

ALEKSANDRA KOWALCZYK

WSP w Bydgoszczy

### KRAJOBRAZ OTWARTY JAKO PRZEDMIOT REKREACJI CZŁOWIEKA

Współczesny człowiek w ciągu życia podlega przede wszystkim zmęczeniu psychicznemu i umysłowemu. Objawami zmęczenia umysłowego jest stopniowe zmniejszanie się sprawności intelektualnej, percepcyjnej i psychomotorycznej – powstaje zjawisko umysłowego zahamowania, co prowadzi do ubytków pamięci i trudności kojarzenia. Innym rodzajem zmęczenia jest znużenie, które jest wynikiem monotonii a objawia się obniżeniem poziomu aktywności całego organizmu i obniżeniem zainteresowania. Znużenie może się wiązać ze zmęczeniem przewlekłym, które jest kulminacją zmęczenia powstałego w wyniku przeciążenia pracą, brakiem odpoczynku, ciasnotą, złymi warunkami pracy i życia. Zmęczenie przewlekłe jest trudne do zlikwidowania, narasta w ciągu życia i w zależności od jego natężenia może prowadzić do trwałych, patologicznych zmian psychologicznych. Główną ich przyczyną są czynniki urbanizacyjno–mieszkaniowe, degradacja środowiska, hałas i wibracja oraz negatywne oddziaływanie środowiska technicznego. To wszystko powoduje nasilenie się napięć, choroby układu nerwowego, utratę wiary w sens własnych wysiłków, narastanie lęku, niepewności i agresji oraz choroby układu oddechowego, krążenia, oczu i inne.

Rozwój społeczeństwa ludzkiego przez setki tysięcy lat odbywał się w warunkach krańcowo odmiennych niż obecnie, człowiek żył na łonie przyrody i zgodnie z jej prawami<sup>1</sup>, a „jedność przyrody jest jednością genetyczną”.

Na przestrzeni rozwoju, biologicznie człowiek mało się zmienił, jednak uległy osłabieniu jego receptory percepcji przestrzeni. Szybciej zmienia się kultura i warunki życia społeczeństw. Organizm ludzki nie jest w stanie przystosować się do tych zmian i dlatego konieczne jest jego przebywanie, od czasu do czasu, w środowisku przyrodniczym. Pozbawienie człowieka kontaktu z przyrodą stanowi jedno z największych zagrożeń naszej egzystencji, ponieważ następuje regres wewnętrzny człowieka i całych społeczeństw. Przejawami regresu, między innymi, jest żądza władzy i niszczenia oraz zanik uczuć pozytywnych. O tym wiedzieli już starożytni, Cynceron pisał: „Albowiem zastanawianie się nad przyrodą i przyglądanie się jej, to niby naturalny pokarm dla naszych dusz i naszych umysłów”<sup>2</sup>.

W niniejszym studium rozpatrywany będzie wpływ krajobrazu otwartego na zaspokojenie potrzeby wypoczynku. Krajobraz jest tu pojmowany jako część przestrzeni geograficznej odbieranej przy pomocy wszystkich receptorów, czyli w ujęciu multisensorycznym, które pozwala wyodrębnić typy fizjonomiczne krajobrazu. Fizjonomia krajobrazu nie jest składową poszczególnych jego elementów, lecz jest czymś więcej i ma właściwości jakich nie mają te elementy istniejące poza tym konkretnym krajobrazem. Nowa teoria percepcji dowodzi, że „wszelkie doznania mają w pewnej mierze pozazmysłowy, pozapsychologiczny charakter”<sup>3</sup>. Odbieramy świat całym naszym organizmem i przetwarzamy go za pomocą procesów myślowych w obrazy, które składają się na nasze emocjonalne i intelektualne życie.

Percepcja przestrzeni, a tym samym i krajobrazów uwarunkowana jest rozwojem narządów zmysłu, pamięcią i doświadczeniem. Dlatego też do przeżywania krajobrazów należy

---

<sup>1</sup>C. F. von Weizsacker: Jedność przyrody. Warszawa PWN 1978

<sup>2</sup>Cynceron: Pisma filozoficzne. Warszawa 1961

<sup>3</sup>F. Capra: Punkt zwrotny. Warszawa PIW 1987

kształcić, rozwijać sprawność receptorów i doświadczać. Doświadczanie przyrody nie jest takie same dla wszystkich ludzi, każdy odczuwa świat inaczej. Wpływ na przeżywanie krajobrazu mają dawne przeżycia i aktualne potrzeby oraz symbolika doznania zmysłowego i wywołane skojarzenia. Jednak u wszystkich ludzi zdrowie fizyczne i psychiczne zależy od zaspokojenia impulsów odziedziczonych po naszych przodkach, a cechy ludzkie związane są nierozwalnie z typem bodźców dostarczonych przez ziemię i istniejące na niej życie.

