

Wojciech Swędzioł  <http://orcid.org/0000-0002-1896-2908>

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

PRZESTRZENIE NATURY JAKO OBSZAR PROMOCJI ZDROWIA – WYBRANE PERSPEKTYWY POZNAWCZE I PRZEGLĄD BADAŃ

Abstract

The spaces of nature as an area of health promotion – selected cognitive perspectives and research review

Subject of this article is widely understood health crisis, including the psychological and physiological condition of humanity as a result of detachment from the natural environment. Theoretical introduction to a review of research focusing on nature's influence on human well-being is Professor Józef Bańka's eutyphronics. Nature influences psychological, physiological and general well-being at every stage of his life, while axiological organising of environment allows him to prevent symptoms of detachment with nature and technological development. One of the probable symptoms of those efforts and at the same time reaction to proposed by Professor Bańka "paradoks przełatwienia" being a paradox of life seeming too easy thanks to the technology supporting a human in various tasks, is actively seeking new challenges. This lifestyle is examined through basic ideas of logotherapy and chosen episodes of the life of its author Victor Frankl – not only a brilliant scientist but mountaineer and alpine climber as well.

Key words: nature, human well-being, health promotion, challenge

Kryzys zdrowia z perspektywy eutyfroniki

Proces nieustannej integracji człowieka ze stwarzanym przez niego samego środowiskiem technicznym przebiega synchronicznie do jego dezintegracji ze środowiskiem naturalnym. W obliczu tych przemian degradacja środowiska psychicznego człowieka w dalszym ciągu wydaje się niedocenianym skutkiem ubocznym rozwoju technologicznego. Zwracał na to uwagę w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku Józef Bańka (1973), prognozując przy tym postępującą równolegle do wzrostu dominacji technologicznej utratę powszechnej wrażliwości i zdolności do odczuwania więzi ze światem przyrody.

Technologia oferuje człowiekowi łatwość życia ściśle powiązaną z utratą refleksyjności i zatraceniem wzorców postępowania, które wcześniej, niczym punkty orientacyjne,

nakierowywały na godne życie. Pozbawiony ich człowiek doświadcza kryzysu, a uczestnicząc w procesach cywilizacji przemysłowej, przekształca przyrodę na rzecz określonych potrzeb, sam stając się częścią porządku technologicznego i jednocześnie alienując się wobec przyrody (Bańka 1973). Cywilizacja współczesna wywiera nieustanną presję, stopniowo pozbawiając człowieka uroków płynących z afirmacji życia. Bezustanna konieczność nadążania za innowacjami technicznymi wymaga ciągłej aktywności, nie pozostawiając czasu na przystosowanie oraz refleksję, i doprowadzając do rozdrażnienia. Rezultatem ciągłej mobilizacji sił psychicznych są stany wyczerpania, utrata poczucia bezpieczeństwa, a także pojawienie się chorób psychicznych (Nierodka 2006: 288). Pojawia się także niezwykle aktualny problem uzależnień technicznych (Nierodka 2006). W ujęciu aksjologicznym bardzo groźna staje się dominacja techniki wobec wartości ogólnoludzkich, humanistycznych. Kiedy myślimy o człowieku jako o całości, jego dobro powinno być brane pod uwagę nie tylko w zakresie zaspokojenia potrzeb materialnych, lecz również psychicznych (potrzeba kontaktu psychicznego, potrzeba zachowania egzystencji).

W koncepcji Bańki pojawia się więc propozycja „sit aksjologicznych”, których celem jest „przesiewanie” postępu technologicznego i dopuszczenie do realizacji rozwiązań najtrafniejszych z punktu widzenia interesów i celów człowieka, czyli jego „jakości życia”. Pod tym hasłem kryje się dążenie do techniki i technologii, która nie będzie niszczyć przyrody, zdrowia i psychiki ludzkiej (Bańka 1983). Eutyfronika Józefa Bańki głosi samoobronę człowieka i jego życia psychicznego, podkreślając przy tym związek z otaczającą przyrodą. Człowiek żył dotychczas wśród przyrody, która wywierała wpływ na jego potrzeby i emocje. Współczesne tendencje rozwojowe zdają się jednak nie dostrzegać lub pomijają to, kim człowiek jest jako całość, istota społeczna, biologiczna, emocjonalna (Nierodka 2006: 287). Ochrona przed konsekwencjami przyrostu nauki i techniki ma odbywać się nie przez redukcję zjawisk technologicznych, lecz przez pomnożenie możliwości naszej psychiki – przez zachowanie w nas zdolności do koncentracji zachwyty¹, które towarzyszą życiowej mądrości (Bańka 1978).

Zachodzi więc pewien paradoks, otóż rozwój techniki ułatwiający codzienne życie człowieka prowadzi jednocześnie do destrukcji jego osobowości, pozbawiając go celu i sensu życia. Życie łatwe staje się pozbawione wartości, spłycone i nudne, stawia coraz większe wymagania wobec psychiki, będąc przyczyną stresów i depresji (Bańka 2009). Człowiek dotkliwie odczuwa „paradoks przełatwienia” polegający na tym, że technika nazbyt ułatwia życie, a on sam nie musi podejmować trudu i wyzwań oraz nie odczuwa w związku z tym satysfakcji i nie zdobywa umiejętności w pokonywaniu przeszkód. Zanikają u niego dążenia i motywacje (Bańka 2003). Eutyfronika jest zatem rozumiana

¹ Rozwinięciem tej myśli wydają się przedstawione w dalszej części artykułu koncepcje, a w szczególności Teoria Odbudowywania Uwagi (*Attention Restoration Theory* – ART) Rachel i Stephena Kaplanów. W tym miejscu warto zauważyć, że alienacyjny i frustracyjny wpływ rozwijającej się techniki w myśli Józefa Bańki koresponduje z konsumpcjonizmem, pustką egzystencjalną i frustracją woli sensu opisywaną przez Viktora Frankla, którego osobisty stosunek do przyrody zostanie rozwinięty w końcowej części niniejszego opracowania.

jako nauka harmonizująca sferę *thymos* (uczuciową) i *phronesis* (racjonalną) w imię dobrze (eu-) pojętej jedności, zapobiegając zaburzeniom równowagi w osobowości człowieka. Innymi słowy, jest to nauka o ochronie człowieka i podstawowych ludzkich wartości w sferze psychiki przed skutkami cywilizacji technicznej. Sfery te nie mogą być sobie przeciwstawiane, gdyż ma to kolosalne skutki dla zdrowia psychicznego człowieka, dla jakości życia i zapewnienia rozwoju (Letkiewicz 2010). Eutyfronika Józefa Bańki nie zasadza się jednak na krytyce postępu technicznego jako takiego – proces ten jest właściwie nieodwracalny. Postuluje raczej ostrożność wobec rozwiązań oznaczających dotkliwy negatywny wpływ, a nawet ich eliminowanie w imię „ascezy innowacji”, która chroni naturalność człowieka przed technologią zagłuszającą rzeczywiste potrzeby psychiczne jednostki. Człowiek prostomyślny Józefa Bańki przywraca właściwe miejsce ponadczasowym wartościom, bez których życie ludzkie staje się niepełne i pozbawione sensu. Bańka dostrzegł liczne związki między presją wywieraną na psychikę człowieka przez bytowanie w rzeczywistości technologicznej a zniszczeniami ekosystemu. Wynika z tego, że dokonania eutyfroniki są sprzymierzeńcami postulatów ekologii.

