

dr Joanna Ząbkowska-Para

zebra@autograf.pl

*Prywatna Wyższa Szkoła Ochrony Środowiska w Radomiu  
Oddział Zamiejscowy w Zakopanem*

<http://dx.doi.org/10.16926/fisasit.21>

## Wartości i kierunki rozwoju wypoczynku

### Streszczenie

W artykule przedstawiono aspekt wartości płynących z wypoczynku bez względu na to, z jaką jego formą miałyby się do czynienia – aktywną czy bierną. Zwrócono uwagę na dosyć szczególną sytuację człowieka, który wypoczywa. Występuje on jako podmiot odbioru, wyboru, poszukiwania i kreacji wartości. Świadomy wypoczynek wiąże się z pewnymi wymaganiami. Powoduje, że człowiek odczuwa potrzebę wypoczynku i stara się wybrać jego najciekawsze formy. W opracowaniu wskazano również na kierunki rozwoju wypoczyniania człowieka we współczesnym świecie.

**Słowa kluczowe:** wartość, wypoczynek

### Wstęp

Wiek XX otworzył nowy rozdział rozumienia pojęcia *wartości*. O ile filozofia wartości w pierwotnej formie zrodziła się w starożytności, o tyle odrodziła się i zmieniła we współczesności. W każdej epoce historycznej dostrzec można pojęcia wartościujące. Posługiwano się m.in. takimi terminami, jak dobro i piękno, prawda i cnota, a także sprawiedliwość, szczęście, doskonałość czy roztropność. Wszystkie były formułowane pozytywnie, chociaż dostrzegano ich wersję negatywną. Ponadto utożsamiono wartość z bytem, co spowodowało umocnienie pozycji wartości oraz przybrało postać aksjologizacji samego istnienia<sup>1</sup>. Wyodrębnienie teorii wartości oraz związanych z nimi pojęć i zagadnień nastąpiło w drugiej połowie XIX wieku. Aksjologia, czyli nauka o wartościach, zajmuje ważne miejsce obok teorii bytu i teorii poznania. Aksjologia zajmuje się problemami, „których przedmiotem jest wartość i to, co wartościowe (czemu przysługuje wartość)”<sup>2</sup>. Zmierza do określenia tego, co stanowi istotę, hierarchię i istnienie wartości<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Zob. J. Lipiec, *Świat wartości, Wprowadzenie do aksjologii*, Fall, Kraków 2001, s. 9–11.

<sup>2</sup> J. Lipiec, *W przestrzeni wartości*, Kraków 1992, s. 7.

<sup>3</sup> Zob. S. Dziamski (red.), *Aksjologia, estetyka, etyka*, PWN, Warszawa–Poznań 1981.

Rozważania na temat wartości, np. estetycznych czy etycznych, nie stanowią nowego motywu dociekań. Od wieków zastanawiano się nad tym, co jest najważniejsze w życiu, co stanowi ową wartość. Różne definicje i różne poglądy filozoficzne nie zmieniły jednak pojmowania samej istoty wartości. Zawsze chodziło o coś, do czego należy dążyć, co jest czymś wyjątkowym, celem samym w sobie, czymś idealnym i najważniejszym. W języku codziennym wartością jest coś, o co warto się ubiegać<sup>4</sup>. Wartości stanowią obszar zainteresowania i doświadczania każdego człowieka, który poszukuje własnej drogi życia, który stara się porządkować wewnętrzny świat doznań i przeżyć oraz strukturę otaczającej go rzeczywistości.

Poza wartościami, które tworzą strukturę człowieka, jego konkretne istnienie, znajdują się wartości, wśród których żyje człowiek, a które podczas swego istnienia zastaje lub sam tworzy. Ten świat wartości tworzą m.in. wartości użyteczne, gospodarcze, techniczne, estetyczne, artystyczne, kulturowe i duchowe. Jest to świat porządku społecznego, dzieł sztuki, literatury, techniki, nauki, filozofii. Wartości te wpływają na byt ludzki, na środowisko, w którym żyje i się rozwija. Świat wartości zewnętrznych stworzonych przez człowieka oddziałuje na sam podmiot wartości, wpływa na jego byt, cele i motywy działań<sup>5</sup>.

W niniejszym opracowaniu opisywana jest wartość wyczynku. Wyczynek jako coś, co jest niezbędne człowiekowi, bez czego trudno byłoby realizować inne cele. Do jakiej kategorii wartości zaliczyć można ten rodzaj działań czy też ich zaniechania? Czym jest wyczynek i jaką wartość posiada?

## Hierarchia wartości wyczynku

Współczesna kultura człowieka przejawia się m.in. w szybkich przemianach społecznych, politycznych, ekonomicznych. W związku z tym tworzone są nowe wartości czy też wartości już poznane, tylko zyskujące albo tracące na znaczeniu. Jednak istnieją takie, które są ponadczasowe, wyrosłe na gruncie religijnych zasad moralnych lub wypływające z samej natury człowieka. Wyznawanie ich pozwala na komfort poczucia normalności i przetrwania, stanowią podwaliny dla rozwoju społecznego i moralnego. Są to np. wartość wolności, prawdy, życia, pokoju, przyjaźni i miłości. Prawda warunkuje wolność, a ona pozwala na życie w prawdzie. Pokój, miłość i braterstwo to nie tylko puste frazesy. To dążenia ludzkie, które mają zapewnić mu ład wewnętrzny, wpływać na rozwój osobowy, dawać poczucie bezpieczeństwa.

