

TADEUSZ SANKOWSKI

FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA W SYTUACJACH ZAGROŻENIA ZWIĄZANYCH Z AKTYWNOŚCIĄ REKREACYJNO - TURYSTYCZNĄ

Prawdą podstawową dla wszystkich nauk o człowieku jest istnienie ścisłych związków między człowiekiem a światem otaczającym. Człowiek istnieje, żyje, działa i rozwija się w tych związkach i dzięki nim. Względnie trwałe układy elementów otoczenia człowieka ważnych dla jego życia i zachowania Tomaszewski (1975 a) określa nazwą środowiska. Poszczególne elementy środowiska człowieka podobnie jak i on sam podlegają różnorodnym zmianom. Dlatego oprócz pojęcia środowiska, które podkreśla względną stabilizację układu, często używane jest pojęcie sytuacji dla zaakceptowania zmienności tego układu. Określony układ wzajemnych stosunków człowieka z otaczającym światem może być bardziej lub mniej korzystny. W okolicznościach, gdy wzajemne elementy sytuacji (realizowane zadania, warunki czy metody realizacji) są dostosowane do możliwości wykonawcy mówimy o sytuacji normalnej. Jeżeli wewnętrzna równowaga sytuacji normalnej zostanie zakłócona, mamy do czynienia z sytuacją trudną.

SYTUACJE TRUDNE I ICH CHARAKTERYSTYKA

Sytuacja trudna związana z pojawieniem się przeszkody na drodze do realizacji celów oznacza zakłócenie struktury sytuacji normalnej. Dochodzi wówczas do sprzeczności w procesach regulowania stosunków między człowiekiem a jego otoczeniem, prowadzącej do konfliktu pomiędzy zadaniem realizowanym przez podmiot a jego potencjałem i warunkami do wykonania tego zadania. Dlatego zostaje zmniejszone prawdopodobieństwo realizacji określonych celów. Sytuacje trudne utrzymujące się przez dłuższy czas mogą powodować trwałe zakłócenia w funkcjonowaniu człowieka, a nawet zmiany o charakterze patologicznym (Tomaszewski 1975 b).

Z sytuacją trudną są również związane sytuacje nowe – czyli takie, z którymi człowiek nie miał jeszcze do czynienia. Wymagają one poszukiwania nowych rozwiązań, którymi nie posługiwał się człowiek w określonej czynności, a które mogą być przez niego interpretowane i oceniane jako sprzyjające lub zagrażające, co może wzbudzić w nim reakcję pozytywną lub negatywną.

Tomaszewski (1975 a) wyróżnia sytuacje trudne: deprivacji, przeciążenia i zagrożenia.

W sytuacji deprivacji działający podmiot pozbawiony jest czegoś potrzebnego do jego normalnego życia lub funkcjonowania. Występuje ona wtedy, kiedy nie zostały zaspokojone jego podstawowe potrzeby, tj. potrzeby fizjologiczne (oddychania, pragnienia, głodu), potrzeby społeczne (izolacja od społeczeństwa, brak komunikacji), potrzeby natury psychicznej (utrata pozycji społecznej, bankructwo). Niemożność wyboru oraz realizowania poszczególnych celów i zadań może być spowodowana spadkiem kondycji fizycznej i psychicznej sprawności człowieka. W rezultacie może wpłynąć na szybkość reakcji, znacznie ją spowolnić, jak też niekorzystnie oddziaływać na sposób postrzegania (halucynacje, zaburzenia świadomości).

Sytuacja przeciążenia występuje wtedy, kiedy zadanie powierzone danej jednostce do wykonania jest na granicy jej możliwości fizycznych, umysłowych czy psychicznych. Za przykład mogą posłużyć sportowcy często zderzający się z zadaniami przekraczającymi ich zdolności czy osoby pracujące, ale niemogące sprostać funkcjom, które zostały im powierzone. Przeciążenie może wywoływać różnego rodzaju zaburzenia, najczęściej nerwicowe.

Sytuacja utrudnienia zachodzi wówczas, gdy jednostka nie może zrealizować powierzonego zadania z przyczyn niezależnych, kiedy na drodze do osiągnięcia celu pojawiają się bariery (przeszkody) lub braki podmiotowe wynikające z ograniczeń zmysłów lub umysłu nieadekwatnych do stawianych wymagań (Terelak 2001). Przeszkody i braki wpływają niekorzystnie na wykonanie zadania, powodują utrudnienia w orientacji, zakłócają normalny poziom bytowania i funkcjonowania człowieka w obrębie otoczenia i środowiska pracy, komplikują czynności decyzyjne i wykonawcze.

Sytuacje zagrożenia zachodzą, jeżeli zwiększa się prawdopodobieństwo doznania jakiegś szkody, doświadczenia uszczerbku na zdrowiu zarówno swojego, jak i najbliższych, uszkodzenia ciała, utraty pozycji społecznej, praw, poglądów, ideałów, możliwość kalectwa, ośmieszenia czy odrzucenia z grupy społecznej. Są to sytuacje, w których istnieje możliwość naruszenia cenionych przez jednostkę wartości. Sytuację zagrażającą można określić jako sytuację nową. W zależności od tego jak zostanie zinterpretowana może wywołać emocje zarówno negatywne

jak i pozytywne. Czynnikiem wpływającym na tą interpretację jest ocena własnych umiejętności poradzenia sobie z sytuacją. Kiedy nasze możliwości są słabe, odczuwamy negatywne emocje (strach) wskazujące na pojawienie się sytuacji zagrażającej.

Przedstawione sytuacje trudne nie wykluczają się wzajemnie, lecz przeciwnie, w tych samych warunkach mogą występować przeszkody różnego typu. Wyróżnione cechy sytuacji trudnych są wzajemnie zależne. Odmienne może być pojmowanie sytuacji trudnej przez jednego człowieka w stosunku do innego, ponieważ różnią się oni poziomem radzenia sobie w takich okolicznościach. Każda sytuacja trudna w większym lub mniejszym stopniu jest sytuacją zagrożenia, ponieważ każda przeszkoda może obniżyć poziom wykonania czynności, co może się wiązać z ujemnymi konsekwencjami dla jej wykonawcy (Tomaszewski 1975 a). Zagrożenia są więc rozumiane jako rozmaite niebezpieczeństwa o charakterze fizycznym (groźba utraty życia, kalectwa, choroby) i społecznym (możliwość krytyki, ośmieszania, kompromitacji), czyli sygnalizujące możliwość utraty wartości bardzo cenionych przez jednostkę (Frączek i Kofta 1975).

FUNKCJONOWANIE JAKO NIEROZŁĄCZNY ELEMENT LUDZKIEGO BYTOWANIA

Funkcjonowanie jest nierozłącznym elementem istnienia organizmów żywych, które podejmują działania zgodne z ich systemem wartości i własnym systemem myślenia. Zachowanie poszczególnych jednostek w danych sytuacjach może być różne, co świadczy o ich odmienności. Mówiąc o funkcjonowaniu człowieka, należy wyjść od dwóch typów zachowań:

- celowego (wywodzi się z sytuacji postawionego zadania, a celem jest jego rozwiązanie),
- reaktywnego (reakcja na zdarzenia poprzedzające).

Wymienione zachowania nie są całkowicie odmienne i wykluczające, ale charakteryzują się różnymi modelami organizacji. Zachowanie celowe jest określane jako forma wyższa od zachowania się reaktywnego. Wynika z sytuacji zadaniowej. Istotną jego cechą jest nastawienie podmiotu na osiągnięcie zamierzonego celu. Zachowanie to wyraża się za pomocą formuły:

$$Z - W,$$

gdzie Z oznacza sytuację zadaniową, natomiast W - wynik czynności.

Każde poważne zagrożenie wymaga działania. Celowe działanie poprzedza rozstrzygnięcie, wybór, decyzję. Ich brak może prowadzić do niepowodzeń. Czas nie leczy ran, dlatego potrzebna jest interwencja. Warto zwrócić uwagę, że już w chwili wyboru celu podmiot powinien liczyć się z prawdopodobieństwem jego nieosiągnięcia, czyli odczucia pewnych strat społecznych, materialnych czy zdrowotnych. Najczęściej bywa tak po podjęciu działań ekstremalnie trudnych (np. przekroczenie bariery lęku podczas wspinaczki wysokogórskiej) i nowych związanych z przekroczeniem dotychczasowych granic jego umiejętności, kompetencji, wydolności czy odporności. Podejmowanie ryzyka dla osiągnięcia danego celu wiąże się nie tylko z kosztami, ale głównie zmierza do uzyskania korzyści.