Pod koniec drugiej dekady XXI wieku diagnozy i prognozy Józefa Bańki wydają się aktualne jak nigdy wcześniej. Człowiek coraz częściej potrzebuje pomocy i niejednokrotnie jest to pomoc rozumiana dosłownie jako forma terapii. Potrzebę swoistego zwrotu antropologicznego i głębokiej aksjologicznej refleksji dostrzega się zatem nie tylko w teoriach, lecz także na „pierwszej linii”, chociażby w pracy socjalnej. Przedstawiciele tego rodzaju refleksji nad problemami współczesnego człowieka podstawowe zagrożenie wiążą z warunkami społecznymi, jakie stworzył sam człowiek – przede wszystkim z nadmierną technicyzacją stosunków międzyludzkich oraz psychopatycznymi strukturami społecznymi charakteryzującymi się atrofią empatii. Kolejnym zagrożeniem dla godności osoby, a tym samym jej wzrastania jest nadmierny konsumpcjonizm (Kaszyński, Ornacka 2016).

Tezą niniejszego opracowania w tej perspektywie jest założenie, iż natura i bliskość naturalnego otoczenia wpływają na psychofizyczny dobrostan człowieka. Udzielenie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób wpływają one na ów dobrostan, wymaga przybliżenia koncepcji naukowych wyjaśniających ten fenomen oraz wglądu w przejawy społecznego zainteresowania tymi zagadnieniami, co dokonuje się w nauce w licznych projektach badawczych².

² Potwierdzeniem aktualności problemu mogą być także pozanaukowe, popularne przejawy społecznego zainteresowania, które informują, czym interesuje się współczesny człowiek, a zatem co bezpośrednio go dotyczy. Przykładem propozycji w tym nurcie jest książka *Ostatnie dziecko lasu* (Louv 2014) i opisywany przez autora zespół deficytu natury. „Zespół deficytu natury opisuje cenę, jaką ludzkość płaci za odwrócenie się od przyrody: zmniejszone użycie zmysłów, niedobór uwagi, częstsze występowanie chorób fizycznych i psychicznych. Ten zespół występuje u pojedynczych osób, rodzin i całych społeczności. Niedobór natury może zmieniać sposób zachowania ludzi w miastach, a także sposób planowania miast, gdyż długoterminowe badania wykazują związek między całkowitym brakiem lub niedostępnością parków i otwartych przestrzeni a wysoką przestępczością, depresją i innymi miejskimi przypadłościami” (Louv 2014: 54). Sięgając głębiej, na „półce” z literaturą popularną znajdujemy m.in. dział „Książki, które

Strukturyzowanie natury

Rozważając problem wpływu natury na jakość ludzkiego życia, warto uściślić to pojęcie, odnosząc się tym samym do zasygnalizowanych w tytule przestrzeni natury. Samo pojęcie natury jest terminem bardzo pojemnym i wielowarstwowym. W odniesieniu do otaczającej nas rzeczywistości stanowi całość zjawisk tworzących świat i wszechświat. Pojęciem synonimicznym może być także przyroda, co oznacza elementy świata przyrodniczego. Natura bywa też pojęciem przeciwstawianym kulturze (wytworowi działań człowieka), a więc stanem pierwotnym przyrody niezmienionym przez kulturę i cywilizację. W takim szerokim rozumieniu natury jej definicja zmienia się w zależności od przyjętej perspektywy i może oznaczać zarówno nietknięty obszar dzikiej przyrody z dala od cywilizacji, jak i las, park miejski lub ogród. Innym terminem często używanym w kontekście wpływu natury na ludzkie zdrowie jest krajobraz, będący obszarem postrzeganym jako spójna przestrzeń, zarówno naturalna, jak i podlegająca wpływowi ludzkich działań³. W związku z powyższym uwzględnia się nie tylko krajobrazy naturalne, ale również stworzone przez człowieka krajobrazy kulturowe. Ich wpływ na zdrowie człowieka nie ogranicza się do wrażenia wizualnego, równie istotną rolę mogą odgrywać także zapachy i dźwięki (Adams, Cox, Moore, Croxford, Refaee, Sharples 2006; Atkinson 2007; Porteous 1990).

Wpływ natury na ludzkie zdrowie jest zatem złożony, ponieważ odwołuje się do wszystkich zmysłów, rozciąga na różne dziedziny i okresy ludzkiego życia. Pozostaje pytanie o użyte w tytule sformułowanie „przestrzeń natury”. Przestrzeń, w omawianym kontekście i w odniesieniu do relacji „człowiek – natura” nie chodzi bowiem o bliżej nieokreśloną biofizyczną i kompletną jedną przestrzeń całej natury obejmującą świat czy wszechświat, lecz o konkretne przestrzenie naturalnego świata, które poprzez procesy strukturyzowania i waloryzowania (społecznego przetwarzania przestrzeni) stają się obszarem ludzkiego doświadczania i działania, czego zaawansowanym przejawem są chociażby sporty przestrzeni (Matuszyk 1998). Przestrzenie natury mogą być sceną działań tak prostych jak spacer (Gros 2015) lub zabawa (Matuszyk 1998), w czasie której przestrzeń gór, lasu, łąki czy rzeki staje się swoistym „placem zabaw” dla „człowieka dziecka”. Działania podejmowane w tej konkretnej przestrzeni, np. w górach, mogą mieć także wysoce skomplikowany charakter, a nawet budzić kontrowersje, z czym będziemy mieli do czynienia w przypadku sportów ekstremalnych, w których ów (w pewnym

pomogą zrozumieć przyrodę”, gdzie czytamy: „Rozwój cywilizacyjny nie musi być niczym złym, ale nie ma się co oszukiwać, ten proces oddalił nas od przyrody, której przecież częścią jesteśmy. Na szczęście współczesny człowiek coraz częściej zdaje sobie sprawę, że do harmonijnego życia potrzebny jest kontakt z naturą, jej zrozumienie, ochrona i poszanowanie. To zainteresowanie widać chociażby w ofercie rynku wydawniczego, który w ostatnim czasie obfituje w interesujące pozycje dotyczące środowiska, ekosystemów, roślin i zwierząt”; <https://www.empik.com/empikultura/ksiazki-ktore-pomoga-zrozumiec-przyrode,12082,a> (dostęp: 17.12.2018).

³ Council of Europe (2000). *European landscape convention*; <http://conventions.coe.int/Treaty/en/Treaties/Html/176.htm> (dostęp: 7.12.2018).

sensie nadal „plac zabaw”) jest także „areną zmagania” (np. walki sportowej)⁴. Przestrzenie te w różnorodnych przejawach mają p o t ę ż n y wpływ na człowieka (i tak właśnie będą tutaj rozumiane). Stają się nade wszystko obszarami doświadczeń zmysłowych składających się na doświadczanie piękna, co ma miejsce nawet w tak tragicznych okolicznościach, jak te, które opisuje Viktor Frankl: W miarę nasilania się wewnętrznych przeżyć więźnia jak nigdy wcześniej przeżywał on również piękno sztuki i natury. Za ich sprawą zdarzało mu się czasem zapominać o otaczającej go koszarnej rzeczywistości.

