreacji wydają się być czynności angażujące sferę psychiczną, zwłaszcza emocjonalną - w kierunku "oczyszczania i wentylacji". Ich założeniem jest oderwanie człowieka od codziennych zadań i czynności/ nieodzowne dla higieny psychicznej /, poszerzenie i pogłębienie jego sfery przeżyciowo - uczuciowej /jako element tonizujący i uodparniający całokształt czynności psychicznych/.

a także wytworzenie postawy niezbędnego uczuciowego, a nawet poznawczego dystansu do problemów związanych z pracą i zdarzeniami w życiu codziennym / dystans konieczny zarówno do zmniejszenia nadmiernego napięciaⁱ stresów emocjonalnych, jak do efektywniejszego i bardziej twórczego podejścia do zagadnień związanych z pracą i innymi obowiązkami/, Połączenie działania na soma i psyche to lekarz idealny. Znający tajniki organizmu ludzkiego i rządzące nimi prawa biologiczne, ale znający też człowieka i psychospołeczne uwarunkowania, które nim powodują. Często organizm nie wymaga leczenia, ale leczenia potrzebuje człowiek^{/44/}. Poruszana tematyka ściśle wiąże się z wpływem

psyche na soma, dlatego też w pracy tej przyjętym zostało, że: za funkcjonowanie organizmu człowieka odpowiedzialne są jego:^{/45/}

1. Ośrodkowy układ nerwowy / systema nervosum centrale /,
2. Obwodowy układ nerwowy / systema nervosum periphericum/,
3. Autonomiczny / wegetatywny / układ nerwowy / systema nervosum autonomicum/.

Układ nerwowy pracuje jako jednolita całość. Cechuje się on pobudliwością i przewodnictwem, przyjmuje bodźce płynące ze świata otaczającego, przetwarza je i wysyła pobudzenia do poszczególnych narządów, które odpowiadają na podniety.

44/T. Brzeziński, op.cit.s.61.

45/J. Sokołowska - Pituchowa, K. Kornaszewska - Rymarkiewicz,
Układ nerwowy człowieka . Cz. I i II. AM Kraków 1982, s.11

Składniki komórkowe układu nerwowego są wyspecjalizowane w pełnieniu wyżej wymienionych funkcji. Dzięki stałemu kontaktowi organizmu ze światem zewnętrznym **ustrój** może dostosować się każdorazowo do zmian zachodzących w jego otoczeniu oraz do własnych potrzeb wewnętrznych. Układy nerwowy i obwodowy, służą dostosowaniu do otoczenia i noszą nazwę układu ojkotropowego. Układ nerwowy autonomiczny dostosowuje ustrój do jego własnych potrzeb i nosi nazwę idiotropowego. Część autonomiczna układu nerwowego zawiaduje czynnością narządów wewnętrznych ustroju, zapewniając harmonijne ich współdziałanie, które warunkuje utrzymanie stałości środowiska wewnętrznego / homeostaza /. Przede wszystkim reguluje on tak zwane czynności wegetatywne / oddychanie, krążenie, trawienie, przemianę materii, rozmnażanie, wydzielanie i inne /. Czynności te odbywają się bez udziału naszej świadomości. Jednak należy zdawać sobie sprawę z istnienia ścisłej integracji anatomicznej i funkcjonalnej układu anatomicznego z układem nerwowym ośrodkowym, co daje się potwierdzić na przykładzie procesów zachodzących w różnych stanach emocjonalnych, jak : radość, szczęście, strach, przerażenie itp. " /46/ Ojkotropowy układ nerwowy ma za zadanie optymalną adaptację organizmu człowieka do warunków, w jakich w danej chwili się on znajduje. Informacje o warunkach otoczenia docierają do organizmu człowie-

ka przez ośrodkowy układ nerwowy, jako , że właśnie on ma możliwości odbierania wrażeń zmysłowych z otaczającej człowieka przestrzeni przy pomocy wszystkich dostępnych człowiekowi receptorów. Na bazie wrażeń zmysłowych / informacji / o otaczającej człowieka przestrzeni jego ośrodkowy układ nerwowy dokonuje ich syntezy, a może również i selekcji tworząc strukturę i parametry bodźca lub bodźców, które mają następnie zostać wysłane do obwodowego, a częściowo chyba również i autonomicznego układu nerwowego organizmu jako informacja podstawowa o otoczeniu, na której ma bazować układ obwodowy i autonomiczny sterując organizmem tak , aby uzyskać optimum adaptacyjne w stosunku do otoczenia aż do czasu otrzymania następnej dyspozycji z ośrodkowego układu nerwowego. Jednakże proces ten nie ogranicza się jedynie do wrażeń prostych typu : ciemno - jasno, zimno - ciepło itd. Z odbiorem wrażeń zmysłowych wiąże się organicznie subiektywna ich ocena, której wartości mogą przyjmować trzy możliwe znaki :

- ujemny / ocena negatywna /,
- zerowy / ocena obojętny /,
- dodatni / ocena pozytywna /,

Ocena ta może odbywać się w zależności od stopnia rozwoju

46/ W. Sylwanowicz, Mały atlas anatomiczny. PZWL Warszawa 1984

Tablica XXXVII - Układ nerwowy obwodowy / Układ nerwowy autonomiczny.

umysłowego człowieka, w tym również od stopnia jego wrażliwości, świadomie lub bez udziału świadomości. Dlatego też, należałoby prześledzić przebieg reakcji organizmu w zależności od tego, w jakich warunkach ocena ta nastąpiła. Zakładając, że warunki otoczenia z każdą chwilą stają się coraz bardziej niesprzyjające dla normalnego funkcjonowania organizmu człowieka, a są one oceniane bez udziału jego świadomości obwodowy i autonomiczny układ nerwowy będą dążyć do optymalnej adaptacji organizmu do warunków istniejących w otoczeniu, aż do momentu maksymalnie niesprzyjających warunków, w których to następuje rozkojarzenie lub utrata funkcji organizmu, ewentualnie pełna adaptacja do całkiem nowych warunków. Dzieje się tak dlatego, ponieważ sygnał o negatywnej ocenie środowiska otaczającego człowieka generowany bez udziału jego świadomości dociera jedynie do jego autonomicznego układu nerwowego warunkującego wewnętrzne funkcjonowanie organizmu. Natomiast nie jest on / człowiek / w stanie podjąć żadnego świadomego działania skierowanego na zewnątrz, jako że sygnał o zagrożeniu ze strony otoczenia nie dotarł do jego świadomości, a jest to konieczny warunek, aby takie działanie podjąć. Zakładając / przy analogicznych jak poprzednio warunkach /, że ocena nastąpiła w sferze świadomości, działanie człowieka / w tym również jego organizmu / będzie przedstawiało się w sposób ^{mniej więcej} następujący:

- a - optymalna adaptacja organizmu do istniejących warunków otoczenia,
- b - agresja - atak na przyczynę zagrożenia - próba oddziaływania na otoczenie tak, by zlikwidować źródła negatywnie ocenianych przez człowieka bodźców / wrażeń na poziomie spostrzeżeń /,
- c - ucieczka - stała lub czasowa zmiana środowiska na takie w którym odbierane przez człowieka bodźce są oceniane przez niego pozytywnie.

Uświadomienie sobie przez człowieka zagrożenia ze strony otoczenia wiąże się również z takimi stanami psychicznymi, jak strach, apatia, rezygnacja itp. M.Kozakiewicz^{47/} uważa, że mamy tu do czynienia z reakcją na stan zagrożenia, przygotowującą organizm fizjologicznie do czynnej obrony lub do świadomego wycofania się z pola zagrożenia. I tutaj jest wyraźna przewaga objawów fizjologicznych / przyspieszenie tętna, blędnięcie, drżenie kończyn, zaburzenia w działalności gruczołów wydzielania dokrewnego itd./, ale w reakcji strachu włączone są już procesy myślowe w celu uświadomienia i lokalizacji zagrożenia, oceny jego rozmiarów, pośpiesznego szukania dróg wyjścia przy jednoczesnej / jeśli nie jest to strach paraliżujący / mobilizacji sił i energii na skalę normalnie niespotykaną.

47/ M.Kozakiewicz, Człowiek tworzy siebie sam, KAW Gdańsk 1985 s.51

W strachu wspólne z reakcją przestachu jest to uczucie, że aktualizuje się tylko w obecności rzeczywistych, realnych zagrożeń / lub przynajmniej subiektywnie ocenianych jako realne i rzeczywiste /, jak również to, że reakcja ta kończy się wraz z ustaniem zagrożenia lub usunięciem ^{się} jednostki z pola jego bezpośredniego zasięgu. Różni się zaś strach od przestachu tym, iż nie jest tylko odruchem, jest już przykrym stanem emocjonalnym, jak też ma liczne związki z myśleniem, z intelektualnym przepracowaniem i uporaniem się z istniejącą sytuacją zagrożenia, na co przy przestachu nie ma miejsca, ani czasu. /48/ T. Tomaszewski /49/ twierdząc, że "zniechęcenie jest zjawiskiem charakterystycznym dla czynności wykonywanych w warunkach uciążliwych lub zagrożeniu. "Przedłużanie się zaś czynności w warunkach uciążliwych, niebezpiecznych, a także przy uporczywych niepowodzeniach, prowadzi stopniowo do obniżenia się wydajności, dezorganizacji i chęci ucieczki, porzucenia wykonywanej czynności". "Długotrwałe stany lękowe mogą ponadto prowadzić do bierności, wycofania się, różnych reakcji ucieczkowych / między innymi w alkohol, narkotyki /, wreszcie do samoizolacji i przerwania nici komunikacji ze światem zewnętrznym. Najostrzejszą i naj-

48/ M. Kozakiewicz. op cit.

49/ T. Tomaszewski, op.cit s.44

dramatyczniejszą formą ucieczki od rzeczywistości a zarazem formą agresji przeciw sobie jest samobójstwo. Ma swoją wstrząsającą wymowę fakt, że w Polsce w ciągu ostatnich 30 lat wskaźnik samobójstw dzieci w wieku 10 - 14 lat wzrósł o 425%, młodzieży zaś w wieku 15 - 19 lat o 368 %, podczas gdy w innych, starszych grupach wiekowych średnio o 150 - 160 %.^{/48/}

Udowodnionym jest ^{/50/} że głębokie przeżycia mają wpływ / czasami bardzo duży /, na funkcjonowanie organizmu człowieka.

Według W. Missiuro^{51/} " człowiek martwiący się , mający pewne kłopoty rodzinne , kłopoty mieszkaniowe, człowiek który przychodzi do pracy z już uszczuplonym zasobem sił na skutek uciążliwej lub długotrwałej komunikacji do miejsca pracy, ma już obciążony dodatkowo cały aparat regulacji neuro-hormonalnej, przez co jest bardziej podatny na zmiany zawartości ciał chemicznych biorących udział w przewodzeniu impulsów nerwowych. U ludzi takich częściej może wystąpić zubożenie tzw. mediatorów synaptycznych, a przede wszystkim neurohormonu - acetylocholiny. Wyczerpanie funkcji mózgu może być przyczynowo związane z wypadaniem tego ogniwa biochemicznego, za pomocą którego wyższe piętra mózgu, przesyłają nakazy do roboczych narządów obwodowych, a więc do mięśni lub gruczołów. Wówczas to nie tylko sam układ nerwowy jako najwyższa instancja regu-

^{50/} H. Selye, Stres życia, PZWL Warszawa 1973, Stres okiełznany
PIW - Warszawa 1978

^{51/} W. Missiuro, op.cit.s30.

lacji i kontroli czynności organizmu ale również układ gruczołów dokrewnych, może wykazywać wyraźne objawy wyczerpania. Również T.M.Jaroszewski wskazuje^{/52/}, że poprzez różne mechanizmy fizjologiczne, związane z wpływem ośrodkowego i wegetatywnego systemu nerwowego na pracę systemu wydzielania oraz funkcjonowanie systemu immunologicznego, utrata chęci życia powoduje nie tylko osłabienie "psychicznej chęci walki z chorobą", lecz pośrednio także obniża gotowość organizmu do tej walki, przyspiesza też procesy starzenia się i degeneracji zarówno psychicznej /deprawacja, regresja/, jak i fizjologicznej. Można z tego wnosić, że generowana w świadomości ocena odbieranych wrażeń zewnętrznych /spostrzeżeń/ ma wpływ na funkcjonowanie obwodowego i autonomicznego układu nerwowego, a przez to na obiektywny stan zdrowia organizmu człowieka. W świetle najnowszych badań nad rolą ośrodkowego, obwodowego i autonomicznego układu nerwowego w funkcjonowaniu całego organizmu ludzkiego okazuje się, że układ autonomiczny /wegetatywny/ ^{nie jest} wcale tak autonomiczny wobec ośrodkowego układu nerwowego, jak sądzono do niedawna. I choć wydaje się to paradoksalne, idee o wiodącej roli życia psychicznego człowieka w stosunku do jego organizmu nieoczekiwanie znajdują dziś potwierdzenie we współczesnej fizjologii, a nawet biochemii.^{/52/}

Układ nerwowy ma ścisłe powiązanie z układem mięśniowym,^{53/} twierdzi St.Grochmal, dowodząc, że stan psychiczny wpływa na napięcie mięśniowe poprzez układ nerwowy autonomiczny. Zakres działania tego unerwienia obejmuje zarówno mięśnie szkieletowe, jak i mięśnie gładkie oraz gruczoły. Większość narządów posiada unerwienie podwójne, to jest sympatyczne /współczulne/ i parasympatyczne /przywspółczulne/ wzajemnie się uzupełniające. Układ parasympatyczny reguluje czynności wewnętrzne i wspomaga utrzymanie procesów życiowych, a układ sympatyczny umożliwia przystosowanie się ustroju do szybkich koniecznych reakcji na bodźce zewnętrzne i środowiskowe. Pod wpływem pobudzeń emocjonalnych ulegają napięciu zarówno mięśnie gładkie, jak i poprzecznie prążkowane. Można uniknąć zbyt dużych napięć, przez uruchomienie mechanizmów regulujących czynność mięśni, gdyż rozluźnieniom mięśni towarzyszy obniżenie napięcia psychicznego i zmniejszenie się niepokoju. Stanowisko to potwierdza H.Szwarc^{54/} pisząc, że: "uzyskanie zdolności dowolnego czynnego rozluźnienia mięśni pozwala na zmniejszenie napięć, łagodzenie reakcji sercowo-naczyniowych i stanów lękowych. Ma to podstawowe znaczenie dla opanowania objawów takich chorób psychosomatycznych, jak choroba

53/St.Grochmal, Mechanizmy regulujące napięcie mięśni. s.133

Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentr. PZWL W-wa 1973

54/ H.Szwarc, op.cit. s.234

niedokrwienność serca, nadciśnienie, stany skurczowe żołądka i jelit aż do choroby wrzodowej i wrzodziejących zapaleń jelita grubego włącznie. Tak więc, stan naszej psychiki w większym stopniu, niż dotąd sądziliśmy, wpływa na stan naszego organizmu przez różne mechanizmy fizjologiczne / a także przez procesy biochemiczne, jak na przykład produkowanie przez organizm substancji usmierzających ból, zwiększających aktywność tych czy innych organów/. Z drugiej strony zaś stan naszej psychiki jest w poważnym stopniu uzależniony od jakości form naszych interakcji z innymi ludźmi i związanego z tym samopoczucia, od swoistej reakcji danej osoby / związanej z charakterystycznymi właściwościami jej osobowości /na napotkane przez nią przypadłości w życiu społecznym, w obcowaniu z innymi. Istotne znaczenie dla kształtowania się poczucia sensu i możliwości samorealizacji mają nie tylko przemiany społeczne w makroskali, internalizowany światopogląd jednostki, jego charakter i wpływ na motywację jej działań, aspiracje społeczne, przyjętą hierarchię wartości i strategię życiową, lecz także przełamywanie się tego wszystkiego w mikroskali jej najbliższego otoczenia: kolektywu pracowniczego, rodziny, społeczności sąsiedzkiej, a zwłaszcza towarzyskiej grupy odniesienia. Jakość stosunków międzyludzkich w miejscu pracy, relacjach z przyjaciółmi i kolegami, w stosunkach sąsiedzkich, w rodzinie często może

mieć nie mniej istotny wpływ na poczucie sensu życia jednostki i możliwości jej samorealizacji, aniżeli zasadnicze przemiany społeczne i przewartościowania ideowe. Skoro bowiem stosunki międzyludzkie w mikroskali, poprzez które globalne procesy społeczne docierają do jednostki, mają takie duże znaczenie rozwoju jednostki, jej życia psychicznego i zdrowia to winny wzbudzać zainteresowanie nie tylko socjologów, społeczników i lekarzy. Wydaje się, że wybitnie wzrasta rola małych społeczności, małych grup nieformalnych, małych działań. Słowem, pracy organicznej jako społeczno-psychologicznego środowiska człowieka, które na równi z naturalnym środowiskiem winno być chronione. Takie mikrośrodowisko może tworzyć swoisty przyczulek dla ozdrowienia i korzystnego rozwoju stosunków społecznych w makroskali.^{/55/} Niemniej jednak każdy człowiek dysponuje własnym przez siebie uznawanym wzorcem względem którego dokonuje oceny docierających do jego świadomości wrażeń - spostrzeżeń. Wzorzec ten kształtowany jest u każdego człowieka przez wychowanie i naukę w domu rodzinnym; szkole, funkcjonowaniu w różnych innych strukturach społecznych, przez obiegowe opinie, prasę, radio, telewizję, literaturę, oceny osób uznawanych przez niego za autorytety, jak również na bazie jego prywatnych

doświadczeń i przeżyć nawarstwiających się w trakcie jego rozwoju osobniczego. Dlatego też, pomimo że wzorce poszczególnych ludzi wychowanych w tym samym systemie społecznym mogą się różnić od siebie w szczegółach, co nadaje im indywidualny charakter, w gruncie rzeczy / prawdopodobnie / generalnie są do siebie podobne, a już / chyba / na pewno identyczne w założeniach i aksjomatach podstawowych. I tak osoby o prawidłowo rozwiniętych zmysłach nikt nie przekona, że przebywanie w zdegenerowanym środowisku społeczno-przyrodniczym jest obojętne lub korzystne dla jej zdrowia. Jeżeli osoba taka będzie zmuszona przez okoliczności życia do przebywania w otoczeniu, którego oddziaływanie na siebie będzie oceniać negatywnie - to po pewnym czasie określi w pełni świadomie, aczkolwiek subiektywnie, jakie negatywne skutki dla jej organizmu ma przebywanie w danym środowisku. Jako ,że jeżeli :^{56/} jeżeli obciążenie organizmu człowieka przez czynniki środowiska przekroczy zakres sprawności działania fizjologicznych mechanizmów adaptacyjnych, wówczas czynności ustroju zostają zakłócone. Zakłócenie to może wyrazić się na przykład przewlekłym zmęczeniem, ograniczającym aktywność życiową tak fizyczną, jak i intelektualną , zmniejszeniem zdolności do pracy itp. Może zwiększać podatność organizmu na działanie czynników uszkadzających i patogennych."

Znając skutki będzie tym bardziej świadomie poszukiwał przyczyn takiego stanu rzeczy. Jeżeli sam nie będzie w stanie uporać się z tym zgadnieniem, wówczas prawdopodobnie zasięgnie konsultacji u innych uznawanych przez siebie za bardziej kompetentne osoby, np. lekarza. Jeżeli przyczyna zostanie nazwana i będzie nią na przykład nadmierne zapylenie powietrza atmosferycznego, wówczas osoba taka odczuje brak świeżego powietrza. Uświadomiony brak czegoś, definiowany jest jako "potrzeba", tak więc osoba ta odczuje potrzebę oddychania świeżym powietrzem, którą zgodnie z definicją potrzeby będzie próbowała zaspokoić. I dopóki nie zaspokoi odczuwanej potrzeby, będzie ugruntowywało się jej negatywne ustosunkowanie się do otoczenia. Częściej, niż przedtem, człowiek taki będzie zwracał uwagę na dany czynnik oceniany przez siebie negatywnie, przez co nastąpi nadmierne skoncentrowanie percepcji wrażeń na przykład węchowych, co w konsekwencji prowadzić może do przewrażliwienia / nadwrażliwości/, a to z kolei nie może pozostać bez śladu w funkcjonowaniu organizmu. Podobnego mniemania jest W. Missiuro^{57/} twierdząc, że "postęp urbanizacji oraz intensyfikacja życia wielkomiejskiego pociąga za sobą również to, że organizm współczesnego człowieka narażony jest na wpływ nieracjonalnych warunków pracy i szeregu niekorzystnych bodźców środowiskowych.

Obok ciągłego napięcia nerwowego, stałego pośpiechu i braku czasu, szczególnego pobudzenia doznaje w tych warunkach sfera sensoryczna człowieka. Narządy zmysłów, niemal wszystkie receptory, a więc cała powierzchnia czuciowa ciała jest formalnie bombardowana przez bodźce związane z życiem wielkiego miasta. Takiemu człowiekowi nie pozostaje nic innego do zrobienia jak tylko : albo zlikwidować źródło emitujące negatywnie oceniane przez niego bodźce / co jest właściwie dla jednostki nieosiągalne /, albo udać się w takie miejsce, w którym bodźce tego samego typu, według jego subiektywnej oceny będą oceniane i odbierane jako obojętne lub pozytywne. I tu pojawia się potrzeba następna. Jest nią potrzeba opuszczenia środowiska, w którym człowiek przebywa z racji pełnionych przez siebie ról społeczno-zawodowych. Jeżeli natomiast, ta uświadomiona potrzeba opuszczenia środowiska nie będzie mogła zostać zaspokojona, wówczas zaczną się w organizmie człowieka procesy opisane wcześniej. Czyli nastąpi optymalna adaptacja organizmu do istniejących warunków otoczenia, a sam człowiek podejmie działania agresywne w stosunku do przyczyn zagrożenia - próbując oddziaływać na otoczenie tak, aby zlikwidować źródła bodźców ocenianych przez siebie negatywnie. Wynika z tego, że turystyczne formy rekreacji spełniają rolę wentyla bezpieczeństwa w ramach higieny i profilaktyki psychofizycznej społeczności aglomeracji miejsko-przemysłowych.