Najbardziej charakterystyczną formą zachowania człowieka są świadomie inicjowane czynności ukierunkowane na osiągnięcie określonych rezultatów. Na przykład w sytuacji rekreacyjnej, turysta podejmuje działania związane z podróżą, nabywa określone dokumenty, przewodniki i bilety lotnicze. Naturalnym końcem tych przygotowań jest dotarcie na miejsce, czyli osiągnięcie zamierzonego celu. Każdy cel, do którego zmierza człowiek nie tylko jest przez niego inicjowany, ale również odpowiednio organizowany przez dobranie odpowiednich środków i stworzenie szczegółowego programu działania zamierzonego (celowego). Istotne jest również, iż struktura czynności może ulegać zmianom stosownie do warunków.

Podstawą zachowania człowieka jest ponadto bezpośrednia reakcja na zdarzenia zachodzące w jego otoczeniu zarówno zewnętrznym, jak i wewnętrznym. Informacje są przekazywane podmiotowi za pośrednictwem bodźców. Zachowanie opierające się głównie na bodźcach, które są odpowiedzialne za jego przebieg, nazywane jest reaktywnym. Najczęściej wyraża się je za pomocą formuły:

S – R

gdzie S oznacza bodziec – (stimulus), R - reakcję

Z przedstawionego schematu wynika, że poszczególne zdarzenia istotne dla wykonywanego zadania mają znaczenie bodźca (S), wywołującego określoną reakcję (R). Formuła wskazuje, iż działanie jest bezpośrednią reakcją na odczuwane przez podmiot bodźce. Mówiąc inaczej, człowiek nie odpowiada na wszystkie bodźce tak samo. Nie mają one dla niego jednakowej wartości, jego sposób reakcji jest ukierunkowany na zdarzenia, które mają dla niego jakieś znaczenie. Gdy zachowanie reaktywne nabiera formy nawyków, podnosi się do rangi zachowania reaktywno-nawykowego lub reproduktywnego i nabiera

pewnej automatyczności wobec otoczenia. Przykładem może być turysta, który początkowo zmierza do schroniska tylko na podstawie znaków wskazujących drogę. Po kilku powtórzeniach trasy, nawet bez względu na zmianę oznaczeń, może trafić do wyznaczonego miejsca, ponieważ wytworzył w sobie strukturę następujących po sobie bodźców, które wskazują mu drogę.

Z charakterystyką siły i wielkości reagowania na bodźce odbierane przez podmiot ze środowiska zarówno zewnętrznego, jak i wewnętrznego wiąże się nie tylko reaktywność, ale również aktywność zachowania. Własna aktywność jednostki polega głównie na utrzymaniu równowagi (homeostazy) z otaczającym środowiskiem. W tym wypadku człowiek jest jednostką aktywną, oddziałującą na otoczenie i zmieniającą je adekwatnie do potrzeb. Nie poddaje się jedynie wpływom środowiska, ale także aktywnie na nie oddziałuje zgodnie z zamierzonym planem. Człowiek, zmieniając otoczenie, wpływa również na siebie, coraz pełniej uświadamiając sobie działanie własne i innych.

W warunkach aktywności rekreacyjno-turystycznej bardzo ważnym elementem jest podmiot z właściwościami psychicznymi i fizycznymi, który zgodnie z oczekiwanym rezultatem zadania i własną aktywnością będzie działać tym aktywniej, im bardziej docierające sygnały będą adekwatne do przyjętego przez niego układu odniesienia.

TYPY ZAGROŻEŃ I ICH WPŁYW NA CZŁOWIEKA

W życiu często jesteśmy narażeni na sytuacje, które przyczyniają się do wzrostu prawdopodobieństwa pogorszenia dotychczasowych warunków, zachwiania równowagi między systemem wartości a naszymi możliwościami, między człowiekiem a jego otoczeniem. Są one typowe, gdyż każda sytuacja trudna staje się zagrażająca w szczególnych okolicznościach. Narastający poziom trudności napotykanym w dążeniu do wyznaczonego celu uruchamia duży nakład sił w pokonywaniu przeszkody, co niekiedy przekracza zasoby i możliwości człowieka i bezpośrednio może wywierać negatywny wpływ na jego funkcjonowanie.

WPŁYW POZIOMU LĘKU NA SPOSÓB OCENY SPOSTRZEGANEGO ZAGROŻENIA

Lęk jest czynnikiem, który mocno wpływa na wielkość spostrzeganego ryzyka. Wywołany jest przez zagrożenie, które wzbudza w podmiocie strach, obawy

i niepokój wynikające z bezradności znalezienia się w danej sytuacji. Wyjaśniając pojęcie lęku, ważne jest odróżnienie go od strachu. Z definicji encyklopedycznej wynika, iż strach jest określany jako reakcja na zagrożenie fizyczne, bezpośrednie i obiektywne, widoczne, jest nieprzyjemną emocją wywołującą przykre uczucie niepokoju. Lęk określany jest jako uczucie napięcia, zagrożenia, trwożliwego oczekiwania, połączone z zaburzeniem koncentracji, sprawności pamięci, zawężeniem pola spostrzegania, myślami natrętnymi, obawą przed zasłabnięciem lub śmiercią. To reakcja na niebezpieczeństwo subiektywne, ukryte. W życiu codziennym lęk jest objawem normalnym, jest prawidłową reakcją na wiele sytuacji wywołujących stres - ostrzeża, zwiększa zdolność koncentracji i działania.

W ocenie sytuacji lęk spełnia istotną rolę, gdyż pozwala zdecydować czy zdarzenie przyniesie korzyści, czy tylko negatywne skutki. Nie zawsze jednak ocena jest trafna. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem lęku kwalifikują różne zagrożenia jako bardziej niebezpieczne w porównaniu z osobami o ustabilizowanym poziomie lęku. Jednak niektóre z zagrożeń są oceniane na takim samym poziomie ryzykowności, niezależnie od różnic w natężeniu lęku u poszczególnych osób. Narkotyki, terroryzm, atak bombowy wywołują u większości silny lęk i są oceniane jako zdarzenia ryzykowne, natomiast aktywność rekreacyjną, tj. narciarstwo, pływanie, jazdę konną prawie wszyscy określają jako względnie bezpieczne i niestanowiące większego ryzyka.

Na ocenę sytuacji ryzykownej wywiera znaczny wpływ stopień obycia człowieka z powierzonymi mu czynnościami, z którymi nie miał wcześniej styczności. Nie zna on bowiem środków zabezpieczających, które pozwoliłyby mu ustrzec się przed negatywnymi skutkami zagrożeń. Człowiek, obawiając się porażki przy wykonywaniu danego zadania, z reguły przecenia jego ryzykowność.

NIEREALISTYCZNY OPTYMIZM JAKO PODSTAWOWY BŁĄD W PERCEPCJI RYZYKA

Niezwykle złudnym elementem oceny zagrożenia i możliwego ryzyka jest nierealistyczny optymizm - błąd najpowszechniejszy. Zgodnie z tą teorią ludzie uważają siebie za nietykalnych - inni są bardziej narażeni na niebezpieczeństwo i zagrożenia. Oczywiście nie oznacza to, że są w błędzie. Ponieważ większość myśli w ten sposób, ocena swojego ryzyka jest niższa od średniej. Zjawisko nie znajduje rzeczywistego potwierdzenia, gdyż wypadkom ulega większy procent tych ludzi. Optymizm przejawia się w niedocenianiu negatywnych skutków

zdarzeń, a przecenianiu pozytywnych (Goszczyńska 1997). Wyróżniono sześć przyczyn nierealistycznego optymizmu:

1. Spostrzegana kontrola. Osoby spostrzegające określone ryzyko jako przez siebie kontrolowane są do niego nastawione optymistycznie.
2. Inklinacja egocentryczna. Pozwala przystosować się do sytuacji ryzykownej i podjąć działania albo zmierzające do zmniejszenia zagrożenia, albo ignorujące czynniki podnoszące jego poziom.
3. Osobiste doświadczenia. Umożliwiają łatwiejsze przywoływanie z pamięci określonych zdarzeń, które silniej przemawiają do wyobraźni. Zagrożenia o charakterze potencjalnym (które są możliwe, ale jeszcze nie nastąpiły) lub występujące czasami są oceniane najczęściej jako bardziej ryzykowne, jeżeli były elementem osobistych doświadczeń.
4. Stereotypowa, prototypowa ocena. Stereotypem może być ofiara wypadku, która poniosła niewyobrażalne szkody na zdrowiu czy straty majątkowe. Inni wyobrażają sobie jej niewiarygodne cierpienie i oddalają wszelkie myśli, które mogłyby utożsamiać ich kiedyś z tą osobą. „Niebezpieczeństwo może osiągnąć innych, ale nie mnie”.
5. Podtrzymywanie – czyli samoocena podmiotu. Pozwala utrzymywać się w przekonaniu, że moja osobowość, sposób myślenia i styl życia są lepsze od innych.
6. Strategie radzenia sobie. Związane z walką ze stresem i zagrożeniem, wykorzystanie metod zaprzeczania i działań obronnych mających na celu zredukowanie narastającego.