W świecie, w którym żyje człowiek, istnieją różne wartości, np. ekonomiczne, etyczne i estetyczne, poznawcze i sakralne. Stanowią one tylko pewien wycinek

<sup>4</sup> Zob. M. Gołaszewska, *Potoczny wymiar wartości*, [w:] J. Lipiec (red.), *Rozdroża wartości*, Kraków 1992.

<sup>5</sup> Zob. W. Cichoń, *Wartości, człowiek, wychowanie, zarys problematyki aksjologiczno-wychowawczej*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1996, s. 84.

otaczającej rzeczywistości. Wszystkie one tworzą system, w którym wyróżniane są hierarchie wartości, określone według preferencji podmiotu. To, co jest szczególnie ważne i cenne dla jednostki, stanowić będzie dla niego wartość usytuowaną najwyżej. Podmiot wybiera wartości według własnego uznania. Kształtuje w ten sposób właściwą sobie hierarchię. Tak więc świat ludzki jest przepełniony ładem. Panuje w nim pewna hierarchia. Nasze myślenie ma charakter preferencyjny. Jednostka pewne wartości uznaje za wyższe, inne nie. Im wyższa wartość, tym większa swoboda jej uznania. Stając w obliczu wartości, mamy do czynienia z wartością wolności, a dokładniej: wartości nie są narzucane, a uznawanie ich nie odbywa się pod przymusem. J. Tischner zauważa: „Cały urok świata wartości bierze się zapewne stąd, że nic z tego świata nie narzuca się nam przemocą. Niemniej dzięki wartościom czujemy niewyraźnie, że jeśli tego świata nie uznajemy, możemy ulec jakiejś przemocy”<sup>6</sup>.

Hierarchia ta odnosi się do pewnego uporządkowania. W przypadku wartości wypoczynku chodzi o przypisanie im miejsca w układzie skalarnym. Znając ich przestrzeń w ogóle, wielość, podziały i wszelakie relacje, można by zastanowić się, jakie wartości wypoczywania znajdą swoje miejsca na szczycie struktury wartości, a którym przypisane zostaną miejsca poniżej.

Przykładowo, dla lepszego zobrazowania wartości wypoczynku, można jeszcze przytoczyć ich porządkowanie według W. Tatarkiewicza. Proponuje on następujący porządek wartości<sup>7</sup>:

1. moralne – uczciwość i dobroć;
2. poznawcze (intelektualne) – prawda i twórczość;
3. estetyczne – piękno i jego odmiany w szerokim znaczeniu, przedmiot przeżyć estetycznych;
4. hedoniczne (uczuciowe) – przyjemność i jego odmiany;
5. witalne (naturalne) – życie, zdrowie, siły i uroda.

Na pierwszym miejscu autor sytuuje wartości moralne osobiste, chociaż bywają one odrzucane na rzecz dóbr cudzych według skali społecznej. Stanowią one szczytowy punkt odniesienia dążeń ludzkich. Pozostałe tworzą również dodatni bilans życia i stanowią dopełnienie wartości moralnych. Wypoczywanie w takim kontekście może być interpretowane jako konieczność, nakaz, dobro. Moralnie dobry wypoczynek oceniany jest przez pryzmat działań ludzkich, przez intencje, włożony wysiłek i skutki. Moralny jest ten, kto zmierza do dobra, kto chce dobra dla niego samego, czyli wybiera działanie słuszne, dlatego że takim ono jest w swej istocie<sup>8</sup>.

Etyczne wartości wypoczywania odnoszą się do działań bądź ich zaniechania względem stanowiska postępowania słusznego. Człowiek zmierza do dobra i wciela je w czyn – wypoczynek jest słuszny, ponieważ sprawia, że człowiek może nadal

<sup>6</sup> J. Tischner, *Myślenie według wartości*, Znak, Kraków 2000, s. 481–482.

<sup>7</sup> Zob. Z.J. Czarnecki, S. Soldenhoff, *Człowiek i wartości moralne, Studia z dziejów polskiej niezależnej myśli etycznej*, Wyd. Lubelskie, Lublin 1989, s. 303.

<sup>8</sup> Tamże, s. 307.

funkcjonować w otaczającej go rzeczywistości społecznej, zawodowej itd. Dzięki temu może odzyskać siły, co wpływa na zdrowie, urodę, życie. Człowiek, aby dobrze wypocząć, musi się zrelaksować, musi odczuwać z tego powodu zadowolenie i przyjemność. Jego percepcja zmysłowa otwiera się wówczas na poznanie, chętnie wciela się w kreatora zdarzeń lub rzeczy. Doświadczenia płynące z zewnątrz wpływają na jego bogactwo wewnętrzne. Przeżycia mogą mieć charakter pozytywny, jak i negatywny. Jednakże wypoczynek, aby był skuteczny, nie może odbywać się pod przymusem, na siłę, powinien warunkować postawę patrzenia na otaczającą rzeczywistość przez „różowe okulary”. Ważna jest intencja jednostki. Chce wypocząć, aby doświadczać odczuć pozytywnych, aby móc chłonąć świat, aby nie narzekać, lecz tworzyć i poznawać. Takie działania są moralnie dobre, słuszne, przynoszą korzyści, dają odczucie szczęścia.