VI. WYKAZ WAŻNIEJSZYCH PUBLIKACJI LITERATURY PRZEDMIOTU

1. Borkowski L. - Elementy logiki formalnej, PWN Warszawa 1980
2. Brzeziński J. - Elementy metodologii badań psychologicznych, PWN Warszawa, 1980
3. Brodniewicz A. - Turystyka a odnowa biologiczna. IT Warszawa, 1976
4. Borkowski T. - Jak wychowywać w zakładzie pracy. IW CRZZ Warszawa, 1979.
5. Bańka J. - Jednostka w środowisku technicznym i społecznym. Zeszyty Naukowe Nr 16 AWF Kraków, s. 42.
6. Churgin J. - I co dalej? WP Katowice, 1981.
7. Doleżał M. i inni - Kryzys ekologiczny środowiska zagrożeniem zdrowia i sprawności fizycznej. Kraków AWF, 1980.
8. Góralski A. - Twórcze rozwiązywanie problemów. PWN Warszawa 1980.
9. Holwig Z. i inni - Automatyczne przetwarzanie informacji. PWE 1982.
10. Hebb D. - Podręcznik psychologii. PWN Warszawa 1973.
11. Hall E. - Ukryty wymiar. PIW Warszawa, 1975.
12. Jankowiak J. - Profilaktyka i leczenie chorób cywilizacyjnych w uzdrowiskach. Problemy Uzdrowiskowe Nr 9/10, 97-98/1979, s. 17.
13. Kozłowski St. - Fizjologiczne podstawy organizacji wypoczynku.
14. Nazar K. - Fizjologiczny problem wypoczynku. GKT/IT Potrzeby społeczne a kształtowanie ruchu turystycznego w Polsce. Cz. I, Warszawa 1979, s. 25.

- Nazar K. - Aktywność ruchowa a zdrowie człowieka. Materiały i opinie Rady Naukowej MZiOS, Warszawa 1978.
15. Kopozyński J. - Obraz przyszłości zdrowotnej Polski. "Polska 2000" Nr 3/1975, s. 56.
16. Kozielecki J. - Koncepty psychologiczne człowieka. PIW Warszawa, 1977.
17. Kazimierczak J. - System cybernetyczny. WP Warszawa 1978.
18. Kuvalaynanda Swami, S.L. Vinekar - Joga - indyjski system leczniczy, podstawowe zasady i metody. PZWL Warszawa, 1970.
19. Kleś E. - Rekreacja w aspekcie zagrożenia zdrowia przez środowisko pracy. Zeszyty Naukowe Nr 16, AWF Kraków, s. 35.
20. Kielanowski T. i inni - Człowiek zabija sam siebie. KAW Warszawa 1983.
21. Missiuro W. - Wpływ czasu wolnego a zdrowie psychiczne. "Wypoczynok po pracy i Nauce". Komitet Kultury Fizycznej PAN Warszawa 1966.
22. Miętkiewski E. - Kurs wykładów fizjologii człowieka. PZWL Warszawa, 1969.
23. Mostowicz A. - Biologia zmienia medycynę. Warszawa 1982, Iskry.
24. Oshaughnessy J. - Metodologia decyzji. PWE Warszawa, 1975.
25. Rudniański J. - Homo cogitans. WP 1975.

26. Reykowski J. - Z zagadnień psychologii motywacji. WSzIP Warszawa, 1970.
27. Rose J. - Anatomia i fizjologia automatyzacji. WP Warszawa, 1973.
28. Selye H. - Od marzenia do odkrycia naukowego. PZWL Warszawa, 1967.
29. Selye H. - Stres okiełznany. PIW Warszawa, 1978.
30. Selye H. - Stres życia. PIW Warszawa, 1978.
31. Świdziński T. - Rekreacja w świetle oceny psychologicznej zagrożenia zdrowia i środowiska. Zeszyty Naukowe Nr 16 AWF Kraków, s. 35.
32. Sobczak W. - Elementy teorii informacji. WP Warszawa, 1973.
33. Sokołowska-Pituchowa J.
Konaszewska-Rymarkiewicz K. - Układ nerwowy człowieka. Cz. I i II Akademia Medyczna Kraków, 1982.
34. Trąbka J. i inni - Modelowanie cybernetyczne systemów biologicznych. AM - Kraków 1979.
35. Tomaszewski T. i inni - Psychologia. PWN Warszawa, 1976.
36. Tomaszewski T. - Wstęp do psychologii. PWN Warszawa, 1971.
37. Wolski J. - Profilaktyczne i rehabilitacyjne funkcje turystyki. GKT/IT "Potrzeby społeczne a kształtowanie ruchu turystycznego w Polsce. Cz. I, Warszawa 1979, s. 34.

38. Wolański N. i inni - Metody kontroli rozwoju człowieka i zmian struktury populacji ludzkiego związku z przemianami środowiska. PAN - Ossolineum 1979.
39. Wolański N. i inni - Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. PWN Warszawa, 1979.
40. Walozak T. - Komputery - zasady działania i metody zastosowań. PWE Warszawa, 1982.
41. Wessel Milton R. - Komputer i społeczeństwo. WP Warszawa, 1976.
42. Wójtowicz E. - Reakcje organizmu człowieka na negatywne wpływy środowiska. Zeszyty naukowe Nr 16, AWF Kraków, s. 28.
43. Wolberg L. - Hipnoza. PWN, Warszawa 1975.
44. Zarzycki J. - Histologia zwierząt domowych i człowieka. PWRiL Warszawa, 1971.

Ankieta jest anonimowa, a uzyskane informacje posłużą jedynie do celów naukowych. Autorem ankiety jest Krzysztof Borkowski — pracownik Instytutu Organizacji i Obsługi Ruchu Turystycznego — Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

Rzetelność badań zależy od PAŃSTWA szczerych i rzeczowych odpowiedzi.

Ponieważ, zakres pytań bardzo często dotyczy spraw życia prywatnego PAŃSTWA i WASZYCH odczuć, proszę WYBACZCIE autorowi, że będzie stosował formę pytań bezpośrednich, tak jak to przyjętym jest czynić w grupie osób sobie przyjaznych.

1. Ile czasu zajęłoby ci przygotowanie się do wyjazdu, który miałby trwać:

- jeden dzień — (ile godzin lub dni)
- dwa dni — (ile godzin lub dni)
- jeden tydzień (ile godzin lub dni)
- dwa tygodnie (ile godzin lub dni)
- jeden miesiąc (ile godzin lub dni)
- jeden rok — (ile godzin lub dni)

2. Czy są jakieś dźwięki i odgłosy, które wyprowadzają Cię z równowagi psychicznej?

1. TAK — są , 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to jakie?
.....
.....

3. Jeżeli dostałbyś do swojej wyłącznej dyspozycji „zaskórniak”, kwotę 50 tys. złotych i

2 — tygodnie czasu wolnego od wszystkich (w tym również od przyjaciół, krewnych i rodziny), co zrobiłbyś?

.....
.....
.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś pisać dalej, przejdź na odwrotną stronę kartki)

4. Czy jest COS, co, gdybyś mógł, to zmieniłbyś w otoczeniu, w którym żyjesz?

1. TAK — jest , 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to co to takiego?

5. Jeżeli będziesz uprzejmy podać miejsce swojego urodzenia, to proszę wpisz
, jeżeli nie chcesz, to proszę podkreśl, czy jest to: DUŻE MIASTO czy MIASTECZ-
 KO, OSIEDLE czy WIEŚ, i w jakim regionie kraju?

6. Czy uważasz, że gdyby szpitale zlokalizowane były w górach, w lesie, nad jeziorami lub
 morzem, to człowiek szybciej wracałby do zdrowia?

1. TAK — bo
2. NIE — bo
3. Nie wiem, nie mam zdania .

7. Czy gdy rano się budzisz, to wstajesz wyspany, rześki i wypoczęty?

1. — najczęściej TAK,
2. — czasami TAK,
3. — bardzo rzadko,
4. — nigdy.

Jak myślisz, dlaczego tak się dzieje?

.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś pisać dalej, przejdź na odwrotną stronę kartki)

8. Według Ciebie, jaki jest Twój stan zdrowia?

1. bardzo dobry, 2. dobry, 3. taki sobie — dolega Ci coś, a nie wiesz co, 4. dostateczny
 — znasz swoje dolegliwości i leczysz się, 5. zły.

9. Proszę podaj jakie wykształcenie mają Twoi rodzice:

1. OJCIEC:

1. niepełne podstawowe

2. podstawowe

3. podstawowe + kurs zawodowy

4. zawodowe

5. niepełne średnie

6. średnie

7. pomaturalne lub niepełne wyższe

8. wyższe

2. MATKA:

1. niepełne podstawowe

2. podstawowe

3. podstawowe + kurs zawodowy

4. zawodowe

5. niepełne średnie

6. średnie

7. pomaturalne lub niepełne wyższe

8. wyższe

10. Czy lubisz podróżować turystycznie? (na podanej niżej skali, skreśl cyfrę oznaczającą Twój
 stosunek do turystyki)

bardzo nie lubię — 5, — 4, — 3, — 2; — 1, 0, + 1, + 2, + 3, + 4, + 5, bardzo lubię

11. Gdybyś miał opowiedzieć własnemu dziecku bajkę na dobranoc, od jakich słów zacząłbyś ją opowiadać? Proszę napisz, chociaż 3—4 pierwsze zdania

.....
.....
.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś dalej pisać przejdź na odwrotną stronę kartki)

12. Czy uważasz, że ludzie powinni uprawiać turystykę?

1. TAK — bo

.....

2. NIE — bo

.....

3. Nie mam zdania.

13. Czy atmosfera psychiczna w Twoim domu według Ciebie jest:

1. przyjemna, sprzyjająca Tobie,

2. przeciętna lecz do zniesienia,

3. nieprzyjemna,

4. wręcz nie do zniesienia,

Jak myślisz dlaczego tak jest?

.....

.....

KOMU lub CZEMU zawdzięczasz taką właśnie atmosferę psychiczną w domu?

.....

.....

.....

14. Czy wypilibyś 4 — szklanki nieprzegotowanej wody prosto z własnego kranu?

1. TAK — dlatego, że

2. NIE — dlatego, że

3. nie wiem.

15. Czy jest COŚ lub KTOŚ, co lub kto uprzykrza Ci życie?

1. TAK — jest, 2. NIE — nie ma

Jeżeli TAK — to KTO lub CO to jest?

.....

.....

.....

16. Czy lubisz czytać książki?

1. TAK, 2. NIE .

Jeżeli TAK, to jakie? (podaj proszę tematykę)

.....

17. Czy otaczających Cię w życiu codziennym ludzi, w większości:

1. lubisz, 2. są Ci obojętni, 3. nie lubisz, 4. boisz się, 5. nienawidzisz.

18. Czy unikasz jakichś potraw?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli tak, to jakich?

.....

Czy możesz napisać dlaczego ich unikasz?

.....

19. Czy wolisz pracować:

1. samodzielnie i samotnie

2. w małym dobrze znanym sobie zespole

3. w dużej grupie bliżej sobie nie znanych ludzi

4. (inaczej — jak?)

.....

20. Czy unikasz jakichś zapachów?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to jakich i dlaczego?

.....

21. Opisz jak spędzasz swoje soboty i niedziele?

.....

.....

.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś dalej pisać, przejdź na odwrotną stronę kartki)

22. Powietrzem jakiego regionu kraju na pewno nie chciałbyś oddychać? Podaj proszę miejscowość lub region

.....

23. Czy gdy jesteś zdenerwowany to tracisz apetyt?

1. TAK, 2. NIE.

24. Opisz proszę, czy miejsce Twojego zamieszkania jest:

1. ciche i spokojne? (jeżeli TAK, to dlaczego?)

.....

2. głośne i hałaśliwe? (jeżeli TAK, to dlaczego?)

.....

3. różne, raz takie, raz znowu inne? (jeżeli TAK, to dlaczego?)

.....

25. Czy denerwują Cię odgłosy dochodzące zza ściany od sąsiadów?:

1. TAK, 2. NIE. 3. CZASAMI (kiedy?)

.....

26. Czy zdarza Ci się marzyć na jawie?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to czy można wiedzieć o czym? Jeżeli tak, to proszę napisz

.....

.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś dalej pisać, przejdź na odwrotną stronę kartki)

27. Czy pijesz alkohol? 1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to co i ile miesięcznie?

1. PIWO — ile litrów? ?

2. WINO — ile litrów ? ew. ile gramów ?

3. LIKIER — ile litrów ? ew. ile gramów ?

4. WÓDKA — ile litrów ? ew. ile gramów ?

5. KONIAK — ile litrów ? ew. ile gramów ?

28. Jakie filmy lubisz oglądać? Podaj proszę tematykę:

Kino

.....

Telewizja

.....

29. Czy Twoje miejsce pracy należy do:

1. cichych, 2. średniogłośnych, 3. hałaśliwych.

30. Opisz proszę charakter swojej pracy. (co robisz?, czy stoisz przy maszynie, czy siedzisz za biurkiem, ile godzin, itp)

.....

.....

.....

31. Proszę podkreśl, czy mieszkasz:

1. w bloku — na której kondygnacji

2. w kamienicy (tzw. czynszowej) — na której kondygnacji

3. w domku jednorodzinnym.

32. Gdybyś znalazł się w bardzo trudnej sytuacji życiowej, jak myślisz? Na pomoc ilu ze swoich przyjaciół (nie licząc rodziców) mógłbyś naprawdę liczyć?

33. Jeżeli według Ciebie turystyka może mieć pozytywny wpływ na stan zdrowia człowieka, to według Ciebie jakie dolegliwości, przy pomocy jakich form turystyki, można próbować leczyć?

RODZAJ DOLEGLIWOŚCI (CHOROBY)

RODZAJ TURYSTYKI

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś pisać dalej, przejdź na odwrotną stronę kartki).

34. Czy uważasz, że w Twoim otoczeniu znajduje się ktoś wścibski, próbujący interesować się Tobą i Twoim życiem prywatnym?

1. TAK , 2. NIE . 3. NIE WIEM .

Jeżeli TAK, to kto to taki?

35. Czy lubisz uprawiać turystykę? 1. TAK , 2. NIE.

Jeżeli TAK, to dlaczego?

36. Czy otrzymałeś jakieś zalecenia od leczących Cię lekarzy poza medykamentami?

1. TAK , 2. NIE .

Jeżeli TAK, to proszę opisz je

37. Jeżeli nie musiałbyś oddychać powietrzem Krakowa, to powietrzem jakiego miejsca w kraju chciałbyś oddychać? (podaj proszę miejscowość lub region)

38. Jeżeli uważasz, że jesteś chory, to co Ci dolega, ewentualnie boli?

39. Jak sądzisz, czy turystyka ma wpływ na stan zdrowia człowieka: 1. pozytywny, 2. pozytywny i negatywny, 3. negatywny, 4. nie ma wpływu, 5. nie mam zdania.

40. Czy atmosfera psychiczna w Twoim miejscu pracy jest dla Ciebie:

1. Sprzyjająca? (przyjemna, stwarzająca poczucie bezpieczeństwa)

Jeżeli TAK, to dlaczego?

2. Niesprzyjająca? (nieprzyjemna, nerwowa, stwarzająca poczucie zagrożenia)

Jeżeli TAK, to dlaczego?

3. Jest inna (jaka?)

41. Czy unikasz jakichś napojów? 1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to jakich?

Czy możesz napisać dlaczego ich unikasz?

42. Jakie myśli przychodzą Ci do głowy, gdy przychodzi czas powrotu z wczasów do Krakowa?

43. Gdzie i kiedy rodzą Ci się w głowie najlepsze pomysły?

44. Czy jest COŚ, co powstrzymuje Cię od opuszczenia na stałe Krakowa?

1. TAK — jest, 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to proszę opisz CO?

45. Czy woda, którą codziennie używasz, według Ciebie jest:

1. dobra, gdyż

2. zła, gdyż

3. w normie, gdyż

46. Czy łatwo wpadasz w gniew? 1. TAK, 2. NIE, 3. NIE WIEM.

47. Czy istnieją według Ciebie formy turystyki nie sprzyjające umacnianiu stanu zdrowia turysty uprawiającego je?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to proszę wymień je:

48. A jak już "wpadniesz w gniew", to:

1. musi upłynąć dużo czasu aż Ci przejdzie,

2. po krótkiej chwili jesteś już spokojny.

49. Czy palisz tytoń? 1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to ile papierosów (ew. fajek) dziennie palisz?

50. Kiedy ostatnio widziałeś wschód słońca?

Proszę napisz w jakich okolicznościach?

51. Jeżeli wiesz, na co jesteś chory, to postaraj się podać nazwę choroby.
52. Napisz proszę, gdzie chciałbyś mieszkać i pracować, gdybyś nie musiał mieszkać i pracować w Krakowie.
53. Czy w nocy mówisz przez sen, śpisz niespokojnie, budzisz się w środku nocy?
1. często, 2. od czasu do czasu, 3. sporadycznie, 4. prawie nigdy, 5. nigdy.
54. Czy według Ciebie istnieją formy turystyki sprzyjające umacnianiu zdrowia turysty uprawiającego je?:
1. TAK, 2. NIE.
Jeżeli TAK, to proszę wymień je:
55. Czy sam uprawiasz turystykę? 1. TAK, 2. NIE. Jeżeli TAK, to co Cię do tego skłania?
.....
56. Jak często zdarza Ci się w ciągu roku: wpisz odpowiednią cyfrę (ile razy?)
1. Odwiedzić ogród botaniczny :
2. Wejść na Kopiec Kościuszki lub Sowiniec :
3. Zaglądnąć do Dolinek Podkrakowskich :
4. Odbić spacer po Lasku Wolskim :
5. Być w Ojcowskim Parku Narodowym :
6. Być w górach z plecakiem :
7. Być w górach na nartach
a) zjazdowych :
b) śladowych :
8. Być nad jeziorami :
9. Być nad morzem :
10. Być w lesie :
11. Być nad rzeką :
57. Czy istnieje COŚ lub KTOS, co lub kto przeszkadza Ci w uprawianiu turystyki?
1. TAK — istnieje, 2. NIE — nie istnieje.
Jeżeli TAK, to kto lub co to jest? (proszę opisz)
58. Czy jest KTOS lub COŚ, kto lub co ma na Ciebie uspokajający (kojący) wpływ?
1. TAK — jest, 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to kto lub co to jest?

59. Ile metrów kwadratowych w przybliżeniu przypada w Twoim domu na jednego mieszkańca? :

60. Jaki jest Twój stan cywilny? :

1. jesteś stanu wolnego,
2. pozostajesz w związku małżeńskim,
3. jesteś po rozwodzie,
4. Twój współmałżonek zmarł.

61. Czy posiadasz dzieci:

1. TAK , 2. NIE .

Jeżeli TAK, to proszę napisz ile i w jakim są one wieku:

62. Zakreśl proszę swoją płeć.

1. kobieta , 2. mężczyzna.

63. Wpisz proszę ile masz ukończonych lat

64. Podaj (podkreśl) jakie masz wykształcenie.

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. niepełne podstawowe | 5. niepełne średnie |
| 2. podstawowe | 6. średnie |
| 3. podstawowe + kurs zawodowy | 7. pomaturalne lub niepełne wyższe |
| 4. zawodowe | 8. wyższe |

65. Jeżeli po przeczytaniu lub wypełnieniu ankiety masz jakieś własne uwagi i spostrzeżenia, którymi chciałbyś się podzielić, to proszę uczynić to.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Serdecznie dziękuję za wypełnienie
ankiety i przepraszam za zajęcie czasu*

Krzysztof Borkowski

PS. Ankietę proszę przelać na adres Instytutu w załączonej przez nas ofrankowanej kopercie.

Dekoder ankiety.