TYPY ZAGROZEŃ WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA W ODNIESIENIU DO TURYSTYKI

Zagrożenia mają różny charakter, ale ich wspólną cechą jest negatywny rozdźwięk wprowadzany pomiędzy człowieka a otaczające go środowisko. Postęp cywilizacyjny niesie za sobą wiele nowości, a także problemów związanych z adaptacją do nowego bardziej ryzykownego otoczenia.

Zagrożenia związane z zanieczyszczeniem środowiska naturalnego

Zanieczyszczenie środowiska uznawane jest za jedno z najistotniejszych zagrożeń we współczesnym świecie. Rzeczywiście jest ono ważne, ponieważ

przyroda i środowisko to nierozłączny element turystyki. Na terenach objętych skażeniem i zanieczyszczeniem nie ma ruchu turystycznego. Według Thinemanna (za Kielbasiewicz-Drozdowska i Siwiński 2001) środowisko określane jest jako całokształt warunków życia mających wpływ na organizmy żywe w ich sytuacji bytowania. Człowiek w środowisku poszukuje miejsca, gdzie najefektywniej wypoczywa i odzyskuje odporność organizmu utraconą w wyniku cywilizacyjnych trudności codziennego życia.

Takim miejscem jest przestrzeń rekreacyjna, będąca elementem przestrzeni geograficznej, w której zachodzi większość procesów społeczno-gospodarczych. Na przestrzeń rekreacyjną składają się elementy zarówno naturalne, będące dziełem przyrody, jak i antropogeniczne, stworzone przez człowieka. Elementy środowiska są szczególnie ważne w turystyce plenerowej, która głównie jest narażona na zniszczenie w wyniku zanieczyszczenia środowiska, a jej uczestnicy narażeni na zagrożenia z nim związane.

Na każdym kroku człowiek styka się ze szkodliwymi truciznami, co jest spowodowane chemizacją różnych dziedzin życia. Działalność ludzi, szczególnie gospodarcza, jest przyczyną większych lub mniejszych uciążliwości dla środowiska, jego zanieczyszczenia i zagrożenia. Za zanieczyszczenie środowiska uznaje się przekroczenie dopuszczalnych emisji w ilościach, które mogą zagrozić bezpośrednio bądź pośrednio zdrowiu człowieka, wywołać negatywny wpływ na organizm, glebę, przyrodę żywą, wodę lub inne zmiany w środowisku, w tym również kulturowym.

Zagrożeniem zarówno dla człowieka, jak i dla turystyki jest skażenie wód. Czystość wody jest poważnym problemem w krajach rozwiniętych, nie jest możliwe picie wody z rzek, a nawet woda w kranie może budzić wątpliwość, gdyż oczyszczalnie wód nie są w stanie wyeliminować wszystkich zanieczyszczeń, szczególnie pochodzenia rolniczego czy przemysłowego. Nie sposób przewidzieć stopnia skażenia wód na skutek katastrof przemysłowych czy nieszczęśliwych wypadków, zwłaszcza na wodach przybrzeżnych. Nawet brodząc w takiej wodzie, można się nabawić pryszczycy i prawdopodobnie różnych innych chorób. Często turyści nie są świadomi zagrożenia, a wypoczynek w takich miejscach jest niemożliwy przez jakiś czas.

Zanieczyszczone powietrze także zagraża zdrowiu człowieka. Nadmierna emisja szkodliwych gazów do atmosfery może być przyczyną chorób dróg oddechowych czy wad wzroku. Szczególnie groźne są zanieczyszczenia dwutlenkiem siarki i dwutlenkiem azotu. Uzdatanianie wody nie powinno być szkodliwe. W rzeczywistości jednak stacje najbardziej nowoczesne, aby usunąć bakterie, posługują się środkami chemicznymi, np. ozonem lub chlorem, który wcale nie jest obojętny dla zdrowia.

Charakterystycznym zachowaniem turystów w sezonie letnim jest korzystanie z kąpeli słonecznych. Umiejętne korzystanie z właściwości promieniowania solarnego w celu uzyskania pozytywnych efektów dla zdrowia jest wskazane, natomiast nadmierna emisja słońca jest szkodliwa ze względu na powiększającą się dziurę ozonową. W wyniku pracy lodówek czy używania aerozoli powstają freony, które są odpowiedzialne za niszczenie warstwy ozonowej chroniącej nas przed szkodliwym promieniowaniem nadfioletowym.

Źródłem zanieczyszczeń środowiska są także katastrofy przemysłowe: nagłe lub nieprzewidywalne zdarzenia zaistniałe w zakładach przemysłowych, prowadzące do powstania zjawisk niebezpiecznych dla życia, mienia i środowiska. Dziś przemysł jądrowy, chemia oraz transport i składowanie substancji niebezpiecznych są dziedzinami zdolnymi wyrządzić poważne szkody ludziom, dobrom materialnym i środowisku. W wyniku katastrofy, np. pożaru w fabrykach metalurgicznych czy chemicznych, do powietrza dostają się niebezpieczne substancje wywołujące niebezpieczne dla środowiska kwaśne deszcze.

Zanieczyszczenie środowiska jest zagrożeniem dla rozwijania się ruchu turystycznego. Trzeba jednak pamiętać, że turystyka także w znacznym stopniu przyczynia się do tego stanu. Zbyt duża koncentracja turystów w jednym czasie na miejscu o wysokiej wartości przyrodniczej, brak odpowiedniej organizacji oraz kultury uczestników wypoczynku są główną przyczyną zagrożeń. Budowa obiektów turystycznych (hotele, bazy towarzyszącej, kortów, basenów) zajmuje duże powierzchnie przyrodnicze, a także zubaża krajobraz naturalny bogaty w tradycyjną architekturę i jest przyczyną ogromnych ilości śmieci, niszczących charakter szlaków i regionów turystycznych. Wody, rzeki, morza, jeziora zostają skażone przez wycieki z łodzi motorowych, wycieki benzyny i oleju z pojazdów samochodowych oraz przez ścieki z bazy turystycznej. W wyniku narciarstwa i wzmożonej turystyki pieszej następuje degradacja gleb, osuwanie się zboczy, a także niszczenie roślin. Świat zwierząt również jest zagrożony, gdyż wiele z nich ginie pod kołami aut turystów albo w wyniku połowu dla celów gastronomicznych. Hałas, płoszenie, turystyka wodno-motorowa, a nawet kajakowa wpływają na zmiany w liczebności populacji zwierząt.

Każdy chciałby żyć w czystym środowisku. Niestety postęp cywilizacyjny nieodłącznie jest związany ze zmianami w środowisku, którego człowiek jest przecież częścią i podlega zagrożeniom z nim związanym.

Zagrożenia związane z poruszaniem się różnymi środkami transportu

Transport samochodowy. W turystyce przeważa transport autokarowy, gdyż jest najpowszechniejszy w Polsce. Budzi on powszechną aprobatę, ponieważ jest najtańszy ze wszystkich środków transportu w przeliczeniu na jednego uczestnika, pozwala na dojazd do atrakcji turystycznych i hoteli, a przy tym stosunkowo w niewielkim stopniu naraża uczestników na niedogodności związane z podróżą. Mimo tylu dogodności, nie jest najbezpieczniejszy. Zawsze istnieje ryzyko podróżowania, które często jest bagatelizowane, gdyż awarie autokarów, wypadki i kolizje drogowe nie są tak rozgłaszane, jak katastrofy lotnicze. Taka ocena ryzyka jest błędna, gdyż transport lotniczy jest znacznie bezpieczniejszy. Często przyczyną wypadków jest zachowanie się kierowcy w czasie jazdy, który naraża nie tylko siebie, ale zwłaszcza życie i zdrowie pasażerów.

Niedostosowanie prędkości do istniejących warunków drogowo-ruchowych lub nadmierna prędkość jazdy prowadzi do powstania około 25% wypadków. Skutkiem zwiększenia prędkości jest wzrost stopnia ciężkości wypadków. Z prowadzonych badań wynika, że na skutek zderzenia z prędkością dochodzącą do 90 km/h prawdopodobieństwo śmierci osób w samochodzie jest 20 razy większe, niż przy prędkości 30 km/h.