W tworzeniu struktury aksjologicznej wypoczynku dobrze jest przyjąć pewne uproszczenie sprzyjające klarowności działania. Chodzi o to, że są możliwe różne podziały wartości dostosowane do wypoczynku. Nie została więc wyodrębniona jedna piramida wartości wypoczynku. Założono, że po pierwsze istnieje jedna istotna wartość, charakterystyczna tylko dla wypoczynku. Po drugie, że jest ona złożona z wielu różnych wartości, tworzących pewien ściśle zespolony układ. W tym znaczeniu wartość wypoczynku oznacza jeden zbiór różnych wartości. W pierwszym przypadku poszukiwanie jednej wartości zaowocowało wyodrębnieniem wartości wypoczynku jako potencjału życia. Natomiast w drugim przypadku można było uznać wartość wypoczynku za zbiór różnych wartości.

## Człowiek wobec wartości

Wartości rozpatrywane są dwojako: od strony rzeczy, której przysługują, jakiejś wartości i od strony człowieka, który dane wartości przeżywa, doświadcza i myśli według nich. Człowiek powinien umieć „czytać wartości”, tzn. że wszystko wokół stanowi wartość, a nawet tworzy cały ludzki świat wartości. Każdy człowiek czy przedmiot wymaga odpowiedniego stanowiska względem niego, stosownego uznania. Człowiek w tym świecie odnajduje wartości, „czyta” je, rozpoznaje w sobie właściwy sposób<sup>9</sup>.

Występują cztery modelowe typy stosunku człowieka wobec wartości<sup>10</sup>:

1. Człowiek recypuje wartości (odkrywa, odbiera i zarazem przyjmuje wartości płynące z zewnątrz, akceptuje je i przyjmuje w takiej kolejności, jaka jest mu dana).
2. Podmiot wyboru wartości (selekcjonuje wartości w ich przestrzeni, wybiera te albo inne; decyduje sam bądź spośród wartości, które zostały mu dane).
3. Podmiot poszukiwania wartości (podmiot szuka tych wartości, których brak odczuwa, a o których pamięta, oraz szuka wartości doskonalszych, innych od

<sup>9</sup> Zob. J. Tischner, *Myślenie...*, s. 479.

<sup>10</sup> Zob. J. Lipiec, *Świat wartości...*

tych już mu danych, nieznanych i jeszcze nieokreślonych; podmiot musi w sposób wolny ruszyć w stronę wartości, świat jest dynamiczny, nieustannie ulega przemianom, a podmiot szuka kontrastu, czyli spokoju, ciszy; poszukuje odpowiednich miejsc, a samego siebie przenosi w inną rzeczywistość).

4. Podmiot kreacji wartości – tworzenie nowego stanu w związku z odkryciem nowej wartości, z reinterpretacją i przekształcaniem wartości; kreacja wartości jako przedmiotowych składników kultury *sensu stricto* oraz przeobrażenia jednych stanów w inne, tworzenie nowych przedmiotów i relacji międzyludzkich i innych w sferze kultury. Taka kreacja wartości przez podmiot na przedmiot ma na celu pełnienie określonych funkcji aksjologicznych. Być może tu tworzona jest wartość wypoczynku, przeciw gorączce cywilizacyjnej.

Człowiek, który wypoczywa, jako podmiot odbioru, wyboru, poszukiwania i kreacji wartości, jest w sytuacji dosyć szczególnej. Chodzi wszakże o czas wolny i świadomość jego realizacji w życiu. Współcześnie życie ludzkie toczy się w nieustannym biegu, dążeniu do czegoś, do wyznaczanych sobie kolejno celów, osiągnięć. Jest determinowane planami na przyszłość i gromadzeniem dóbr. Czas wolny jest pojmowany z punktu widzenia ilości – ile pozostaje czasu po pracy przeznaczanego na wypoczynek lub czasu wypoczynku podczas pracy? Ile czasu można przeznaczyć na aktywność twórczą, swobodną i zmierzającą w kierunku samorozwoju, a ile należy przeznaczyć po prostu na regenerację, tak aby powrót do pracy po tym czasie był czasem efektywnym? Kontakt człowieka będącego podmiotem wartości z wartościami jest różny. Podobnie kontakt jednego i wielu podmiotów z jedną wartością nie jest taki sam. Istnieją bowiem rozmaite odmiany relacji człowiek – wartość. Człowiek może określić swój stosunek do obiektywnie danej oferty aksjologicznej oraz odwołać się do swojej podmiotowości, jako zbioru wartości możliwych i pożądaných, choć wcześniej przez nic i nikogo mu nieprzedstawionych. Wtedy istnieje szansa zaangażowania się w wartości, a ich świat staje się zaledwie jednym z możliwych. Reszta zależy od tego, jaką aktywność podmiot wykazuje względem nich. Może on przyjąć postawę pasywną (bierny, zamknięty na wartości człowiek nie rozpoznaje ich, więc nie może przyjąć wobec nich odpowiedniej postawy poznawczej i praktycznej, może też otworzyć się na wartości, tzn. może je odebrać poznawczo, lecz niczego więcej uczynić nie zdoła), może być aktywny (możliwość wyboru wartości spośród wielu mu oferowanych, np. wyższych, przyjemniejszych, albo poszukiwanie wartości z powodu niewystarczalności wartości oferowanych aktualnie) lub twórczy (chodzi tu o skutki wolnych decyzji człowieka względem wartości: powoływania nowych, przekraczania barier jakościowych). W związku z tym daje się zauważyć wzrost wolności podmiotowej w kreacji świata wartości. Tak więc aksjosfera człowieka dokonuje aktu autonomizacji. Podmiot recypuje wartości, wybiera je i poszukuje nowych, dlatego że wcześniej były one stworzone i zostały podtrzymane w swym istnieniu. Czyli tworzymy wartości w strukturze tych już stworzonych<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Zob. J. Lipiec, *Wolność i podmiotowość człowieka*, Fall, Kraków 1997, s. 137–152.