Gdyby ktoś mógł zobaczyć wyraz naszych twarzy, gdy w drodze z Auschwitz do bawarskiego obozu, przez maleńkie zakratowane okienka naszego wagonu ujrzeliśmy górujące nad Salzburgiem górskie szczyty połyskujące w zachodzącym słońcu, nigdy nie uwierzyliby, że patrzy na twarze ludzi, którzy na dobre wyrzekli się nadziei na wolność i ocalenie. Pomimo tej straszliwej prawdy – a może właśnie z jej powodu – daliśmy się wówczas porwać oszałamiającemu pięknu przyrody, za którą tak długo tęskniliśmy (Frankl 2009: 72–74).

Natura a dobrostan człowieka

Dobrostan człowieka określany jako subiektywny⁵ jest tu rozumiany zgodnie z definicją WHO, w której poza miernikami negatywnymi (a konkretnie ich brakiem, czyli brakiem choroby lub niepełnosprawności) istotne jest także subiektywnie postrzegane przez człowieka zadowolenie z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia. Koncepcja ta jest określana jako model trójwymiarowy i zakłada, że składowymi zdrowia są dobrostan fizyczny oraz psychiczny (emocjonalny i osobowościowy), a także społeczny (Wojciechowska 2008). Ochrona tak rozumianego dobrostanu subiektywnego mieści się w dziedzinie promocji zdrowia, czyli procesach umożliwiających jednostkom i grupom społecznym zwiększenie kontroli nad uwarunkowaniami zdrowia w celu poprawy ich stanu zdrowia oraz sprzyjających rozwijaniu zdrowego stylu życia, a także kształtowaniu innych środowiskowych i osobniczych czynników prowadzących do zdrowia⁶.

Wśród koncepcji odnoszących się do wpływu natury na tak rozumiany dobrostan człowieka na szczególną uwagę zasługuje teoria biofilii. Terminu tego po raz pierwszy użył w naukowym kontekście Erich Fromm, pisząc o umiłowaniu życia, lecz dopiero Edward O. Wilson (1984) spopularyzował tę hipotezę, sugerując wrodzone powinowactwo wszystkich żywych istot. Biofilia to swoiste, wrodzone poczucie związku

⁴ Andrzej Matuszyk (1998: 46–72) w swoich *Humanistycznych podstawach teorii sportów przestrzeni...* podejmuje się dogłębnej analizy zjawiska walki sportowej w sportach przestrzeni rozumianej m.in. właśnie jako swoista zabawa lub „gra z przyrodą”.

⁵ W psychologicznej literaturze angielskiej używa się określeń: *well-being, welfare, good life, happiness, subjective well-being, psychological well-being, authentic happiness, true happiness, utility, pleasure-pain balance, the greatest good, the ultimate motive, meaning of life, optimal functioning, health* (Pilarska 2012).

⁶ https://www.who.int/topics/health_promotion/en/ (dostęp: 15.12.2018).

z naturą oraz wszelkimi formami życia. Zostało ono wytworzone w procesie ewolucji inteligentnych gatunków, których przetrwanie jest ściśle związane z bliskim kontaktem ze środowiskiem naturalnym. Właściwość ta, będąc biologicznie zakodowaną skłonnością do uczestniczenia w naturalnych procesach i systemach, a zwłaszcza życia w żywym otoczeniu, jest wpisana w naturę człowieka. Na korzyści płynące z kontaktu z naturą wskazują także Rachel Kaplan i Stephen Kaplan (1989) w swojej teorii regeneracji uwagi. W związku z tym, że ogół codziennych zajęć ludzi wymaga ukierunkowanej uwagi wiążącej się z wysiłkiem, prowadzi to w konsekwencji do zmęczenia i wyczerpania. Pełna regeneracja uwagi kierunkowej jest możliwa w sprzyjających okolicznościach aktywizujących uwagę mimowolną (bezwysiłkową i pobudzaną przez fascynację). Jako niezwykle ważne źródło miękkich fascynacji autorzy wskazują przyrodę. Wynika z tego, iż przebywanie w środowisku naturalnym poprawia u ludzi zdolność do mentalnego skupienia. Dzięki fascynacji przyrodą oraz możliwości fizycznego zdystansowania się od codzienności poprawia się stan koncentracji umysłu oraz wzrasta kreatywność. Tak więc opisany przez Rachel i Stephena Kaplanów fenomen określony mianem Teorii Odbudowywania Uwagi (*Attention Restoration Theory* – ART) polega na tym, że czas spędzony w naturze lub samo nawet oglądanie scen związanych z naturą poprawiają koncentrację i funkcjonowanie poznawcze. Podobnie jak poprzedni autorzy, również Roger S. Ulrich (1993) uważa, że ludzka pozytywna reakcja na naturę jest wrodzona, co formułuje w swojej Teorii Redukcji Stresu (*Stress Recovery Theory* – SRT). Kontakt z naturą wywołuje nieświadomą i automatyczną pozytywną reakcję emocjonalną. Psychologiczne korzyści są wyższe przy wysoce zróżnicowanych elementach krajobrazu (co określamy mianem wysokiej bioróżnorodności). Według Ulricha relaksujący rezultat, który niesie ze sobą krajobraz, pogłębia się, gdy zwiększa on poczucie bezpieczeństwa, co zostało uwarunkowane genetycznie w toku ewolucji. Taki „bezpieczny” krajobraz to stosunkowo otwarta przestrzeń z zakrzywionymi liniami horyzontu obejmującymi zbiornik wodny, co przywodzi na myśl sawannę Afryki wschodniej. Zgodnie z tą hipotezą określaną mianem „teorii sawanny” ludzie przedkładają krajobrazy naturalne nad urbanistyczne ze względu na powinowactwo z otoczeniem, w jakim tysiące lat wcześniej kształtował się gatunek ludzki. Preferencja ta wiąże się poza subiektywnie lepszym samopoczuciem także z funkcjonowaniem ocenianym na podstawie określonych, obiektywnych wskaźników. Badania Ulricha (1984) wykazały, że pacjentów po zabiegu operacyjnym przebywających na oddziałach szpitalnych z widokiem na rosnącą za oknem roślinność cechował krótszy czas rekonwalescencji oraz niższa częstotliwość zażywania środków przeciwbólowych niż pacjentów przebywających w salach z widokiem ograniczonym przez mur. Przytaczane w dalszej części artykułu badania potwierdzają tę teorię, dowodząc, że już sam widok zieleni z okna, poza szybciej osiąganymi rezultatami terapii szpitalnej, łączy się także z dobrostanem osób pracujących w biurach, zadowoleniem mieszkańców, a nawet niższą agresją w rodzinie i niższymi wskaźnikami przestępczości w sąsiedztwie.