Wypadki drogowe są wynikiem wadliwie działającego systemu człowiek – pojazd – droga. Najczęściej na tragedię składa się kilka nieszczęśliwych okoliczności. Bywa, że nie jesteśmy w stanie jednoznacznie określić, jaka część systemu zawiodła. Turyści, podróżując, praktycznie są uzależnieni od kompetencji jednej lub kilku osób prowadzących środek transportu. Najważniejszym ogniwem systemu jest człowiek - niestety najbardziej zawodny element. Człowiek podlega różnym bodźcom działającym podczas jazdy, które musi dostrzec, wyodrębnić i podjąć określone decyzje. Dlatego tak ważną rolę odgrywa zmysł orientacji, wypoczęty umysł i zdolności psychofizyczne: wzrok, słuch, równowaga, refleks. Na bezpieczeństwo jazdy istotnie wpływają właściwości psychologiczne: motyw podróży, nawyki, przyzwyczajenia, doświadczenia, inteligencja, działanie otoczenia środowiska społecznego, pogoda, ergonomia pojazdu, a także wiek i płeć.

Wszystkie wymienione czynniki składają się na sprawność kierowcy w czasie prowadzenia autokaru, dlatego tak ważna jest szybka orientacja i trzeźwość umysłu. Pozwolą one uniknąć sytuacji będących choćby najmniejszym zagrożeniem dla podróżnych. Podczas wyjazdu do Kairu pod koniec października 2003 roku kierowca naraził pasażerów na niewiarygodne niebezpieczeństwo. Droga, którą jechały autokary nie była oświetlona, kierowca nie zauważył zakrętu i wypadł z trasy. Sześcioro polskich turystów zginęło, a 30 zostało rannych.

Nietrzeźwość jest głównym niebezpieczeństwem, z którego często kierowcy nie zdają sobie sprawy podczas podróżowania pojazdem samochodowym. Zgodnie z danymi statystycznymi około 20% osób zabitych można przypisać nietrzeźwym uczestnikom ruchu drogowego. Istnieje przekonanie, że po spożyciu niewielkiej ilości alkoholu nie może się stać nic złego. Alkohol bardzo szybko zostaje wchłonięty przez organizm i spowalnia działanie komórek mózgowych. Zmniejsza się więc ostrożność jazdy i koncentracja, zmienia się prędkość prowadzenia pojazdu, a brak płynnego hamowania stwarza ogromne niebezpieczeństwo. Następuje opóźnienie refleksu, co uniemożliwia uniknięcie wypadku. Kierowca jest niezwykle ważnym ogniwem w transporcie samochodowym, dlatego przed zawarciem umowy z przewoźnikiem warto zapoznać się z jego kompetencjami.

Rzadszym zagrożeniem są nieprzewidziane awarie, które mogą być przyczyną źle działającego mechanizmu autokaru, zapalenie się instalacji grzewczej czy przebicie opony. Często ich bezpośrednią przyczyną nie są niedopatrzania kierowcy, ale brak kontroli pojazdu przed wyruszeniem w trasę.

Transport kolejowy działa na podstawie prawa przewozowego oraz regulaminu przewozu osób i przesyłek bagażowych, a organizowany jest przez Przedsiębiorstwo Polskie Koleje Państwowe. Do dyspozycji pasażerów oddano pociągi osobowe, pospieszne i z dopłatą, do których należą: euro city (EC), inter city (IC) i ekspresowe oraz niektóre pociągi międzynarodowe. Z reguły transport kolejowy nie budzi obaw turystów, wyróżnia się stosunkowo dobrym komfortem podróżowania, szczególnie nocą. Często jednak turyści są narażeni na kradzieże. Pociąg bowiem mieści dużą liczbę pasażerów także tych niepożądanych. Bardzo dobrą formą przeciwdziałania jest zorganizowanie przewozów grupowych (świadczenie odpłatne):

- w oddzielnych przedziałach wagonów pasażerskich,
- w oddzielnych wagonach pasażerskich,
- pociągami nadzwyczajnymi.

W transporcie kolejowym zagrożeniem może być brak odpowiedniej diagnostyki nawierzchni kolejowej. Mierzona jest szerokość toru, jego pochylenie, nierówności zaistniałe w płaszczyźnie poziomej i pionowej dla każdego toru szynowego. Zachowanie parametrów w granicach regulaminowych jest niezbędne dla bezpiecznego podróżowania, szczególnie przy wyższych prędkościach. Przeprowadzenie takich badań i napraw jest wymagane przez polskie i międzynarodowe przepisy kolejowe, będące jednym z warunków zachowania bezpieczeństwa.

Podobnie jak w prowadzeniu autokaru, zagrożeniem może być brak odpowiedniego zmysłu orientacyjnego u maszynisty. Zwłaszcza jego nieostrożność i lekkomyślność bywają przyczyną wypadków.

Transport lotniczy jest najmłodszym i najszybciej rozwijającym się środkiem komunikacji. Jest on niezwykle ważny w podróżowaniu międzynarodowym. Mimo powszechnego przekonania o niebezpieczeństwie latania, w rzeczywistości jest on najbezpieczniejszy. Nieuniknione są jednak zagrożenia wynikające z poruszania się liniami lotniczymi. Należą do nich:

- terroryzm,
- możliwość zarażenia się chorobą zakaźną,
- lęk, fobie latania,
- możliwość awarii samolotu,
- zawodność czynnika ludzkiego.

Terroryzm. Po wydarzeniach z 11 września to zagrożenie jest szczególnie brane pod uwagę. Trudno jednoznacznie określić jego istotę. Powszechnie jest uznawany za akt przemocy, najczęściej z dużą liczbą niewinnych ofiar. Według Małaczyńskiego (2001): „Akt terrorystyczny jest przygotowany i realizowany przez zhierarchizowaną organizację (nigdy przez pojedynczą osobę) niebędącą strukturą państwową. Musi to być organizacja konspiracyjna, ze strukturą. Członek takiej grupy wierzy, że służy w słusznej sprawie, która ma przynieść dobro ogółowi”. Zadaniem terrorystów jest możliwie najdłuższe skupienie na sobie uwagi nie tyle pasażerów porwanego samolotu, ile przywódców państw i obywateli obserwujących relacje telewizyjne, gdyż główną przyczyną przeprowadzonego ataku są cele polityczne. Terroryci często grożą albo stosują przemoc, w wyniku której giną niewinni ludzie. W obecnych czasach terroryzm przyjął bardzo okrutną formę: podkładanie bomb, używanie broni gazowej i biologicznej, a nawet wykorzystywanie samolotów z setką pasażerów jako „kamikadze” wzbudza powszechny lęk. Oddziaływanie medialnej psychozy, związanej z zagrożeniem podczas lotu, skutkuje rezygnacją z tego środka transportu. A pasażerowie przez to często narażają się na większe niebezpieczeństwo. Terroryzm jednak powoduje, że zmniejsza się ruch turystyczny na terenach dotkniętych czy zagrożonych zamachami. Turyści rezygnują z wyjazdów szczególnie do krajów, gdzie w ostatnim czasie obserwowano ataki terrorystyczne.

Zarażenia chorobą zakaźną. Na pokładzie samolotu istnieje możliwość zarażenia się takimi chorobami, jak cholera, tyfus, ospa żółta febra czy dżuma, które często przenoszone są przez osoby przylatujące z krajów tropikalnych. Służby bezpieczeństwa i sanitarne są zobowiązane do zapobiegania szerzeniu się tego typu chorób. Gdyby tych działań nie dopilnowano, może dojść do zarażenia, a czasem nawet epidemii przykładem SARS, choroba o nieznanym pochodzeniu, groźna w skutkach, w skrajnych wypadkach prowadząca do śmierci). Czasami obawa przed zarażeniem nie skłania turystów do podróżowania samolotem.

Lęk, fobie. Ludzie często z przyczyn niezrozumiałych obawiają się lotu samolotem. Media, prasa, film czy wszelkiego rodzaju przekazy ze scenami grozy z katastrof lotniczych sprawiają, że pasażer wyobraża sobie najgorszy scenariusz lotu, mimo niewielkiego zagrożenia. Zgodnie z badaniami Sterna (2001), nawet niewielka turbulencja może wywołać u pasażera takie symptomy, jak panika, zaczerwienienie, nadmierna potliwość czy dreszcze. Jest to o tyle niebezpieczne, że pasażer niepotrzebnie może wywołać panikę wśród innych i zaburzyć zharmonizowany lot pilota oraz całej załogi. Nieoczekiwane podczas lotu odcięcie od rzeczywistości może wywołać negatywne zmiany w zachowaniu, począwszy od klaustrofobii, a kończąc na panice, następuje rozłam grupy i zwiększa się poziom stresu i agresji.

Awaria samolotu. Choć zdarza się rzadko, jest katastroficzną w skutkach, gdyż jednorazowo ginie w niej wiele osób. W wypadku poważnej awarii nie ma zbyt wielkiej szansy na uniknięcie zderzenia z powierzchnią ziemi. Nikt w powietrzu nie jest w stanie nam pomóc, nie ma też szansy na ewakuację.

