

Michał Obidziński

*Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Warszawie*

Rozrywka. Ujęcie w perspektywie koncepcji działania w czasie

1. Wprowadzenie

1.1. Dotychczasowe ujęcia problematyki rozrywki, rekreacji oraz czasu wolnego (leisure time)

Rozrywka (entertainment/amusement) jest terminem szeroko używanym w życiu codziennym. Istnienie takich gałęzi działalności człowieka, jak media rozrywkowe, muzyka rozrywkowa, parki rozrywki itp. wskazuje na to, jak mocno owa aktywność związana jest z człowiekiem i jego kulturą. Niestety, mimo tak dużej powszechności rozrywki, aktualne naukowe opracowania dotyczące tej tematyki zdają się być niewystarczające, (w sposób sztuczny) zawężone do pewnej tematyki, analizujące więc problem na zbyt konkretnym poziomie (np. Berne, 2000; Shrum, 2008), czy traktując ją jako jedną z cech doświadczania zachowań czasu wolnego, czy rekreacji (np. Winiarski, 2011a) – nie chwytając tym samym sedna rozrywki. Niepełne rozumienie fenomenu rozrywki prowadzi nie rzadko do piętnowania jej jako niepotrzebnego marnotrawienia czasu (Kołomyjski, 2012).

Refleksja nad rozrywką, a także zabawą, rekreacją czy grami podejmowana jest na gruncie różnych nauk, między innymi psychologii, socjologii i pedagogiki. Tematyka ta rozważana jest szczególnie często w odniesieniu do dzieci, jednak nie brakuje też tekstów dotyczących znaczenia tej sfery działań dla ludzi dorosłych. Niestety w obecnych na chwilę dzisiejszą opracowaniach naukowych dotyczących rozrywki istnieje bardzo duży bałagan pojęciowy – różni autorzy, używają różnych terminów do opisanie tych samych zjawisk – między innymi rozrywka i zabawa (por. Berne, 2000; Caillois, 1997; Huizinga, 2007; Trempała i in., 2012.; Winiarski, 2011a). Największym mankamentem aktualnej refleksji nad rozrywką jest zaś sztuczne zawężanie rozumienia tego fenomenu, do bardzo konkretnych jej (rozrywki) przejawów, np. różnego rodzaju mediów (por. Klimmt, Vorderer, 2003; Olszewski, 2011; Shrum, 2008; Yun, Jinghui, Xiao, Shuqin, 2013;). Także inne stosowane terminy takie jak zabawa, gra czy rekreacja zdają się być terminami

bardzo konkretnymi, opisującymi pewne klasy rozrywki. Prace o bardzo obszernym zbiorze analizowanych aktywności (np. Zuckerman, 2006) poszukujące odpowiedzi na temat przyczyn zróżnicowania międzyludzkiego w podejmowanych przez jednostki zachowaniach rozrywkowych, również wydają się niewystarczające gdyż skupiają się na jej konkretnych formach, gdy niezbędna jest refleksja nad jej ogólnymi cechami.

Rozrywka to nie tylko media, czy wyłącznie interakcje międzyludzkie. Tak wąskie postrzeganie tego rozbudowanego fenomenu prowadzi do dwóch (błędnych w myśl prezentowanej tu propozycji uporządkowania) wniosków. Po pierwsze, do przeświadczenia o arozwojowym, czy wręcz destrukcyjnym działaniu rozrywki. Po drugie zaś, o wyłącznie towarzyskim i „ekstrawertycznym” jej charakterze. Obydwa te przeświadczenia są dobrze widoczne w potocznym rozumieniu słowa „rozrywkowy” – jako cecha osoby, nie zaś rzeczy. Terminem tym zwykle określa się osobę angażującą się w huczne imprezy, nadużywającą substancji psychoaktywnych, która stroni od pracy i traci czas na przyjemności.