Doświadczenie ustrukturyzowanej przestrzeni natury wpływa zarówno na procesy psychiczne, fizyczne, jak i społeczny dobrostan człowieka, począwszy od jego dzieciństwa, poprzez dorosłość aż do starości. W bardzo szczególny sposób przestrzenie

natury, stając się wspomnianym wcześniej „placem zabaw”, promują rozwój poznawczy, ruchowy i społeczny dzieci. U młodzieży i dorosłych bywają przestrzeniami wyzwania, samorealizacji, sprawdzania swoich możliwości⁷. Dla osób starszych natura na ogół jest przestrzenią refleksji, społecznej integracji i zachętą do podejmowania aktywności fizycznej. Doświadczenie natury promuje dobrostan człowieka na trzech podstawowych poziomach: fizycznym, psychicznym oraz społecznym. Poziom fizyczny przejawia się aktywnością fizyczną w jej wymiarze zarówno profilaktycznym, jak i regeneracyjnym. Na poziomie psychicznym doświadczenie natury odgrywa istotną rolę w zapobieganiu i leczeniu stresu oraz depresji. Pozytywny wpływ na dobrostan społeczny przejawia się w jej funkcji przestrzennej jako miejscu spotkań oraz integracji. Na wszystkich trzech poziomach doświadczenie natury może być traktowane jako środek promocji zdrowia, środek terapeutyczny wykorzystywany w leczeniu lub przynoszący ulgę w przebiegu choroby.

Jak wspomniano, liczne badania potwierdzają tezę, że natura ma bezpośredni wpływ na zdrowie człowieka. Ujmując problem dosyć ogólnie, ludzie, którzy mają dostęp do terenów zielonych, są na ogół zdrowsi (De Vries, Verheij, Groenewegen, Spreeuwenberg 2003), a ryzyko śmiertelności jest wśród nich mniejsze (Takano, Nakamura, Watanabe 2003). W regionach, w których dochodzi do degradacji natury (np. przez wymieranie lasów), obserwuje się natomiast wyższe wskaźniki zachorowalności (Donovan, Butry, Michael, Prestemon, Liebhold, Gatzliolis, Mao 2013) w przeciwieństwie do obszarów leśnych, w których niższe są wskaźniki śmiertelności, podobnie jak rzadsza jest zachorowalność na nowotwory (Li, Kobayashi, Kawada 2008). Naturalny krajobraz w jego przejawie, jakim jest widok z okna (współcześnie osiągnący rangę luksusu), jest sposobem doświadczania piękna natury, co przyczynia się do obniżenia poziomu kortyzolu i częstotliwości tętna (Moore 1981). Do podobnych wniosków doszedł zespół badaczy skoncentrowany na zmianach zachodzących w organizmie na skutek odbywania spacerów w lesie (Park, Tsunetsugo, Kasetani 2010). Sama tylko perspektywa zielonej przestrzeni doświadczana jako widok za oknem przyczynia się u pracowników biurowych do rzadszych dolegliwości o charakterze bólu głowy i innych niedyspozycji (Kaplan, Kaplan 1989). Natura jest także czynnikiem promującym zdrowie poprzez wpływ na subiektywne odczucia o charakterze zachęty do podejmowania aktywności fizycznej i przemieszczania się (McCurdy, Mehta, Winterbottom, Roberts 2010). Ludzie zdecydowanie chętniej poruszają się w estetycznych środowiskach (French, Story, Jeffery 2001), przy czym szczególnie atrakcyjne dla aktywności są pod tym względem lasy (Pretty, Peacock, Sellens, Griffin 2005). Dla porównania w dużych miastach deficyty w zakresie terenów zielonych prowadzą do siedzącego trybu życia ze wszystkimi tego negatywnymi konsekwencjami

⁷ Współcześnie obserwuje się wyraźne zainteresowanie wykorzystaniem przestrzeni natury do oddziaływań pedagogicznych, w tym także w socjoterapii, np. z wykorzystaniem metod zaczerpniętych z wychowania harcerskiego czy zbliżonych do survivalu. Dzieje się to zarówno w teoriach, jak i praktykach pedagogiki przygody (por. *experiential, outdoor i adventure education*), przy czym wiele wskazuje na to, że praktyka w podobnych przypadkach zawsze wyprzedzała i nadal wyprzedza teorię (Potempańska 2014; Swędzioł 2014; Swędzioł 2017).

(Popkin, Duffey, Gordon-Larsen 2005). Wyniki badań potwierdzają, że natura poza rolą w profilaktyce i promocji zdrowia wspiera także terapię chorób (Annerstedt, Währborg 2011), a jej regeneracyjny wpływ wyjaśnia się między innymi poprzez stymulację przywspółczulnego układu nerwowego (Ulrich, Dimberg, Driver 1991).

Współcześnie coraz większy wpływ na dobrostan człowieka ma jego kondycja psychiczna. W świetle danych WHO depresja na początku XXI wieku zaliczała się do czterech najczęstszych chorób na świecie (World Health Organization 2001). W Europie przynajmniej jedna trzecia obywateli odbywa raz w roku leczenie, którego przyczyną jest choroba psychiczna (Wittchen, Jacobi, Rehm 2011). Życie w sztucznym środowisku bez kontaktu z naturą sprzyja wzrostowi zachorowań na choroby psychiczne (Katcher, Beck 1987; Stilgoe 2001). Doświadczanie natury jest zatem ważnym zasobem w profilaktyce problemów ze zdrowiem psychicznym. Kontakt z naturą poprawia jakość życia i czynności psychiczne, przyczyniając się równocześnie do minimalizowania odczuć negatywnych, takich jak np. gniew, niepokój czy agresja (Rohde, Kendle 1997). Szczególnie istotnym aspektem jest redukcja stresu, co dzieje się przez wywoływanie określonych reakcji emocjonalnych, w tym poprawy uwagi i stabilności emocjonalnej, oraz redukcję agresji, która zostaje zastąpiona przez pozytywne uczucia (Parsons, Tassinary, Ulrich, Hebl, Grossman 1998; Hartig, Book, Garvill, Olsson, Garling 1996). Przebywanie, a w szczególności aktywność w naturze jest także jedną z form wykorzystania czasu wolnego, w którym dochodzi do refleksji nad nawykami i strategiami rozwiązywania problemów, przez co uzyskuje się nowe perspektywy ich postrzegania (Knopf 1987). Na tym tle niezwykle interesujące wydaje się masowe obecnie zjawisko popularności biegania, a szczególnie biegów terenowych, których uczestnicy zdają się stosować trening biegowy oraz starty jako pewną strategię rozwiązywania problemów i redukcji stresu (Bodin, Hartig 2003; Harte, Eifert 1995). Badania wskazują także, iż w porównaniu z osobami uprawiającymi sport w miastach (centra fitness) ludzie biegający w lesie są bardziej zrównoważeni i wypoczęci (Hug, Hartig, Hansmann, Seeland, Hornung 2009). Osiągnięcie i utrzymanie dobrego samopoczucia psychicznego wiąże się bezpośrednio z wypoczynkiem, przy czym natura przyczynia się do optymalizacji odnowy i regeneracji, co jest wykorzystywane zarówno w medycynie prewencyjnej, jak i promocji zdrowia. Jednocześnie różne naturalne krajobrazy, jak np. lasy, ułatwiają odbudowę i poprawiają zdrowie dużej części populacji, łagodząc w ten sposób konsekwencje negatywnych tendencji urbanizacji i technicyzacji (Bauer, Martens 2010). Wynika z tego, że rekreacyjno-wypoczynkowy potencjał środowiska naturalnego jest znacznie większy niż w obszarach miejskich (Hartig, Evans, Jamner, Davis, Garling 2003). Wobec kryzysów natury egzystencjalnej doświadczanie natury w dużym stopniu przyczynia się także do przywracania lub nadawania poczucia sensu, przez co odgrywa istotną rolę w leczeniu depresji (Frankl 2009; Knopf 1987; Bowler, Buyung-Ali, Knight, Pullin 2010). A zatem ludzie intuicyjnie poszukują kontaktu z przyrodą i preferują naturalne krajobrazy (lasy, góry, jeziora i rzeki, plaże, a nawet parki). Szanse na wypoczynek i regenerację, zminimalizowanie skutków psychicznego wyczerpania znacząco rosną właśnie w tych naturalnych przestrzeniach

(Korpela, Hartig 1996; Korpela, Hartig, Kaiser, Fuhrer 2001; Staats, Hartig 2004; Staats, Kieviet, Hartig 2003).