Zawodność czynnika ludzkiego. Samolot może ulec katastrofie z winy pilota. Wypadek lotniczy powstaje w sposób nieprzewidywalny, dlatego bardzo istotne jest odpowiednie sprecyzowanie zdarzenia i podjęcie decyzji, która pozwoli podjąć działania zapobiegawcze, a w sytuacjach ostatecznych umożliwi zmniejszenie skutków wypadku. Ocena poznawcza pilota zależy przede wszystkim od jego zdolności fizycznych i psychicznych oraz odporności emocjonalnej i sprawności umysłu podczas lotu. Za jedną z przyczyn wypadków uznaje się zaburzenia świadomości, które są zazwyczaj reakcją fizjologiczną na przyspieszenia (Jasiński 1998). Są one objawem niedotlenienia ośrodkowego układu nerwowego, które z kolei powoduje zaburzenia wzroku, a następnie świadomości. Często zjawisko to opisywane jest przez pilotów jako pewnego rodzaju dezorientacja, utrata poczucia rzeczywistości, lęk, strach, trudność oceny sytuacji. W przypadku wielu katastrof i wypadków lotniczych winę przypisuje się właśnie tym zaburzeniom, mimo że w raportach podaje się, że zdarzenie powstało z przyczyn niewyjaśnionych. Zjawisko jest trudne do stwierdzenia, gdyż towarzyszy mu chwilowa amnezja (Terelak 2001).

Inną przyczyną wypadków spowodowanych przez pilota jest powierzchowne przetwarzanie informacji zazwyczaj na skutek zmęczenia. Zmęczeniem określa się stan umysłu, ustroju lub narządu, wywołany długotrwałością lub intensywnością pracy, polegający na zmniejszeniu lub częściowej utracie zdolności do pracy (Człowiek... 2001). Wypadki następują wówczas, gdy proces myślenia i reakcji jest znacznie spowolniony, a zbyt duży napływ informacji dezorientuje, wywołując negatywne emocje zakłócające pracę. Negatywne emocje podczas zmęczenia to lęk, niepokój, nadpobudliwość, napięcie czy drażliwość.

Transport morski nie jest zbyt często używanym środkiem komunikacji, zwłaszcza w Polsce. Nierzadko wykorzystywany jest przez biura podróży organizujące podróże promami do Skandynawii, Anglii, a także z Włoch do Grecji. Ponieważ ten środek transportu jest stosowany najrzadziej, nie istnieją poważne zagrożenia związane z poruszaniem się nim.

Zagrożenia niebezpieczne dla turysty w miejscu pobytu

Wyjeżdżającemu mogą zagrażać wymienione poniżej niebezpieczeństwa:

- choroby,
- dyskryminacja,
- sytuacja polityczna (walka zbrojna),
- kataklizmy,
- zagrożenia ze strony środowiska przyrodniczego.

Zagrożeniem, jakiego może się spodziewać turysta, wyjeżdżając do obcego państwa, jest możliwość zarażenia się nieznaną chorobą. Niebezpieczeństwo może być poważne o tyle, o ile turysta nie miał do czynienia z daną chorobą i nie wie, jakie podjąć działania lecznicze. Często niewiedza może doprowadzić do poważnych powikłań. Bagatelizowanie sytuacji i brak konsultacji z lekarzem może zakończyć się nawet śmiercią. Na szczęście istnieją działania profilaktyczne takie, jak szczepienia pozwalające zapobiec ewentualnemu zarażeniu. W Boliwii, Brazylii, Kenii, Etiopii czy Kambodży istnieje poważne zagrożenie zarażenia się żółtą gorączką. W większości państw Afryki, Azji i niektórych krajach Europy zaleca się szczepienie przeciwko żółtacze zakaźnej typu A. Profilaktyka malarii wprowadzona jest między innymi w takich krajach, jak Namibia, Nepal, Madagaskar, Sri Lanka, Tanzania, Indie czy Gwatemala. Malaria jest groźną chorobą tropikalną, a jej symptomy to wysoka gorączka, bóle głowy i dreszcze. Wcześniej rozpoznana jest łatwa do wyleczenia, ale nieleczona może doprowadzić do śmierci. Największe zagrożenie i strach wzbudził SARS, który spowodował, że z każdym dniem gwałtownie malał ruch turystyczny w Chinach i terenach przygranicznych.

Postawa niechęci wobec ludności miejscowej, a także turystów odwiedzających dane tereny jest charakterystyczna głównie dla turystyki międzynarodowej. Postawę taką można określić jako dyskryminację, czyli pozbawienie równouprawnienia, upośledzenie czy szykanowanie pewnej grupy ludzi ze względu na ich pochodzenie, przynależność klasową, narodową, rasową, wyznaniową (Kopaliński 1989). Źródłem wszelkiej dyskryminacji jest egoizm grupowy lub indywidualny, prowadzący do powstania takiej struktury zależności pomiędzy jednostkami i grupami, która daje przewagę jednych nad

drugimi z punktu widzenia szans życiowych. Postawa taka nie jest kształtowana przez turystę, ale jest wynikiem wcześniejszych uprzedzeń klasowych lub narodowościowych. Charakterystycznym objawem takiego zachowania jest traktowanie tubylców (rdzennych obywateli odwiedzanych terenów) jako ludzi o poziomie kulturowo najniższym, często poniżanych i wyśmiewanych.

Opisywane zachowania wynikają z naszej autokategoryzacji, zgodnie z którą „ludzie spostrzegają samych siebie jako członków pewnych kategorii lub grup społecznych” (Nelson 2003). Przykładem może być interakcja z osobą o odmiennych przekonaniach religijnych, gdzie uwidoczni się autokategoryzacja religijna. Natomiast gdy mamy do czynienia z mieszkańcem obcego kraju, następuje autokategoryzacja narodowościowa czy rasowa. Osoba podlegająca uprzedzeniom jest traktowana przedmiotowo, ze względu na kolor skóry czy pochodzenie, a nie podmiotowo, jak powinno się odnosić do każdego człowieka. Dyskryminacja religijna wyróżnia szczególnie kraje Dalekiego Wschodu, gdzie stykają się wyznawcy kilku wielkich religii świata: chrześcijaństwa, judaizmu, hinduizmu, buddyzmu i islamu. Charakteryzuje też kraje muzułmańskie. Polega na nieprzyjaznym traktowaniu wyznawców innych religii lub wyznań, przy uprzywilejowaniu jednej religii czy ideologii.

Ze względu na niepewną sytuację polityczną w miejscu odwiedzanym, wielu turystów rezygnuje z podróży z obawy o bezpieczeństwo oraz ryzyko związane z działaniami politycznymi i przestępczością polityczną. Walka zbrojna i agresja polityczna są przyczynami śmierci wielu tysięcy osób. Zgodnie z danymi zgromadzonymi przez Otoka (1996) w 1995 roku nastąpiły w Europie cztery poważne konflikty zbrojne: zamieszki terrorystyczne w hiszpańskim kraju Basków, wojna domowa w Irlandii Północnej, wojna w Bośni i Hercegowinie, wojna w Czeczenii. Szczególną pozycję zajmują obszary niepokoju i ciągle grożące konfliktem tereny Azji i Afryki. Ponoszą one straty ekonomiczne wynikające z braku turystyki na tych obszarach. Wiele krajów współpracujących i wspomagających działania wojenne sojuszników straciło również zaufanie turystów w obawie o odwet sił wrogich. Niebezpieczeństwo związane z chwiejną sytuacją polityczną na terenach turystycznych dość często odwiedzanych wpłynęło na wzrost napływu turystów do krajów dotychczas rzadko odwiedzanych, ale znacznie bezpieczniejszych. Stan psychiki i poczucie bezpieczeństwa ma duży wpływ na komfort wypoczywającego.

O ile możemy unikać wojen i aktów terrorystycznych, o tyle nigdy nie będziemy w stanie przejąć kontroli nad kataklizmami. Są one jednymi z największych zagrożeń dla człowieka, mimo że dzięki technologii możemy przewidzieć siłę oraz miejsce ich zaistnienia, ciągle zabijają one niewiarygodnie

dużą liczbę ludzi. Zagrożenie tego typu nie jest systematycznie umiejscowione w czasie. Terminu jego pojawienia się też nie można sprecyzować dokładnie, przez co często negatywnie zaskakuje ludność zagrożonych terenów. Turyści są jednak osobami najmniej zorientowanymi, gdyż prawdopodobnie takie wydarzenie spotyka ich po raz pierwszy. Brak wiedzy o działaniach ochronnych i zabezpieczających może postawić ich w sytuacji zagrożenia zdrowia, a nawet życia. Od początku stulecia trzęsienia ziemi, wulkany, fale tsunami, szaleństwa pogody spowodowały śmierć tysięcy ludzi. Do najgroźniejszych w skutkach należą: huragany, powódzie, sztormy, trąby powietrzne, wybuchy wulkanów i pożary. Kataklizmy te do dzisiaj budzą w człowieku lęk i ukazują jego bezsilność wobec sił natury.

Zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa turystów spowodowane środowiskiem naturalnym wynikają z bogactwa oraz nieznaności fauny i flory. Niebezpieczeństwa związane z roślinami wynikają głównie z nieświadomości ich szkodliwości. Silne trucizny zawierają niektóre rośliny niewinnie wyglądające. Łatwo również zatruć się owocami roślin przypominających jadalne leśne przysmaki: borówki, czarne jagody, czerwone jagody. Zbieranie grzybów, zaliczane do czynności rekreacyjnych, także jest związane z zagrożeniem. Pomyłki w odróżnianiu grzybów jadalnych od trujących są częstą przyczyną chorób, zatruć, a nawet zgonów.

Przyroda to również bogactwo fauny i związane z nią zagrożenie ze strony zwierząt. Prawie w każdym miejscu atrakcyjnym turystycznie występują zwierzęta. Za najbardziej dokuczliwe uznaje się owady, zwłaszcza te kłująco-szące. Ich ukąszenia dla osób uczulonych mogą powodować groźne nie tylko dla zdrowia alergie wywołujące pokrzywkę, obrzęki czy katar. Do znanych z uciążliwości latających owadów należą:

- komary; mają czuły narząd termolokacji, który łatwo pozwala im odnaleźć obiekty cieplejsze niż otoczenie, tj. dzieci, kobiety w okresie owulacji, młodych mężczyzn; przyciąga je zapach potu i krwi (zawiera wartościowy dla komarów kwas mlekowy)
- pszczoły, osy – nawet po kilku ukąszeniach alergik może doznać dolegliwości poważnych w skutkach
- Szerszenie; niekiedy atakują całą chmarą, przy czym nawet niewielka ilość użądleń może doprowadzić osobę uczuloną do śmierci.

Rzadkim zagrożeniem są dzikie zwierzęta. Zazwyczaj to ludzie pełnią rolę intruzów w przyrodzie. Gwałtownie reagują jedynie zwierzęta atakowane. Należą do nich żmije, dziki, wilki, niedźwiedzie. Szczególnie przykre okazują się znane z lasów kleszcze, przenoszące wiele niebezpiecznych chorób zakaźnych - wirusowe zapalenie mózgu czy krętnicę kleszczową (Kielbasiewicz-Drozdowska i Siwiński 2001).

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z OKREŚLONYMI FORMAMI REKREACJI

Niektóre formy rekreacji wyróżniają się szczególnym niebezpieczeństwem. Do tej grupy należą:

- wspinaczka wysokogórska,
- narciarstwo,
- żeglarstwo,
- pływanie.

Turystyka oferuje bogatą grę różnego rodzaju dyscyplin sportowych i sposobów spędzania wolnego czasu. Należą do niej zarówno turystyka aktywna, jak i bierna preferująca leniuchowanie i wypoczynek. Skoncentruję się jednak na turystyce aktywnej, gdyż to ona niesie pewnego rodzaju zagrożenia zdrowia, a niekiedy nawet życia. Jedną z takich form jest wspinaczka wysokogórska. Polskie góry – wprawdzie najpiękniejsze na świecie – mają jedną wadę uwidoczniającą się szczególnie w okresach urlopowych. Są za małe, by pomieścić wszystkich chętnych, a przez to znacznie wzrasta zagrożenie lawinowe występujące w każdym górze. W celu jego zmniejszenia należy przygotować się odpowiednio do różnych sytuacji i okoliczności. Właściwie postępowanie zminimalizuje potencjalne ryzyko.

Doskonałe warunki wspinaczkowe w Tatrach przyciągają tłumy turystów, którzy oblegają Giewont, masowo wędrują Orlą Percią, wchodzą na Rysy. W 2004 roku doszło w Tatrach do zejścia poważnej lawiny w rejonie Czarnego Stawu. Pod Rysami znalazło się pod śniegiem 13 turystów, uczniów i opiekunów.

Lawiny są ryzykowne nie tylko dla uczestników wspinaczek, ale także narciarzy czy snowboardzistów. Niekiedy miłośnicy białego szaleństwa nie zdają sobie sprawy, jak często nierozważnymi zachowaniami stwarzają niebezpieczeństwo dla siebie i innych. Wraz z modą na skitury czy szeroko pojęte narciarstwo ekstremalne wzrosło ryzyko potencjalnego zagrożenia lawinowego. Narty carwingowe bowiem umożliwiają poruszanie się w warunkach, które jeszcze kilka lat temu były uważane za niemożliwe do przejścia. Rośnie więc nasza odpowiedzialność względem siebie i innych.

Prawie wszystkie lawiny, w których uczestniczyli ludzie, zostały wywołane przez nich samych lub innych członków wypraw. Z badań statystycznych wynika, iż w Ameryce Północnej w latach 1998–2000 ofiarami lawin okazali się: dwaj wspinacze, 24 narciarzy, 13 snowboardzistów, 13 kierowców skuterów śnieżnych, trzech spacerowiczów, 20 pracowników związanych z terenem^{1*}.

1 * Dane zamieszczone na stronie <http://narty.pl>.

Nieostrożni narciarze, zwłaszcza jeżdżący dziś niemal wyłącznie na nartach carwingowych oraz na snowboardzie, swoimi zachowaniami mogą doprowadzić do niebezpiecznych wypadków na stokach, a także sami stać się ich ofiarami. Zbyt szybka jazda, brak wyobraźni i słabe umiejętności techniczne, poruszanie się po terenach nieznanach czy źle przygotowanych, wykonywanie niebezpiecznych ewolucji składają się na niebezpieczeństwo jazdy na nartach czy snowboardzie. Coraz częstsze stają też wypadki spowodowane awarią kolejek linowych.

Inną formą aktywnego wypoczynku jest żeglarstwo. Pływający po morzu powinni sobie zdawać sprawę z ryzyka, jakie niesie uprawianie tego sportu oraz z niewielkich szans uratowania po wypadnięciu za burtę w ciężkich warunkach pogodowych, a szczególnie w nocy. Zbędne ryzykanctwo, brak wyobraźni, niedostateczne kwalifikacje osób, a także zaniedbania odnoszące się do zasad zwykłej praktyki żeglarskiej często są przyczyną pojawienia się niebezpieczeństwa. Najlepszym tego przykładem było tragiczne „żniwo” białego szkwału przy wietrze wypełniającym skalę Beauforta, który pojawił się w sierpniu 2007 roku nad jeziorami mazurskimi. Dziesiątki wywróconych i zatopionych jachtów oraz 12 utonięć ludzi to bilans, który prawdopodobnie byłoby mniej tragiczny, gdyby wielu żeglarzom nie zabrakło wyobraźni. Podejmowanie nadmiernego ryzyka, brak wiedzy o bezpieczeństwie żeglowania i słabe przygotowanie służb ratowniczych do ewentualnych wypadków żeglarskich sprawiają, że dyscyplina ta staje się coraz bardziej ryzykowana.

Nieodłącznym elementem rekreacji jest pływanie, zwłaszcza w sezonie letnim na terenach, gdzie woda i słońce są głównym walorem dla wypoczywających turystów. Mimo że pływanie jest niezwykle przyjemne i wspaniale wpływa na organizm, niesie za sobą różne zagrożenia. Najczęściej wynikają one z lekkomyślności i przeceniania swoich umiejętności. Do podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas pływania zalicza się:

- pływanie tylko na terenach strzeżonych (w razie wypadku zawsze istnieje możliwość udzielenia pomocy),
- poznanie swoich możliwości pływackich i nieprzekraczanie ich (zbyt wielka brawura, pływanie na dalekie odległości może doprowadzić do zasłabnięcia, pojawienia się skurczy, a w rezultacie utonięcia, gdyż wówczas nikt nie jest w stanie nam pomóc),
- przestrzeganie zakazu skoków na głowę i prawidłowej techniki skoku (popętnienie błędu przy ich wykonaniu może skończyć się kalectwem lub śmiercią),
- stosowanie zasady nieskakania na głowę w miejscu nieznanym (często zmieniająca się rzeźba dna czy znajdujące się pod wodą przedmioty mogą być niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia),

- silne zmęczenie, zbytne wyziębienie lub przegrzanie słońcem, wyczerpanie czy przegrzanie powysiłkowe przy nagłym zetknięciu z wodą może wywołać szok termiczny i utonięcie,
- wystrzegać się spożywania alkoholu (upośledza on ocenę sytuacji, zmysł równowagi i koordynację ruchową, zwłaszcza w wodzie, zmniejsza także umiejętności pływackie i zaburza termoregulację organizmu),
- unikać kontaktu z wodą podczas burzy, gdyż woda jest doskonałym przewodnikiem prądu,
- podczas pływania na żaglówce, w pontonie czy łódce warto mieć na sobie kamizelkę ratunkową.