Czas wolny *leisure* (według H. Douglasa Sessomsa) jest rozumiany jako *state of being*, czyli styl życia człowieka przejawiany w całej rozciągłości jego istnienia. Rozciągłość ta zamknięta jest w wycinku linii prostej, na którego początku są narodziny, a na końcu śmierć. Pomędzy nimi rozgrywa się życie ludzkie, pełne doświadczeń i czynności zarówno obligatoryjnych, jak i utylitarnych oraz rekreacyjnych. Do obowiązków człowieka należy więc dbałość o własne życie, które stanowi niewątpliwie wartość<sup>12</sup>. Podobnie rzecz ma się w stosunku do czasu poświęcanego wypoczynkowi. Stanowi on motyw do działania, ale też do zaprzestania aktywności. Może odbywać się w sposób czynny, jak i bierny, kierować się w stronę rozrywki i zabawy, a także ciszy, spokoju i kontemplacji. Przytaczając za M. Zowisło, wielu filozofów w swoich antropologicznych rozważaniach dostrzegало znaczenie wypoczywania i rozrywki, np. Platon, Arystoteles, Epikur, stoicy, Blais Pascal, Michel de Montaigne, Jean Jacob Rousseau, Fryderyk Schiller, John Dewey, Bertrand Russel, Jean-Paul Sartre, Hans Georg Gadamer<sup>13</sup>. Wypoczynek może przybierać formy pozytywne, jak i negatywne; może być czasem twórczym albo destrukcyjnym. Znamienne są takie zachowania, jak próżniactwo, lenistwo, beczynność, nuda oraz bezsensowne marnotrawienie czasu. Bardzo często po tym, jak człowiek wypoczywa, można poznać, z kim ma się do czynienia. Nie każdy bowiem potrafi wypoczywać i nie każdego wypoczywanie nacechowane jest nośnikami wartości. Istotna jest postawa człowieka względem czasu przeznaczzonego na odpoczynek. Wartości wypoczynku to przede wszystkim wartości autoteliczne, ale również utylitarne. Utylitarne, ponieważ służą dobrej kondycji zdrowia psychofizycznego. Stają się one ogniwem łączącym ludzi, sprzyjają relacjom interpersonalnym, wpływają na rozwój w szerokim znaczeniu. Autoteliczność przejawia się w hedonistycznym, ludycznym charakterze wypoczynku. Według piramidy potrzeb Masłowa związane są z realizacją potrzeby samorealizacji, zarówno wewnętrznej – duchowej, jak też zewnętrznej, tj. cielesnej. Można by rzec, że poprzez ciało doskonali się dusza. Człowiek staje się spokojniejszy, zrelaksowany, zadowolony, szczęśliwy, jest bliżej Boga i natury. Obudzone zostają potrzeby kreacji zewnętrznego świata. Wypoczynek może być realizowany przez zabawę, gry i rozrywkę. Wówczas pojawia się model kulturotwórczy wypoczywania. Jak zauważa Maria Zowisło<sup>14</sup>, zarówno Roger Caillois, jak i Johan Huizinga zwracają uwagę na ludzką zdolność do wykraczania poza naturę i jej determinizmy właśnie dzięki zabawie. Co więcej, tworzy się wówczas jakby inny, nowy wymiar świata, w którym żyje człowiek. Charakterystyczny jest pęd twórczy, fantazja, energia, różnorodność, brak ograniczeń, przymusu i konieczności, panuje zasada swobody. Przez to wszystko człowiek doznaje nowych emocji, odbiera wrażenia i doświadcza tego, co w innych okolicznościach byłoby niemożliwe. Wyzwała własny potencjał aktywności, rozwija osobowość, poznaje siebie i innych, kreuje wartości i kulturę.

<sup>12</sup> Zob. M. Zowisło, *Filozofia rekreacji*, [w:] R. Winiarski (red.), *Rekreacja i czas wolny*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 69.

<sup>13</sup> Tamże, s. 70.

<sup>14</sup> Tamże, s. 72.

