

Turystyka aktywna młodzieży studenckiej jako forma zdrowego stylu życia

Bożena Danuta Alejziak¹

¹ Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Alejziak BD. Turystyka aktywna młodzieży studenckiej jako forma zdrowego stylu życia. Med Og Nauk Zdr. 2015; 21(1): 13–18. doi: 10.5604/20834543.1142352

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych składników zdrowego stylu życia. Jest ona ważna na każdym etapie funkcjonowania człowieka i można ją realizować zarówno w miejscu zamieszkania, jak również poza nim. Jedną z bardzo atrakcyjnych form spędzania czasu jest turystyka aktywna. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wyników badań na temat uczestnictwa młodzieży studenckiej w różnorodnych formach turystyki, ze szczególnym uwzględnieniem turystyki aktywnej. W trakcie przeprowadzonych badań zdiagnozowano preferowane przez młodzież formy turystyki aktywnej, opinie na temat miejsca takiej turystyki w zdrowym stylu życia oraz bariery uniemożliwiające uczestnictwo w powyższej formie aktywności. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego. Obejmują one analizę porównawczą uczestnictwa w powyższej formie turystyki młodzieży studiującej na studiach inżynierskich oraz młodzieży studiującej na studiach z zakresu turystyki i rekreacji.

Słowa kluczowe

zdrowie, styl życia, aktywność ruchowa

WPROWADZENIE

Dbłość o zdrowie jest jednym z ważniejszych elementów stylu życia współczesnego człowieka. Kształtowanie świadomości w tym zakresie jest obecnie elementem edukacji zdrowotnej na wszystkich szczeblach edukacji szkolnej [1]. Powszechnie bowiem wiadomo, że stan zdrowia zależy w dużej mierze od samej jednostki, od tego, jakie podejmuje ona decyzje i wybory, jak będzie realizować w praktyce wartość zdrowia. Wiedza o tym, że to działania własne człowieka, jego styl życia, mogą decydować o jakości funkcjonowania, wskazuje na to, że należy się o zdrowie odpowiednio troszczyć i zabiegać [2, 3, 4]. Kluczową rolę ogrywają tu świadome zachowania związane ze zdrowiem, będące efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową możliwości [5]. Prozdrowotny styl życia jest to świadoma działalność człowieka, którą podejmuje on w celu zwiększenia potencjału swojego zdrowia połączona z dążeniem do wyeliminowania zachowań, które mu zagrażają. Jak uważa Z. Melosik, dokonywanie jakichkolwiek prób opisu zachowań zdrowotnych współczesnego młodego pokolenia jest coraz trudniejsze, bowiem na gruncie teorii ponowoczesnych okazują się one nieadekwatne. Problem ten wynika z tego, iż młodzież XXI wieku koncentruje się, z jednej strony, na próbie kształtowania potrzeby „bycia kimś” w swej unikalności i niepowtarzalności, a drugiej – na poziomie egzystencjalnym – dokonuje wyborów z menu dostępnych wzorów i modeli dostarczanych przez świat konsumpcji i kultury popularnej [6, 7].

Wydaje się, że efektem dążenia do pewnej oryginalności połączonej z realizacją prozdrowotnego stylu życia może być uprawianie przez młodzież turystyki aktywnej, która jest ciekawą formą spędzania czasu, opartą w dużej mierze

na emocjach i przygodzie. Turystyka aktywna jest „formą turystyki, w której głównym lub ważnym elementem wyjazdu – niezależnie od czasu trwania działalności turystycznej – jest podejmowanie szczególnych form aktywności rekreacyjnej lub hobbystycznej” [8], przy wydatnym wykorzystaniu własnej aktywności fizycznej w pokonywaniu przestrzeni [9]. Charakterystyczną jej cechą jest aktywność fizyczna różniąca się intensywnością, wielkością i różnym stopniem natężenia, a także miejsce realizacji, czyli naturalne środowisko, w którym turysta prezentuje postawę jedności i równowagi [10]. Można założyć, że turystyka aktywna to raczej sposób na życie niż konkretna jedna, wybrana dziedzina, bowiem w pojęciu tym mieści się wiele różnych form jej uprawiania [11].