Dzięki przestrzeganiu wymienionych zasad jesteśmy w stanie unikać wielu niebezpieczeństw podczas kąpieli.

ROZWIĄZYWANIE SYTUACJI NIEBEZPIECZNYCH

O umiejętności radzenia sobie w sytuacji niebezpiecznej decyduje zaradność jednostki rozumiana jako reakcja człowieka na wzrost prawdopodobieństwa pogorszenia się jego dotychczasowej sytuacji: stanu zdrowia, majątku, wszelkich zasobów, dostępu do nich, możliwości ich użytkowania itp. (Heszen-Niejodek 2002).

Zaradność jest uznawana zarówno za cechę charakteru człowieka, jak i stan organizmu. Cecha zaradności ludzkiej jest traktowana jako pewna zdolność, umiejętność, kompetencja człowieka, wynikająca z indywidualnego doświadczenia i intensywnych działań mających podwyższyć poziom tych umiejętności. Zaradność opiera się także na kreatywnej postawie w stosunku do zdarzeń zachodzących w otoczeniu podmiotu.

Zaradność jako stan organizmu pozwala na użycie posiadanych zasobów w walce z pogarszającą się sytuacją podmiotu, podejmowaniu działań prewencyjnych, mających na celu minimalizację szkód i strat oraz niedopuszczenie do dalszego pogorszenia się zaistniałej sytuacji. Podjęcie całkowitej konfrontacji i gotowości do przeciwstawienia się zagrożeniu. Wyróżniamy następujące rodzaje zaradności: przezorną, ofensywną, defensywną i ewakuacyjną

Zaradność przezorna polega na podejmowaniu wszelkich działań mających na celu niedopuszczenie do jakiegokolwiek pogorszenia dotychczasowej sytuacji podmiotu, zarówno jego stanu materialnego (zakładanie alarmów, oszczędzanie, składowanie zapasów, zawieranie umów ubezpieczeniowych), jak i stanu zdrowotnego (wszelkie szczepienia ochronne, zachowanie zasad bhp,

stosowanie odzieży ochronnej w pracy i zabezpieczeń w uprawianiu turystyki). Tego rodzaju zaradność opiera się również na korzystaniu z wszelkiego rodzaju prognoz, mających uprzedzić nas o ewentualnych zagrożeniach ze strony pogody i przyrody (powodzie, pożary, tajfuny itp.), a także niepożądanych zjawisk społecznych i politycznych (rasizm, konflikty zbrojne).

Zaradność ofensywna obejmuje działania, które mają doprowadzić do zmniejszenia, a w najlepszym wypadku całkowitego zlikwidowania zagrożenia. Zgodnie ze słowami Katarzyny Popiołek (Człowiek... 2001): „[...] o wszystko, co jest warte można walczyć, jeżeli jest się w posiadaniu odpowiedniej broni” (2001). Dzięki zaradności naszą bronią stają się posiadane zasoby i zdolności do ich odpowiedniego angażowania i gospodarowania w sposób adekwatny do zaistniałej sytuacji.

Zaradność defensywna opiera się głównie na obronie własnych wartości, które zostały zagrożone. Za działania obronne uznaje się odstraszenie, ukrywanie się, korzystanie z pomocy policji, jak też innych ludzi, a także własnej osobowości (zachowanie asertywne).

Zaradność ewakuacyjna. W tej sytuacji jednostka zdaje sobie sprawę, że jej środki, zasoby i umiejętności, a także działania obronne nie są w stanie pokonać wrogich sił. Uświadamia sobie, że jedynym możliwym wyjściem jest ucieczka z miejsca zagrożenia, czyli podjęcie działań ewakuacyjnych. Informacje o sposobach i punktach ewakuacyjnych mają szczególnie duże znaczenie dla turysty podróżującego określonym środkiem transportu, a także turysty udającego się do kraju zagrożonego kataklizmem naturalnym, czy też pracowników fabryk, narciarzy, górników. W takich wypadkach ewakuacja obejmuje dużą liczbę ludzi i jest skierowana w bezpieczne miejsce.

Ostateczne zachowania człowieka w obliczu zaistniałej niebezpiecznej sytuacji zależy przede wszystkim od zróżnicowania osobowościowego oraz stanu, w jakim się on znajduje. Jedni będą starali się zabezpieczyć przed zagrożeniem i uniknąć niepożądanego rezultatu, jakim jest stres, natomiast inni poprzez podejmowanie walki z zagrożeniem wzbogacą się o doświadczenia, które pozwolą im łatwiej pokonywać kolejne przeszkody życiowe.

SPOSOBY ZACHOWAŃ W SYTUACJI STRESU

Zagrożenie występuje wówczas, gdy jednostka napotyka przeszkody na drodze do osiągnięcia celu, kiedy realny staje się brak możliwości ich osiągnięcia, a w rezultacie poniesienia straty. Podmiot stara się zapobiec zagrożeniu, angażuje

ogromną liczbę środków, by osiągnąć zamierzony cel, czasem stosuje uniki, aby nie ponieść jeszcze większych szkód. Działania takie powszechnie nazywane są sposobami radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Pojęcie radzenia sobie ze stresem dotyczy różnego rodzaju sytuacji ryzykownych i reakcji, a także emocji, które towarzyszą podjęciu odpowiedniej decyzji korzystnej dla podmiotu. Jedną z podstawowych form reakcji na stres jest według Tomaszewskiego uruchamianie czynności, które ułatwiają podmiotowi radzenie sobie w sytuacji zagrożenia. Czynności te występują w formie działań mających na celu zwalczanie stresu. Polegają one na usunięciu wszelkich trudności i opanowaniu problemów, zwalczeniu negatywnego napięcia będącego rezultatem stresu oraz osiągnięciu uprzednio postawionych sobie celów. Strategia zwalczania stresu dzieli się na pięć klas (Terelak 2001):

1. Rejestrowanie stresorów i ich objawów, co pozwala przeciwstawić się chronicznym skutkom oddziaływania stresu.
2. Oszacowanie własnych zasobów i możliwości przed podjęciem walki ze stresem, odpowiedzenie sobie na pytanie, czy jesteśmy w stanie sami mu się przeciwstawić, czy też potrzebujemy pomocy psychoterapeuty.
3. Zwalczanie negatywnych bodźców wiąże się z podejmowaniem wszelkich prób umożliwiających pokonanie uciążliwego stresu. Działania te wychodzą od stawienia czoła problemom, uporczywej walce ze stresem oraz pozbycia się uporczywych i natrętnych rezultatów stresu, jakimi są fobie, lęki czy natrętne myśli.
4. Jeżeli walka ze stresem i eliminowanie jego negatywnych następstw nie daje żadnych rezultatów, niezbędne staje się tolerowanie stresu, co jest związane z restrukturyzacją poznawczą (zmniejszanie poziomu postrzeganego zagrożenia, a także ocena zagrożenia pod względem możliwości poniesienia strat czy korzyści w walce z nim), zaprzeczeniem rzeczywistości (za pomocą umiejętności odporności na stres), skupieniu się na zadaniu, które potęguje stres (dzięki doświadczeniu, które zdobędziemy podczas konfrontacji osoby i zadania, jakie wywołuje stres stajemy się silniejsi w walce z podobnym zagrożeniem).
5. Podjęcie działań uspokajających (zredukowanie poziomu pobudzenia emocjonalnego poprzez trening fizyczny, relaksację, rozrywkę czy używki).

Pojęcie radzenia sobie ze stresem najprecyzyjniej można określić jako funkcję regulacyjną, która polega na utrzymaniu adekwatnej równowagi między wymaganiami a możliwościami lub redukowaniu rozbieżności pomiędzy wymaganiami a możliwościami. Skuteczne radzenie sobie, wyrażające się

w harmonii bądź dobrym dopasowaniu wymagań i możliwości, zmniejsza stan stresu, natomiast nieskuteczne radzenie sobie prowadzi do jego narastania (Strelau 1996).

Lazarus i Folkman (za Czapiński 2001) rozróżnili dwie szeroko rozumiane reakcje na stres:

- 1) radzenie sobie ze stresem skoncentrowane na problemie,
- 2) radzenie sobie ze stresem skoncentrowane na emocjach.