## Kierunki wypoczynku

Współcześnie wypoczynek, jeśli by posłużyć się metaforą, przybiera rozmaite kształty, kolory, jakości i wielkości. Coraz więcej słyszy się interpretacji wypoczyniania, stąd różne punkty odniesienia dla definiowania tego pojęcia. Ono samo, nacechowane różnymi sensami, zaczyna przybierać nowe znaczenia. Wypoczynek to już nie tylko odnajdywanie luki w bycie, to nie tylko przerwanie walki o byt, a nawet wejście do granic niebytu. Można zatem wyróżnić co najmniej kilka kierunków rozwoju wypoczyniania:

1. Ludyczny – dotyczy specyficznie ludzkiego świata człowieka, ukazuje wartości oraz poprzez nie kształtuje postawy względem siebie samego, innych ludzi, społeczeństwa, narodu i środowiska przyrodniczego, ekonomicznego, itp. Funkcje wypoczynku o charakterze ludycznym, inaczej zabawowym, rozrywkowym, dotyczą zarówno jednostki, jak i grupy społecznej. Poprzez aktywność podmiotowo-przedmiotową konstytuują się wartości. Wpływają one na kształtowanie siebie i innych. Podstawą współoddziaływania na siebie jest wspólny cel (program), określona forma świadomości<sup>15</sup>. Wypoczynek może przynieść wymierne korzyści w postaci wartościowej rozrywki, silnych emocji różniących się od tych, które dostarcza codzienność.

2. Hedoniczny – spełniający warunek przyjemności w odczuwaniu wypoczyniania, wypoczynek odbywany pod przymusem nie jest wypoczynkiem, lecz udręką, jest koniecznością, brakiem wolności wyboru. Przyjemność prowadzi do szczęścia, do dzielenia się emocjami pozytywnymi z innymi, wpływa na relacje interpersonalne, na więzi ze środowiskiem przyrodniczym. Takie uczucia, jak satysfakcja, radość, błogość, spokój, zadowolenie, spełnienie są efektami działań podejmowanych dla przyjemności. Przyjemność płynąca z wypoczyniania przejawia się w znakomitej kondycji psychofizycznej człowieka. Powoduje harmonię wewnętrzną. Przyjemność uwalnia od napięć, relaksuje, odpręża, przejawia się w pozytywnym nastawieniu do ludzi i świata. Człowiek wypoczety pięknieje, dostrzega wartości pozytywne i realizuje własny plan na życie według nich. Warto dodać za Arystotelesem<sup>16</sup>, że istota przyjemności jest w dowolnym momencie czasu zawsze skończona. Ruch i przyjemność różnią się od siebie, a przyjemność należy do rzeczy stanowiących całość. Przyjemności można doznawać jakby poza czasem, podczas gdy ruch odbywa się tylko w czasie. Przyjemność jednak nie jest doznawana nieustannie, ponieważ towarzyszy czynności. Niektóre rzeczy cieszą człowieka, dopóki są nowe, potem jednak czynność (umysłu) nie jest już tak żywa, słabnie, dlatego też przyjemność maleje. Odczuwanie przyjemności płynącej z wy-

<sup>15</sup> Zob. J. Kosiewicz, *Kultura fizyczna i sport w perspektywie filozofii*, Studia i monografie nr 83, Wyd. AWF Warszawa 2000, s. 50.

<sup>16</sup> Zob. Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, ks. X, tłum. D. Gromska, [w:] *Etyka nikomachejska, etyka wielka, etyka eudemejska, o cnotach i wadach. Dzieła wszystkie*, t. 5, PWN, Warszawa 1996, s. 284–285.

poczynku jest inne na początku jego trwania, w środku i na końcu. Bywa, że na końcu nie jest już przyjemnością. Człowiek dąży do zrealizowania celu, który kojarzy mu się z osiągnięciem szczęścia. Jednak szczęście nie polega na zabawie, bo trudno mówić, żeby w życiu człowiek wysiłał się i ciężko pracował dla takiego powodu. Niemniej jednak, jak twierdzi Arystoteles, „zabawa jest pewną formą wypoczynku, a człowiek potrzebuje wypoczynku, ponieważ nie może pracować bez przerwy. Nie jest więc wypoczynek celem, lecz jest środkiem do celu, którym jest działanie”<sup>17</sup>. Współcześnie szczęście pojmowane jest więc jako stan przyjemny lub jako stan doskonały<sup>18</sup>. Ponadto nie można pominąć faktu panującego współcześnie trendu, którym jest zwrot od etyki do estetyki. Chodzi o dominację wrażeń zmysłowych i zachowań konsumpcyjnych w życiu. Hedonizm w nowożytności pełni funkcje utylitarne. Działanie, które przynosi określony efekt w postaci szczęścia, przyjemności, zadowolenia, a nawet rozkoszy, jest pożyteczne. Przedstawicielem utylitaryzmu był J.S. Mill, który zwracał uwagę na uznanie wyższości wartości duchowych (emocjonalnych, intelektualnych) nad zmysłowymi: „Nie wierzę jednak, by ci, którzy rozwijają się wedle nader pospolitego schematu, przedkładali dobrowolnie przyjemności niższe nad wyższe”<sup>19</sup>. Warto zwrócić uwagę na ten rodzaj wypoczynku, w którym znaczącą rolę odgrywają wartości świadczące o człowieczeństwie: godność, szacunek. Obecne wyżej wspomniane trendy, mimo iż dominują, nie są dobre. Wypoczynek powinien być realizowany w poszanowaniu siebie i innych ludzi, a także rzeczy i doświadczeń: „Lepiej być niezadowolonym człowiekiem, niż zadowoloną świnia; lepiej być niezadowolonym Sokratesem, niż zadowolonym głupcem”<sup>20</sup>.