Naturalne krajobrazy posiadają ogromną różnorodność i bogactwo form, jednak zgodne z prawami natury kształtowanie krajobrazów może podnieść jego właściwości do tej pory ukryte dla przeżyć człowieka. Przestrzeń bogata, różnorodna o harmonijnej scenerii stwarza większe możliwości dokonywania wyboru form wypoczynku, daje poczucie wolności i może być katalizatorem głębokich, pozytywnych stanów emocjonalnych. Przeżycia te uwalniają od obciążeń psychicznych, dają poczucie radości, wzniesienia, likwidują monotonię i dodają kolorytu. Bogactwo i różnorodność typów fizjonomicznych krajobrazu działa na organizm ludzi jak na zintegrowaną całość, obejmuje procesy fizjologiczne i psychiczne.

Ukształtowanie terenu wpływa na aktywność ruchową, ale również za pomocą receptora wzroku działa na procesy korowe. Tereny równinne, o rozległym horyzoncie kierują wzrok jednocześnie we wszystkich kierunkach i mogą wywołać różne u różnych ludzi stany emocjonalne. U jednych dają poczucie wolności, radości i uniesienia, u innych poczucie pustki i samotności. Na ogół jednak dają spokój wizualny i odpoczynek oczom. Uczucie przyjemne wywołują kołyszące się łąny zbóż i ściany lasu na horyzoncie, ujemne emocje budzi oszpecony krajobraz.

Horyzonty zamknięte częściowo kierują wzrok w jednym kierunku – zaciekawiają i stwarzają głębię widzenia oraz atmosferę przytulności i bezpieczeństwa.

Tereny faliste i pagórkowate dają, zależnie od miejsca obserwacji, różne odczucia. Dla obserwatora znajdującego się na wzniesieniu jest to uczucie nieskończoności i rozciągłości, linie co chwilę przybierają inny kierunek, skracają pozornie odległości, tak że trudno jest określić punkt, w którym to odchylenie się zaczyna lub kończy. Obserwator stojący w zagłębieniu ma różne przeżycia, zależne od nachylenia zboczy, przy dużych kątach środkowych wzrok zatrzymuje się na ścianach i ma się uczucia ograniczenia. Ludzka psychika preferuje układy o średnim stopniu złożoności.

Klimat, jego składniki jak: temperatura, nasłonecznienie, wilgotność, ciśnienie, ruch powietrza wpływają na organizm ludzki za pośrednictwem skóry, układu oddechowego oraz na psychikę człowieka przez receptory układu nerwowego. Światło, zachmurzenie, wilgotność i czystość powietrza wpływają na ostrość widzenia, szybkość rozróżniania i zmiany barw w przyrodzie. Wpływ światła na psychikę ludzką jest trudny do docenienia, można tylko wnioskować na podstawie działań ludzi z epok wcześniejszych, obserwując ich budownictwo i kultury religijne. Znany jest również wpływ światła na biorytmy. Promieniowanie nadfioletowe ma działanie pobudzające. Światła naturalnego nie można zastąpić światłem sztucznym, ponieważ inne są proporcje emitowanych promieni krótkich i długich.

Udowodniony jest również wpływ prędkości i siły wiatru na psychikę ludzką. Silne wiatry powodują u ludzi wzrost agresywności wobec siebie i innych, ale bezruch powietrza w upalne dni obezwładnia. Prądy powietrza są nosicielami informacji zapachowych, mogą radować człowieka przyjemną wonią lasów, łąk i pól, albo wzbudzać negatywne odczucia przygnębienia i smutku, jeżeli są to nieprzyjemne wyciechy przemysłowe i komunikacyjne. Skład powietrza ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, ponieważ może zawierać składniki wpływające pozytywnie na nasz system nerwowy lub związki chemiczne niszczące system nerwowy.