A/Kolejny

	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	
30	31	32	33	34	34	35	36	36	37	38	39
	X										
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		
50	51	52	52	53	54	55	56	57	58	58	59
											X
61	62	63	64	65							
X	X	X	X	X							

B/Grupowy

0		05	09	31	59	60	61	62	63	64			
1		07	11	23	26	43	46	48	53	58			
		2	1	1	2	2	1	1	1	1			
2		15	17	19	32	34	58						
		2	2	2	2	2	2						
3		02	04	14	15	20	22	34	37	42	44	45	49
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4		13	24	25	52	53							
		3	3	2	1	3							
5		19	29	30	40	52							
		1	3	3	3	2							
6		16	21	27	28	28							
		3	3	3	1	2							
7		01	03	10	12	35	50	55	56	57			
		1	2	1	1	1	2	2	1	1			
8		06	33	36	39	47	54						
		2	2	2	2	2	2						
9		08	18	36	38	41	51						
		3	1	2	3	1	2						

K. Dorkowski

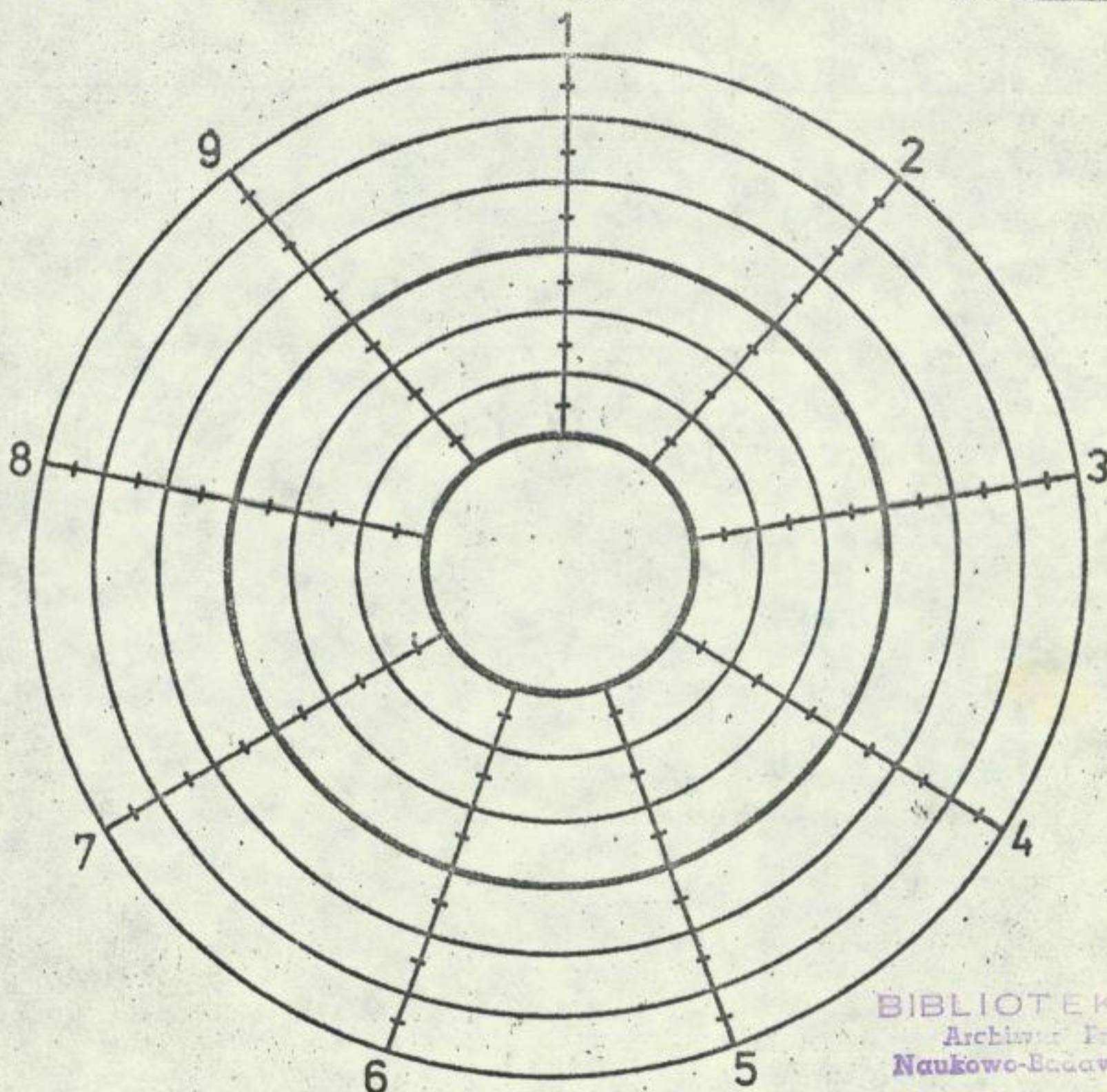
Diagram indywidualny respondenta

Główka ankiety

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nr ankiety

--	--	--



BIBLIOTEKA IV
Archiwum Prac
Naukowo-Badawczych

- 1 — subiektywna ocena własnego stanu psychicznego
- 2 — ocena własnego stosunku do otaczających res. ludzi
- 3 — subiektywna ocena środowiska naturalnego
- 4 — subiektywna ocena miejsca zamieszkania
- 5 — subiektywna ocena miejsca pracy
- 6 — aktywność wolnocyasowa
- 7 — aktywność turystyczna
- 8 — poz. świad. wpływu turystyki na stan zdrowia
- 9 — subiektywna ocena własnego stanu zdrowotnego

SKALA PUNKTÓW OD -12 do + 12

K. Borkowski

....., dnia 11.11.1982r.

SPRAWOZDANIE

o realizacji zadania badawczego, tematu, grupy tematycznej Centralnego Programu Badań Podstawowych 08.06 "Turystyka jako czynnik rozwoju społeczno-gospodarczego"

ANF Kraków ZLECENIOBIORCA /odpowiedzialny/ K. Borkowski	SPRAWOZDANIE etapowe ^x / końcowe Nr od do	Zlecenie wewnętrzne - - zamówienie - porozu- mienie - umowa Nr
ZLECENIODAWCA Instytut Turystyki	Program CPBP 08.06 - grupa tematyczna - temat - zadanie badawcze ^x / Symbol „XV.2.5.....	Koszty w tys. zł. planowane poniesione 1.553 tys.

1. Tytuł pracy "Cywilizacyjne zagrożenia zdrowia jako motyw uprawiania turystyki"

2. Etap/y/ pracy I i II - etap pracy

3. Omówienie przebiegu realizacji pracy /wymień i opisz wszystkie czynności związane z realizacją pracy/ opracowanie koncepcji, oprac. ankiety, kodu ankiety, badania pilotażowe, 900 ankiet, zakodowanie ankiet, ułożenie programu aglomerującego dane, sporządzenie programu badań statystycznych na EN /test chi², test siły związku Goodman - Kruskala/ Opracowanie graficzne wyników, wnioski

3.1. Charakterystyka zebranego materiału badawczego
pkt 03.1 w załączonym opracowaniu tekstowym

3.2. Omówienie uzyskanych wyników
pkt 03.2 w załączonym opracowaniu tekstowym

3.3. Wykorzystanie pracy

3.3.1. przekazanie do składu /nazwa/

3.3.2. publikacja/e/; nazwa czasopisma, termin złożenia
maszynopisu str..... rys.....

x/ niepotrzebne skreślić

OPRACOWUJE ZLECENIOBIORCA

b/ w

Podpisy członków
zespołu oceniającego

....., dnia198....r.

OPRACOWUJE ZESPÓŁ OCENIAJĄCY

WYPEŁNIA ZLECENIODAWCA

1/ Zespół winien liczyć 2 - 3 osoby. W skład zespołu powinni wchodzić:

- a/ dla zadania badawczego:
 - osoba odpowiedzialna za temat,
 - kierownik grupy tematycznej,
 - członek zespołu koordynacyjnego II°
- b/ dla tematu:
 - kierownik grupy tematycznej,
 - 2 członków zespołu koordynacyjnego II°
- c/ dla grupy tematycznej:
 - kierownik CPBP,
 - zespół koordynacyjny I°

SPRAWOZDANIE

Z REALIZACJI I i II ETAPU ZADANIA

CPBP 08.06-IV-2.5.

**" CYWILIZACYJNE ZAGROZENIA ZDROWIA
JAKO MOTYW UPRAWIANIA TURYSTYKI "**

Kierownik zadania

K.Borkowski

AWF - KRAKÓW

1987

SPIS TREŚCI SPRAWOZDANIA:

01. WSTĘP.PROBLEMATYKA BADAŃ s.3

02. CEL PRACY . PYTANIA I HIPOTEZY BADAWCZE s.6

03. PREZENTACJA BADAŃ PILOTARZOWYCH s.8

03.1. ZAKRES BADAŃ, CHARAKTERYSTYKA PRÓBY, METODA BADAŃ

03.2 OPIS ZALEŻNOŚCI, WYNIKI s. 12

04. WNIOSKI s.27

04.1. WNIOSKI TEORETYCZNE s. 27

04.2. WNIOSKI METODYCZNE s. 29

05. ANEKS s.30

05.1. LITERATURA s. 30

05.2. ANKIETA s. 37

05.3. KOD ANKIETY s. 38

05.4. STRUKTURY BAZY DANYCH s. 44

05.5. PROGRAMY AGLOMERUJĄCE PYTANIA s. 47

05.6. BAZA DANYCH s. 49

01. WSTĘP. PROBLEMATYKA BADAŃ.

Problematyka cywilizacyjnego zagrożenia zdrowia dotyczy głównie, jeżeli nie jedynie, stałych mieszkańców dużych aglomeracji miejsko - przemysłowych. Wiąże się to ściśle z nienaturalnym trybem i rytmem życia w środowisku bardzo odbiegającym in minus od środowiska przyjmowanego umownie za naturalne. Dotyczy to ograniczonej przestrzeni mieszkalnej, jak również przestrzeni otaczającej człowieka mieszkającego w mieście. Brak głębi przestrzeni, ograniczające skutecznie spojrzenie na dalszą odległość pionowe płaszczyzny betonowych bloków potęgują odczucia przestrzennego zamknięcia i uwięzienia. Dalszą konsekwencją ograniczonej przestrzeni życiowej i obniżonego z tego powodu komfortu psychicznego mieszkańców miast jest prawdopodobnie wzrost zachowań agresywnych w stosunkach międzyludzkich. Sprzyja temu dodatkowo zagęszczenie ludności miejskiej, powodujące eskalację fali zdenerwowania i negatywnego ustosunkowania się mieszkańców miast w stosunku do otaczających ich ludzi. Jak podaje E.Hall, badania psychologiczne i socjologiczne wykazały, że jeżeli przestrzeń życiowa przypadająca na jednego mieszkańca spada do $8-10\text{ m}^2$, zaczynają występować ostre zjawiska patologiczne: jak przestępczość, prostytutka, alkoholizm, samobójstwa itd. E.Hall ¹/ nazywa to dystansem osobniczym. Również J.Bańka²/ zauważa, że już bezpośrednia obecność innego człowieka wprawia w stan podniecenia drugiego człowieka i powoduje napięcia w sferze psychicznej. Gdy zbyt wielu ludzi zostaje stłoczonych w jednym miejscu,

¹ HALL. E. UKRYTY WYMIAR PIW WARSZAWA 1975

² BAŃKA. J. TURYSTYKA A INDYWIDUALNA PSYCHOLOGIA EMOCJI

zmysły ulegają stepieniu i człowiek przestaje reagować na człowieka jako istotę intymną. Obecność innych jest jednak odczuwalna psychicznie wówczas jako swego rodzaju ciężar. W pewnych wypadkach człowiek nie jest zdolny znieść nacisku otoczenia i zaczyna szukać ucieczki. Jednym ze sposobów takiej ucieczki są narkotyki, innym - tworzenie ludzkich warunków w ramach nieludzkiego szkieletu miasta, jeszcze innym - poszukiwanie mobilnych form wypoczynku w postaci turystyki i czasowego wybycia z miejsca stałego pobytu. Dodać do tego należy zdegradowane środowisko w którym przychodzi mieszkańcowi miasta żyć i pracować. Składają się na to: obciążenie ciągłe organizmu zmienionym składem powietrza atmosferycznego i wody, hałasem i wibracją często przekraczającymi dopuszczalne normy. Również klimat lokalny miasta, w tym szczególnie przemysłowego jest bardzo odmienny od klimatu okolic podmiejskich czy niezurbanizowanych, co również rzutuje na reakcje i stan zdrowia mieszkańców miasta. Sytuacja w jakiej znalazł się współczesny mieszkaniec aglomeracji miejsko-przemysłowej tak bardzo odbiega od sytuacji do jakiej organizm człowieka na drodze ewolucji przez tysiąclecia się przystosował, że można ryzykować stwierdzenie, że sztuczne środowisko miasta jest pewnym rodzajem wypaczenia lub zwyrodnienia środowiska przyjmowanego za naturalne. Jeżeli konsekwentnie na zagadnienie to popatrzeć pod tym kątem, to wynika, że przebywanie w takim środowisku przez okres dowolnie długi musi stanowić zagrożenie dla osoby w nim przebywającej, jako że "tam, gdzie występuje konflikt między wymogami życia i środowiska, a możliwościami sprostania im przez organizm, bądź musi ulec zmianie środowisko, bądź możliwości organizmu muszą zostać zwiększone. Jest to absolutny warunek zachowania zdrowia i zdolności do różnych form działalności, zawodowej, społecznej i innych. Jest to warunek

przetrwania.³ Biorąc pod uwagę, że populacja ludzka jest populacją polimorficzną/ to w wyniku ciągłego przebywania w zmienionym środowisku, zaczynają pojawiać się tendencje do przeżycia jednostek najbardziej podatnych na zmiany adaptacyjne, do nieodwracalnych włącznie. Problem ten w którymś z następnych pokoleń przestanie istnieć, jako że ci którzy przeżyją, będą uważali środowisko w którym się znaleźli za całkowicie im odpowiadające i będą chcieli nazywać je środowiskiem "naturalnym". Losy jednostki nie są tak optymistyczne jak całego gatunku, gdyż, jeżeli pojedynczy człowiek przekroczy granicę adaptacji organizmu do zmian środowiska w którym się znalazł, wówczas dochodzi do rozkojarzenia lub utraty funkcji organizmu czyli choroby lub śmierci. Pojedynczy mieszkaniec aglomeracji miejsko-przemysłowej ma możliwość przeciwdziałania lub opóźniania procesów rozkojarzenia funkcji organizmu zmieniając systematycznie i proporcjonalnie swój pobyt w środowisku miejskim na rzecz subiektywnie przez siebie ocenianego środowiska jako środowisko "nieskażone" lub "naturalne". Ma szansę wówczas zajść proces kompensacji i uspokojenia organizmu przeciążonego rytmem i trybem życia w środowisku miejskim. W efekcie powinno to dać rozszerzenie granic przystosowania się człowieka do warunków miejsca stałego przebywania, a w konsekwencji do lepszego stanu zdrowia i w perspektywie do obniżenia zagrożenia przedwczesną śmiercią. Jako że "powtarzane narażanie człowieka na działanie wpływów szeroko rozumianego środowiska poszerza aktualne granice adaptacji - zbliża je do granic zdeterminowanych genetycznie. I odwrotnie, uciecz-

³ KOZŁOWSKI. St. GRANICE ADAPTACJI FIZJOLOGICZNEJ A ZDROWIE

CZŁOWIEKA (CZŁOWIEK TWORZY SIEBIE SAM)

KAW GDAŃSK 1985

ka w życiu codziennym od konfrontacji organizmu z działaniem czynników fizycznego, chemicznego, biologicznego i społecznego środowiska życia prowadzi do upośledzenia mechanizmów adaptacji i zawężenia granic przystosowania ⁴/ Szansa ta związana jest jednak z tym że narażanie organizmu na wpływy środowiska ma być powtarzane a nie ciągłe. Czynnikiem przerywającym tę ciągłość powinna być regularna aktywność ruchowo-rekreacyjna w środowisku niezdegradowanym. Jedną z odmian tej aktywności są turystyczne formy rekreacji.

02. Cel pracy. Pytania i hipotezy badawcze.

Praca ma na celu przybliżenie tematyki profilaktyczno-kompensacyjnych funkcji turystycznych form rekreacji. Jako, że: " w kręgu ludzi świadomych istniejącego zagrożenia nabrzmiewa potrzeba szybkiego znalezienia odpowiedzi na podstawowe pytanie: jak myśleć i działać aby przetrwać jako rodzaj ludzki". ⁴/ Również A. Pachalski ⁵/ uważa, że społeczeństwo powinno być szeroko informowane o wpływie bezczynności ruchowej (hipokinezji) na ustrój , aby mogło jej skutecznie przeciwdziałać. Nie ulega dziś wątpliwości, że "losów ludzkości nie można powierzyć wyłącznie ludziom zawodu lekarskiego. Za zdrowie mieszkańców Ziemi i za zdrowie biosfery, która nas żywi, muszą ponosić odpowiedzialność ludzie wszystkich zawodów." ⁶/ Wyniki badań poza wzbogaceniem teorii powinny znaleźć także zastosowanie praktyczne np. w projektowaniu i programowaniu profilak-

⁴ ALEKSANDROWICZ. J. NIE MA NIEULECZALNIE CHORYCH

WYDAWNICTWO ŁÓDZKIE 1987 S. 34

⁵ PACHALSKI. A. ZMIANY ORGANIZMU POD WPŁYWEM HIPOKINEZJI
I PRACY ZAWODOWEJ JAKO PODSTAWA PROGRAMOWANIA
REKREACJI. REKREACJA W ZAKŁADACH PRACY

AWF-KRZZ KRAKÓW 1977

⁶ ALEKSANDROWICZ. J. Op.cit. s. 35

tyczno-kompensacyjnej aktywności wolno-czasowej mieszkańców dużych aglomeracji miejsko-przemysłowych ze szczególnym uwzględnieniem turystycznych form rekreacji.

Jednym z pytań na które w niniejszej pracy próbuje się odpowiedzieć jest : " czy uprawianie turystycznych form rekreacji ma jakikolwiek związek z subiektywną oceną otoczenia, w którym przychodzi człowiekowi przebywać z racji pełnionych ról społeczno-zawodowych ?"

W sytuacji uświadomionego zagrożenia zdrowia ze strony środowiska jedną z reakcji obronnych człowieka jest zmiana środowiska na inne, uznawane przez niego za mniej szkodliwe. Reakcja ta pojawia się w sytuacji, gdy przekroczony zostaje próg adaptacyjny organizmu i nie istnieje możliwość przemiany warunków środowiska na bardziej korzystne dla zdrowia człowieka. Reakcja ta występuje w dwóch stopniach natężenia:

1-jako czasowe opuszczenie miejsca stałego przebywania

(i tu można mówić o turystycznych formach rekreacji),

2-jako stała zmiana miejsca stałego przebywania

(wiąże się to ściśle z emigracją).

W niniejszym opracowaniu zajęto się pierwszym stopniem natężenia tej reakcji i przypuszcza się, że : uczestnictwo w turystycznych formach rekreacji jest naturalną obroną człowieka świadomego zagrożeń dla swego zdrowia płynących ze strony środowiska , w którym stale przebywa. Stwierdzenie to stanowi HIPOTEZĘ GŁÓWNA pracy. Spostrzeżenie zagrożenia zdrowia i określenie przyczyn wiąże się bezpośrednio z odbiorem przez człowieka bodźców z otaczającej go przestrzeni na poziomie spostrzeżeń, do czego koniecznym jest osiągnięcie odpowiedniego poziomu świadomości. Sformułowanie to w jest w niniejszym opracowaniu HIPOTEZA POBOCZNA.

03. PREZENTACJA BADAN PILOTAŻOWYCH

03.1. Zakres badań , charakterystyka próby, metoda badań.

Badania objęły próbę 219 osób, obojga płci bez rygoru określonego przedziału wiekowego i stopnia wykształcenia. Badane osoby winny były spełniać jeden warunek : stale przebywać / mieszkać i pracować/ w mieście Krakowie / zakres przestrzenny/, jako, że / Kraków należy do tych miast w Polsce, które cierpią na znaczne zanieczyszczenie powietrza. Stan ten wywołany jest w głównej mierze działalnością dużej liczby indywidualnych palenisk domowych i lokalnych kotłowni centralnego ogrzewania, silnym uprzemysłowieniem miasta oraz rozwijająca się w szybkim tempie motoryzacja. Nie bez znaczenia jest także napływ zanieczyszczonego powietrza z sąsiednich rejonów przemysłowych. Specyficzne warunki fizjograficzne otoczenia Krakowa, utrudniające przewietrzanie terenu, na jakim położone jest miasto, stwarzają dodatkowy czynnik sprzyjający dużej koncentracji zanieczyszczeń powietrza. Głównymi przyczynami sprzyjającymi dużym stężeniom zanieczyszczeń powietrza są: słabe wiatry, długie okresy ciszy, słaba turbulencja, a także brak opadów atmosferycznych, które wypłukują zanieczyszczenia pyłowe i powodują konwersję zanieczyszczeń gazowych . Do przyczyn tych należy również zaliczyć występowanie w dolnej troposferze termicznych warstw hamujących, utworzonych na skutek inwersji temperatury lub izotermii. Termiczne warstwy hamujące powodują osłabienie lub zanik ruchów wstępujących powietrza, co utrudnia odprowadzenie zanieczyszczeń z dolnych warstw powietrza do wyższych. Brak ruchów pionowych wywołuje na ogół wzrost koncentracji zanieczyszczeń w powietrzu. Ze względu na przytoczone właściwości terenu badań, wydaje się spełniać on

warunek podstawowy to znaczy, stwarzać zagrożenie zdrowia mieszkańców.

Badania dotyczyły całego roku kalendarzowego (1986)
/ zakres czasowy badań /.

Badania przeprowadzono przy pomocy ankiety kolportowanej wśród stałych mieszkańców miasta Krakowa. W celu zapewnienia respondentom anonimowości wypowiedzi powrót ankiety odbywał się drogą pocztową. Rozprowadzano 900 egzemplarzy z których powróciło 250 ankiet z których do dalszej analizy kwalifikowało się 219 czyli 24,3% ogółu co przy zakładanej 25% sprawności ankiety pocztowej jest wynikiem zadowalającym.

Ankieta składała się 65 pytań, z których 9 było pytaniami typu "metryczka", pozostałe pytania dotyczyły subiektywnych odczuć:

1/własnego stanu psychicznego,

(7,11,23,26,43,46,48,53,58)

2/własnego stosunku do ludzi,

(15,17,19,32,34,58)

3/oceny środowiska "naturalnego",

(2,4,14,15,20,22,34,37,42,44,45,49)

4/oceny miejsca zamieszkania,

(13,24,25,52,59)

5/oceny miejsca pracy,

(19,29,30,40,52)

6/własnej aktywności wolnoczasowej,

(16,21,27,28)

7/własnej aktywności turystycznej,

(1,3,10,12,35,50,55,56,57)

8/wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na
stan zdrowia, (6,33,36,39,47,54)

9/własnego stanu zdrowia.