3. Psychosomatyczny – dotyczy zarówno ciała, jak i ducha. Według niego zdrowie i ogólny dobrostan wynika m.in. z zasad dobrego wypoczywania. Ciało jest niezaprzeczalnie nośnikiem wartości, wypoczynek jest koniecznością i sposobem na zmęczenie, na znużenie codziennością. Odbywa się biernie lub aktywnie, indywidualnie, w zależności od potrzeb i możliwości, zainteresowań i własnych wyborów. Wypoczynek bierny jest równie dobry, jak czynny – nie można jednoznacznie wybrać. Istotne jest bowiem to, jakie efekty przynosi. Jeśli prowadząc pasywny tryb życia zawodowego, wybieramy bierne formy wypoczynku, spodziewać się raczej będziemy negatywnych wyników w postaci złej kondycji zdrowia. Ale jeśli po pracy, która jest nacechowana wysokim stopniem aktywności, będziemy wypoczywać na kanapie, przed telewizorem, w kinie czy na kontemplacji w zaciszu czterech ścian własnego domu – wypoczynek przyniesie zamierzony skutek. Dzięki wypoczynkowi dobranemu według siebie i własnych potrzeb człowiek jest wydajny w pracy i szczęśliwy w domu. Czuje się wolny i kreatywny. Ciekawostką

<sup>17</sup> Tamże, s. 289.

<sup>18</sup> Zob. M. Zowisło, *Filozofia rekreacji*, s. 85.

<sup>19</sup> J.S. Mill, *Utylitaryzm*, przeł. M. Ossowska, *O wolności*, przeł. A. Kurlandzka, PWN, Warszawa 2005, s. 15.

<sup>20</sup> Tamże, s. 14.

jest, że zagospodarowanie czasu u dzieci nie wpływa na nie tak twórczo jak pozostawienie im samym możliwości jego wypełnienia. Takie radosne nicnierobienie, nuda wyzwala twórcze działanie. Wówczas puste pudełko, czysta kartka papieru i ołówek wyzwolą kreatywność w najmniej oczekiwanym momencie. Czas na nicnierobienie jest bardzo cenny. Kiedy w czasie wolnym niczego się nie musi robić, okazuje się, że w umyśle otwiera się przestrzeń z pomysłami<sup>21</sup>.

Wypoczynek pełni różne funkcje dla człowieka. Poprzez wypoczynek może on uciekać (*eskapizm*) do wewnętrznego świata, do innego, szukać przeciwieństwa cywilizacji i zagrożeń z nią związanych, uwalniać się od technologii, od betonu, asfaltu, hałasu i spalin na rzecz przyrody. Szukając odmienności, realizuje funkcję wewnętrznego oczyszczenia (*katharsis*). Przyjmuje kierunek pielęgnacji czystości życia, poświęca czas kontemplacji, poszukiwaniu harmonii z przyrodą. Tym samym unika przykrych przeżyć, doświadczeń, a już istniejące negatywne oddziaływanie danych faktów – neutralizuje. Dzięki psychosomatycznemu podejściu do wypoczynku człowiek może odnaleźć własną tożsamość, która opiera się na realnej ocenie możliwości w obrębie wydolności psychofizycznej, kondycji, płci, wieku itd. Kultura fizyczna zawiera w sobie kulturę somatyczną (ciała, cielesności) oraz sfery kultury takie, jak m. in.: materialna, artystyczna, instytucjonalna.

4. Holistyczny – kiedy człowiek musi być traktowany całościowo, jako istota biologiczna i duchowa. Znaczenie mają zjawiska zachodzące w ludzkiej psychice i ciele przez odniesienie do całości wraz z analizą doświadczenia. Całościowe potraktowanie człowieka przyczynia się do postrzegania wartości: człowiek wybiera to, co sam uważa za dobre, potrzebne. Osiągana przez człowieka harmonia wewnętrzna ma prowadzić do realizacji celów w sposób prosty, dobry, zasadny, zgodny z sobą samym. Człowiek przez całe życie powinien się rozwijać, a warunkiem rozwoju jest zdrowie. W teorii ogólnej kultury fizycznej istotnym zadaniem jest utrzymanie zdrowia, dochodzenie do zdrowia oraz jego pielęgnowanie<sup>22</sup>. Z tym wiąże się rozwój nie tylko fizyczny, ale też psychiczny, w szczególności