TEORETYCZNO-METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ

Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie badań na temat roli i znaczenia turystyki aktywnej w prozdrowotnym stylu życia młodzieży studenckiej. Analizując powyższy problem założono, że celem teoretycznym przeprowadzonych badań będzie ustalenie miejsca turystyki aktywnej wśród innych form turystyki, w których uczestniczy młodzież, zdiagnozowanie preferowanych form turystyki aktywnej oraz ustalenie barier uniemożliwiających jej uprawianie. Cele praktyczne mają związek z oceną ofert biur podróży w tym zakresie przez młodzież studencką, a także propozycje zmian, które należałoby wprowadzić w organizacji wyjazdów z zakresu turystyki aktywnej, by wyjazd był interesujący dla młodych ludzi oraz spełniał ich zróżnicowane oczekiwania w zakresie prozdrowotnego stylu życia, stwarzając możliwość regeneracji sił w sferze fizycznej i psychicznej. To podejście wpisuje się w holistyczną koncepcję zdrowia prezentowaną przez WHO. W związku z tym w przeprowadzonych badaniach starano się odpowiedzieć na pytanie: Jaką rolę i znaczenie ma turystyka aktywna dla młodzieży studenckiej w prozdrowotnym stylu życia? Aby zdiagnozować powyższy problem postawiono kilka pytań szczegółowych:

Adres do korespondencji: Bożena Danuta Alejziak, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Katedra Turystyki i Rekreacji, Al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków
E-mail: bozena.alejziak@awf.krakow.pl

Nadesłano: 16 czerwca 2014 roku; Zaakceptowano do druku: 14 październik 2014 roku

1. W jakich formach turystyki uczestniczy najczęściej młodzież studencka?
2. Jakie rodzaje turystyki aktywnej najczęściej preferuje młodzież studencka oraz jakie miejsce zajmuje turystyka aktywna w ich prozdrowotnym stylu życia?
3. Jakie są bariery uczestnictwa młodzieży studenckiej w turystyce aktywnej?

Przeprowadzone badania i analizy prezentowane w niniejszym artykule uwzględniają analizę porównawczą uczestnictwa w turystyce aktywnej młodzieży studiującej na kierunku turystyka i rekreacja (czyli przyszłych organizatorów i pracowników turystyki) oraz młodzieży studiującej na studiach inżynierskich, czyli osób, które oprócz ciekawości świata, nie mają żadnego związku z branżą turystyczną.

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietowania, narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, zawierający pytania skategoryzowane, z kafeterią zamkniętą i otwartą. Przeprowadzono także krótki wywiad z badaną młodzieżą studencką, w którym poproszono ich o wyrażenie opinii na temat miejsca turystyki aktywnej w ich stylu życia. Badaniami objęci zostali studenci studiów stacjonarnych, ostatnich roczników dwóch krakowskich uczelni takich jak Politechnika Krakowska (PK), czyli uczelnia prowadząca studia inżynierskie, oraz Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie (AWF), czyli uczelnia kształcąca przyszłą kadrę turystyczną; respondentami byli tu studenci kierunku turystyka i rekreacja. W sumie przebadanych zostało 182 studentów (po 91 osób z każdej wyżej wymienionej uczelni).

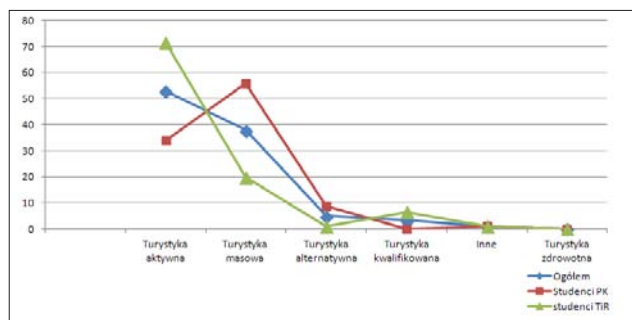
OMÓWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

Wyjazdy turystyczne to jeden z ciekawszych sposobów spędzania wolnego czasu przez młodzież studencką. Ze względu na swą różnorodność form [12, 13, 14] może być ona realizowana jako:

1. turystyka masowa (wypoczynkowa), której charakterystyczną cechą jest zwykle pasywne uczestnictwo w podróży;
2. turystyka alternatywna, której głównym celem jest poznanie sposobu życia mieszkańców odwiedzanego kraju, jego kultury, historii, gospodarki;
3. turystyka aktywna, która ukierunkowana jest głównie na rozwój sprawności i wydolności fizycznej, ale także intelektualnej;
4. turystyka kwalifikowana, w której wymaga się od uczestników odpowiedniego przygotowania psychicznego i fizycznego, wiedzy krajoznawczej, a także niekiedy potwierdzenia posiadanych umiejętności przez właściwe organizacje;
5. turystyka zdrowotna – wyjazdy do sanatoriów i miejscowości uzdrowiskowych w celu przywrócenia funkcji zdrowotnych organizmu.

Powyższe kategorie zostały precyzyjnie zdefiniowane w kwestionariuszu ankiety, aby respondenci nie mieli wątpliwości co do ich wyboru.