W odniesieniu do związków natury z promowaniem dobrostanu społecznego człowieka tereny zielone (szczególnie w przestrzeni miejskiej) odgrywają istotną rolę jako miejsce spotkań. Dotyczy to przede wszystkim grup społecznych o niższych dochodach, dla których miejskie tereny zielone są atrakcyjną alternatywą. Takie obszary mają ogromny potencjał jako przestrzeń interakcji społecznych (Wells, Evans 2003). Szczególnie przyciągające są pod tym kątem tereny zielone obsadzone drzewami i inną roślinnością, które w porównaniu z przestrzenią pozbawioną drzew i nieatrakcyjną wegetacyjnie są rzadziej odwiedzane (Coley, Kuo, Sullivan 1997). Ważną rolę integracyjną dla ludzi młodych pełnią parki miejskie oraz leśne tereny zielone, które są wykorzystywane jako miejsce spotkań i aktywności sportowych (Seeland, Dübendorfer, Hansmann 2009). Społeczno-integracyjna funkcja natury ma również istotne znaczenie poza przestrzenią miejską. Wspólne doświadczanie natury podczas wycieczki do lasu odgrywa bardzo istotną rolę w integracji zmarginalizowanych grup społecznych, osób z biografiami migracyjnymi (Jay, Schraml 2009) i osób niepełnosprawnych (Cervinka, Höltge, Pirgie, Schwab, Sudkamp, Haluza 2014), może więc służyć jako środek wspierający społeczną integrację (Nicolè, Seeland 1999). Natura jest również wykorzystywana jako zasób w terapiach wzmacniających kompetencje społeczne. W terapiach tego rodzaju wykorzystuje się bliski kontakt z naturą w pracy z osobami z zaburzeniami behawioralnymi (np. w funkcjonowaniu w relacjach interpersonalnych lub radzeniu sobie z rolami społecznymi), co pomaga w nabywaniu takich kompetencji społecznych, jak współpraca i zaangażowanie (Annerstedt, Währborg 2011). Wspomniane terapie opierają się co prawda na praktykach psychologicznych, intensywny kontakt z naturą, będący istotnym czynnikiem wspierającym terapię, jest jednak w tych przypadkach bardzo istotny.

Naturalne wyzwanie wobec technicznego przełатовienia

Jak wspomniano na wstępie, człowiek dotkliwie odczuwa „paradoks przeładowania” rozumianego jako przeniesienie trudów fizycznych na wysiłek przemysłowy. Technika i technologie, ułatwiając życie i wykonując za człowieka ciężką pracę, czynią jednak spustoszenia w jego sferze wartości, ponieważ wysiłek, dzięki któremu osiągamy upragniony cel, jest niezastąpioną lekcją cierpliwości, pokory i szacunku dla pracy oraz godności dla człowieka – to empiryczna szkoła radzenia sobie z trudnościami. Człowiek, nie mierząc się z wyzwaniami, nie zdobywa umiejętności w pokonywaniu przeszkód. Życie uproszczone, pozbawione istotnych celów i konieczności dokonywania niejednokrotnie dramatycznych wyborów, nie stwarza odpowiedniej podstawy do stabilnej motywacji i rzetelnej oceny siebie. Poczucie uprzedmiotowienia i zbyt łatwego życia wywołuje zatem konieczność wprowadzenia fikcyjnych komplikacji (Obuchowski 2000). Istnieje jednak wyjątek od tak sformułowanej reguły, a jest nim życie i praca fizyczna, którą człowiek wykonuje w otoczeniu natury, co może wyjaśniać, dlaczego ludzie pracujący np. na roli

pomimo różnych trudności pracują chętniej, dłużej i czują się szczęśliwsi od ludzi żyjących i pracujących w mieście (Kromka 2004). Tęsknota człowieka do życia prostego (co nie znaczy łatwego), wręcz ascetycznego, spojonego z rytmem natury, nie jest niczym nowym i uwidaczniała się zarówno w biografjach jednostek (Thoreau 2011), jak i w zjawiskach społecznych (młodopolska chłopomania). Radość płynąca z poświęcenia, walki, działania, życia godnego, do tego prostomyślność czynów wobec klarowności zasad są naturalnymi zachowaniami człowieka w jego naturalnym otoczeniu. Tylko w oczach niektórych uchodzą za średniowieczne relikty życia ascetycznego (Bańka 1978). W obliczu dominującego powszechnie konsumpcjonizmu, technicyzacji i cyfryzacji życia oraz konfliktów rozgrywających się w ludzkiej podświadomości rozwiązaniem dla jednych będzie organizowanie sobie wyizolowanych enklaw dających namiastkę agrarnej kultury i kontaktu z naturą na poziomie doświadczania jej piękna i refleksji, dla innych zaś będą to poszukiwania związane z wkraczaniem w przestrzeń natury jako obszar doświadczania rządzący się jasnymi regułami, a czasami określane przez to mianem „ekstremalnej” przygody, zawieszającej na chwilę niesatysfakcjonującą, angażującą na całkowicie innych płaszczyznach codzienność (Bette 2004; Swędzioł 2017).

Viktor Frankl tworzy bardzo szczególny pomost łączący powyższe refleksje. W książce *Przeżywanie gór i doświadczanie sensu* pisze o sporcie i alpinizmie w kontekście zachowań ascetycznych. Jego zdaniem niemieszczący się we współczesnym człowieku jego biologiczny potencjał sprawia, że aranżuje on dobrowolnie, sztucznie i rozmyślnie konieczności wyższego rzędu, kiedy to czegoś od siebie wymaga, czegoś sobie odmawia, czegoś się wyrzeka. Otoczony zewsząd dobrobytem szuka sytuacji i stanów zagrożenia, będąc w centrum konsumpcyjnego społeczeństwa, zaczyna usypywanie swoich wypsąszonej ascezy – i tutaj właśnie widzi Frankl funkcję, żeby nie powiedzieć misję, sportu w ogóle, a alpinizmu w szczególności: są one nowoczesnymi, świeckimi formami ascezy (2006: 20). Naukowy dorobek Frankla, twórcy logoterapii zwanej czasami trzecią wiedeńską szkołą psychoterapii (po psychoanalizie Sigmunda Freuda i psychologii indywidualnej Adolfa Adlera), bardzo często jest opisywany w kontekście jego dramatycznych doświadczeń więźnia obozów koncentracyjnych. On sam wielokrotnie nawiązywał do tego okresu życia zarówno w swoich książkach, jak i licznych wykładach⁸. Zdecydowanie rzadziej pisze się o nim jako o człowieku bardzo mocno związanym z naturą, wspinaczem i alpinistą. Frankl był członkiem organizacji Naturfreunden, później zaś po jej delegalizacji w 1934 roku wstąpił do sekcji Alpen Verein Donauland, która także ze względu na odmowę przyjęcia do swojego statutu paragrafu aryjskiego została w roku 1938 wykluczona z klubu alpejskiego. W późniejszych powojennych latach, od 1954 roku już do śmierci, był członkiem Alpenverein. Jeszcze przed wojną zdał egzamin przewodnicki, a odznakę przewodnika górskiego