(8,18,36,38,41,51)

Każdemu z tych pytań została przyporządkowana waga od 1 do 3 punktów, następnie pytania były segregowane według tematyki której dotyczyły tworząc 9 aglomeratów pytań, których łączna wartość mogła wahać się w przedziale (+12,-12). Ankieta, kod ankiety, baza danych, struktura bazy i program aglomerujący pytania zamieszczone są w aneksie sprawozdania.

Podstawowym problemem, jaki wyłonił się przy analizie i syntezie statystycznej danych uzyskanych z ankiet, było zagadnienie reprezentatywności materiału. Liczebność próby oraz sposób dotarcia do ankietowanych nie gwarantowały doboru losowego próby reprezentatywnej dla całej populacji krakowskiej. Niemniej jednak zastosowanie normalnego testu proporcji na losowość próby w oparciu o informacje dotyczące populacji krakowskiej zamieszczone w roczniku statystycznym województwa krakowskiego za 1986 rok wykazało, że próba ze względu na płeć respondentów, spełnia warunki próby reprezentatywnej dla całej populacji krakowskiej, natomiast ze względu na wiek i wykształcenie próba była kontrolowana dodatkowo. Jak wynikało z analizy danych liczebność próby nie ma rozkładu normalnego cech, co dla próby tej wielkości przy skali interwałowej powinno wystąpić. Wynika z tego, że arbitralne zastosowanie punktacji oceniającej poszczególne pytania ankiety, spowodowało, że wyniki nie są wartościami interwałowymi, a co za tym idzie, uzasadnionym wydaje się być zastosowanie któregoś z testów nieparametrycznych do badania zależności cech. Do wyboru miałem trzy testy:

1. Test Manna-Whitneya
2. Test rang Wilcoxona
3. Test Chi-kwadrat.

Ze względu na to, że dwa pierwsze testy stosowane są głównie do badania zależności cech pochodzących z dwóch prób, jak również na szerokie stosowanie w literaturze i popularność w badaniach socjologicznych testu Chi-kwadrat wybrałem ten

test do analizy. Miernik chi-kwadrat (χ^2) testu nieparametrycznego chi-kwadrat (χ^2) definiowany jest następująco:^{7/}

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e},$$

gdzie f_o i f_e - częstości zaobserwowane i oczekiwane, sumowanie zaś przeprowadzane jest kolejno dla wszystkich komórek tablicy. Miernik chi-kwadrat wyliczany jest przez podniesienie do kwadratu różnicy między dwiema liczebnościami dla danej komórki, dzieląc wynik przez liczebność oczekiwaną i sumując następnie ilorazy dla wszystkich komórek tablicy. Dzielenie przez liczebność oczekiwaną ma na celu standaryzację, gdyż największe różnice nie muszą odpowiadać najwyższym liczebnościom.

Przy dużych liczebnościach badanej próby wynik testu χ^2 pozwala na stwierdzenie zależności pomiędzy cechami gdy zależność taka istnieje lecz jest bardzo słaba. Dlatego też w celu uzyskania pełniejszego obrazu zależności pomiędzy badanymi cechami w pracy dodatkowo zastosowany został miernik siły związku τ Goodmana-Kruskala, który pozwala na określenie obustronnego natężenia zależności pomiędzy cechami jeśli związek między nimi istnieje. Jakkolwiek miernik ten jest stosunkowo rzadko stosowany, nie mniej jednak ma co najmniej trzy niewątpliwe zalety:

- 1/ nie jest zależny od testu χ^2
- 2/ jest zawarty w przedziale 0-1
- 3/ ma stosunkowo łatwą interpretację, jako że podaje procentowe zmniejszenie możliwości popełnienia błędu rozmieszczenia jednej cechy przy znajomości rozkładu drugiej cechy.

⁷ BLALOCK. H. M. STATYSTYKA DLA SOCJOLOGÓW PWN W-WA 1977 s. 242

03.2. OPIS ZALEŻNOŚCI, WYNIKI

Po przeprowadzeniu aglomeracji pytań do wcześniej sygnalizowanych 9 grup próbę przefiltrowano i wyselekcjonowano osoby, które podawały ocenę pozytywną i negatywną dla każdej z poszczególnych cech. Dla każdej z tak wyizolowanych podgrup policzone zostały średnie arytmetyczne ważone pozostałych cech. Syntetyczne wyniki obliczeń przedstawia tabela nr 1.

Tabela nr 1. Średnie arytmetyczne ważone dla cech P1-P9 w grupach respondentów według oceny: pozytywnej(+) i negatywnej(-). *

CECHA	P1 $\bar{x}$		P2 $\bar{x}$		P3 $\bar{x}$		P4 $\bar{x}$		P5 $\bar{x}$		P6 $\bar{x}$	
ocena	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
ilosc os	63	78	89	57	64	65	67	74	66	75	79	53
P1 $\bar{x}$	9	0	5	4	4	4	6	4	5	4	5	4
P2 $\bar{x}$	5	3	8	-2	6	3	4	3	5	3	3	4
P3 $\bar{x}$	-5	-4	-3	-6	2	-5	-4	-5	-4	-5	-5	-4
P4 $\bar{x}$	6	3	5	3	6	-1	9	-1	5	3	5	4
P5 $\bar{x}$	3	1	3	2	4	1	4	1	9	-4	4	2
P6 $\bar{x}$	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	6	-5
P7 $\bar{x}$	6	6	6	6	4	6	7	6	7	5	8	4
P8 $\bar{x}$	6	5	6	5	3	5	5	5	6	5	6	5
P9 $\bar{x}$	2	0	2	-2	4	-1	1	-1	0	0	1	2

Źródło: Badania własne.

* ciąg dalszy tabeli na stronie następnej

Ciąg dalszy tabeli nr 1. Średnie arytmetyczne ważone dla cech P1-P9 w grupach respondentów według oceny: pozytywnej(+) i negatywnej(-).

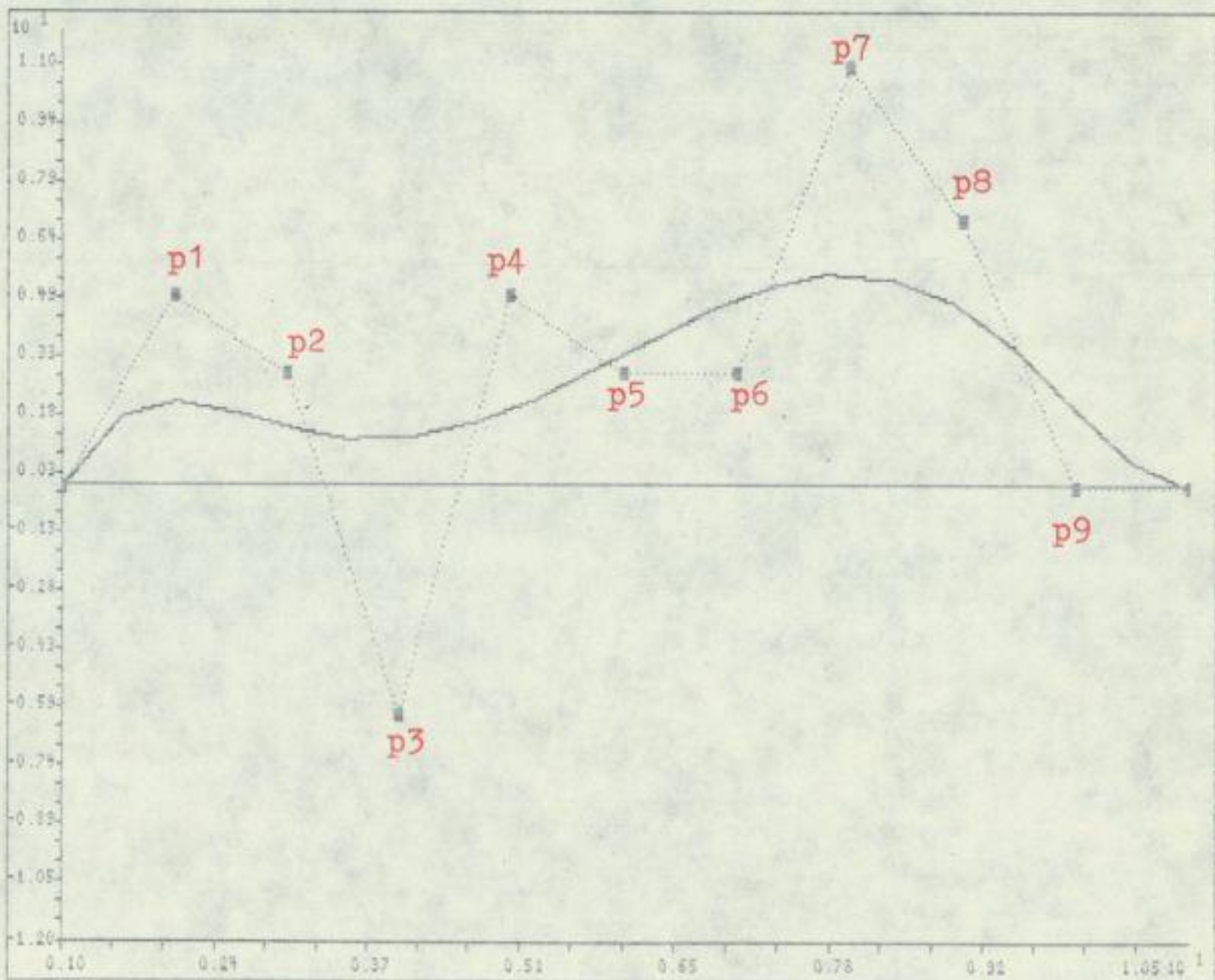
CECHA	P7 $\bar{x}$		P8 $\bar{x}$		P9 $\bar{x}$	
ocena	+	-	+	-	+	-
ilosc os	76	60	79	61	77	84
P1 $\bar{x}$	5	4	6	4	5	4
P2 $\bar{x}$	3	3	4	3	4	3
P3 $\bar{x}$	-6	-2	-6	-3	-3	-6
P4 $\bar{x}$	5	3	4	6	5	3
P5 $\bar{x}$	3	1	3	2	2	2
P6 $\bar{x}$	3	0	2	1	2	2
P7 $\bar{x}$	11	-4	7	4	6	6
P8 $\bar{x}$	7	3	9	-1	5	6
P9 $\bar{x}$	0	1	0	3	9	-8

Źródło: Badania własne

Jak wynika z tabeli nr 1 istnieje wyraźna zależność pomiędzy aktywnością turystyczną a stosunkiem do środowiska "naturalnego". Osoby które uzyskały średnią 11 dla aktywności turystycznej, środowisko "naturalne" oceniają na -6. Natomiast osoby o niskiej (średnia -4) aktywności turystycznej dla środowiska "naturalnego" uzyskały średnią -2.

Wyraźnie zależności te widać na rys. nr 1 i 2.

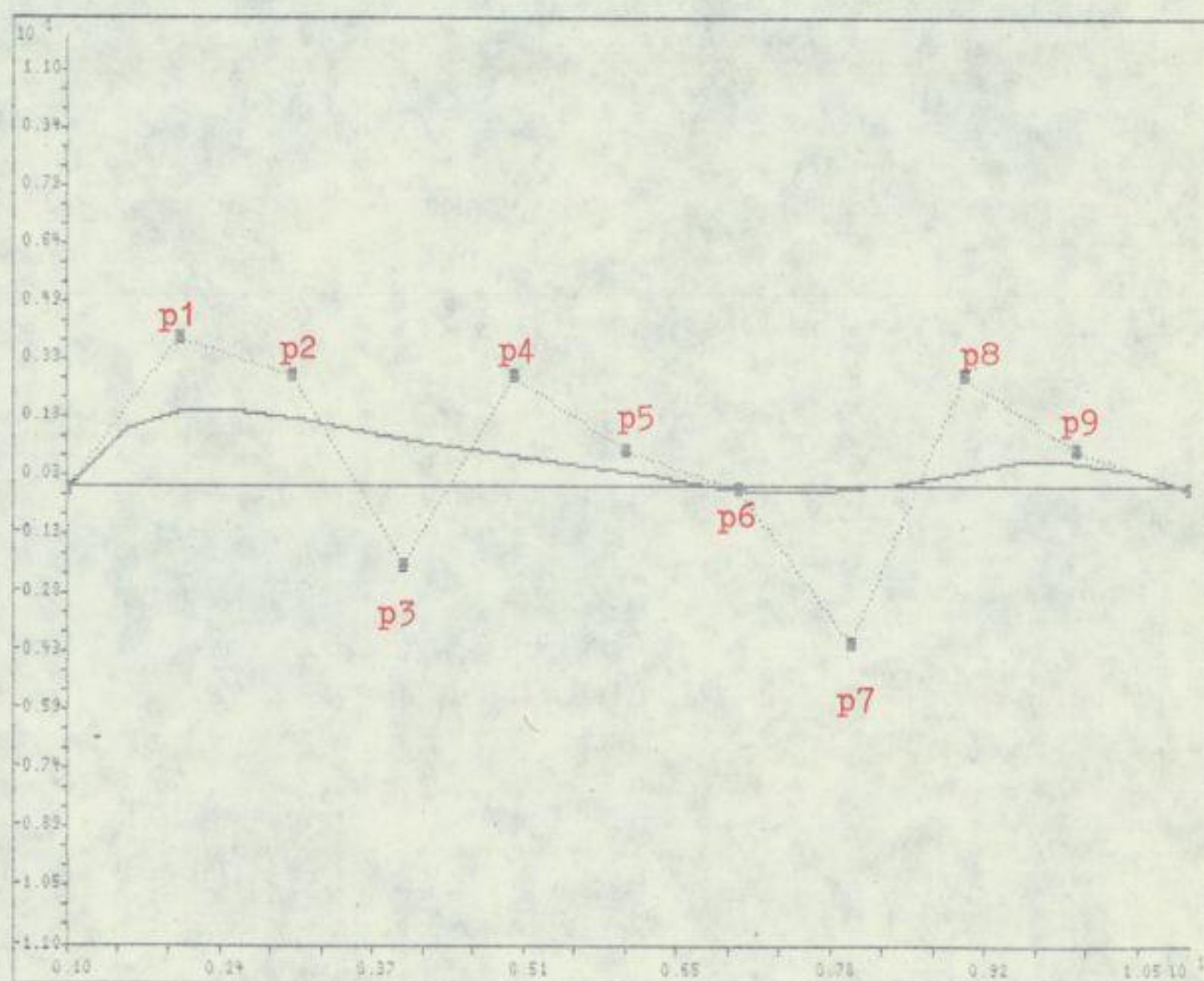
Rys. nr 1. Aproksymacja wartości średnich ważonych cech P1-P9 dla osób oceniających pozytywnie swoją aktywność turystyczną.



Legenda:

- P1= subiektywna ocena własnego stanu psychicznego
- P2= subiektywna ocena własnego stosunku do ludzi
- P3= subiektywna ocena środowiska "naturalnego"
- P4= subiektywna ocena miejsca zamieszkania
- P5= subiektywna ocena miejsca pracy
- P6= subiektywna ocena własnej aktywności wolnoczasowej
- P7= subiektywna ocena własnej aktywności turystycznej
- P8= subiektywna ocena wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia
- P9= subiektywna ocena własnego stanu zdrowia

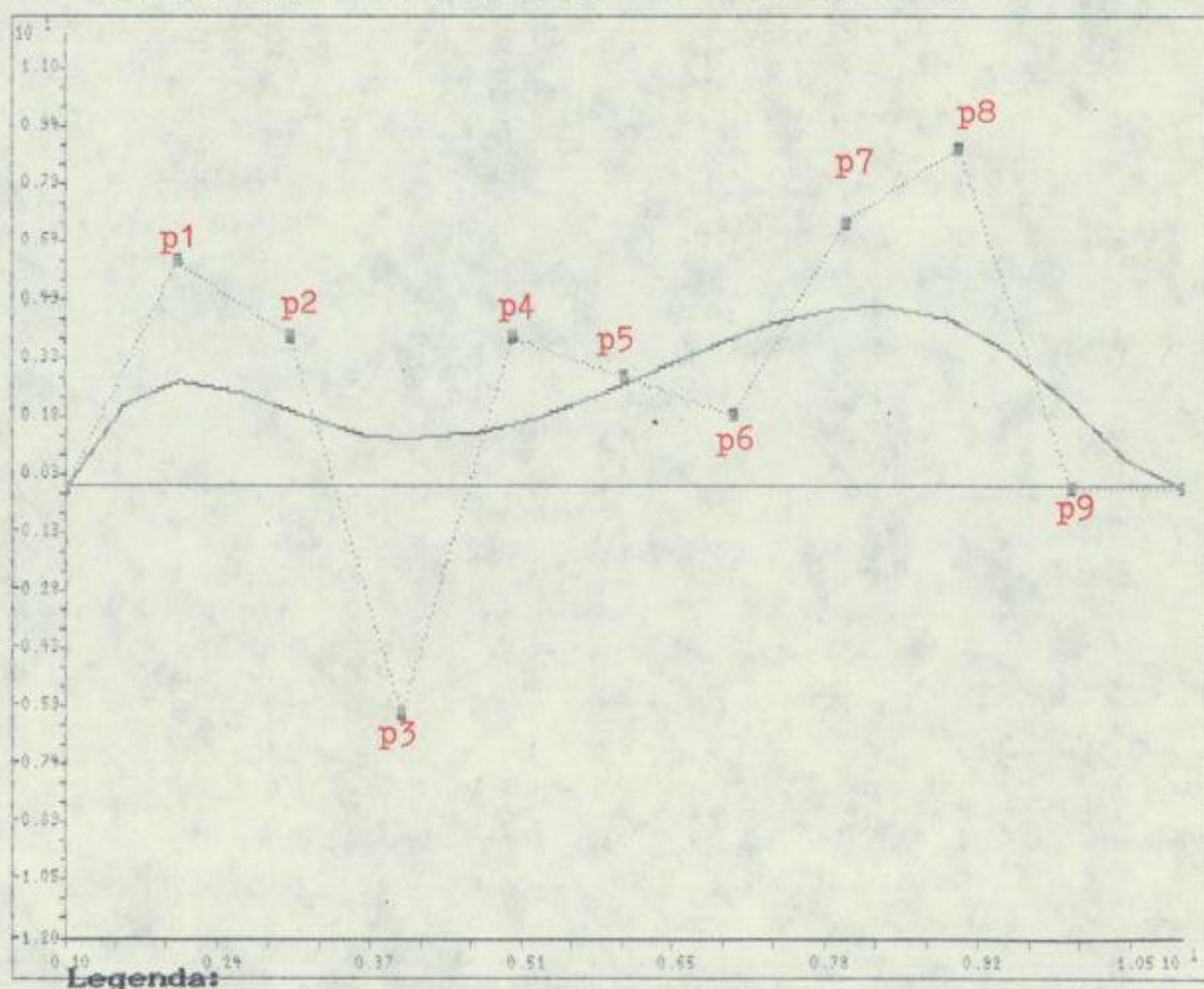
Rys. nr 2. Aproksymacja wartości średnich ważonych cech P1-P9 dla osób oceniających negatywnie swoją aktywność turystyczną.



Legenda:

- P1= subiektywna ocena własnego stanu psychicznego
- P2= subiektywna ocena własnego stosunku do ludzi
- P3= subiektywna ocena środowiska "naturalnego"
- P4= subiektywna ocena miejsca zamieszkania
- P5= subiektywna ocena miejsca pracy
- P6= subiektywna ocena własnej aktywności wolnoczasowej
- P7= subiektywna ocena własnej aktywności turystycznej
- P8= subiektywna ocena wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia
- P9= subiektywna ocena własnego stanu zdrowia

Również z tabeli nr 1. wynika, że osoby uważające, że turystyka ma pozytywny wpływ na stan zdrowia oceniają o wiele bardziej negatywnie środowisko naturalne niż osoby uważające, że uprawianie turystycznych form rekreacji nie ma wpływu na stan zdrowia. Zależności te obrazują rys. 3 i 4. Rys. nr 3. Aproksymacja wartości średnich ważonych cech P1-P9 dla osób oceniających pozytywnie wpływ uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia.