Analizując otrzymane wyniki, można zauważyć dwa wyraźne obszary preferencji w zakresie realizowanych form wyjazdów turystycznych (ryc. 1). Jeden, dotyczy turystyki aktywnej, w którym uczestniczyło zdecydowanie najwięcej badanej młodzieży studenckiej (52,75%), drugi – to turystyka



Rycina 1. Preferowane formy turystyki

Źródło: opracowanie własne

masowa (wypoczynkowa) (37,91%). Porównując preferencje respondentów nauk ścisłych oraz turystyki i rekreacji, stwierdzono, że znacznie więcej inżynierów wybiera turystykę masową (56,04%) niż aktywną (34,07%), natomiast studenci turystyki i rekreacji odwrotnie (19,78%; 71,43%). Można się domyślać, że większość młodzieży studenckiej, która nie studiuje na kierunku turystyka, prezentowałaby podobne podejście jak studenci nauk ścisłych. Należałoby zastanowić się, jak powyższą postawę zmienić. Powszechnie bowiem wiadomo, że uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej (również w turystyce aktywnej) ma bardzo duże znaczenie dla fizycznego i psychicznego rozwoju młodego człowieka. Z pewnością ważna jest w tym względzie odpowiednia motywacja. D.M. Lift, R.J. Iannotti i współ. wyróżnili dwa rodzaje motywacji, sprawiających, że młodzież uprawia aktywność fizyczną. Jest to motywacja zewnętrzna, gdzie czynnikiem stymulującym są nagrody i pochwały oraz motywacja wewnętrzna, gdzie czynnikiem stymulującym są potrzeby (np. poprawa zdrowia, kondycji fizycznej i psychicznej oraz potrzeby społeczne). Szczególne znaczenie mają motywy społeczne, bowiem dzięki aktywności fizycznej młodzież bardziej angażuje się w życie społeczne, lepiej radzi sobie z nawiązywaniem kontaktów, jest bardziej odporna na stres. Dzięki aktywności fizycznej młodzież ma okazję spotykać się z przyjaciółmi, poznać nowych ludzi, zawierać nowe przyjaźnie. Aktywność fizyczna niesie za sobą także korzyści zdrowotne, które poprawiają samopoczucie, nie tylko w danej chwili, ale w sposób długotrwały. Warto jednak zauważyć, że oprócz wyżej wymienionych czynników dużą rolę odgrywają tutaj inne osoby, pełniąc rolę wzorca przy wyborach określonej formy aktywności [15].

Z wypowiedzi znacznej większości respondentów (68,78%) wynika jednak, że w ich najbliższym otoczeniu nie ma takich osób, które uprawiałyby turystykę aktywną. Powyższy problem dotyczy zarówno studentów studiów inżynierskich (75,82%), jak też studentów turystyki i rekreacji (62,25%) chociaż, jak można zauważyć, w nieco mniejszym stopniu. Pozostała grupa badanych posiada takie wzorce, ale nie jest to zbyt liczna grupa. Z wypowiedzi młodzieży można sądzić, że ten fakt bardzo sobie ceni, ponieważ może czerpać rozliczne korzyści płynące z pasji oraz doświadczeń tych osób. Najczęściej wzorcami, czy nawet autorytetami w zakresie uprawiania turystyki aktywnej, zarówno dla studentów turystyki i rekreacji (14,29%), jak też dla studentów studiów inżynierskich (7,69%), byli koledzy i koleżanki. Jak można jednak zauważyć, studenci nauk ścisłych takich wzorców w swoim otoczeniu mają znacznie mniej niż studenci turystyki. Niekorzystnym spostrzeżeniem wynikającym z analiz jest to, że bardzo rzadko wzorami byli rodzice (2,20%;

6,59%), rodzina (2,20%; 4,40%) oraz rodzeństwo (2,20%; 2,20%), choć doskonale wiadomo, że środowisko rodzinne jest jednym z najważniejszych w kształtowaniu postaw i zachowań młodego człowieka. Sporadycznie, dla studentów turystyki, wzorcami byli wykładowcy (6,59%), ale może mieć to związek z obowiązkowymi obozami wynikającymi z programu kształcenia. Aspekt ten nie dotyczy studentów studiów inżynierskich. Poniżej przytoczono kilka typowych wypowiedzi respondentów na powyższy temat:

„(...) Dziadkowie, ojciec, rodzeństwo i znajomi uprawiają czynnie turystykę rowerową. Mój ojciec ponadto uprawia turystykę górską, a siostra wspinaczkę wysokogórską. Bardzo lubię te dwie dziedziny, uprawiam je jak tylko mam czas i dzięki temu, że uprawiają je moi bliscy, mam z kim robić to, co sprawia mi przyjemność” [studentka AWF].

„Rodzice i przyjaciele uprawiają wędrowniki górskie, niektórzy wspinaczkę skałkową. Wpłynęło to na moje zamiłowanie do gór i wędrowek górskich oraz na chęć zdobywania nowych szczytów” [student AWF].

„Kilka osób z mojego otoczenia uprawia turystykę aktywną, przez co ja też nabieram chęci na uprawianie owej turystyki, gdyż jest to forma aktywnego spędzania czasu” [student AWF].