⁸ Tu jeden z przykładów możliwych do odsłuchania w zasobach Austriackiej Biblioteki Medialnej (archiwum nagrań audio i filmów z historii kultury i współczesności); <https://www.mediathek.at/portaltreffer/atom/015719FB-312-001ED-00000BAC-01563965/pool/BWEB/> (dostęp: 20.12.2018).

jako jeden z nielicznych osobistych przedmiotów ratował wraz ze ślubną obrączką i rękopisem swojej książki od getta Theresienstadt aż po Auschwitz-Birkenau, gdzie ostatecznie wszystkie te rzeczy zostały mu odebrane. O swojej wspinaczkowej pasji pisał i mówił: wspinaczka górską, wspomnienie tego, jak czuje się skałę pod palcami, było dla mnie jedną z motywacji do przetrwania okropności obozu koncentracyjnego (podaję za: Rambauske 2005). Jego metafora góry jako nauczyciela życia (*Der Berg – Lehrmeister des Lebens*) pozwoliła ująć w słowa to, co w akcie wspinania jest najgłębiej ludzkie, dające poczucie sensu, a zarazem umożliwiające symboliczną transpozycję na sens życia w ogóle. Swoje przemyślenia dotyczące wspinaczki łączył z pytaniem o szczęśliwe życie. Fakt, iż osiągnięcie zdefiniowanego celu, jakim jest szczyt, daje wyjątkowe poczucie szczęścia, stał się fundamentem jego logoterapii, której struktura jest prosta: wyznacz cel, podążaj do niego, osiągnij go, a będziesz innym człowiekiem. Zajmując się sensem życia w szczególnie trudnych czy wręcz beznadziejnych sytuacjach⁹, wielokrotnie powracał w swoich pracach do roli wyzwania. Człowiek podejmujący wyzwanie podąża przez życie drogą odmienną od człowieka żyjącego bez celu. Widok szczytu, wizja realnego, choć odległego, celu jest zachętą, wyznacza kierunek, wyzwala siły i daje poczucie sensowności. Metafora wspinacza, na którego drodze pojawia się beznadziejnie trudny fragment, a jego pokonanie jest możliwe tylko dzięki zaangażowaniu wszystkich sił i motywacji, z wizją celu staje się jeszcze bardziej rzeczywista, kiedy w roli wspinającego się występuje sam Frankl, który wspinaczkę traktował jako formę swoistej autoterapii, a swoją ulubioną drogę wspinaczkową na górze Rax („Three-Enzian-Steig”, trudność II–III) pokonywał kilka razy do roku: „Już w 1924 roku zakochałem się we wspinaczce i dopiero po 60 latach – a miałem wtedy co najmniej 80 lat – porzuciłem wspinanie o trzecim stopniu trudności!” (Rambauske 2005). W wywiadzie telewizyjnym dla programu „Kraina gór” mówił:

Rax zawsze fascynował mnie osobiście. To jest tak... kiedy przybywałem na górę Rax i przemierzałem płaskowyż, to był jedyny czas w moim życiu, kiedy niezmiennie i zawsze medytowałem. Myśli zostają uwolnione i w zasadzie nie ma żadnej zasadniczej decyzji w moim życiu, czy to natury prywatnej, czy zawodowej, której nie podjąłbym na tej górze. Więc wędruję przez płaskowyż w sensie *Vita contemplativa*, czyli medytując, żyjąc kontemplacyjnie. I wtedy, gdy docierałem do ściany Preinera¹⁰, wtedy zaczyna się *Vita activa*, życie aktywne, chwytające i waleczne – życie jako walka ze skałą (Frankl, Handl 2006).

Trzeba nam nowego rodzaju wypoczynku – pisał – wypoczynku, który umożliwia kontemplację i medytację. W tym celu człowiek musi mieć odwagę być samotnym¹¹ (Frankl 2010: 129).

⁹ Poza biografią Frankla chodzi tutaj także o liczne studia przypadków, które przytacza w swoich pracach. Bardzo szczególnym studium jest relacja ze spotkania w więzieniu San Quentin w 1966 roku ze skazanym na karę śmierci Aaronem Mitchelem (Frankl 2012).

¹⁰ Miejsce, w którym po podejściu rozpoczynała się wspinaczka.

¹¹ Odnosząc tę myśl twórcy logoterapii do obserwacji kierunków rozwoju współczesnego sportu wspinaczkowego, jakim jest alpinizm, warto zauważyć, że dokonaniem najwyższej rangi są obecnie

Pytany o to, co skłaniało go do wspinania, mówił wprost – strach przed wspinaniem. Natomiast odwołując się do pytania, które sam wielokrotnie zadawał swoim pacjentom, odpowiadał: czy nie można być silniejszym niż strach?. Wielokrotnie pytał sam siebie: kto będzie silniejszy, ja czy ten drugi we mnie?. Przecież mogę się mu przeciwstawić. Nazwał ten stan nieposłuszeństwem ducha, przeciwstawianym jego lękom i słabościom (Rambauske 2005). W świetle logoterapii ucieczkę przed lękiem uznaje się za wzorzec zachowań patogenicznych i lękowych. Ryzyko rozwinięcia się fobii można zażegnać przez skonfrontowanie pacjenta z sytuacją, która zaczyna budzić lęk (Frankl 2010). Taki przykład podaje Frankl na podstawie własnych doświadczeń:

Pewnego dnia, wspinając się w górach przy mglistej pogodzie, byłem świadkiem tego, jak inny alpinista odpadł od ściany. Znalaziono go około dwustu metrów niżej, cudem przeżył upadek. Dwa tygodnie później ponownie wspaniałem się tą samą stromą ścianą. Pogoda znów była mglista i deszczowa. Chociaż poprzednim razem doznałem poważnego szoku psychicznego, zdołałem stawić mu czoła i, wspinając się, pokonałem psychiczną traumę (Frankl 2010: 136–137).

Logoterapia Frankla jest terapią pomagającą odnaleźć sens. Opiera się na założeniu, że sens można odnaleźć przez twórczą pracę lub działanie, doświadczanie dobroci, prawdy oraz piękna, poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą lub kulturą, a także przez zbliżenie z drugim człowiekiem, czego w wyjątkowy sposób doświadczamy poprzez miłość. Najpełniej przeżywają ów proces pozbawieni możliwości odnalezienia sensu w działaniu, pracy czy miłości poprzez przyjęcie postawy pozwalającej wznieść się ponad swoje położenie i przekraczać samego siebie. Dotyczy to postawy, dzięki której trudności obracają się w sukces, triumf, a nawet heroizm. W odniesieniu do wartości klasyfikacja będzie dotyczyła wartości związanych z kreacją, doświadczeniem lub postawą człowieka, przy czym ich kolejność odzwierciedla trzy podstawowe drogi prowadzące do odnalezienia sensu w swoim życiu. Pierwsza dotyczy tego, co sam daje światu poprzez kreatywne działanie. Druga odnosi się do tego, co człowiek czerpie ze świata poprzez swoje doświadczenia i spotkania z innymi ludźmi. Trzecia to postawa przyjmowana w konkretnym życiowym położeniu wobec tego, czego człowiek nie jest w stanie zmienić (Frankl 2010).