P1= subiektywna ocena własnego stanu psychicznego

P2= subiektywna ocena własnego stosunku do ludzi

P3= subiektywna ocena środowiska "naturalnego"

P4= subiektywna ocena miejsca zamieszkania

P5= subiektywna ocena miejsca pracy

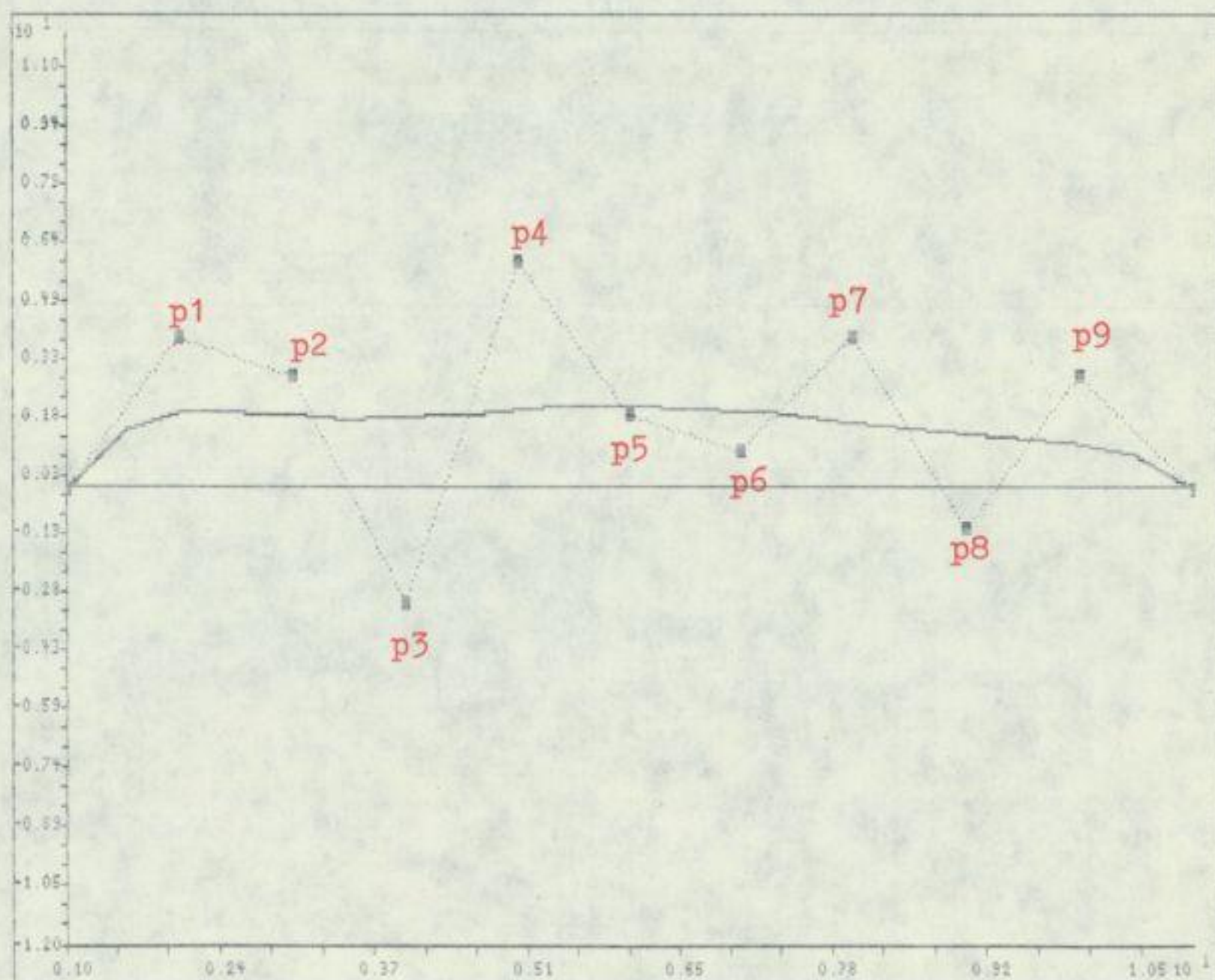
P6= subiektywna ocena własnej aktywności wolnoczasowej

P7= subiektywna ocena własnej aktywności turystycznej

P8= subiektywna ocena wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia

P9= subiektywna ocena własnego stanu zdrowia

Rys. nr 4. Aproksymacja wartości średnich ważonych cech P1-P9 dla osób uważających, że uprawianie turystycznych form rekreacji nie ma wpływu na stan zdrowia.



Legenda:

P1= subiektywna ocena własnego stanu psychicznego

P2= subiektywna ocena własnego stosunku do ludzi

P3= subiektywna ocena środowiska "naturalnego"

P4= subiektywna ocena miejsca zamieszkania

P5= subiektywna ocena miejsca pracy

P6= subiektywna ocena własnej aktywności wolnoczasowej

P7= subiektywna ocena własnej aktywności turystycznej

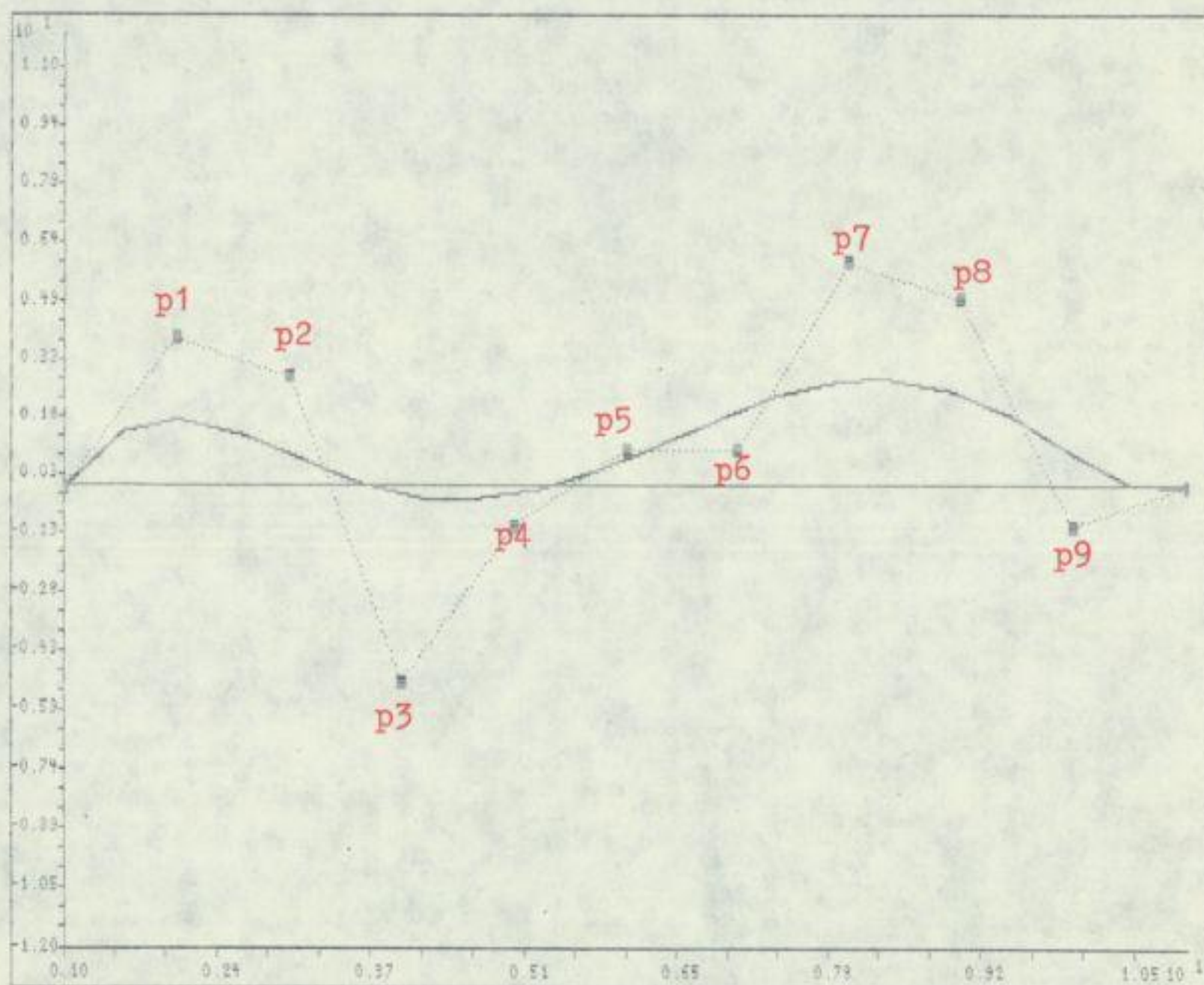
P8= subiektywna ocena wpływu uprawiania turystycznych
form rekreacji na stan zdrowia

P9= subiektywna ocena własnego stanu zdrowia

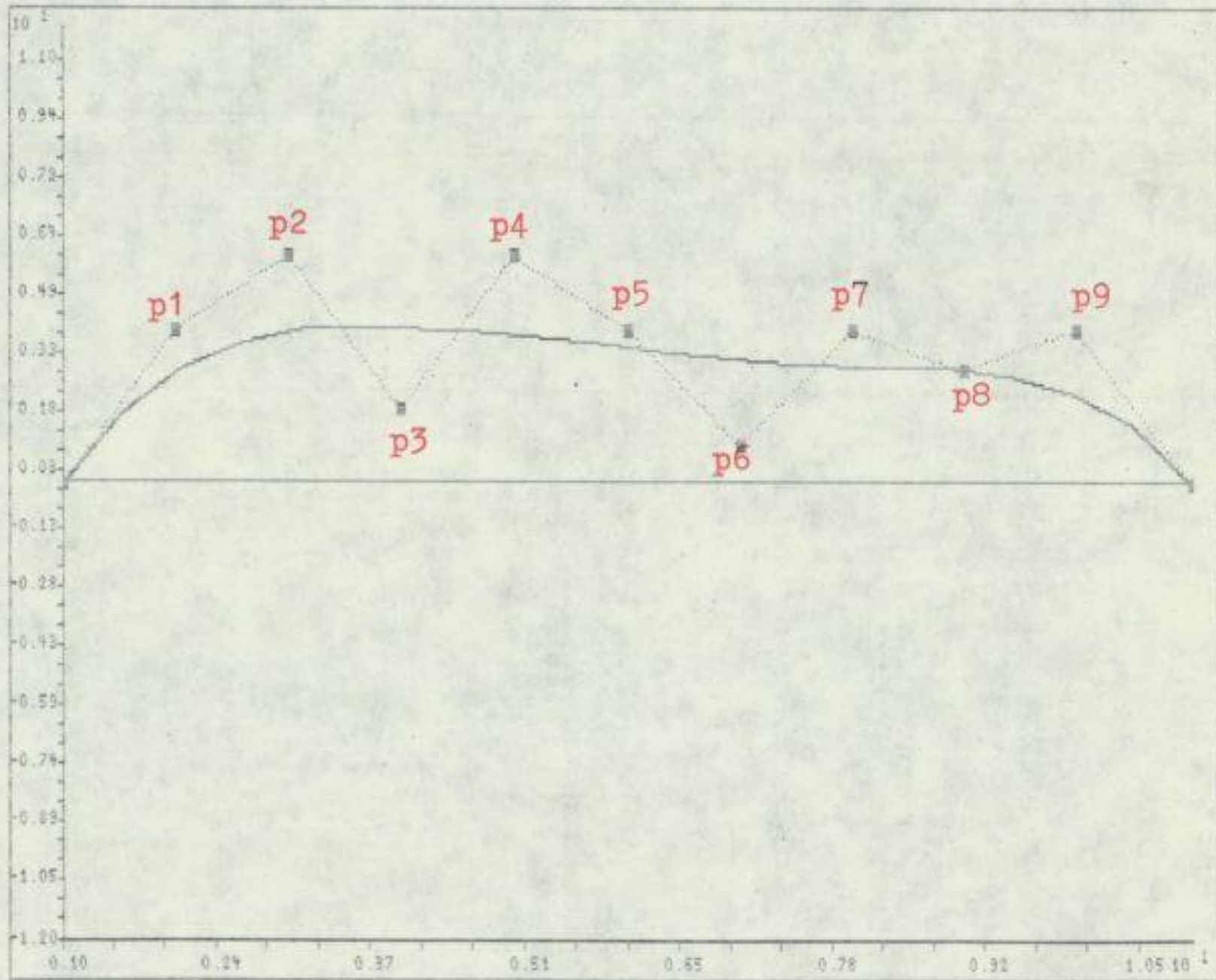
Zależności te potwierdza badanie osób oceniających negatywnie środowisko "naturalne", które to po uzyskaniu dla tej cechy średniej $\bar{x}=-8$, dla aktywności turystycznej wykazują średnią $\bar{x}=7$ a dla oceny wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia uzyskały średnią $\bar{x}=6$. W przeciwieństwie do osób, które oceniały pozytywnie środowisko "naturalne" na poziomie średniej $\bar{x}=2$ i uzyskały dla aktywności turystycznej średnią $\bar{x}=4$ a dla oceny wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia średnią $\bar{x}=3$.

Graficznie zależności te obrazują rys.nr 5 i rys. nr 6.

Rys.nr 5. Aproksymacja wartości średnich ważonych cech P1-P9 dla osób negatywnie oceniających środowisko "naturalne".



Rys. nr 6. Aproksymacja wartości średnich ważonych cech P1-P9 dla osób pozytywnie oceniających środowisko "naturalne".



Legenda:

- P1= subiektywna ocena własnego stanu psychicznego
- P2= subiektywna ocena własnego stosunku do ludzi
- P3= subiektywna ocena środowiska "naturalnego"
- P4= subiektywna ocena miejsca zamieszkania
- P5= subiektywna ocena miejsca pracy
- P6= subiektywna ocena własnej aktywności wolnoczasowej
- P7= subiektywna ocena własnej aktywności turystycznej
- P8= subiektywna ocena wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia
- P9= subiektywna ocena własnego stanu zdrowia

Materiał pochodzący z próby został poddany analizie testem nieparametrycznym chi-kwadrat. Wyniki badań zamieszczone są w tabeli nr 2.

Tabela nr 2. Ocena testem χ^2 zależności pomiędzy poszczególnymi cechami dla całej próby.

Wyniki testu nieparametrycznego χ^2 dla całej próby przy poziomie istotności $\alpha=0.05$ i stat.gran. = 9.49									
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
P1	→	4.08	5.54	10.42	3.60	0.64	9.49	8.75	6.36
P2	→	→	22.56	5.77	11.40	0.93	9.44	2.55	8.85
P3	→	→	→	9.99	5.81	6.12	8.19	3.64	23.59
P4	→	→	→	→	7.27	3.86	2.29	4.04	4.03
P5	→	→	→	→	→	4.46	4.01	3.97	5.37
P6	→	→	→	→	→	→	19.73	9.15	12.48
P7	→	→	→	→	→	→	→	16.17	1.77
P8	→	→	→	→	→	→	→	→	6.44
P9	→	→	→	→	→	→	→	→	↑

Źródło: Badania własne.

Jak z tabeli nr 2 wynika, dla całej próby uwidoczniły się zależności pomiędzy subiektywną oceną własnego stanu psychicznego a subiektywną oceną miejsca zamieszkania (P1/P4), pomiędzy subiektywną oceną własnego stosunku do ludzi a subiektywną oceną środowiska "naturalnego" (P2/P3), pomiędzy subiektywną oceną własnego stosunku do ludzi a subiektywną oceną miejsca pracy (P2/P5), pomiędzy subiektywną oceną środowiska "naturalnego" a subiektywną oceną własnego stanu zdrowia (P3/P9), pomiędzy subiektywną

oceną własnej aktywności wolnoczasowej a subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej (P6/P7), pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności wolnoczasowej a subiektywną oceną własnego stanu zdrowia (P6/P9), pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej a subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia człowieka (P7/P8). Tak więc potwierdziły się również istotne statystycznie zależności sygnalizowane uprzednio w przeglądzie literatury.

Ponadto w pobliżu wartości statystyki granicznej znalazły się takie pary cech jak:

- subiektywna ocena własnego stanu psychiki - subiektywna ocena własnej aktywności turystycznej;
- subiektywna ocena własnego stanu psychiki - subiektywna ocena wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia człowieka;
- subiektywna ocena własnego stosunku do ludzi - subiektywna ocena własnej aktywności turystycznej;
- subiektywna ocena własnego stosunku do ludzi - subiektywna ocena własnego stanu zdrowia;
- subiektywna ocena własnej aktywności wolnoczasowej - subiektywna ocena wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia człowieka.

Pomimo iż pomiar zależności pomiędzy wyżej wymienionymi parami cech nie przekroczył wartości statystyki granicznej a przez to nie można uznać istnienia zależności pomiędzy nimi z punktu widzenia metod analizy statystycznej, warto mimo to przynajmniej zasygnalizować ich obecność.

Prezentując wyniki wyraźnie należałoby w tym miejscu ukazać istnienie silnej zależności pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej a pozytywną oceną wpływu turystycznych form rekreacji na stan zdrowia człowieka co jest potwierdzeniem prawdziwości początkowych założeń

hipotetycznych. Tę dla tej zależności wydaje się być zbliżająca się do wartości statystyki granicznej zależność pomiędzy subiektywną oceną środowiska "naturalnego" a subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej.

Następnie analizie testem χ^2 poddane zostały poszczególne kategorie respondentów co obrazuje tabela nr 3 przedstawiająca wyniki oceny zależności pomiędzy subiektywną oceną środowiska "naturalnego" a:

- subiektywną oceną własnej aktywności wolnoczasowej (grupa pytań nr 6),
- subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej (grupa pytań nr 7),
- subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia (grupa pytań nr 8).

Tabela nr 3. Ocena testem χ^2 zależności pomiędzy subiektywną oceną środowiska "naturalnego" a:

(P6)=subiektywną oceną własnej aktywności wolnoczasowej,

(p7)=subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej

(p8)=subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia.

przy poziomie istotności $\alpha=0.05$ i statystyce granicznej 9.49

Subiektywna ocena środowiska "naturalnego"	P6	P7	P8
Całość próby	6.12	8.19	3.64
Kobiety	4.77	8.35	7.65
Mężczyźni	4.66	2.62	5.52
do lat 25	5.45	3.56	4.28
od 25 do 39 lat	5.67	15.02	2.91
powyżej 39 lat	1.55	2.38	6.67
wykszt. podstawowe	2.50	2.50	2.00
wykszt. średnie	2.56	6.51	3.07
wykszt. wyższe	4.14	9.49	5.08
Rodz. wyk. podstawowe	3.78	3.15	2.93
Rodz. wyk. średnie	4.53	5.67	3.06
Rodz. wyk. wyższe	0.80	4.04	3.54
Urodzeni w Krakowie	9.95	6.17	9.34
Urodzeni poza Krakowem	1.21	4.55	3.68
Mieszkający w blokach	4.41	11.16	1.41
Mieszk. w kamienicach	10.30	2.24	1.45
Mieszk. w dom. jednorodz.	2.41	3.27	1.87
pow. mieszk. do 10m ² /os	9.26	4.22	2.89
pow. mieszk. 11-17m ² /os	1.67	3.92	5.86
pow. mieszk. pow. 17m ² /os	0.59	7.11	2.74
Stanu wolnego	3.40	3.12	4.38
W związkach małżeńskich	4.52	8.62	4.08
Bezdzielni	4.59	5.75	4.15
Posiadający dzieci	6.01	7.08	3.57
Posiad. dzieci małe	3.30	2.33	2.63
Posiad. dzieci średnie	0.57	7.68	2.26
Posiad. dzieci duże	6.44	7.08	5.46

Źródło: Badania własne.

Jak wynika z tabeli nr 3 należy przyjąć istnienie związku pomiędzy subiektywną oceną środowiska "naturalnego" a subiektywną oceną własnej aktywności wolnoczasowej przy poziomie istotności $\alpha=0.05$ i statystyki granicznej 9.49, dla osób urodzonych w Krakowie (P3/P6). Również dla tej grupy respondentów należy przyjąć istnienie związku pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej a subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia jako, że przy identycznym poziomie istotności i statystyce granicznej wartość χ^2 wyniosła 15.92 (P7/P8) Obrazuje to tabela nr 4.

Wyniki te sugerują, że osoby urodzone w Krakowie wykazują większe zrozumienie problemów zagrożenia środowiska "naturalnego" i świadomie łączą je z aktywnością wolnoczasową. Również z wyżej przytoczonych tabel wynika, że osoby te skłonne są widzieć w aktywności turystycznej możliwość podniesienia własnego stanu zdrowia.

Wynik bliski statystyce granicznej pomiędzy subiektywną oceną środowiska a subiektywną oceną własnej aktywności wolnoczasowej uzyskały osoby, które zajmują powierzchnię mieszkalną nie większą niż 10 m^2 na osobę. Można spodziewać się, że przy głębszej analizie tej grupy osób zależność ta byłaby bardziej widoczna. Istnienie tej zależności sygnalizuje wielu autorów w tym J. Bańka, E. Hall, B. Hołyst.

Bardzo wyraźne zależności pomiędzy subiektywną oceną środowiska "naturalnego" a subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej wystąpiły u osób w wieku 25-39 lat dla których wynik testu χ^2 wyniósł 15.02 przy statystyce granicznej równej 9.49 i poziomie istotności $\alpha=0.05$.

Tabela nr 4. Ocena testem χ^2 zależności pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej a subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia.

Subiektywna ocena aktywności turystycznej	P8
Całość próby	16.17
Kobiety	8.96
Mężczyźni	7.80
do lat 25	7.74
od 25 do 39 lat	11.37
powyżej 39 lat	3.89
wykszt. podstawowe	8.03
wykszt. średnie	6.02
wykszt. wyższe	6.72
Rodz. wyk. podstawowe	5.79
Rodz. wyk. średnie	7.59
Rodz. wyk. wyższe	9.07
Urodzeni w Krakowie	15.92
Urodzeni poza Krakowem	5.84
Mieszkający w blokach	4.60
Mieszk. w kamienicach	4.52
Mieszk. w dom. jednorodn.	3.14
pow. mieszk. do 10m ² /os	6.35
pow. mieszk. 11-17m ² /os	4.74
pow. mieszk. pow. 17m ² /os	4.63
Stanu wolnego	5.22
W związkach małżeńskich	8.00
Bezdzielni	7.72
Posiadający dzieci	6.20
Posiad. dzieci małe	9.38
Posiad. dzieci średnie	1.10
Posiad. dzieci duże	2.94

Źródło: Badania własne.

Badanie zależności pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej a subiektywną oceną wpływu uprawiania turystyki na stan zdrowia dla tej grupy respondentów dało również wynik pozytywny równy 11.37. Wyraźnie widać zależności te w tabelach nr 3 i 4. Należałoby przypuszczać, że w tej grupie wiekowej respondentów istnieje wyraźna tendencja do upatrywania w turystycznych formach rekreacji czynnika kompensującego cywilizacyjne zagrożenia zdrowia. Osoby w tym przedziale wiekowym są już najczęściej uwolnione od więzów domu rodzinnego, samodzielne finansowo a jeszcze nie "zasiedziały" w miejscu swojego przebywania, co jest cechą charakterystyczną dla ludzi zaawansowanych wiekowo. Wszystkie te czynniki mogą wpływać na podjęcie decyzji opuszczenia miejsca stałego przebywania na czas określony a w skrajnych przypadkach na czas nieokreślony.