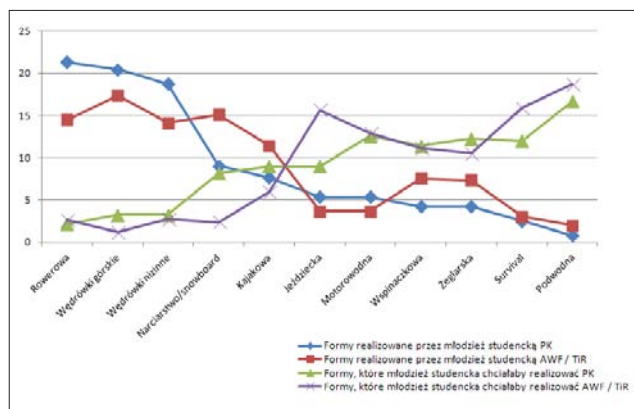
„...do uprawiania turystyki aktywnej zachęcił mnie wykładowcy na uczelni, którzy ukazali mi, jak racjonalnie spędzić czas wolny łącząc aktywność ruchową z poznawaniem kraju” [studentka AWF].

„...wykładowcy, dzięki którym mam większą motywację, inspirują i często dają pomysły na nowe wyprawy, uświadamiają mi, jak wiele pozytywnych skutków dostarcza uprawianie turystyki aktywnej” [student AWF].

Jak już wcześniej wspomniano (ryc. 1) turystykę aktywną oraz bardziej zaawansowaną jej formę, czyli turystykę kwalifikowaną, uprawia ponad połowa wszystkich respondentów (56,05%). Analizując jednak strukturę powyższej grupy, można zauważyć, że zdecydowana większość (71,43%) to młodzież studiująca turystykę i rekreację. Pozostali są studentami studiów inżynierskich (34,07%). Badaną młodzież zapytano więc, jakie preferuje formy turystyki aktywnej, proponując do wyboru następujące kategorie: turystyka górska, nizinna, rowerowa, kajakowa, wspinaczkowa, żeglarska, jeździecka, motorowodna, podwodna, survival, narciarstwo/snowboard, inne (ryc. 2).

Porównując preferencje inżynierów i studentów turystyki, można zauważyć, że są one bardzo podobne, bowiem w obydwu badanych grupach najczęściej młodzieży uczestniczyło w wędrownikach górskich (20,45%; 17,38%) i nizinnych (18,75%; 14,12%) oraz w turystyce rowerowej (21,31%; 14,52%). Przy czym studenci turystyki interesują się jeszcze zimą narciarstwem i snowboardem (15,13%), a latem turystyką kajakową (11,45%), co dla studentów z politechniki było mniej atrakcyjne (9,09%; 7,67%). Pozostałe formy turystyki aktywnej realizowane są przez znacznie mniejszą grupę respondentów, zarówno ze studiów inżynierskich, jak też z turystyki. Dotyczy to zwłaszcza turystyki wspinaczkowej (4,26%; 7,57%), żeglarskiej (4,26%; 7,36%), jeździeckiej (5,40%; 3,68%), motorowodnej (5,40%; 3,68%), survivalowej (2,56%; 3,07%), podwodnej (0,85%; 2,04%).

Młodzież studencka oprócz realnych możliwości uczestnictwa w wybranych formach turystyki, posiada jeszcze w tym zakresie swoje marzenia i pragnienia. Dlatego zapytano ich także o to, jakie formy turystyki aktywnej pragnęliby



Rycina 2. Formy turystyki aktywnej realizowane przez młodzież studencką – rzeczywistość i marzenia

Źródło: opracowanie własne

realizować, gdyby nie było żadnych przeszkód (finansowych, czasowych, zdrowotnych itp.). Z wypowiedzi młodzieży wynika, że są to formy, w których aktualnie uczestniczy niewielka grupa respondentów, czyli: turystyka podwodna (17,62%), survivalowa (13,90%), motorowodna (12,75%), jeździecka (12,18%), wspinaczkowa (11,32%), żeglarska (11,46%). Okazuje się, że marzenia obu badanych grup są bardzo podobne. Gdyby nie było żadnych barier, zarówno studenci studiów inżynierskich, jak też turystyki i rekreacji uczestniczyliby bardzo chętnie w turystyce podwodnej (16,67%; 18,67%), survivalowej (12,02%; 15,96%), motorowodnej (12,57%; 12,95%), żeglarskiej (12,30%; 10,54%), wspinaczkowej (11,48%; 11,14%) oraz jeździeckiej (9,02%; 15,66%). Warto podkreślić, że współcześni młodzi turyści to inteligentni konsumenci, którzy oczekują podróży pełnych przygód, dostosowanych do ich potrzeb, dlatego najchętniej chcieliby uczestniczyć w takich formach turystyki, które łączą się z wysokimi emocjami, pozytywnymi przeżyciami oraz ryzykiem o różnicowanym natężeniu, w formach, które zmuszają ich do pokonywania własnych słabości. W tym względzie nie ma żadnej różnicy między kierunkami studiów reprezentowanymi przez badaną młodzież.