<sup>21</sup> Nicnierobienie pojawia się w różnych znaczeniach: w kontekście taoizmu, czyli zasady *wu wei* potwierdzona jest teza, że każda czynność uniemożliwia właściwe poznanie rzeczywistości. Z kolei nicnierobienie dzieci, czyli pozostawieniu im czasu do swobodnego zagospodarowania, ma na celu wyzwolenie ich kreatywności. Nieco inaczej nicnierobienie zostało przedstawione w kontekście braku umiejętności zagospodarowania czasu wolnego przez dorosłych. Aby czas wolny dobrze zorganizować, należy włożyć w to nieco wysiłku. Inaczej nicnierobienie, czy taka swoista beczynność i przyjmowanie bezmyślne tego, co oferują inni, doprowadzi do skutków negatywnych, podobnie jak bezmyślna aktywność, a w gruncie rzeczy także nicnierobienie. Nicnierobienie pojawia się także w kontekście „czarnej roboty” i rozwoju cywilizacji. Natomiast M. Orłowska zauważa, że mimo kojarzenia bierności z postawami negatywnymi, nicnierobienie ma wymiar pozytywny. Traktowany jest jako prawo każdego człowieka do tzw. świętego spokoju, realizowanego według własnych preferencji jednostki, która jest zmęczona nie tylko fizycznie i psychicznie, ale też troską o sprawy bytowe. Zjawisko to może być też utożsamiane z lenistwem, jako tym kluczującym odpoczynek, ale też, jak definiuje E. Key, z wypoczynkiem. Nicnierobienie fizyczne w kontraście do aktywnej beczynności duchowej może wiązać się z marnotrawieniem czasu.

<sup>22</sup> Zob. J. Kosiewicz, *Kultura fizyczna...*, s. 35.

rozwój osobowości. Holistyczne traktowanie atrybutów człowieka i jego zdolności oddziałuje również na sposób kompensacji wysiłku. Wypoczynek łączy w sobie szereg aspektów: już nie tylko zdrowie, ale też rozrywkę, zabawę, turystykę, sport, rekreację, kulturę i sztukę, a także pogłębioną refleksję. Kultura fizyczna uwzględnia założenia dialektycznej ontologii człowieka, osobowości i zdrowia. Podkreśla przesłanki personalistyczne (dbałość o rozwój i doskonalenie osobowości) oraz przesłanki aksjologiczne – wskazuje wartości implikujące działania relatywnie do norm, wzorów oraz relacji podmiotu i przedmiotu oraz podmiotu i podmiotu<sup>23</sup>.

5. Polityczny – człowiek musi w sposób wolny kierować własnymi poczynaniami, nie powinien być ograniczany przez państwo. Chodzi o tzw. wolność obywatelską, o możliwości samorealizacji i rozwoju jednostki, grupy i społeczeństwa. Każdy człowiek ma prawo do wypoczynku i do czasu wolnego, co ma swoje źródło w samej naturze człowieka i jest usankcjonowane prawem. W celu zachowania zdrowia konieczna jest zatem dbałość o własne ciało, jego wygląd, prawidłowy rozwój i szeroko rozumianą kulturę fizyczną, w tym traktowanie wypoczynku jako obowiązku społecznego każdej jednostki. Nie można czasu wolnego traktować wyłącznie jako sprawę prywatną jednostki – przekłada się to bowiem na całą kulturę, na relacje interpersonalne, na codzienność i czas świąteczny, na zachowania i postawy ludzkie. Czas wolny i czas pracy przeplata się ze sobą, uzupełnia, scala w jedno. W dobie powszechnej dostępności czasu wolnego i zwiększania się jego rozmiarów, konsumpcyjnego podejścia do życia, człowiek (jako przedstawiciel kultury masowej) staje się co najmniej zagubiony, a wybory realizacji czasu wolnego są mało ambitne. Istotne jest spojrzenie w dobrym kierunku. Chodzi o to, aby egzystencja ludzka miała sens, była bogata w wartości, urozmaicona i twórcza.

6. Psychologiczny i pedagogiczny – wypoczynek ma związek z charakterem, osobowością i potrzebami człowieka; wpływa na kształtowanie postaw i pielęgnowanie wartości moralnych, wychowuje, prowadzi do samorealizacji, samoświadomości i samostanowienia. Każdy sam ustala, co jest dla niego dobre, dlaczego jest dobre i jakie ma właściwości. „Właśnie tok ustalania wartości jest tu najważniejszy, a zwłaszcza ustalenie tych wartości, ze względu na które to coś jest dla nas dobre”. Człowiek posiada zdolność zmysłowego dostrzegania wartości<sup>24</sup>. W pedagogice kultury fizycznej sfera wartości i celów jest oparta na określonym poglądzie na jego naturę i świat wartości. Doskonaląc ciało i osobowość, dbając o zdrowie i kulturę jednostki, niemal automatycznie wyznaczane są granice wartości dobrych i złych. Poddając wartościowaniu określone działania, fakty i zdarzenia, przyjmowany jest jednocześnie system wartości. Kryteria według J. Rudniańskiego to „taki wyobraźalny lub istniejący obecnie stan rzeczy, który dana osoba uważa bez

<sup>23</sup> Zob. tamże, s. 22.

<sup>24</sup> Zob. tamże, s. 41.

uzasadnienia za najbardziej pożądaną ze wszystkich innych. Kryterium jest aksjologicznie przyjętą przez podmiot naczelną wartością, ostatecznym miernikiem, którego używa się do określenia stopnia wartości, jaki mają dla człowieka realnie istniejące lub wyobrażalne stany rzeczy<sup>25</sup>.