Natura i bliskość naturalnego otoczenia są szczególną szansą na doświadczanie piękna i kontakt z przyrodą, co wpływa na psychofizyczny i społeczny dobrostan człowieka, począwszy od jego dzieciństwa, poprzez dorosłość aż do starości, a w świetle dokonań logoterapii jest także jedną z dróg pozwalających odnaleźć sens życia. W proponowanym ujęciu i perspektywach poznawczych promocja zdrowia jest zatem rozumiana niezwykle szeroko. Wpływa na to fakt, że oddziaływanie natury jest wielopłaszczyznowe i zdaje się *nomen omen* naturalną szansą oraz odpowiedzią na współczesne tendencje rozwojowe, które albo nie dostrzegają, albo pomijają to, kim człowiek jest jako całość, istota społeczna,

przejścia niezwykle „ascetyczne”, będące trudnymi technicznie wyzwaniem, często pokonywanymi samotnie.

biologiczna i emocjonalna. W takim ujęciu zarówno „asceza innowacji” Józefa Bańki, jak i „nowoczesne świeckie wyspy ascezy” Viktora Frankla są z jednej strony wyrazem ostrożności, z drugiej zaś poszukiwań współczesnego człowieka, który intuicyjnie usiłuje przywrócić zachwianą równowagę. Podobnie życiowa postawa unikająca nadmiaru „przełatwień” i „dróg na skróty”, stawanie w obliczu określonego i nazwanego wyzwania, dążenie do celu i pokonywanie swoich lęków i ograniczeń także są naturalnymi szansami, by przywrócić właściwe miejsce ponadczasowym wartościom, bez których życie ludzkie staje się niepełne i pozbawione sensu.

Bibliografia

- Adams M., Cox T., Moore G., Croxford B., Refae M., Sharples S. (2006). *Sustainable soundscapes: Noise policy and the urban experience*. „Urban Studies”, 43: 2385–2398.
- Annerstedt M., Währborg P. (2011). *Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies*. „Scandinavian Journal of Public Health”, 39: 371–388.
- Atkinson R. (2007). *Ecology of sound: the sonic order of urban space*. „Urban Studies”, 44: 1905–1917.
- Bańka J. (1973). *Technika a środowisko psychiczne człowieka. Wprowadzenie do zagadnień eutyfroniki*. Wydawnictwo Naukowo-Techniczne, Warszawa.
- Bańka J. (1978). *Problemy współczesnej filozofii człowieka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice: 162.
- Bańka J. (1983). *Ja teraz. U źródeł filozofii człowieka współczesnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice: 290.
- Bańka J. (2003). *Świat poręczenia moralnego. Medytacje o etyce prostomyślności*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice: 13.
- Bańka J. (2009). *O swoim filozofowaniu mówi prof. dr hab. Józef Bańka*. „Sofia”, 9: 309–312; http://www.sofia.sfks.org.pl/27_Sofia_nr9_Banka.pdf (dostęp: 10.12.2018).
- Bauer N., Martens D. (2010). *Die Bedeutung der Landschaft für die menschliche Gesundheit – Ergebnisse neuster Untersuchungen der WSL*. „Forum für Wissen”: 4–51.
- Bette K.H. (2004). *X-treme. Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports*. Transcript Verlag, Bielefeld: 15–21, 117.
- Bodin M., Hartig T. (2003). *Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running?* „Psychology of Sport and Exercise”, 4: 141–153.
- Bowler D.E., Buyung-Ali I.M., Knight T.M., Pullin A.S. (2010). *A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments*. „BMC Public Health”, 10: 1–10.
- Bloch P. (2013). *Problem aktualności eutyfroniki*. Praca doktorska. Uniwersytet Śląski, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Filozofii, Katowice.
- Cervinka R., Höltge J., Pirgic L., Schwab M., Sudkamp J., Haluza D. (2014). *Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften*. „BFW Berichte“, 147: 35–38.

- Coley R.L., Kuo F.E., Sullivan W.C. (1997). *Where does community grow? The social context created by nature in urban public housing*. „Environment & Behavior”, 29: 468–494.
- Council of Europe (2000). *European landscape convention*; <http://conventions.coe.int/Treaty/en/Treaties/Html/176.htm> (dostęp: 7.12.2018).
- De Vries S., Verheij R.A., Groenewegen P.P., Spreeuwenberg P. (2003). *Natural environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between green space and health*. „Environment and Planning”, A 35: 1717–1731.
- Donovan G.H., Butry D.T., Michael Y.L., Prestemon J.P., Liebhold A.M., Gatzliolis D., Mao M.Y. (2013). *The relationship between trees and human health: Evidence from the spread of the emerald ash borer*. „American Journal of Preventive Medicine”, 44: 139–145.
- Frankl V.E. (2012). *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, tłum. A. Wolnicka. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa: 154.
- Frankl V.E. (2010). *Wola sensu*, tłum. A. Wolnicka. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa: 95–96, 129, 136–137.
- Frankl V.E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa: 72–74, 167.
- Frankl V.E., Handl Ch. (2006). *Bergerlebnis und Sinnerfahrung*. Tyrolia, Innsbruck.
- French S.A., Story M., Jeffery R.W. (2001). *Environmental influences on eating and physical activity*. „Annual Review of Public Health”, 22: 309–335.
- Gros F. (2015). *Filozofia chodzenia*, tłum. E. Kaniowska. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa: 134.
- Harte J.L., Eifert G.H. (1995). *The effects of running, environment, and attentional focus on athletes' catecholamine and cortisol levels and mood*. „Psychophysiology”, 32: 49–54.
- Hartig T., Book A., Garvill J., Olsson T., Garling T. (1996). *Environmental influences on psychological restoration*. „Scandinavian Journal of Psychology”, 37: 378–393.
- Hartig T., Evans G.W., Jamner L.D., Davis D.S., Garling T. (2003). *Tracking restoration in natural and urban field settings*. „Journal of Environmental Psychology”, 23: 109–123.
- Hug S.M., Hartig T., Hansmann R., Seeland K., Hornung R. (2009). *Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency*. „Health & Place”, 15: 971–980.
- Jay M., Schraml U. (2009). *Understanding the role of urban forests for migrants-uses, perception and integrative potential*. „Urban Forestry & Urban Greening”, 8: 283–294.
- Kaplan R., Kaplan S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, Cambridge–New York.
- Kaszyński H., Ornacka K. (2016). *Antropologiczny zwrot w pracy socjalnej*, w: M. Kawińska, J. Kurtyka-Chałas (red.), *Praca socjalna jako dyscyplina naukowa? Współczesne wyzwania wobec kształcenia i profesji*. Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa: 75–92.
- Katcher A., Beck A. (1987). *Health and caring for living things*. „Anthrozoos”, 1: 175–183.
- Knopf R. (1987). *Human behavior, cognition, and affect in the natural environment*, w: D. Stokols, I. Altman (red.), *Handbook of Environmental Psychology*, t. 1. Wiley, New York: 783–825.
- Korpela K., Hartig T. (1996). *Restorative qualities of favorite places*. „Journal of Environmental Psychology”, 16: 221–233.