Warto także podkreślić, iż przeważająca większość osób uprawiająca turystykę aktywną jest głęboko przekonana, że ma ona istotny związek z zdrowym stylem życia. Potwierdzają to odpowiedzi respondentów na zadane pytanie: „Czy turystyka aktywna w Twojej opinii ma związek ze zdrowym stylem życia?” – aż 66,67% respondentów uznało, że „zdecydowanie tak”, a więcej niż co trzeci (33,33%), że „raczej tak”. Nieco odmienną postawę prezentowała młodzież preferująca turystykę masową. Ich odpowiedzi były zgoła odwrotne: 33,33% respondentów udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie tak”, ponad połowa (55,07%) – „raczej tak”, co dziesiąty (11,60%) respondent nie potrafił wyrazić własnej opinii na ten temat. Z wypowiedzi osób, które uprawiają turystykę aktywną wynika, że ważną korzyścią wynikającą z jej uprawiania jest to, iż pozytywnie wpływa ona na samopoczucie i jakość życia respondentów, czego potwierdzeniem są ich wypowiedzi na ten temat, np.:

„Turystyka aktywna jest dla mnie świadomym stylem życia. Podejmuję ją w każdej wolnej chwili, jest dla mnie sposobem na stres, na życie, powoduje radość i poczucie wolności” [student AWF].

„Tak, uprawiam dość często turystykę aktywną, pozwala mi ona odpocząć, poczuć się wolną, wyzwoloną, mogę

spożytkować w sposób racjonalny i prawidłowy swoją energię i się odstresować” [studentka AWF].

„Uprawiam ją dość często, jest dobrym sposobem na odciążenie stresów i problemów, uczę się nowych umiejętności, poznaję lepiej samego siebie” [student PK].

„Tak, uprawiam turystykę aktywną, mogę odciążać się, przeżyć niesamowitą przygodę, być blisko przyrody i łączyć ruch z poznawaniem kraju” [student AWF].

„Uprawiam turystykę aktywną raczej sporadycznie, wpływa ona bardzo dobrze, czuję się lekko, czuję się wolny, uwalniam się od stresu i próbuję się integrować z naturą” [student PK].

„Turystyka górską – sporadycznie, ale dostarcza satysfakcji, regeneruje siły fizyczne i psychiczne, poprawia samopoczucie, odciążam od codzienności, zawieram bliższe kontakty z ludźmi, z którymi wędruję” [studentka AWF].

Analizując powyższe wypowiedzi można zauważyć, iż studenci zgodnie potwierdzają, pozytywny wpływ turystyki aktywnej na jakość ich życia. Zarówno w przypadku sporadycznego, jak też regularnego uczestnictwa, podkreślali oni, że dzięki niej wypoczywają psychicznie, odciążają się i odrywają się od problemów dnia codziennego, redukując stres, który towarzyszy im w życiu [16, 17]. Uczestnictwo w turystyce aktywnej dostarcza młodym ludziom wiele radości, poprawia ich samopoczucie i powoduje uczucie wolności i wyzwolenia, dlatego w swoich wypowiedziach często podkreślali, że tego rodzaju wyjazd daje im możliwość racjonalnego i prawidłowego wypoczynku. Twierdzili, że powyższa forma turystyki pozwala łączyć aktywność fizyczną z wartościami poznawczymi dotyczącymi otoczenia oraz ludzi, uczy nowych umiejętności, pozwala w znakomity sposób spożytkować nagromadzoną energię. Jest niezapomnianą przygodą pozwalającą poznać siebie samego i swoje słabości, z którymi należy walczyć, co przynosi młodym ludziom ogromną satysfakcję i wiarę we własne siły. Dodatkowo elementy ryzyka i niekiedy duży poziom trudności mają związek z transgresyjnym rozwojem człowieka, wpisującym się w działania typu „poza”. Oznacza to przekroczenie dotychczasowych granic, czyli tworzenie nowych wartości, kreowanie nowych postaw, zdobycie nowych umiejętności [18]. Doświadczenia nabyte podczas turystycznego wyjazdu mają także istotne znaczenie dla funkcjonowania we współczesnym społecznym świecie, pełnym nowych wyzwań i szybko zachodzących zmian.