Analizując zależności pomiędzy subiektywną oceną środowiska "naturalnego" a subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej pod kątem wykształcenia respondentów jedynie w grupie osób z wykształceniem wyższym test χ^2 dał wynik identyczny ze statystyką graniczną równą 9.49. Znamienny jest również wynik testu χ^2 wykazujący zależność dla całej próby pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej a subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia który wyniósł 16.17 przy statystyce granicznej 9.49 i poziomie istotności $\alpha=0.05$. Wynik ten potwierdza zasadność upatrywania w zdrowotnych motywacjach czynnika stymulującego aktywność turystyczną mieszkańców Krakowa. Również bardzo wyraźnie uwidoczniła się dla całej próby wprostproporcjonalna zależność pomiędzy subiektywną oceną własnej aktywności wolnoczasowej a subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej.

04. WNIOSKI

04.1. WNIOSKI TEORETYCZNE

Można uznać, że badania pilotażowe potwierdzają hipotezę główną pracy. Z badań tych wynika, że uczestnictwo w turystycznych formach rekreacji jest naturalną obroną ludzi świadomych zagrożeń płynących ze strony środowiska miejsca stałego przebywania. Tak więc odpowiedź na postawione pytanie "czy uprawianie turystycznych form rekreacji ma jakikolwiek związek z subiektywną oceną środowiska, w którym przychodzi człowiekowi przebywać z racji pełnionych przez niego ról społeczno-zawodowych?" w pierwszym etapie badań brzmi pozytywnie. Należy również na tym etapie badań przyjąć, że osoby aktywne turystycznie upatrują w uprawianiu turystycznych form rekreacji sposobu podnoszenia stanu własnego zdrowia. Dodatkowo z badań wynika, że zachodzi uzasadnione podejrzenie istnienia związku pomiędzy subiektywną oceną własnego stanu psychiki a subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej, jak również związku pomiędzy subiektywną oceną własnego stanu psychiki a subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia człowieka. Zależności te dotyczą głównie osób obojga płci w wieku od 25 do 39 lat urodzonych i stale przebywających w Krakowie a zamieszkujących w blokach.

Również hipoteza poboczna nie została zaprzeczona, jako że, zależności pomiędzy subiektywną oceną środowiska miejsca stałego przebywania a subiektywną oceną własnej aktywności turystycznej ze względu na wykształcenie badane testem nieparametrycznym χ^2 tylko u osób z wykształceniem wyższym uzyskały wartość statystyki granicznej $\chi^2=9.49$ przy poziomie istotności $\alpha=0.05$, co nie pozwala na przyjęcie zależności przy tym poziomie istotności, niemniej jednak istnieje obawa

przed zupełnym jej odrzuceniem.

Charakterystycznym a zarazem zastanawiającym jest wynik badań ukazujący skłonność osób mieszkających i pracujących w Krakowie a urodzonych poza Krakowem do bagatelizowania problemu zagrożenia własnego zdrowia płynącego ze strony środowiska miejsca stałego przebywania. Dla tej grupy respondentów wykazany został wyraźny brak podstaw do przyjęcia istnienia związku pomiędzy własną aktywnością turystyczną a subiektywną oceną wpływu uprawiania turystycznych form rekreacji na stan zdrowia. Związane to może być z regularnymi wyjazdami tych osób do miejscowości rodzinnych co wiąże się z automatyczną zmianą środowiska przyrodniczego, kulturowego i społecznego.

Struktura miejsc urodzenia dla tej kategorii respondentów przedstawia się następująco:

- 32 osoby urodziły się na wsi,
- 34 osoby urodziły się w małym miasteczku,
- 12 osób urodziło się w dużym mieście.

Z przedstawionej struktury wynika, że osoby te najczęściej wyjeżdżają do rodziny mieszkającej na wsi lub w małych niezanieczyszczonych przemysłem miasteczkach gdzie prawdopodobnie wykonują również czynności związane z pracami gospodarsko-polowymi i może właśnie ta aktywność fizyczna w niezdegradowanym środowisku zastępuje im efekty uprawiania aktywnych form rekreacji fizycznej.

04.2. WNIOSKI METODYCZNE

Badania pilotażowe wykazały prawidłową redakcję ankiety, jak również wyniki badań potwierdzają prawidłowość zastosowanej aglomeracji i punktacji pytań. Można więc przyjąć, że ankieta sprawdziła się jako narzędzie badawcze. Celem uściślenia informacji o respondencie należałoby rozszerzyć metryczkę ankiety o pytania dotyczące:

- ilości lat stałego przebywania w Krakowie
- sytuacji finansowej respondenta

Badania ankietowe winny być konfrontowane z wynikami uzyskanymi z badań prowadzonych metodą wywiadu z osobami uznanymi ogólnie za ekspertów w tej tematyce.

Test nieparametryczny χ^2 i współczynnik siły związku r Goodmana-Kruskala są odpowiednimi procedurami statystycznymi do analizowania danych pochodzących z próby losowej w badaniach populacyjnych w związku z powyższym stanowią prawidłowe przygotowanie do trzeciego etapu badań.

05. ANEKS

05.1. LITERATURA.

- 1 AIEST FREIZEIT-ERHOLUNG-TOURISMUS AIEST BERNE 1981
- 2 ALEKSANDROWICZ. J. ZACHOROWALNOŚĆ LUDNOŚCI MIASTA KRAKOWA
AGH KRAKÓW ZESZ. NAUK. 361 1974
- 3 ALEKSANDROWICZ. J. OCHRONA POWIETRZA PRZED
ZANIECZYSZCZENIAMI AGH KRAKÓW ZESZ. NAUK 155 1967
- 4 ALEKSANDROWICZ. J. ROLA PRZEDSTAWICIELI NAUK
HUMANISTYCZNYCH, TECHNICZNYCH I BIOLOGICZNOMEDYCZNYCH
W PROFILAKTYCE CHORÓB WSPÓŁCZESNEJ CYWILIZACJI
AGH KRAKÓW ZESZ. SPEC. 12 1967
- 5 ALEKSANDROWICZ. J. CEREBROLOGIA - NAUKA O WPŁYWIE
ŚRODOWISKA NA ZDROWIE SOMATO-PSYCHICZNE
ZDROWIE PSYCHICZNE PWN WARSZAWA 1981
- 6 BADZIAK. A. PSYCHONIKA - STRUKTURY I PROCESY INFORMACYJNE
CENTRALNEGO SYSTEMU NERWOWEGO CZŁOWIEKA.
AM KATOWICE 1979
- 7 BALICKI. Z. KOSTROWICKA. A. ZUK. S. ZWIĄZKI MIĘDZY WYBOREM
MIEJSCA WYPOCZYNKU A STANEM ZDROWIA WYPOCZYWAJĄCYCH
ANALALIZA POMIARÓW W CZARNEJ STRUDZE
MASZYNOPIS P. Z. HIG. WARSZAWA 1971
- 8 BAŃKA. J. ZARYS FILOZOFII TECHNIKI UŚ 1981
- 9 BAŃKA. J. JA TERAZ CU ŹRÓDEŁ CZŁOWIEKA WSPÓŁCZESNEGO
ŚLĄSK KATOWICE 1983
- 10 BAŃKA. J. ETYKA PROSTOMYŚLNOŚCI A CYWILIZACJA TECHNICZNA
(CZŁOWIEK ZABIJA SIEBIE SAM) KAW WARSZAWA 1983
- 11 BAŃKA. J. TURYSTYKA A INDYWIDUALNA PSYCHOLOGIA EMOCJI
ROCZNIK KOSZALIŃSKI NR 10 1974
- 12 BAŃKA. J. TECHNIKA A ŚRODOWISKO PSYCHICZNE CZŁOWIEKA
WPROWADZENIE DO ZAGADNIEŃ EUTYFRONIKI. WNT WARSZAWA 1973
- 13 BAŃKA. J. JEDNOSTKA W ŚRODOWISKU TECHNICZNYM I SPOŁECZNYM
AWF KRAKÓW ZESZYT NAUKOWY NR 16

- 14 BARANOWSKI.B. LUDZIE GOŚCINCA W XVII-XVIII W.
WYDAWNICTWO ŁÓDZKIE 1986
- 15 BIRIUKOW.B.W. JEFIM S.GELLER CYBERNETYKA W NAUKACH
HUMANISTYCZNYCH OSSOLINEUM 1983
- 16 BOMMER.W. FREIZEIT, EINE AUFGABE DES GEMEINWESENS.
PRO JUVENTUTE ZURICH 1969
- 17 BOYER.M. LE TOURISME PARIS 1972
- 18 BRZEZIŃSKI.J. ELEMENTY METODOLOGII BADAŃ
PSYCHOLOGICZNYCH PWN WARSZAWA 1980
- 19 BRZEZIŃSKI.T. ROZWOJ MEDYCyny A ZDROWIE
(CZŁOWIEK TWORZY SIEBIE SAM) KAW GDAŃSK 1985
- 20 BURZYŃSKI.T. ZASTOSOWANIE FUNKCJI REGRESJI DO BADAŃ
W TURYSTYCE ROCZNIK NAUKOWY PWN WARSZAWA XVI 1979
- 21 BYRTUS.F. ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA EMISJĄ GAZÓW
I PYŁÓW KOKSOWNI AGH KRAKÓW ZESZ.NAUK.155 1967
- 22 CAREGORODCEW.G.I. POLIS.A.F. ZAGADNIENIA METODOLOGICZNE
MEDYCyny WSPÓŁCZESNEJ PZWL WARSZAWA 1968
- 23 CHURGIN.J. I CO DALEJ WP KATOWICE 1981
- 24 CZAPÓW.Cz. ROLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO , SPORTU
I TURYSTYKI W WYCHOWANIU RESOCJALIZUJĄCYM MŁODZIEŻ
WYKOLEJONĄ SPOŁECZNIE AWF POZNAŃ MONOGR.77 1979
- 25 DĄBROWSKI.K. ZDROWIE PSYCHICZNE PWN WARSZAWA 1981
- 26 DANKOWSKI.M. WARUNKI PRZETRWANIA AURA 1135 A1982
- 27 DOBRZAŃSKA.B. DROGA KU ZDROWIU IWZZ WARSZAWA 1983
- 28 DOLEŻAL.M. i wsp. KRYZYS EKOLOGICZNY ŚRODOWISKA
ZAGROŻENIEM ZDROWIA I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
AWF KRAKÓW 1980
- 29 DUBIEŃSKI.L. i wsp. STAN SANITARNY POWIETRZA
ATMOSFERYCZNEGO W KRAKOWIE
AGH KRAKÓW ZESZ.NAUK.155 1967
- 30 DUBOS.R. POCHWAŁA RÓŻNORODNOŚCI PIW WARSZAWA 1986
- 31 DUBOS.R. MAN ADAPTING (CZŁOWIEK, ŚRODOWISKO, ADAPTACJA)
PIW WARSZAWA 1970

- 32 DUMAZEDIER. J. SOCJOLOGIE EMPIRIQUE DU LOISIR PARIS 1962
- 33 DWORAK. Z. STAN ATMOSFERY A ZDROWIE AURA 1135 1982
- 34 FAJKIEL. W. KONFLIKT CZŁOWIEKA ZE ŚRODOWISKIEM
PRZYCZYNA CHOROBY AWF KRAKÓW ZESZ. NAUK. 26 1980
- 35 GERSTMAN. S ROZMOWA I WYWIAD W PSYCHOLOGII
PWN WARSZAWA 1972
- 36 GROCHMAL. St. MECHANIZMY REGULUJĄCE NAPIĘCIE MIĘŚNI
CTEORIA I METODYKA CWICZEŃ RELAKSOWO KONCENTRUJĄCYCH
PZWL WARSZAWA 1973
- 37 GUTT. R. PROPEDEUTYKA MEDYCYN Y PZWL WARSZAWA 1982
- 38 HALL. E. UKRYTY WYMIAR PIW WARSZAWA 1975
- 39 HAMMER. F. D. TAGESSTATTEN FOR KINDER JUVENTA MUNCHEN 1967
- 40 HEBB. D. PODRECZNIK PSYCHOLOGII PWN WARSZAWA 1973
- 41 HELWIG. Z. i wsp. AUTOMATYCZNE PRZETWARZANIE INFORMACJI
PWE WARSZAWA 1982
- 42 HOŁYST. B. SAMOBÓJSTWO - PRZYPADEK CZY KONIECZNOŚĆ
PWN WARSZAWA 1983
- 43 INDULSKI. J. i wsp. PODSTAWY MEDYCYN Y SPOŁECZNEJ
PZWL WARSZAWA 1971
- 44 INTERNATIONALE VEREINIGUNG FÜR FREIZEITGESTALTUNG.
ERSTER EUROPÄISCHER KONGRESS GENF IVfFG 1970
- 45 JAROWIECKA. T. ZAŁOŻENIA POLITYKI SPOŁECZNEJ W ZAKRESIE
WYPOCZYNKU ZAŁÓG PRACOWNICZYCH
REKREACJA W ZAKŁADACH PRACY KRAKÓW AWF-KRZZ 1976
- 46 JAROWIECKA. T. PROBLEMY ZDROWOTNO-WYPOCZYNKOWE ZAŁOGI
KOMBINATU SIARKOWEGO W TARNOBRZEGU W ŚWIETLE BADAŃ
ANKIETOWYCH ROCZNIK NAUKOWY XVI PWN WARSZAWA 1979
- 47 JARYMOWICZ. J. SMOLEŃSKA. Z. POZNAWCZE REGULATORY
FUNKCJONOWANIA SPOŁECZNEGO PAN WARSZAWA 1983
- 48 JURKIEWICZ. L. i wsp. ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA
W KRAKOWIE PYŁAMI PROMIENIOTWÓRCZYMI I PRZEMYSŁOWYMI
AGH KRAKÓW ZESZYT NAUK. 223 1976

- 49 KACPRZAK. M. KOZUSZNIK OCHRONA ZDROWIA W POLSCE LUDOWEJ
PZWL WARSZAWA 1962
- 50 KAGE. F. FREIZEIT IM RUHRGRBIET. UNTERSUCHUNG UBER
DAS FREIZEIT VERHALTUNUNG UND DIE FREIZEITBEDURFNISSE
DER BEVOLKERUNG EMNID-INSTITUT BILLEFELD 1971
- 51 KAZIMIERCZAK. J. SYSTEM CYBERNETYCZNY WP WARSZAWA 1978
- 52 KENDALL. M. G. BUCKLAND. W. R SŁOWNIK TERMINÓW STATYSTYCZNYCH
PWE 1986
- 53 KIEĆ. E. REKREACJA W ASPEKCIE ZAGROZENIA ZDROWIA PRZEZ
ŚRODOWISKO PRACY AWF KRAKÓW ZESZYT NAUK. 16 s. 35
- 54 KIELANOWSKI. T. i wsp. CZŁOWIEK ZABIJA SIEBIE SAM
KAW WARSZAWA 1983
- 55 KILBOURNE. E. D. SMILLIE. W. G. EKOLOGIA CZŁOWIEKA I ZDROWIE
PUBLICZNE PZWL WARSZAWA 1973
- 56 KLONOWICZ. St. SŁOWNIK TERMINOLOGICZNY FIZJOLOGII
I HIGIENY PRACY PZWL WARSZAWA 1973
- 57 KORCZAK. C. BIOMEDYCZNE ZNACZENIE ZANIECZYSZCZEŃ
ŚRODOWISKA CZŁOWIEKA AWF KRAKÓW ZESZ. NAUK. 26 1980
- 58 KOZIELECKI. J. KONCEPCJE PSYCHOLOGICZNE CZŁOWIEKA
PIW WARSZAWA 1977
- 59 KOZŁOWSKI. St. GRANICE PRZYSTOSOWANIA WP WARSZAWA 1986
- 60 KOZŁOWSKI. St. GRANICE ADAPTACJI FIZJOLOGICZNEJ
A ZDROWIE CZŁOWIEKA (CZŁOWIEK TWORZY SIEBIE SAM
KAW GDAŃSK 1985
- 61 KOZŁOWSKI. St. ZNACZENIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W ROZWOJU
FIZYCZNYM CZŁOWIEKA (CZYNNIKI ROZWOJU CZŁOWIEKA)
PWN WARSZAWA 1981
- 62 KOZUSZNIK. B. POLLOK. K. KLUCZ DO MEDYCYN Y WSPÓŁCZESNEJ
WP WARSZAWA 1969
- 63 KRZYMOWSKA-KOSTROWICKA. A. ŚRODOWISKO PRZYRODNICZE JAKO
OBIEKT UŻYTKOWANIA TURYSTYCZNEGO
PAN IGI PZ ZESZYT 2 1984

- 64 KUVALAYNANDA. SWAMI. VINEKAR. S. L. JOGA - INDYJSKI
SYSTEM LECZNICZY, PODSTAWOWE ZASADY I METODY
PZWL WARSZAWA 1970
- 65 LINDSAY. P. NORMAN. D. PROCESY PRZETWARZANIA INFORMACJI
U CZŁOWIEKA PWN WARSZAWA 1984
- 66 MATUSZEWSKI. H. MEDYCINA SPOŁECZNA AM KRAKÓW 1980
- 67 MICHALEWSKI. A. CYWILIZACJA-SUKCES CZY KLĘSKA ?
KAW WARSZAWA 1985
- 68 MIĘTKIEWSKI. E. KURS WYKŁADÓW FIZJOLOGII CZŁOWIEKA
PZWL WARSZAWA 1969
- 69 MISIURO. W. WPŁYW CZASU WOLNEGO NA ZDROWIE PSYCHICZNE
(WYPOCZYNEK PO PRACY I NAUCE) PAN WARSZAWA 1966
- 70 MISIURO. W. FIZJOLOGICZNE I PATOGENICZNE ASPEKTY
ZMĘCZENIA (WYPOCZYNEK PO PRACY I NAUCE) PAN 1966
- 71 MORAWSKA-HORAWSKA. M. STRUKTURA TERMICZNA DOLNEJ
CZĘŚCI TROPOSFERY - WPŁYW NA ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA
W KRAKOWIE IKS CZŁOWIEK I ŚRODOWISKO 1978
- 72 MOSTOWICZ. A. BIOLOGIA ZMIENIA MEDYCYNĘ
ISKRY WARSZAWA 1982
- 73 MUGGLIN. G. FREIZEIT UND ERZIEHUNG-FREIZEITEINRICHTUNGEN.
WELTRAT FÜR SPORT UND LIEBESERZIEHUNG.
2. INTERNAT. SEMINAR. "SPORT UND LIEBESERZIEHUNG"
MUGLIN - ZÜRICH 1966
- 74 MUGLIN. G. FREIZEITSTATEN FÜR KINDER UND FAMILIEN
PRO JUVENTUTE ZÜRICH 1972 972
- 75 OSHAUGHNESSY. J. METODOLOGIA DECYZJI PWE WARSZAWA 1975
- 76 PAĆHALSKI. A. ZMIANY ORGANIZMU POD WPŁYWEM HIPOKINEZJI
I PRACY ZAWODOWEJ JAKO PODSTAWA PROGRAMOWANIA REKREACJI
REKREACJA W ZAKŁADACH PRACY AWF KRAKÓW 1976
- 77 PŁAWSKI. W. POPRAWIANIE PANA BOGA WAM WARSZAWA 1983
- 78 PRZECŁAWSKI. K. HUMANISTYCZNE PODSTAWY TURYSTYKI
INSTYTUT TURYSTYKI WARSZAWA 1986

- 79 PRZECŁAWSKI.K. TURYSTYKA A CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO
IW ZZ WARSZAWA 1984
- 80 PRZECŁAWSKI.K. SOCJOLOGICZNE PROBLEMY TURYSTYKI
IW CRZZ WARSZAWA 1979
- 81 PRZECŁAWSKI.K.(red) CZAS WOLNY DZIECI I MŁODZIEŻY
W POLSCE WSzP WARSZAWA 1978
- 82 PRZECŁAWSKI.K. TURYSTYKA A WYCHOWANIE
NASZA KSIEGARNIA WARSZAWA 1973
- 83 PRZECŁAWSKI.K. i wsp. PO PRACY I NAUCE WZORY
ZACHOWAŃ MŁODZIEŻY W CZASIE WOLNYM IW CRZZ W-WA 1979
- 84 KRIPPENDORF.J. INTAKTE NATUR-EXISTENTZGRUNDLAGE DES
TOURISMUS ? NIESKAZONA PRZYRODA - PODSTAWĄ ISTNIENIA
TURYSTYKI ? PROBLEMY TURYSTYKI 1986 NR 3/4
- 85 RESZEJA.St. MODEL KULTURY ZDROWIA A JAKOŚĆ ŻYCIA
(CZŁOWIEK TWORZY SIEBIE SAM) KAW GDAŃSK 1985
- 86 REUCHLIN.M. PSYCHOLOGIA ŻYCIA CODZIENNEGO
PWN WARSZAWA 1983
- 87 REYKOWSKI.J. Z ZAGADNIEŃ PSYCHOLOGI MOTYWACJI
WSzIP WARSZAWA 1970
- 88 REYKOWSKI.J. FUNKCJONOWANIE OSOBOWOŚCI W STANACH
STRESU PSYCHOLOGICZNEGO PWN WARSZAWA 1966
- 89 RISCH.G. FREIZEIT ANGEBOTE IM FREMDENVERKEHR
ELRA ZURICH 1970
- 90 RUDOWSKI.W. GREŃDA.J. MAZIEJUK.Z. SECOMSKI.R. PROGNOZA
ROZWOJU OCHRONY ZDROWIA DO ROKU 1990 MZiOS VI1973
- 91 SELYE.H. STRES ŻYCIA PIW WARSZAWA 1978
- 92 SELYE.H. STRES OKIEŁZNANY PIW WARSZAWA 1978
- 93 SELYE.H. OD MARZENIA DO ODKRYCIA NAUKOWEGO
PZWL WARSZAWA 1967
- 94 SIENKIEWICZ.P. INŻYNIERIA SYSTEMÓW MON WARSZAWA 1983
- 95 SOKOŁOWSKA-PITUCHOWA.J. KORNASZEWSKA-RYMARKIEWICZ.K.
UKŁAD NERWOWY CZŁOWIEKA AM KRAKÓW 1982