## Podsumowanie

W powyższych rozważaniach przybliżono podstawowe pojęcia z zakresu aksjologii wypoczynku. Wskazano na różnorodność wartości w interpretacji pojęcia i znaczenia wypoczynku dla człowieka. Dokonano próby usystematyzowania wypoczynku w hierarchii wartości człowieka. Punktem odniesienia jest człowiek, jako odbiorca, poszukiwacz i kreator wartości. Wypoczynek ma znaczenie egzystencjalne, ale również esencjalne (poznawcze, osobowe, estetyczne, kulturowe itd.). Wartość wypoczynku to rodzaj oddechu pomiędzy działaniem, dynamiką. Wypoczynek jest swoistą umiejętnością potencjalizacji energii życia. Jego wartością jest więc wartość witalna, która służy realizacji innych wartości. Wartością wypoczynku może też być pewien zbiór wartości, które konstytuują człowieka. Poprzez postawę wobec wypoczynku można określić, z kim ma się do czynienia. „W wolnym czasie ujawnia się temperament człowieka i jego skłonności [...]”<sup>26</sup>. Na koniec wyodrębniono pewne tendencje charakterystyczne dla współczesnego wypoczywania.

W obrębie aksjologii kwestią dyskusyjną są stanowiska dotyczące struktury hierarchicznej. Część aksjologów twierdzi, że jest to nawet niemożliwe. Wartości wypoczynku występują w wielu piramidach, gdyż jedna nie istnieje. Wartością wypoczynku może być jedna wartość najbardziej charakterystyczna, wyróżniająca wypoczynek spośród innych aktywności. Jest nią pewnego rodzaju wytchnienie między dynamiką. To umiejętność tworzenia i przepływu energii, ale również jest to kumulacja i potencjalizacja życia. To wypoczynek nadaje rytm energii życia, wskazuje na kierunki i możliwości nie tylko zapobiegania utracie sił, ale również ich regeneracji i regulacji. Stanowi więc wartość autoteliczną, najbardziej esencjalną spośród wszystkich wartości.

Wartość wypoczynku można też potraktować jako zbiór wielu wartości skupionych w jednym układzie. To wartości występujące w wielu rozmaitych piramidach, hierarchiach wartości, właściwych dla różnych ludzi, grup, a nawet społeczeństw. Wartości te można w znacznej mierze odnieść do wypoczynku.

<sup>25</sup> J. Rudniański, *Homo cogitans: o myśleniu twórczym i kryteriach wartości*, wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1981, s. 157–158.

<sup>26</sup> J. Locke, [w:] G. Toti, *Czas wolny*, Książka i Wiedza, Warszawa 1963, s. 197.

## Bibliografia

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, ks. X, tłum. D. Gromska, [w:] *Etyka nikomachejska, etyka wielka, etyka eudemejska, o cnotach i wadach*, PWN, *Dzieła wszystkie*, t. 5, Warszawa 1996.
- Cichoń W., *Wartości, człowiek, wychowanie, zarys problematyki aksjologiczno-wychowawczej*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1996.
- Czarnecki Z., J., Soldenhoff S., *Człowiek i wartości moralne, Studia z dziejów polskiej niezależnej myśli etycznej*, Wyd. Lubelskie, Lublin 1989.
- Dziamski S. (red.), *Aksjologia, estetyka, etyka*, PWN, Warszawa-Poznań 1981.
- Gołaszewska M., *Potoczny wymiar wartości* [w:] J. Lipiec (red.), *Rozdroża wartości*, Kraków 1992.
- Kosiewicz J., *Kultura fizyczna i sport w perspektywie filozofii*, studia i monografie nr 83, Wyd. AWF Warszawa, 2000.
- Lipiec J., *Świat wartości, Wprowadzenie do aksjologii*, Fall, Kraków 2001.
- Lipiec J., *W przestrzeni wartości*, Kraków 1992.
- Lipiec J., *Wolność i podmiotowość człowieka*, Fall, Kraków 1997.
- Locke J. [w:] *Czas wolny*, Toti G., Książka i Wiedza, Warszawa 1963.
- Mill J.S., *Utylitaryzm*, przeł. M. Ossowska, *O wolności*, przeł. A. Kurlandzka, PWN, Warszawa 2005.
- Rudniański J., *Homo cogitans: o myśleniu twórczym i kryteriach wartości*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1981.
- Tischner J., *Myślenie według wartości*, Znak, Kraków 2000.
- Zowisło M., *Filozofia rekreacji* [w:] R. Winiarski (red.), *Rekreacja i czas wolny*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.
- Zowisło M., *Filozofia rekreacji* [za:] Arystotelesem, *Polityka z dodaniem pseudo-Arystotelesowej Ekonomiki*, tłum. L. Piotrowicz, [w:] R. Winiarski (red.), *Rekreacja i czas wolny*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.

## Abstract

### The Values and Directions in the Leisure Development

The article shows the aspect of the values stemming from leisure, regardless of its form – whether it is active or passive leisure. Emphasis is placed on a fairly specific situation of a man who is on holiday. She or he acts as the subject of reception, choice, search and value creation. Conscious leisure is associated with certain requirements. It makes the man feel the need of rest and helps choose its most attractive forms. The article also outlines the directions in the leisure development in today's world.

**Keywords:** values, leisure