BARIERY UPRAWIANIA TURYSTYKI AKTYWNEJ

Pomimo różnorodnych form turystyki aktywnej oraz zróżnicowanego poziomu ich trudności, uczestnictwo w niej nie zawsze jest możliwe. Przyczyną tego są różnorodne bariery ograniczające możliwość realizacji tej formy wyjazdu. Aby wyjaśnić powyższy problem, badanych studentów poproszono o ocenę w skali 1–5 następujących czynników: brak środków finansowych, brak czasu, brak towarzyszy wypraw, brak atrakcyjnej oferty turystycznej, preferowanie biernych form wypoczynku, brak przygotowania fizycznego i psychicznego, zły stan zdrowia, inne. Poszczególnym stopniom zastosowanej skali nadano następujące znaczenie: 5- bardzo ważny czynnik uniemożliwiający uczestnictwo w turystyce aktywnej, 4- ważny czynnik, 3-średnio ważny

czynnik, 2-mało ważny czynnik, 1-bardzo mało ważny czynnik. Ustalając kategorie charakteryzujące bariery wyjazdów turystycznych skorzystano z klasyfikacji J. Łaciaka [19, 20] stosowanej w badaniu aktywności turystycznej Polaków oraz dzieci i młodzieży polskiej, uzupełniając ją o dodatkowe kryteria typowe dla turystyki aktywnej (np. brak przygotowania fizycznego i psychicznego).

Z badań wynika, że bariery uczestnictwa w turystyce aktywnej dla większości przyszłych inżynierów i pracowników turystyki są bardzo podobne. Najczęściej dotyczą one braku środków finansowych (61,54%; 50,55%), braku czasu (52,74%; 64,84%) oraz odpowiedniego towarzystwa do tego rodzaju wypraw (23,08%; 24,17%). Natomiast różnice w ocenie barier pomiędzy badanymi grupami wynikają głównie z odmiennych opinii na temat dostępności atrakcyjnych ofert w biurach podróży uwzględniających turystykę aktywną. Brak odpowiednio ciekawych ofert zgłosiło znacznie więcej studentów nauk ścisłych (27,47%) niż turystyki i rekreacji (12,09%). Stąd też duża grupa inżynierów – więcej niż co trzeci (36,26%), w przeciwieństwie do studentów turystyki (4,4%), preferowała bierny wypoczynek, wpisując się w popularną koncepcję 3xS (*Sun, Sea, Sand*) [21]. Poważaną barierą uczestnictwa w turystyce aktywnej dla znacznej grupy inżynierów był także brak przygotowania fizycznego i psychicznego (20,89%; 8,79%) oraz zły stan zdrowia (12,08%; 4,4%). Studenci z turystyki stanowili w tej kategorii znacznie mniejszą grupę.

DYSKUSJA I WNIOSKI

Zdrowie we współczesnym rozumieniu to nie tylko brak choroby, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia [22]. Z wyników badań [23, 24] dotyczących rozpoznawania wartości wynika, że deklaratywne zdrowie zajmuje ważne miejsce w życiu młodzieży, bowiem pozwala ono realizować jej własne aspiracje edukacyjne, zawodowe oraz związane ze spędzaniem czasu wolnego. W powyższe podejście wpisuje się turystyka aktywna, która przeznaczona jest dla osób stawiających przed sobą coraz to nowe wyzwania, chcących ciągle zaspokajać swoje ambicje i przełamywać własne słabości w sferze niecodzienności [25], niesamowitości, unikalności, równocześnie pragnących czerpać przyjemność z aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu [26].

Z przeprowadzonych badań wynikają poniższe wnioski

1. Formy turystyki, w których uczestniczyło najwięcej respondentów wpisują się w dwa główne obszary: turystyka aktywna (52,75%), którą preferowali najczęściej studenci turystyki i rekreacji oraz turystyka masowa (37,91%), którą zwykle wybierali pozostali respondenci.
2. Młodzież studencka preferująca turystykę aktywną, bez względu na kierunek studiów, najczęściej realizowała takie jej formy jak: turystyka górską (20,45%; 17,38%), nizinna (18,75%; 14,12%) oraz rowerowa (21,31%; 14,52%), a zimą narciarska i snowboard (15,13%; 9,09%). Od realnych możliwości uprawiania konkretnych form turystyki aktywnej znacznie różniła się marzenia i pragnienia badanych studentów. Okazuje się, że gdyby nie było żadnych barier, studenci najchętniej uczestniczyliby w turystyce podwodnej, survivalowej, motorowodnej, jeździeckiej i wspinaczkowej, czyli w formach o podwyższonym poziomie ryzyka, wywołujących więcej emocji.