- 96 SWIDZIŃSKI. T. REKREACJA W ŚWIETLE OCENY
PSYCHOLOGICZNEJ ZAGROŻENIA ZDROWIA I ŚRODOWISKA
AWF KRAKÓW ZESZT NAUK.16
- 97 SYLWANOWICZ. W. MAŁY ATLAS ANATOMICZNY
PZWL WARSZAWA 1984
- 98 SZWARC. H. WPLYW RUCHU I REKREACJI FIZYCZNEJ NA
SOMATYCZNE I PSYCHICZNE ZDROWIE CZŁOWIEKA
(ZDROWIE PSYCHICZNE) PWN WARSZAWA 1981
- 99 TOFFLER. A. SZOK PSZYSZŁOŚCI PIW WARSZAWA 1975
- 100 TOMASZEWSKI. T. WSTEP DO PSYCHOLOGII PWN WARSZAWA 1971
- 101 TOMASZEWSKI. T. i wsp. PSYCHOLOGIA PWN WARSZAWA 1976
- 102 TRĄBKA. J. i wsp. MODELOWANIE CYBERNETYCZNE SYSTEMOW
BIOLOGICZNYCH AM KRAKÓW 1979
- 103 WARD. B. DOM CZŁOWIEKA PIW 1983
- 104 WOJTOWICZ. E. REAKCJE ORGANIZMU CZŁOWIEKA NA NEGATYWNE
WPLYWY ŚRODOWISKA AWF KRAKÓW ZESZYT NAUK.16
- 105 WOLAŃSKI. N. i wsp. ZMIANY ŚRODOWISKOWE A ROZWÓJ
BIOLOGICZNY CZŁOWIEKA PAN OSSOLINEUM 1983
- 106 WOLAŃSKI. N. i wsp. METODY KONTROLI ROZWOJU CZŁOWIEKA
I ZMIAN STRUKTURY POPULACJI LUDZKIEJ W ZWIĄZKU
Z PRZEMIANAMI ŚRODOWISKA PAN-OSSOLINEUM 1979
- 107 WOLAŃSKI. N. i wsp. BIOMEDYCZNE PODSTAWY ROZWOJU
I WYCHOWANIA PWN WARSZAWA 1979
- 108 WOLSKI. J. PROFILAKTYCZNE I REHABILITACYJNE FUNKCJE
TURYSTYKI GKT-IT 1979
- 109 ZARĘBA. P. ZASADY EKOLOGII URBANISTYCZNEJ
AGH-PKE KRAKÓW T-2 1985
- 110 ZIEMLAŃSKI. S. ZYWIENIE A ZDROWIE
(CZŁOWIEK TWORZY SIEBIE SAM) KAW GDAŃSK 1985
- 111 ZMUDA. St. ZARYS EKOLOGII CZŁOWIEKA AWF KRAKÓW 1983
- 112 ZMUDA. St. WALORYZACJA ŚRODOWISKA PRZYRODNICZEGO DLA
POTRZEB REKREACJI. AWF KRZZ KRAKÓW ZESZYT NAUKOWY NR 16

05.2. ANKIETA

DRUK

Akademia Wychowania Fizycznego
INSTYTUT ORGANIZACJI I OBSŁUGI RUCHU
TURYSTYCZNEGO

31-571 KRAKÓW, AL. PLANU 6-LETNIEGO 62a
31-557 KRAKÓW, SKRYTKA POCZTOWA 62



Ankieta jest anonimowa, a uzyskane informacje posłużą jedynie do celów naukowych. Autorem ankiety jest Krzysztof Borkowski — pracownik Instytutu Organizacji i Obsługi Ruchu Turystycznego — Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

Rzetelność badań zależy jest od PAŃSTWA szczerych i rzeczowych odpowiedzi.

Ponieważ, zakres pytań bardzo często dotyczy spraw życia prywatnego PAŃSTWA i WASZYCH odczuć, proszę WYBACZCIE autorowi, że będzie stosował formę pytań bezpośrednich, tak jak to przyjętym jest czynić w grupie osób sobie przyjaznych.

1. Ile czasu zajęłoby ci przygotowanie się do wyjazdu, który miałby trwać:

- jeden dzień — (ile godzin lub dni)
- dwa dni — (ile godzin lub dni)
- jeden tydzień (ile godzin lub dni)
- dwa tygodnie (ile godzin lub dni)
- jeden miesiąc (ile godzin lub dni)
- jeden rok — (ile godzin lub dni)

2. Czy są jakieś dźwięki i odgłosy, które wyprowadzają Cię z równowagi psychicznej?

1. TAK — są , 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to jakie?
.....
.....

3. Jeżeli dostałbyś do swojej wyłącznej dyspozycji „zaskórniak”, kwotę 50 tys. złotych i 2 — tygodnie czasu wolnego od wszystkich (w tym również od przyjaciół, krewnych i rodziny), co zrobiłbyś?

.....
.....
.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś pisać dalej, przejdź na odwrotną stronę kartki)

4. Czy jest COS, co, gdybyś mógł, to zmieniłbyś w otoczeniu, w którym żyjesz?

1. TAK — jest , 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to co to takiego?
.....
.....
.....

5. Jeżeli będziesz uprzejmy podać miejsce swojego urodzenia, to proszę wpisz
, jeżeli nie chcesz, to proszę podkreśl, czy jest to: DUŻE MIASTO czy MIASTECZKO, OSIEDLE czy WIEŚ, i w jakim regionie kraju?

6. Czy uważasz, że gdyby szpitale zlokalizowane były w górach, w lesie, nad jeziorami lub morzem, to człowiek szybciej wracałby do zdrowia?

1. TAK – bo

2. NIE – bo

3. Nie wiem, nie mam zdania .

7. Czy gdy rano się budzisz, to wstajesz wyspany, rześki i wypoczęty?

1. – najczęściej TAK,

2. – czasami TAK,

3. – bardzo rzadko,

4. – nigdy.

Jak myślisz, dlaczego tak się dzieje?

.....

.....

.....

.....

.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś pisać dalej, przejdź na odwrotną stronę kartki)

8. Według Ciebie, jaki jest Twój stan zdrowia?

1. bardzo dobry, 2. dobry, 3. taki sobie – dolega Ci coś, a nie wiesz co, 4. dostateczny – znasz swoje dolegliwości i leczysz się, 5. zły.

9. Proszę podaj jakie wykształcenie mają Twoi rodzice:

1. OJCIEC:

1. niepełne podstawowe

5. niepełne średnie

2. podstawowe

6. średnie

3. podstawowe + kurs zawodowy

7. pomaturalne lub niepełne wyższe

4. zawodowe

8. wyższe

2. MATKA:

1. niepełne podstawowe

5. niepełne średnie

2. podstawowe

6. średnie

3. podstawowe + kurs zawodowy

7. pomaturalne lub niepełne wyższe

4. zawodowe

8. wyższe

10. Czy lubisz podróżować turystycznie? (na podanej niżej skali, skreśl cyfrę oznaczającą Twój stosunek do turystyki)

bardzo nie lubię – 5, – 4, – 3, – 2, – 1, 0, + 1, + 2, + 3, + 4, +5, bardzo lubię

11. Gdybyś miał opowiedzieć własnemu dziecku bajkę na dobranoc, od jakich słów zacząłbyś ją opowiadać? Proszę napisz, chociaż 3–4 pierwsze zdania

.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś dalej pisać przejdź na odwrotną stronę kartki)

12. Czy uważasz, że ludzie powinni uprawiać turystykę?

1. TAK – bo

.....

2. NIE – bo

.....

3. Nie mam zdania.

13. Czy atmosfera psychiczna w Twoim domu według Ciebie jest:

1. przyjemna, sprzyjająca Tobie,

2. przeciętna lecz do zniesienia,

3. nieprzyjemna,

4, wręcz nie do zniesienia,

Jak myślisz dlaczego tak jest?

.....

.....

KOMU lub CZEMU zawdzięczasz taką właśnie atmosferę psychiczną w domu?

.....

.....

.....

14. Czy wypiłbyś 4 – szklanki nieprzegotowanej wody prosto z własnego kranu?

1. TAK – dlatego, że

2. NIE – dlatego, że

3. nie wiem.

15. Czy jest COŚ lub KTOŚ, co lub kto uprzykrza Ci życie?

1. TAK – jest , 2. NIE – nie ma

Jeżeli TAK – to KTO lub CO to jest?

.....

.....

.....

16. Czy lubisz czytać książki?

1. TAK, 2. NIE

Jeżeli TAK, to jakie? (podaj proszę tematykę)

.....

17. Czy otaczających Cię w życiu codziennym ludzi, w większości:

1. lubisz, 2. są Ci obojętni, 3. nie lubisz, 4. boisz się, 5. nienawidzisz.

18. Czy unikasz jakichś potraw?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli tak, to jakich?

.....

Czy możesz napisać dlaczego ich unikasz?

.....

19. Czy wolisz pracować:

1. samodzielnie i samotnie

2. w małym dobrze znanym sobie zespole

3. w dużej grupie bliżej sobie nie znanych ludzi

4. (inaczej — jak?)

.....

20. Czy unikasz jakichś zapachów?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to jakich i dlaczego?

.....

21. Opisz jak spędzasz swoje soboty i niedziele?

.....

.....

.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś dalej pisać, przejdź na odwrotną stronę kartki)

22. Powietrzem jakiego regionu kraju na pewno nie chciałbyś oddychać? Podaj proszę miejscowość lub region

.....

23. Czy gdy jesteś zdenerwowany to tracisz apetyt?

1. TAK, 2. NIE.

24. Opisz proszę, czy miejsce Twojego zamieszkania jest:

1. ciche i spokojne? (jeżeli TAK, to dlaczego?)

.....

2. głośne i hałaśliwe? (jeżeli TAK, to dlaczego?)

.....

3. różne, raz takie, raz znowu inne? (jeżeli TAK, to dlaczego?)

.....

25. Czy denerwują Cię odgłosy dochodzące zza ściany od sąsiadów?:

1. TAK, 2. NIE. 3. CZASAMI (kiedy?)

.....

26. Czy zdarza Ci się marzyć na jawie?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to czy można wiedzieć o czym? Jeżeli tak, to proszę napisz

.....
.....

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś dalej pisać, przejdź na odwrotną stronę kartki)

27. Czy pijesz alkohol? 1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to co i ile miesięcznie?

1. PIWO — ile litrów? ?

2. WINO — ile litrów ? ew. ile gramów ?

3. LIKIER — ile litrów ? ew. ile gramów ?

4. WÓDKA — ile litrów ? ew. ile gramów ?

5. KONIAK — ile litrów ? ew. ile gramów ?

28. Jakie filmy lubisz oglądać? Podaj proszę tematykę:

Kino
.....

Telewizja
.....

29. Czy Twoje miejsce pracy należy do:

1. cichych, 2. średniogłośnych, 3. hałaśliwych.

30. Opisz proszę charakter swojej pracy. (co robisz?, czy stoisz przy maszynie, czy siedzisz za biurkiem, ile godzin, itp)

.....
.....
.....

31. Proszę podkreśli, czy mieszkasz:

1. w bloku — na której kondygnacji

2. w kamienicy (tzw. czynszowej) — na której kondygnacji

3. w domku jednorodzinnym.

32. Gdybyś znalazł się w bardzo trudnej sytuacji życiowej, jak myślisz? Na pomoc ilu ze swoich przyjaciół (nie licząc rodziców) mógłbyś naprawdę liczyć?

33. Jeżeli według Ciebie turystyka może mieć pozytywny wpływ na stan zdrowia człowieka, to według Ciebie jakie dolegliwości, przy pomocy jakich form turystyki, można by próbować leczyć?

RODZAJ DOLEGLIWOŚCI (CHOROBY)

RODZAJ TURYSTYKI

1. 1.

2. 2.

3.

3.

4.

4.

(jeśli zabrakło Ci miejsca, a chciałbyś pisać dalej, przejdź na odwrotną stronę kartki).

34. Czy uważasz, że w Twoim otoczeniu znajduje się ktoś wścibski, próbujący interesować się Tobą i Twoim życiem prywatnym?

1. TAK, 2. NIE, 3. NIE WIEM.

Jeżeli TAK, to kto to taki?

35. Czy lubisz uprawiać turystykę? 1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to dlaczego?

36. Czy otrzymałeś jakieś zalecenia od leczących Cię lekarzy poza medykamentami?

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to proszę opisz je

37. Jeżeli nie musiałbyś oddychać powietrzem Krakowa, to powietrzem jakiego miejsca w kraju chciałbyś oddychać? (podaj proszę miejscowość lub region)

38. Jeżeli uważasz, że jesteś chory, to co Ci dolega, ewentualnie boli?

39. Jak sądzisz, czy turystyka ma wpływ na stan zdrowia człowieka: 1. pozytywny, 2. pozytywny i negatywny, 3. negatywny, 4. nie ma wpływu, 5. nie mam zdania.

40. Czy atmosfera psychiczna w Twoim miejscu pracy jest dla Ciebie:

1. Sprzyjająca? (przyjemna, stwarzająca poczucie bezpieczeństwa)

Jeżeli TAK, to dlaczego?

2. Niesprzyjająca? (nieprzyjemna, nerwowa, stwarzająca poczucie zagrożenia)

Jeżeli TAK, to dlaczego?

3. Jest inna (jaka?)

41. Czy unikasz jakichś napojów? 1. TAK , 2. NIE .

Jeżeli TAK, to jakich? :

Czy możesz napisać dlaczego ich unikasz?

42. Jakie myśli przychodzą Ci do głowy, gdy przychodzi czas powrotu z wczasów do Krakowa?

.....

43. Gdzie i kiedy rodzą Ci się w głowie najlepsze pomysły?

.....

44. Czy jest COŚ, co powstrzymuje Cię od opuszczenia na stałe Krakowa?

1. TAK — jest, 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to proszę opisz CO?

45. Czy woda, którą codziennie używasz, według Ciebie jest:

1. dobra, gdyż
2. zła, gdyż
3. w normie, gdyż

46. Czy łatwo wpadasz w gniew? 1. TAK, 2. NIE, 3. NIE WIEM.

47. Czy istnieją według Ciebie formy turystyki nie sprzyjające umacnianiu stanu zdrowia turysty uprawiającego je?

1. TAK , 2. NIE .

Jeżeli TAK, to proszę wymień je:

48. A jak już "wpadniesz w gniew", to:

1. musi upłynąć dużo czasu aż Ci przejdzie,
2. po krótkiej chwili jesteś już spokojny.

49. Czy palisz tytoń? 1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to ile papierosów (ew. fajek) dziennie palisz?

50. Kiedy ostatnio widziałeś wschód słońca?

Proszę napisz w jakich okolicznościach?

51. Jeżeli wiesz, na co jesteś chory, to postaraj się podać nazwę choroby.

52. Napisz proszę, gdzie chciałbyś mieszkać i pracować, gdybyś nie musiał mieszkać i pracować w Krakowie.

53. Czy w nocy mówisz przez sen, śpisz niespokojnie, budzisz się w środku nocy?
1. często, 2. od czasu do czasu, 3. sporadycznie, 4. prawie nigdy, 5. nigdy.

54. Czy według Ciebie istnieją formy turystyki sprzyjające umacnianiu zdrowia turysty uprawiającego je?:

1. TAK, 2. NIE.

Jeżeli TAK, to proszę wymień je:

55. Czy sam uprawiasz turystykę? 1. TAK, 2. NIE. Jeżeli TAK, to co Cię do tego skłania?

56. Jak często zdarza Ci się w ciągu roku: wpisz odpowiednią cyfrę (ile razy?)

1. Odwiedzić ogród botaniczny :

2. Wejść na Kopiec Kościuszki lub Sowiniec :

3. Zaglądnąć do Dolinek Podkrakowskich :

4. Odbyć spacer po Łasku Wolskim :

5. Być w Ojcowskim Parku Narodowym :

6. Być w górach z plecakiem:

7. Być w górach na nartach

a) zjazdowych :

b) śladowych :

8. Być nad jeziorami :

9. Być nad morzem :

10. Być w lesie :

11. Być nad rzeką :

57. Czy istnieje COŚ lub KTOŚ, co lub kto przeszkadza Ci w uprawianiu turystyki?

1. TAK — istnieje, 2. NIE — nie istnieje.

Jeżeli TAK, to kto lub co to jest? (proszę opisz)

58. Czy jest KTOŚ lub COŚ, kto lub co ma na Ciebie uspokajający (kojący) wpływ?

1. TAK — jest, 2. NIE — nie ma.

Jeżeli TAK, to kto lub co to jest?

59. Ile metrów kwadratowych w przybliżeniu przypada w Twoim domu na jednego mieszkańca? :

60. Jaki jest Twój stan cywilny? :

1. jesteś stanu wolnego,
2. pozostajesz w związku małżeńskim,
3. jesteś po rozwodzie,
4. Twój współmałżonek zmarł.

61. Czy posiadasz dzieci:

1. TAK , 2. NIE .

Jeżeli TAK, to proszę napisz ile i w jakim są one wieku:

62. Zakreśl proszę swoją płeć.

1. kobieta , 2. mężczyzna.

63. Wpisz proszę ile masz ukończonych lat

64. Podaj (podkreśl) jakie masz wykształcenie.

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. niepełne podstawowe | 5. niepełne średnie |
| 2. podstawowe | 6. średnie |
| 3. podstawowe + kurs zawodowy | 7. pomaturalne lub niepełne wyższe |
| 4. zawodowe | 8. wyższe |

65. Jeżeli po przeczytaniu lub wypełnieniu ankiety masz jakieś własne uwagi i spostrzeżenia, którymi chciałbyś się podzielić, to proszę uczynić to.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Serdecznie dziękuję za wypełnienie
ankiety i przepraszam za zajęcie czasu*

Krzysztof Borkowski

PS. Ankietę proszę przesłać na adres Instytutu w załączonej przez nas ofrankowanej kopercie.