- Korpela K.M., Hartig T., Kaiser F.G., Fuhrer U. (2001). *Restorative experience and self-regulation in favorite places*. „Environment and Behavior”, 33: 572–589.
- Kromka F. (2004). *Das Flow-Erlebnis in der Landarbeit. Warum Landwirte lieber und länger arbeiten als Nichtlandwirte*. „Zeitschrift für Agrargeschichte und Agrarsoziologie”, 52: 2.
- Letkiewicz S. (2010). *Wybrane koncepcje filozoficzne a działania medyczne dla poprawy jakości życia i urzeczywistniania rozwoju*. „Studia Ecologiae et Bioethicae”, 8/2: 12; <http://www.seib.uksw.edu.pl/node/52> (dostęp: 10.12.2018).
- Li Q., Kobayashi M., Kawada T. (2008). *Relationships between percentage of forest coverage and standardized mortality ratios (SMR) of cancers in all prefectures in Japan*. „The Open Public Health Journal”, 1: 1–7.
- Louv R. (2014). *Ostatnie dziecko lasu*, tłum. A. Rogozińska. Wydawnictwo Relacja, Warszawa.
- Matuszyk A. (1998). *Humanistyczne podstawy teorii sportów przestrzeni (na przykładzie alpinizmu)*. Wydawnictwo AWF, Kraków: 15–16, 57–61.
- McCurdy L.E., Mehta, S.S., Winterbottom K.E., Roberts J.R. (2010). *Using nature and outdoor activity to improve children's health*. „Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care”, 40: 102–117.
- Modrzewski B., Szkołut A. (2014). *Biofilia – teoria i praktyka projektowa*; https://www.researchgate.net/publication/290818656_biofilia_-_teoria_i_praktyka_projektowa (dostęp: 10.12.2018).
- Moore E.O. (1981). *A prison environment's effect on health care service demands*. „Journal of Environmental Systems”, 11: 17–34.
- Nicolè S., Seeland K. (1999). *Die sozialintegrativen Wirkungen von Parks und Wäldern als gestaltete Naturräume. Erste Ergebnisse zweier Untersuchungen in der Schweiz und in Deutschland*. „Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen”, 150: 362–369.
- Nierodka P. (2006). *Człowiek prostomyślny wobec nadkomplikacji sensu życia*. Praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. dra hab. Józefa Bańki. Uniwersytet Śląski, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Filozofii, Katowice: 287, 288, 292.
- Obuchowski K. (2000). *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań: 170.
- Park J.B., Tsunetsugo Y., Kasetani T. (2010). *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan*. „Environmental Health and Preventive Medicine”, 15: 18–26.
- Parsons R., Tassinary L.G., Ulrich R.S., Hebl M.R., Grossman A.M. (1998). *The view from the road: Implications for stress recovery and immunization*. „Journal of Environmental Psychology”, 18: 113–139.
- Pilarska A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Wydawnictwo Naukowe WNS UAM, Poznań: 92.
- Popkin B.M., Duffey K., Gordon-Larsen P. (2005). *Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance*. „Physiology & Behavior”, 86: 603–613.
- Porteous J.D. (1990). *Landscapes of the mind: Worlds of sense and metaphor*. University of Toronto Press, Toronto.

- Potempska E. (2014). *Metody pracy z trudną młodzieżą – socjoterapia a pedagogika przygody*, w: A. Bąk, A. Leśny, E. Palamer-Kabacińska (red.), *Przygoda w edukacji i edukacja w przygodzie*. Fundacja Pracownia Nauki i Przygody, Warszawa: 196–210.
- Pretty J., Peacock J., Sellens M., Griffin M. (2005). *The mental and physical health outcomes of green exercise*. „International Journal of Environmental Health Research”, 15: 319–337.
- Rambauske T. (2005). *Viktor Frankl – Zum Sinn klettern*; <https://www.bergnews.com/service/viktor-frankl/viktor-frankl.php> (dostęp: 10.12.2018).
- Rohde C.L.E., Kendle A.D. (1997). *Nature for people*, w: A.D. Kendle, S. Forbes (red.), *Urban Nature Conservation – Landscape Management in the Urban Countryside*. E. and F. N. Spon, London: 319–335.
- Ryff C.D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 57 (6): 1069–1081.
- Seeland K., Dübendorfer S., Hansmann R. (2009). *Making friends in Zurich's urban forests and parks: The role of public green space for social inclusion of youths from different cultures*. „Forest Policy and Economics”, 11: 10–17.
- Staats H., Hartig T. (2004). *Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences*. „Journal of Environmental Psychology”, 24: 199–211.
- Staats H., Kieviet A., Hartig T. (2003). *Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference*. „Journal of Environmental Psychology”, 23: 147–157.
- Stilgoe J.R. (2001). *Gone barefoot lately?* „American Journal of Preventative Medicine”, 20: 243–244.
- Śwędzioł W. (2014). *Ryzyko w zachowaniu młodzieży. Materiały do dyskusji nad ryzykiem w przygodzie i edukacji*, w: A. Bąk, A. Leśny, E. Palamer-Kabacińska (red.), *Przygoda w edukacji i edukacja w przygodzie*. Fundacja Pracownia Nauki i Przygody, Warszawa: 50–73.
- Śwędzioł W. (2017). *O poszukiwaniu przygody we współczesnym świecie*, w: A. Ciążela, S. Jaronska (red.), *Transgresja jako zjawisko w kulturze. W kręgu szans i zagrożeń*. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa: 105–119.
- Takano T., Nakamura K., Watanabe M. (2003). *Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas. The importance of walkable green spaces*. „Journal of Epidemiological Community Health”, 56: 913–918.
- Thoreau H.D. (2011). *Walden, czyli życie w lesie*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Ulrich R.S. (1993). *Biophilia, biophobia and natural landscapes*, w: S.R. Kellert, E.O. Wilson (red.), *The Biophilia Hypothesis*. Island Press, Washington: 75–137.
- Ulrich, R.S., Dimberg U., Driver B.L. (1991). *Psychophysiological indicators of leisure benefits*, w: B.L. Driver, L.R. Brown, G.L. Peterson (red.), *Benefits of Leisure*. Venture Publishing, State College, Pennsylvania: 73–89.
- Ulrich R.S. (1984). *View through a window may influence recovery from surgery*. „Science”, 224: 420–421.
- Wells N.M., Evans G.W. (2003). *Nearby nature: A buffer of life stress among rural children*. „Environment and Behavior”, 35: 311–330.
- Wilson E.O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge.

- Wittchen H.U., Jacobi F., Rehm J. (2011). *The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010.* „European Neuropsychopharmacology”, 21: 655–679.
- Wojciechowska L. (2008). *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku.* „Polskie Forum Psychologiczne”, 13 (2): 110–112.
- World Health Organization (2001). *The World Health Report 2001, Mental Health: New Understanding, New Hope.* Geneva.