3. Studenci, którzy uprawiają turystykę aktywną, zarówno sporadycznie, jak też regularnie, zgodnie potwierdzają, jej eskapistyczną wartość, której efektem jest pozytywny wpływ na jakość ich życia, możliwość zregenerowania fizycznej i psychicznej sfery organizmu, możliwość odreagowania codziennego stresu oraz oderwania się choć na chwilę od problemów w sferze zawodowej i edukacyjnej.
4. Bariery ograniczające w stopniu wysokim i bardzo wysokim uczestnictwo w turystyce aktywnej młodzieży studiującej na kierunkach inżynierskich oraz turystyce i rekreacji są podobne i zwykle dotyczą one braku środków finansowych (61,54%; 50,55%), czasu (52,74%; 64,84%) oraz odpowiedniego towarzystwa do tego rodzaju wypraw (23,08%; 24,17%). Inżynierowie dodatkowo podkreślali jeszcze, że na rynku usług turystycznych brakuje ciekawych ofert (27,47%) z zakresu turystyki aktywnej, dlatego preferują bierny wypoczynek (36,26%), ponieważ tylko taki potrafią zorganizować.
5. Z opinii respondentów wynika, że młodzież studencka, która uprawia turystykę aktywną, częściej uznawała swój stan zdrowia za dobry twierdząc, że wynika to głównie z prowadzonego przez z nich zdrowego stylu życia. Potwierdzeniem powyższej postawy osób uprawiających turystykę aktywną jest fakt, że w codziennym życiu znacznie częściej podejmowali oni różnorodne formy aktywności fizycznej, rzadziej spożywali alkohol oraz różnorodne środki psychoaktywne, prezentowali częściej dobre samopoczucie oraz lepiej radzili sobie z stresem niż studenci uczestniczący w turystyce masowej (wypoczynkowej).

Podsumowując warto zauważyć, że w grupie młodzieży studenckiej istnieje duże zapotrzebowanie na uczestnictwo w turystyce aktywnej. Jednak, o ile młodzież studencka studiująca turystykę i rekreację bardzo dobrze radzi sobie w organizacji tego rodzaju wyjazdów, to pozostali respondenci mają w tym duże trudności. Dodatkowo na rynku usług turystycznych brakuje ciekawych ofert, które bez względu na wiek czy poziom kondycji fizycznej i psychicznej pozwalałyby na realizację w zróżnicowanych proporcjach:

- wartości poznawczych, połączonych z wypoczynkiem w unikalnym, specyficznym środowisku przyrodniczym, stwarzającym możliwość poznania nieznannej fauny, flory, różnorodnych form geologicznych, niecodziennych krajobrazów, nietypowych miejsc połączonych z możliwością realizowania własnych ambicji;
- wartości społecznych, bowiem znaczna część młodzieży odczuwa dużą potrzebę integracji z osobami, z którymi wyjeżdża, ale także z mieszkańcami terenów odwiedzanych i innymi napotkanymi na drodze turystami. Warto zauważyć, że powyższe wartości często nie są możliwe do realizacji, ponieważ znaczna część młodzieży nie ma odpowiednich towarzyszy podróży, z którymi mogłaby uczestniczyć w powyższej formie turystyki;
- wartości ruchowych o zróżnicowanej intensywności, gdyż uczestnikami turystyki aktywnej są osoby, które nie zawsze posiadają odpowiednie przygotowanie psychofizyczne, ale odczuwają dużą potrzebę realizacji zdrowego stylu życia połączoną z przeżyciem ciekawej przygody, co pozwala przeciwdziałać hipokinetycznym postawom;
- wartości emocjonalnych, związanych z możliwością wyładowania negatywnych emocji;
- wartości hedonistyczno-ludycznych, wynikających z dobrej zabawy sprawiającej dużo przyjemności i zadowolenia.

Dużą barierą w przygotowaniu ciekawej oferty są z pewnością sprawy finansowe, gdyż studenci stanowią niezbyt zamożną grupę podróżnych, ale także, co warto podkreślić, niezbyt wymagającą. Z badań wynika, że znaczna grupa respondentów oczekiwałaby od organizatorów turystyki gotowych, ale równocześnie zróżnicowanych propozycji, ponieważ samodzielnie nie potrafi zorganizować tego rodzaju wyjazdu (oprócz studentów turystyki i rekreacji) i zmuszona jest uczestniczyć w turystyce masowej. Ze względu na duże zapotrzebowanie w tym zakresie, biura podróży powinny badać regularnie potrzeby konsumentów i starać się przygotować ofertę dostosowaną do potrzeb młodego pokolenia nowej generacji, często określanego pokoleniem Y, którego charakterystycznymi cechami jest wysokie poczucie własnej wartości, wysoki poziom ambicji, aspiracji, duża niezależność, autonomia, duża ciekawość świata, łatwość podejmowania ryzyka.