05.3. KOD ANKIETY

NR	WAGA	KOD (ZNAK)	INTERPRETACJA
1	1	+1	krótki czas przygotowywań
		0	brak odpowiedzi
		-1	długi czas przygotowywań
2	1	+1	nie nie ma
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak są
3	2	+1	decyzja o wyjeździe
		0	brak decyzji
		-1	decyzja materialna
4	1	+1	nie - nie ma
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak są
5	metryczka		1-duże miasto niezanieczyszczone 2-duże miasto zanieczyszczone 3-miasteczko niezanieczyszczone 4-miasteczko zanieczyszczone 5-osiedle niezanieczyszczone 6-osiedle zanieczyszczone 7-wieś niezanieczyszczona 8-wieś zanieczyszczona
6	2	+1	tak - bo
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie - bo
7	2	+1	najczęściej(czasami) tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	bardzo rzadko, nigdy
8	3	+1	b. dobry, dobry
		0	brak odpowiedzi
		-1	taki sobie, dost., zły
9	metryczka		1-niepełne podstawowe 2-podstawowe 3-podstawowe + kurs zawodowy 4-zawodowe 5-niepełne średnie 6-średnie 7-pomaturalne lub studia w toku 8-wyższe

10	1	+1	(+2 , +5)
		0	(+1 , -1)
		-1	(-2 , -5)
11	1	+1	jest
		0	niezrozumiał pytania
		-1	brak
12	1	+1	tak - bo
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie - bo
13	3	+1	przyjemna, do zniesienia
		0	brak odpowiedzi
		-1	nieprzyjemna, nie do znies.
14	1	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie
15	2	+1	nie-nie ma
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak-jest
16	3	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie
17	2	+1	lubi
		0	obojętni
		-1	nie lubi (itd.)
18	1	+1	nie
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak
19	2	+1	w małym zespole
		0	brak decyzji
		-1	samotnie lub w dużej grup.
20	1	+1	nie
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak
21	3	+1	wyjazd za miasto
		0	brak odpowiedzi
		-1	pozostaje w domu
22	1	+1	nie pod. pow. krakowskiego
		0	brak odpowiedzi
		-1	podaje. pow. krakowskie
23	1	+1	nie
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak

24	3	+1	ciche i spokojne
		0	różne
		-1	głośne i hałaśliwe
25	2	+1	nie
		0	czasami(brak odpowiedzi)
		-1	tak
26	2	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie
27	3	+1	nie pije
		0	brak odpowiedzi
		-1	pije
28	1	+1	nie lubi
		0	brak odpowiedzi
		-1	lubi
28x	2	+1	nie lubi
		0	brak odpowiedzi
		-1	lubi
29	3	+1	ciche
		0	średniogłośne
		-1	hałaśliwe
30	3	+1	ocena pozytywna
		0	ocena obojętna
		-1	ocena negatywna
31	metryczka		1-blok
			2-kamienica
			3-domek jednorodzinny
32	2	+1	pewność przyjaźni
		0	brak odpowiedzi
		-1	brak przyjaciół
33	2	+1	może mieć wpływ
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie ma wpływu
34	2	+1	nie, nie ma
		0	nie wiem
		-1	tak, jest
34x	1	+1	nie, nie ma
		0	nie wiem
		-1	tak, jest
35	1	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie

36	2	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie
37	1	+1	pow. Krakowa lub podobnym
		0	brak odpowiedzi
		-1	innym niż krakowskie
38	3	+1	nic nie dolega
		0	brak odpowiedzi
		-1	są dolegliwości
39	2	+1	pozytywny (poz. i negat.)
		0	nie ma wpływu
		-1	negatywny
40	3	+1	sprzyjająca
		0	inna
		-1	niesprzyjająca
41	1	+1	nie
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak
42	1	+1	chętny powrót do Krakowa
		0	brak odpowiedzi
		-1	niechętny powrót do Krakowa
43	2	+1	jest takie miejsce
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie ma takiego miejsca
44	1	+1	tak, jest
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie, nie ma
45	1	+1	jest dobra
		0	w normie
		-1	jest zła
46	1	+1	nie
		0	nie wiem
		-1	tak
47	2	+1	nie
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak
48	1	+1	po krótkiej chwili...
		0	brak odpowiedzi
		-1	musi upłynąć dużo czasu
49	1	+1	tak
		0	sporadycznie
		-1	nie

50	2	+1	widział
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie pamięta
51	2	+1	nie jest chory
		0	nie wie jak nazwać
		-1	podaje nazwę
52	1	+1	w Krakowie
		0	brak odpowiedzi
		-1	w innym miejscu
52x	2	+1	w Krakowie
		0	brak odpowiedzi
		-1	w innym miejscu
53	1	+1	nigdy,...,sporadycznie
		0	brak odpowiedzi
		-1	często,od czasu' do czasu
54	2	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie
55	2	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie
56	1	+1	często
		0	rzadko
		-1	w ogóle
57	1	+1	nie
		0	brak odpowiedzi
		-1	tak
58	1	+1	tak
		0	brak odpowiedzi
		-1	nie
59	3	+1	więcej niż 10m ²
		0	10m ²
		-1	mniej niż 10m ²
59x	metryczka		1-99m ²
60	metryczka		1-stanu wolnego
			2-w związku małżeńskim
			3-po rozwodzie
			4-współmałżonek nie żyje
61	metryczka		01-I
			02-II
			03-III
62	metryczka		1-kobieta
			2-mężczyzna
63	metryczka		01-99 lat

64

metryczka

- 1- niepełne podstawowe
- 2- podstawowe
- 3- podst. + kurs zawodowy
- 4- zawodowe
- 5- niepełne średnie
- 6- średnie
- 7- pomat. lub niep. wyższe
- 8- wyższe

05.4. STRUKTURY BAZY DANYCH

Structure for database : C:\grupx.dbf

Number of data records : 219

Date of last update : 05/26/87

Field	Field name	Type	Width	Dec
1	P1	Numeric	3	
2	P2	Numeric	3	
3	P3	Numeric	3	
4	P4	Numeric	3	
5	P5	Numeric	3	
6	P6	Numeric	3	
7	P7	Numeric	3	
8	P8	Numeric	3	
9	P9	Numeric	3	
10	M_U	Numeric	1	
11	W_R	Numeric	2	
12	M_Z	Numeric	1	
13	P_M	Numeric	2	
14	S_C	Numeric	1	
15	I_D	Numeric	2	
16	II_D	Numeric	2	
17	III_D	Numeric	2	
18	ILDZ	Numeric	1	
19	PL	Numeric	1	
20	W	Numeric	2	
21	WYK	Numeric	1	
** Total **			46	

Structure for database : C:\swiad.dbf
 Number of data records : 219
 Date of last update : 10/25/87

Field	Field name	Type	Width	Dec
1	P_1	Numeric	2	
2	P_2	Numeric	2	
3	P_3	Numeric	2	
4	P_4	Numeric	2	
5	P_5M_UDODZ	Numeric	1	
6	P_6	Numeric	2	
7	P_7	Numeric	2	
8	P_8	Numeric	2	
9	P_9WYK_ROD	Numeric	2	
10	P_10	Numeric	2	
11	P_11	Numeric	2	
12	P_12	Numeric	2	
13	P_13	Numeric	2	
14	P_14	Numeric	2	
15	P_15	Numeric	2	
16	P_15X	Numeric	2	
Press any key to continue...				
17	P_16	Numeric	2	
18	P_17	Numeric	2	
19	P_18	Numeric	2	
20	P_19	Numeric	2	
21	P_19X	Numeric	2	
22	P_20	Numeric	2	
23	P_21	Numeric	2	
24	P_22	Numeric	2	
25	P_23	Numeric	2	
26	P_24	Numeric	2	
27	P_25	Numeric	2	
28	P_26	Numeric	2	
29	P_27	Numeric	2	
30	P_28	Numeric	2	
31	P_28X	Numeric	2	
32	P_29	Numeric	2	
Press any key to continue...				
33	P_30	Numeric	2	
34	P_31MIESZK	Numeric	1	
35	P_32	Numeric	2	
36	P_33	Numeric	2	
37	P_34	Numeric	2	
38	P_34X	Numeric	2	
39	P_35	Numeric	2	
40	P_36	Numeric	2	
41	P_36X	Numeric	2	
42	P_37	Numeric	2	
43	P_38	Numeric	2	
44	P_39	Numeric	2	
45	P_40	Numeric	2	
46	P_41	Numeric	2	
47	P_42	Numeric	2	
48	P_43	Numeric	2	

Press any key to continue...

49	P_44	Numeric	2
50	P_45	Numeric	2
51	P_46	Numeric	2
52	P_47	Numeric	2
53	P_48	Numeric	2
54	P_49	Numeric	2
55	P_50	Numeric	2
56	P_51	Numeric	2
57	P_52	Numeric	2
58	P_52X	Numeric	2
59	P_53	Numeric	2
60	P_54	Numeric	2
61	P_55	Numeric	2
62	P_56	Numeric	2
63	P_57	Numeric	2
64	P_58	Numeric	2

Press any key to continue...

65	P_58X	Numeric	2
66	P_59POW_M	Numeric	2
67	P_60S_CYW_	Numeric	1
68	P_61_I_D	Numeric	2
69	P_61_II_D	Numeric	2
70	P_61_III_D	Numeric	2
71	P_62_PLEC_	Numeric	1
72	P_63_WIEK_	Numeric	2
73	P_64WYKSZT	Numeric	1
74	P_59	Numeric	2

** Total **

144

05.5. PROGRAMY AGLOMERUJACE PYTANIA

```
set talk off
set echo off
set step off
select b
use grupx
dele all
pack
select a
use swiad
go top
do while .not. eof()
select a
@ 10,10 say "Rekord numer "
@ 10,40 say recno()
sum1=2*p_7+p_11+p_23+p_26*2+2*p_43+p_46+p_48+p_53+p_58
sum2=2*(p_15+p_17+p_19+p_32+p_34+p_58x)
sum3=p_2+p_4+p_14+p_15x+p_20+p_22+p_34+p_37+p_42+p_44
sum4=3*p_13+3*p_24+2*p_25+p_52+3*p_59
sum5=p_19x+p_29*3+p_30*3+p_40*3+p_52x*2
sum6=3*p_16+3*p_21+3*p_27+p_28+2*p_28x
sum7=p_1+p_3*2+p_10+p_12+p_35+2*p_50+p_55*2+p_56+p_57
sum8=2*(p_6+p_33+p_36+p_39+p_47+p_54)
sum9=3*p_8+p_18+p_36x*2+p_38*3+p_41+p_51*2
skip
select b
append blank
replace p1 with sum1
replace p2 with sum2
replace p3 with sum3
replace p4 with sum4
replace p5 with sum5
replace p6 with sum6
replace p7 with sum7
replace p8 with sum8
replace p9 with sum9
select a
enddo
select b
clear
? chr(7)
?
?
? LISTA ZBIORU "GRUPY"
?
?
list
return
```



```
select a
use swiad
select b
use synteza
go top
select a
go top
li =0
do while li#219
li =li +1
select a
go record li
pom1=p_5m_udodz
pom2=p_9wyk_rod
pom3=p_31mieszk
pom4=p_59pow_m
pom5=p_60s_cyw_
pom6=0
do case
    case p_61_I_d>0 .and. p_61_I_d<4
        pom6=pom6+1
    case p_61_II_d>0 .and. p_61_II_d<4
        pom6=pom6+1
    case p_61_III_d>0 .and. p_61_III_d<4
        pom6=pom6+1
endcase
pom7=0
do case
    case p_61_I_d>3 .and. p_61_I_d<8
        pom7=pom7+1
    case p_61_II_d>3 .and. p_61_II_d<8
        pom7=pom7+1
    case p_61_III_d>3 .and. p_61_III_d<8
        pom7=pom7+1
endcase
pom8=0
do case
    case p_61_I_d>7
        pom8=pom8+1
    case p_61_II_d>7
        pom8=pom8+1
    case p_61_III_d>7
        pom8=pom8+1
endcase
pom9=p_62_plec_
pom10=p_63_wiek_
pom11=p_64wykszt
pom12=pom6+pom7+pom8
select b
go record li
replace m_u with pom1
replace w_r with pom2
replace m_z with pom3
replace p_m with pom4
replace s_c with pom5
replace I_d with pom6
replace II_d with pom7
replace III_d with pom8
replace pl with pom9
replace w with pom10
replace wyk with pom11
replace ildz with pom12
loop
enddo
return
```


05.6. BAZA DANYCH

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
1	6	4	-2	0	0	-12	0	6	1
2	0	-2	-3	-2	2	-6	10	8	2
3	4	4	-2	10	3	6	8	0	-4
4	6	8	2	6	1	0	-6	2	2
5	4	0	-5	5	8	4	12	10	-10
6	10	10	3	1	4	0	6	4	-3
7	8	0	-4	6	6	10	10	8	8
8	1	2	2	11	2	12	2	8	-10
9	4	2	-4	5	-1	-2	10	4	-8
10	4	12	-6	8	8	6	10	8	10
11	8	4	-8	7	0	6	12	8	8
12	0	2	-9	5	6	12	5	8	-12
13	2	8	-3	2	8	6	10	4	-2
14	4	6	-9	2	-10	10	0	4	-4
15	0	0	-8	8	5	6	10	10	-12
16	4	0	-4	3	-9	0	-2	4	-12
17	-4	0	0	6	0	6	10	4	-6
18	-2	6	5	7	-10	3	3	4	6
19	3	2	-8	8	8	6	6	8	-8
20	4	4	-4	-9	0	3	8	6	-12

Press any key to continue...

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
21	1	2	1	4	-3	-6	6	0	10
22	2	6	0	4	2	-3	4	4	10
23	10	6	-1	7	3	-2	10	6	10
24	8	8	-7	3	-1	-6	6	6	10
25	4	6	-5	0	2	-6	2	4	-8
26	8	2	2	4	6	-6	4	8	6
27	8	6	-5	10	8	6	10	8	-1
28	0	2	-4	-3	-4	0	12	4	-4
29	6	4	-3	4	-1	2	5	8	-12
30	8	6	-7	-1	-4	-6	1	8	5
31	4	10	-5	0	2	6	12	8	-6
32	4	-4	-10	6	8	5	8	8	-5
33	2	4	-5	6	5	6	10	4	4
34	6	6	-5	-7	5	0	-2	4	-10
35	6	4	-6	-1	1	0	0	4	-4
36	8	0	-5	10	0	0	4	0	10
37	8	4	-6	10	-1	0	-4	-2	-4
38	3	10	-7	10	2	-6	12	4	4
39	8	8	-4	5	8	-6	12	8	-2
40	6	-4	-8	5	10	-6	10	12	0

Press any key to continue...

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
41	2	-4	-8	0	-3	-12	0	4	4
42	0	6	-5	-4	2	0	12	8	12
43	9	6	2	10	-7	0	1	8	10
44	4	-6	-3	3	10	4	0	8	-12
45	2	4	-8	4	5	6	8	8	-12
46	7	-2	-10	2	-6	0	2	0	-5
47	12	8	-2	10	2	-6	4	4	2
48	6	4	0	10	6	-3	4	2	3
49	8	2	-6	10	0	10	6	8	-6
50	1	2	-7	-3	10	4	6	2	7
51	12	4	-3	-2	6	2	12	8	5
52	4	8	-2	6	3	6	2	4	5
53	10	4	-6	4	2	6	10	12	8
54	7	-4	-7	0	3	0	6	4	-7
55	4	0	-7	7	6	0	10	2	2
56	3	10	-3	2	8	10	10	6	-4
57	2	0	-4	-3	0	4	10	-2	10
58	6	10	1	8	10	12	12	8	5
59	4	2	-3	2	-6	-2	0	10	2
60	11	2	-3	8	8	8	6	4	7

Press any key to continue...

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
61	10	-2	-6	8	2	-2	12	12	-2
62	9	8	-2	3	4	3	8	12	6
63	3	8	-3	0	5	4	-9	4	8
64	4	6	-5	-6	-4	4	12	8	-6
65	-3	4	3	9	4	0	2	2	-4
66	10	2	-3	10	-3	-6	10	8	7
67	12	12	-2	8	8	0	10	12	6
68	2	10	-3	-1	-7	3	1	6	6
69	2	8	1	10	8	3	6	4	10
70	3	4	-3	4	2	0	8	6	8
71	2	2	-7	2	-6	6	10	12	-2
72	7	6	-5	2	-3	10	10	8	8
73	12	2	-7	10	-10	0	10	10	-12
74	1	-4	-1	2	-5	4	0	4	2
75	7	2	-4	6	6	4	8	4	4
76	6	4	-2	0	3	6	8	8	10
77	10	0	-7	8	0	0	10	6	-12
78	8	6	-5	4	6	0	-4	6	-12
79	6	6	-2	8	2	0	12	0	-6
80	8	4	-9	7	2	0	2	4	-8

Press any key to continue...

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
81	-2	-4	-6	4	-10	5	6	12	-12
82	1	0	-10	-1	3	10	8	0	-6
83	2	4	-10	-1	0	-3	4	8	10
84	6	4	-7	5	-1	5	10	4	-3
85	8	8	-5	10	12	4	4	12	-8
86	1	6	-5	11	-7	1	6	6	2
87	1	6	0	10	12	7	12	8	12
88	10	0	-5	10	-6	4	4	12	6
89	3	6	-4	9	8	4	10	6	12
90	6	8	0	4	12	-2	3	8	12
91	1	8	-6	10	9	1	6	0	-12
92	-4	-6	-4	8	6	4	10	6	8
93	9	4	-6	-3	8	7	12	8	8
94	9	10	-5	7	-6	4	1	8	-4
95	5	6	3	1	8	-6	5	-2	0
96	4	4	-5	8	5	-6	3	8	10
97	6	8	-4	8	6	0	10	4	4
98	4	2	-3	9	4	-3	5	4	8
99	7	0	-6	9	0	-3	5	0	9

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
101	4	0	-7	1	6	-6	2	2	-2
102	8	6	-7	3	8	3	10	8	-2
103	0	-6	-9	-2	-3	5	8	8	-12
104	0	-6	-7	2	-3	-6	2	0	-11
105	10	2	-7	10	6	5	6	8	10
106	-6	8	-2	7	8	3	12	8	6
107	7	4	-8	3	8	0	4	6	-8
108	4	8	-8	10	5	0	10	8	-4
109	2	2	-9	8	-4	6	6	4	-2
110	6	4	-8	10	8	0	8	4	0
111	4	6	-4	5	1	10	4	8	0
112	8	6	-8	3	6	0	1	6	8
113	2	10	-5	10	-1	0	2	0	8
114	3	4	-3	5	8	-3	-1	8	8
115	0	8	-4	7	-4	-3	2	-2	6
116	11	10	-4	2	-10	0	6	2	8
117	4	4	0	8	-2	0	0	-8	8
118	0	4	-8	2	2	6	10	8	-8
119	-8	6	-3	5	-6	2	-1	4	8
120	3	8	0	4	12	0	-3	0	10

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
121	11	6	-8	7	8	0	9	0	8
122	-4	-4	2	-1	-6	-6	-8	-4	-6
123	8	10	1	-3	8	7	4	12	-6
124	9	4	-6	-2	-3	6	10	8	6
125	-1	2	-8	5	-6	0	0	4	-10
126	4	0	-7	-10	-4	-6	6	4	-6
127	5	0	-10	2	6	-3	12	8	-10
128	4	4	-8	-7	8	-3	6	8	2
129	-2	0	-8	0	-6	3	6	4	-8
130	0	0	-10	-4	-3	7	10	6	-12
131	5	12	3	11	10	6	6	6	2
132	8	2	-2	2	-12	3	10	6	12
133	4	4	2	12	10	6	4	2	8
134	8	0	-1	10	6	0	0	-4	-4
135	8	2	-9	10	6	3	10	4	2
136	6	6	-4	5	8	0	12	4	-8
137	3	4	4	7	2	-6	4	2	12
138	2	-4	-9	-6	-6	2	2	4	-8
139	7	6	0	10	2	6	12	8	8
140	-3	8	4	-4	6	0	8	12	-2

Record#	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
141	7	-4	-3	2	3	0	12	12	8
142	10	8	2	6	-4	0	8	12	4
143	10	8	-4	10	2	-6	7	8	4
144	6	2	1	0	8	-6	4	2	4
145	6	4	-3	4	-3	0	6	4	-10
146	12	4	-2	2	-12	-3	4	8	12
147	6	4	-6	3	5	-6	10	8	-10
148	5	6	-9	8	2	0	10	8	-12
149	-6	2	-6	6	5	-6	5	4	2
150	-1	8	0	2	-10	-5	0	6	2
151	2	6	-5	8	-6	0	8	12	-6
152	7	4	-5	4	2	6	2	2	8
153	6	10	-2	10	8	6	8	4	-2
154	2	-4	-9	2	6	3	6	8	-4
155	9	8	-1	4	6	10	8	4	12
156	3	4	1	10	2	-6	0	-2	8
157	8	10	0	5	8	-3	-6	0	10
158	7	-4	-9	5	3	0	10	10	-1
159	4	2	-5	-1	8	0	6	4	-4
160	0	0	-4	2	-1	0	-4	8	10

A-1050

Press any Record#	key p1	to p2	continue... p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
161	8	-4	-3	10	-6	0	-4	0	9
162	8	12	-3	4	10	-6	10	6	-4
163	2	8	-2	6	-10	-6	4	8	10
164	0	6	-5	4	8	3	7	4	-6
165	3	6	-1	0	12	3	-2	2	8
166	10	6	-2	8	8	3	12	8	8
167	9	0	-4	4	8	0	-2	-2	2
168	9	0	-10	6	-10	0	10	4	-10
169	4	0	-10	3	0	0	8	12	-12
170	6	-4	1	9	10	4	12	8	12
171	5	-4	-3	3	8	0	8	8	-1
172	8	-4	-6	2	12	4	10	8	-12
173	-4	-2	-8	1	10	0	10	6	-4
174	4	0	-8	3	7	3	4	4	-6
175	6	8	-1	4	8	6	2	0	10
176	2	-8	-8	1	2	-4	-3	8	-12
177	4	2	-2	12	10	6	4	8	4
178	-1	8	-3	3	8	-4	-1	4	-6
179	10	0	-6	4	6	6	8	8	8
180	10	6	-4	2	8	6	10	8	-12

Press any Record#	key p1	to p2	continue... p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
181	4	8	-1	1	-6	0	10	4	8
182	4	4	-3	-6	-4	0	5	4	-8
183	2	8	-4	9	12	0	4	12	-12
184	2	8	-3	10	8	0	12	8	-1
185	2	-4	-6	-9	2	6	10	12	-2
186	6	4	-2	8	0	6	6	8	-6
187	0	10	-3	-2	8	-3	12	4	-2
188	6	-4	-6	6	3	3	12	4	2
189	10	4	-8	6	8	0	-7	8	-10
190	6	12	2	1	2	0	8	4	10
191	-1	-4	-10	2	3	3	10	0	-8
192	6	10	-4	0	-4	-3	-3	8	4
193	-1	-6	-7	2	0	10	-1	6	-4
194	8	0	-6	4	2	10	6	8	8
195	2	2	-4	5	6	3	10	12	-8
196	8	4	-10	0	8	-2	4	4	8
197	6	4	-6	6	0	0	6	8	0
198	1	2	-8	8	-4	6	12	4	8
199	7	10	4	9	10	6	8	10	-5
200	10	10	-5	7	2	6	8	2	4

Press any Record#	key p1	to p2	continue... p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9
201	11	8	-6	8	8	9	10	8	-8
202	11	6	-6	2	8	10	8	0	4
203	8	4	-8	10	2	0	8	8	2
204	9	6	-8	5	5	-6	6	12	0
205	4	6	-9	4	-1	-4	9	12	-12
206	12	4	-2	9	3	3	10	8	-12
207	6	2	-6	6	-2	0	10	0	10
208	6	-2	1	10	8	0	6	10	6
209	9	6	-4	8	8	0	5	0	-6
210	0	2	-7	3	8	7	10	-2	8
211	4	-2	-9	10	6	-3	4	4	0
212	-2	2	-6	10	-10	4	10	0	6
213	8	8	-6	5	8	7	12	8	-2
214	-2	0	-11	-3	6	-1	4	2	-6
215	6	2	-7	10	3	9	10	2	-8
216	2	8	-2	-6	-4	6	8	8	10
217	0	6	-7	6	-1	6	6	4	10
218	4	-4	-2	6	10	4	6	0	12
219	-1	4	-2	-1	8	0	7	10	-9