Pierwsze zawiera w sobie wszelkie działania zmierzające do usunięcia zagrożenia, zmianę jego kierunku oddziaływania i osłabienie negatywnego wpływu na jednostkę. Drugie obejmuje działania mające za zadanie zmniejszenie lub poskromienie niepożądanych emocji, będące rezultatem negatywnego oddziaływania zagrożenia i stresu, koncentrację do wewnątrz i próbę kontrolowania własnych lęków.

Te dwie formy radzenia sobie ze stresem bardzo ściśle się ze sobą wiążą. Na przykład w warunkach wsparcia społecznego (Sankowski i Stachowiak 2006), z jakiego ludzie mogą korzystać w walce ze stresem, poszukują pocieszenia, oparcia i dodania otuchy (co świadczy o radzeniu sobie opartym na emocjach) oraz porad czy pomocy pozwalającej zlikwidować problem (skoncentrowanie na problemie). Podobieństwo obserwuje się również w zależności od rodzaju sytuacji trudnej, gdy zagrożenie łączy się z wyzwaniem. W takim wypadku istnieje szansa uporania się z niebezpieczeństwem (przeważa strategia oparta na problemie). Natomiast gdy źródłem stresu jest doznanie utraty wartości istotnej dla podmiotu, jedynym korzystnym wyjściem jest spokojne czekanie, aż zagrożenie samo minie (dominuje radzenie sobie oparte na emocjach).

Niekiedy poziom skuteczności poszczególnych form radzenia sobie ze stresem może być zróżnicowany. Skoncentrowanie na emocjach wiąże się z takimi reakcjami, jak: wsparcie społeczne, pozytywne przecenianie danej sytuacji, myślenie życzeniowe, obrócenie sytuacji stresowej w żart, fantazje, marzenia, a w skrajnych przypadkach sięganie po sposoby pozwalające wymazać na chwilę zdarzenia z pamięci (alkohol, narkotyki). Większość z nich, wyłączając używki, skutecznie i pozytywnie obniża poziom stresu. Także w doświadczeniu masowej katastrofy nuklearnej, czy chemicznej, ten styl znacznie bardziej przyczynia się do zmniejszenia stresu, aniżeli strategia oparta na problemie. Pojedyncza jednostka bowiem nie jest w stanie nic zrobić, a powołanie odpowiednich władz zajmuje zbyt dużo czasu, przez co czujność staje się mało efektywna.

Ludzie w obliczu zagrożenia są w stanie przeciwstawić się stresowi. W pewnym stopniu można zatem tę czynność traktować jako sposób poradzenia sobie z sytuacją trudną. Jednostka utwierdza się w przekonaniu, że może poradzić

sobie z zagrożeniem, że ma nad nim kontrolę, że potrafi określić moment nadejścia negatywnego bodźca i sprawnie mu się przeciwstawić. Efektywne działanie w warunkach stresu objawia się także obiektywną możliwością wpływu na tę sytuację, polegającą na stosowaniu wszelkich metod zabezpieczania się przed zagrożeniem (odpowiedni sprzęt podczas wspinaczki wysokogórskiej, czy też sprawdzanie niezawodności spadochronu przed skokiem) oraz posługiwaniu się opracowanymi i sprawdzonymi już technikami radzenia sobie w sytuacji trudnej (dobry przewodnik jest w stanie wyprowadzić grupę z każdej opresji, gdyż jest z góry przygotowany na taką ewentualność).

ODPORNOŚĆ NA STRES (ZAGROŻENIE) JAKO NABYWANA UMIEJĘTNOŚĆ POKONYWANIA STRESU

Nawiązując do pojęcia stresu jako stanu wynikającego z zakłócenia równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami ich spełnienia, odporność na stres należałoby rozumieć jako sytuację, w której owa rozbieżność ulega redukcji. Przy czym im są większe możliwości jednostki (mniejsza rozbieżność) w stosunku do wymagań, tym większa odporność na stres (zagrożenie). Pojęcie to ujmowane w kategoriach psychologicznych może być też utożsamiane z odpornością emocjonalną, rozumianą jako zdolność do działania efektywnego, mimo przeżywania silnych emocji negatywnych, bądź zdolność do kontroli emocji (Tyszkowa 1978).

Zgodnie z teorią Bernada „życie i zdrowie zależą od zdolności zachowania niezmiennego środowiska wewnętrznego, niezależnie od zmian środowiska zewnętrznego (za Terelak 2001). Odporność na stres polega zatem na zdolności zachowania się w sposób opanowany z utrzymaniem tego samego kierunku działań i organizacji, co przed pojawieniem się stresu. Negatywne emocje i nadmierne pobudzenie występują najczęściej podczas silnej i długotrwałej emisji stresu. Ta odporność na stres (odporność emocjonalna) pozwala jednak przeciwstawić się obciążeniu, powstrzymać niepożądane impulsy emocjonalne i kontynuować realizację zamierzonych planów. Tego rodzaju odporność może mieć dwojaki charakter: 1) naturalnej, wrodzonej właściwości osobniczej, 2) odporności nabywanej w toku indywidualnego doświadczenia jednostkowego.

Za odpornością jako cechą wrodzoną kryją się głównie właściwości temperamentalne (Strelau 1996). Odnośnie odporności na sytuacje stresowe (zagrożające) jako umiejętności nabywanej w rozwoju ontogenetycznym, istnieje realna możliwość jej wzmacniania poprzez następujące formy aktywności

jednostki: trening fizyczny, „spartańskie wychowanie”, treningi relaksacyjne, a także realizację różnych form rekreacji i turystyki. Bliższą charakterystykę wymienionych form wzmacniania odporności na sytuacje stresowe przedstawiono w publikacji (Gracza i Sankowskiego 2001).

SUMMARY

Human behavior in dangerous situation connected with recreational-touristic activities.

There is a strict relationship between a human being and the surrounding world. In the first part of the article, difficult situations and human functioning are described as inseparable elements of human existence. The second part treats about the types of treats and their influence on people in reference to tourism. The treats connected with the pollution of the natural environment and those connected with using different means of transport are emphasized. Finally, the article gives the solutions for dangerous situation.

BIBLIOGRAFIA

1. Czaplinski J. (2001): *Psychologia społeczna*. Encyklopedia Blackwella. Jacek Santorski, Warszawa
2. *Człowiek w sytuacji zagrożenia. Kryzysy, katastrofy, kataklizmy* (2001). Red. K. Popiołek. SPiA, Poznań.
3. Frączek A., Kofta M. (1975): *Frustracja i stan psychologiczny*. W: *Psychologia*. Red. T. Tomaszewski. PWN, Warszawa.
4. Goszczyńska M. (1997): *Człowiek wobec zagrożeń. Uwarunkowania oceny i akceptacji ryzyka*. W.A. „Żak”, Warszawa.
5. Gracz J., Sankowski T. (2001): *Psychologia w rekreacji i turystyce*. AWF, Poznań.
6. Heszen-Niejodek I. (2002): *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*. SpiA, Poznań.
7. Jasiński T. (1998): *Psychofizjologiczne determinanty tolerancji stresu przyspieszeń +Gz*. Maszyn. Pr. dokt. AWF, Kraków.
8. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (2001): *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*. AWF, Poznań.
9. Kopaliński W. (1989): *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*. PWN, Warszawa.
10. Małaczyński M. (2001): *Skąd się wziął terrorizm. Artykuł redakcyjny*. Zagrożenia 2. www.oikosgdansk.republika.pl
11. Nelson T. D. (2003): *Psychologia uprzedzeń*. GWP, Gdańsk.
12. *Obsługa ruchu turystycznego* (2001). Red. Z. Kruczek. PROKSENIA, Kraków.

13. Otok S. (1996): *Geografia polityczna*. PWN, Warszawa.
14. Sankowski T., Stachowiak K. (2006): *Czy i jak można wspomagać zawodnika w sporcie*. Kultura Fizyczna 1-2.
15. Stern R. (2001). *Fobie*. REBIS, Poznań.
16. Strelau J. (1996): *Temperament a stres. Temperament jako czynnik modernizujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Wyd. Uniw. Śląsk., Katowice.
17. Terelak J. F. (2001): *Psychologia stresu*. Branta, Bydgoszcz.
18. Tomaszewski T. (1975 a): *Człowiek i otoczenie*. W: *Psychologia*. Red. T. Tomaszewski. PWN, Warszawa.
19. Tomaszewski T. (1975 b): *Wstęp*. W: *Psychologia*. Red. T. Tomaszewski. PWN, Warszawa.
20. Tyszkowa M. (1978): *Odporność psychiczna jako współwyznacznik sukcesu w sporcie i możliwości jej kształtowania*. W: *Emocje w sytuacjach startowych*. AWF, Poznań.

PROF. DR HAB. TADEUSZ SANKOWSKI
Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania
e-mail: Sankowski@awf.poznan.pl