Roślinność działa za pośrednictwem wzroku, słuchu, układu oddechowego na fizjologię organizmu i stany psychiczne. W dawnych czasach las budził w człowieku lęk i można powiedzieć, że walka z przyrodą była przede wszystkim walką z lasem. W obecnych czasach, w specyficznych warunkach las może w dalszym ciągu wywołać uczucie strachu. Na ogół jednak w lesie szukamy odprężenia psychicznego i odnowy sił. Na psychikę naszą działa pozytywnie kolor zielony, wzrost elektronów w powietrzu lasów iglastych i fitocydy oraz uspokajający szum drzew i śpiew ptaków, gra światła i cieni. Jednak lasy na równinach, przez powtarzanie się tych samych elementów, stają się wizualnie monotonne, emocje słabną i po pewnym czasie mogą zniknąć. Przeprowadzono mini badania ankietowe (36 osób) ludzi z wyższym wykształceniem mieszkających (z wyjątkiem dwóch osób) w miastach powyżej 300000 mieszkańców. Wiek badanych wynosił 25–45 lat. Z odpowiedzi wynika, że:

- badani najchętniej wypoczywają w krajobrazach zbliżonych do naturalnych, o silnie urzeźbionej powierzchni, z zabudową luźną, w znacznej części pokrytej naturalną roślinnością,
- poczucie wolności i odprężenia dają krajobrazy naturalne z rozległym widokiem, tylko osoby mieszkające na wsi i w małym mieście preferują zaciszne zakątki z ograniczonym widokiem,
- uczucie radości wywołują dźwięki naturalne – głosy przyrody jak szum wody, lasu, śpiew ptaków. Niektórzy są szczęśliwi, kiedy panuje absolutna cisza. Wszystkich badanych denerwują w krajobrazie hałasy i sztuczne dźwięki,
- krajobrazy przemysłowe u przeważającej części badanych wzmagają poczucie zmęczenia, u reszty – uczucie smutku i przygnębienia,
- na pytanie, czy są krajobrazy, które nie wywołują żadnych emocji tylko pięć osób odpowiedziało tak,
- uczucie radości, szczęścia, odprężenia wywołują krajobrazy harmonijne, piękne, czyste, takie gdzie jest dużo zieleni i kwiatów,
- uczucia smutku i złości wywołuje brzydota zabudowy, zniszczony i zdewastowany teren, beton i księżycowy krajobraz, monotonia, umierająca przyroda, dymiące kominy, szare kolory domów i ulic, tłum ludzi,
- uczucie lęku i niepokoju wywołują przepaście i wysokie góry, zwały odpadów, dymiące kominy, umierający las, ludzie (drugi człowiek).

Zaprezentowane wyniki badań, które są wstępem do dalszych, wskazują na istniejący paradoks, który tkwi w tym, że człowiek stworzył sobie świat, w którym nie potrafi żyć, nie potrafi istnieć bez świata przyrody, a nadmierne zagęszczenie przestrzeni wywołuje negatywne zjawiska psychiczne. Współczesny człowiek rozprasza własną energię, a naturalne harmonijne środowisko z całą swoją bogatą różnorodnością może być źródłem odnowy i koncentracji energii – sił życiowych człowieka. Zerwanie związków z przyrodą jest jednym z najgroźniejszych zjawisk. Atawistyczna potrzeba kontaktu człowieka z ziemią zachowała się u dzieci. „Zostało wielokrotnie sprawdzone, że fundamentalnym pragnieniem i potrzebą dziecka jest obcowanie z naturą i bawienie się ziemią i wodą. Te dwa elementy środowiska w ich bezpośrednim dotknięciu, są absolutnie nieodzowne dla fizycznego i psychicznego zdrowia dziecka.

## **OFFENE LANDSCHAFT ALS OBJEKT DER MENSCHENSREKREATION**

### **Zusammenfassung**

Das vorliegende Studium weist darauf hin, auf welche Weise die Landschaft die Erneuerung der Menschenskräfte beeinflussen kann. Der ganze Artikel wird in drei Teile gegliedert. Der erste Teil bespricht die Arten und die Ursachen der Müdigkeit, in dem zweiten Teil wird der Begriff der Landschaftsaussicht und ihrer Perzeption. Der letzte Teil zeigt diese Elemente und Merkmale von verschiedenen Landschaftstypen, die zur physiologischen und psychischen Fertigkeit des Menschenorganismus führen können.