PIŚMIENNICTWO

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U.2012.977 z dnia 30 sierpnia 2012 r.).
2. Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians a working document, Minister of Supply and Services Canada 1981, <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf> (dostęp: 15.05.2014).
3. Gniazdowski A. Zachowania zdrowotne a zdrowie. Badanie związków. W: Gniazdowski A (red.). Zachowania zdrowotne. Zagadnienia teoretyczne, próba charakterystyki zachowań zdrowotnych społeczeństwa polskiego. Łódź: IMP; 1990.
4. Włodarczyk C. Promocja zdrowia a polityka zdrowotna. Perspektywa lokalna i uniwersalna. W: Karski JB, Wasilewski BW, Słowska Z (red.). Promocja zdrowia. Warszawa: Sanmedia; 1994.
5. Wysocki MJ, Miller M, Paradygmat Lalonde'a, Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne. *Przeg Epid.* 2003; 3 (t. 57): 505–512.
6. Melosik Z. Tożsamość, ciało i władza. Poznań: Wyd. Edytor; 1996: 16.
7. Cyłkowska-Nowak M. Tożsamość (Po)nowoczesne konfrontacje, W: Melosik Z. (red.). Młodzież. Styl życia i zdrowie. Konteksty i kontrowersje. Poznań: Wyd. Wolumin oraz Akademia Medyczna w Poznaniu; 2001: 206.
8. Andrejuk A. Turystyka aktywna, rekreacyjna i specjalistyczna. Warszawa: KENGRAF; 1998: 24.
9. Mazurski KK. Geneza i przemiany turystyki. Wrocław: Wyd. Wyższej Szkoły Zarządzania; 2006: 31.
10. Turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana. I Ogólnopolska Konferencja Naukowo-metodyczna Iława 23–24 października 1998 r., Łobozewicz T, Kogut R. (red.), Warszawa: DrukTur; 1999: 14.
11. Tomik R. Znaczenie turystyki aktywnej i jej rozumienie w kontekście dotychczasowych koncepcji podziałów turystyki. W: Tomik R. (red.). Turystyka aktywna w województwie śląskim. Wybrane zagadnienia. Katowice: AWF Katowice; 2013: 11 i n.
12. Gaworecki WW. Turystyka. Warszawa: PWE; 2003.
13. Kurek W. Turystyka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2007.
14. Niemiec W. Wybrane problemy turystyki alternatywnej. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa. Nowy Sącz, 2006.
15. Lift DM, Iannotti RJ, Wang J. Motivations for Adolescent Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health.* 2011; 8: 220–226.
16. Grzegorzewska MK. Stres w pracy oraz Syndrom Wypalenia Zawodowego we współczesnej rzeczywistości społeczno-gospodarczej – [Work stress and professional burnout syndrome in contemporary socio-economic reality]. W: Gąciarz B, Mamak-Zdanecka M (red.). Rynek pracy i organizacje w gospodarce wiedzy. Łódź: Wydawnictwo PRINTPAP; Kraków: Akademia Górniczo-Hutnicza, 2011: 279–280.
17. Grzegorzewska MK. Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania i następstwa. [Stress on the teaching profession: specificity, conditioning and effects] Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2006: 171–195.
18. Kozielecki J. Koncepcja transgresyjna człowieka, *Studia Filozoficzne* nr 1, 1984: 36.

19. Łaciak J. Aktywność turystyczna mieszkańców Polski w wyjazdach turystycznych w 2012 roku. Warszawa: Instytut Turystyki; 2013: 21.
20. Łaciak J. Aktywność turystyczna dzieci i młodzieży w 2010 roku. Warszawa: Instytut Turystyki; 2011: 28.
21. Kruczek Z. Między atrakcją a pułapką turystyczną. Dylematy turystyki kulturowej XXI wieku. W: Stasiak A. (red.). Kultura i turystyka, razem, ale jak. Łódź: WSTH; 2009: 71.
22. WHO (World Health Organization). WHO Constitution: Preamble. Geneva 1948.
23. Kobylecka E. Rozpoznawanie wartości przez uczniów szkół średnich w procesie edukacji. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego Oddział w Poznaniu; 2004.
24. Borowska T. Pedagogia ograniczeń ludzkiej egzystencji. Warszawa; 1998.
25. Jafari J. System turystyki. Społeczno-kulturowe modele do zastosowań teoretycznych i praktycznych. W: Probl. Tur. Nr 3, Instytut Turystyki, Warszawa, 1987: 3–18.
26. Henderson KA. Bialeschki, Leisure and Active Lifestyle: Research Reflection, Leisure Sciences no 27, 2005: 355–365.

Active tourism of student youth as a form of healthy lifestyle

■ Abstract

Physical activity is one of the most important elements of a health promoting life style. It is important at every stage of functioning of an individual, and may be implemented in the particular place of residence, as well as outside it. Active tourism is one of very attractive forms of spending free time. The purpose of this article is to present the results of studies on the participation of student youth in various forms of tourism, with special consideration of active tourism. In the course of the conducted research, forms of active tourism preferred by young people were diagnosed, as well as opinions on their position in a healthy lifestyle and barriers hindering participation in these forms. The study was conducted with the use of a diagnostic poll method, and is a comparative analyses of participation in the above-mentioned form of tourism by young people pursuing engineering studies, and young people pursuing studies on tourism and recreation.

■ Key words

health, life style, physical activity