Najbardziej złożonymi i ogólnymi koncepcjami opisującymi między innymi zachowania rozrywkowe człowieka są prace z nurtu badań nad czasem wolnym (leisure time). Nurt ten przeżywa w obecnym chwili duży rozkwit. Motorem tego rozwoju jest w dużej mierze zwiększająca się potrzeba na ekspertów w dziedzinie turystyki i rekreacji itd. (Migdał, 2011; Winiarski, 2011a). Zarówno w Polsce jak i zagranicą możemy znaleźć wielu autorów zajmujących się tą problematyką, tak na poziomie teorii, jak i praktyki (np. Ciollis za: Zagórska, 2004 ;Csikszentmichalyi, 2005; Iso-Ahalo, 1980, za: Migdał, 2011; Migdał, 2011; Mroczkowska i in., 2011; Tarkowska, 2001; Winiarski, 2011a, 2011b; Zagórska, 2004). Jednak również i ta perspektywa nie ujmuje w pełni fenomenu rozrywki.

Prezentowana w niniejszym artykule propozycja uporządkowania aktualnej wiedzy oraz dalszej refleksji na temat rozrywki stara się uchwycić rozrywkę na jak najwyższym poziomie ogólności – nie chwytając się konkretnych jej przejawów, a wskazując na możliwe cechy wspólne wszystkim zachowaniom rozrywkowym – oraz kontynuując pewną intuicję, która pojawiała się już w psychologii (por. Buss, 2001), ukazującą rozrywkę jako aspekt aktywności człowieka cieszący się względną autonomią, nie zaś sprowadzalny do jakiegóś konkretnej jej sfery np. rozrywka jako formy interakcji społecznych (por. Berne 2000) – co wcale nie przeczy temu, iż często tak jest. Proponowany w niniejszym artykule rozkład akcentów jawi się zgoła odmiennie od tego, który można odnaleźć w koncepcjach czasu wolnego. Położony nie na bezosobowym czasie, a na jednostkowej aktywności pozwala inaczej spojrzeć na rozrywkę i uchwycić jej „wszechobecność” w aktywności ludzkiej.

1.2. Typologia „działania w czasie” jako punkt wyjścia dla koncepcji rozrywki relaksu

Przyjmując z jednej strony socjologiczne postulaty dotyczące swoistej nierozróżnialności i nierozłączności pod względem aktywności ludzkich dwóch – często wydzielanych – porządków czasowych jakimi są czas wolny i czas pracy (nierozróżnialność tą dobrze ukazują np. praca twórcza, czy prace domowe, które wymykają się jednoznacznej klasyfikacji: por. Tarkowska, 2001), należy pamiętać zarazem o specyficznej metodologii oraz perspektywie, która stanowi o przedmiocie formalnym nauki jaką jest psychologia. Obiektem zainteresowania psychologów, w pierwszej kolejności, jest umysł i zachowanie człowieka (np. Zimbardo, Johnson, McCann, 2010a). Tak więc w miejsce typologii czasu (wolny, pracy, społeczny), dla psychologa ważniejsza winna być typologia działań ludzkich, jego aktywności/zachowań zarówno sprawianych, jak i towarzyszących im (dziejących się) doświadczeń, a także specyfika różnic w ich przeżywaniu (w fenomenologicznym doświadczeniu działania), która stanowi podstawę dla proponowanej przez autora artykułu typologii *działania w czasie*.

Ryc. 1: Typologia „Działań czasu wolnego”, model własny



Pojęcie i typologia *działania w czasie* zasługują na osobny artykuł, jednak pełne zrozumienie problematyki poruszanej w niniejszym artykule wymaga przynajmniej pobieżnego przedstawienia owej (autorskiej) propozycji opisywania działań. Nie chodzi tu jednak o aspekty wspólne wszystkich zachowań, które w sposób obszerny i wieloaspektowy zostały opisane przez wielu psychologów (mimo, że nie zawsze określany był mianem działania – Tomaszewski na przykład stosował pojęcie

czynności – Tomaszewski, 1985 za: Gracz, 2011), zaś o to co odróżnia jeden typ działania od drugiego. Jako podstawa dla typologii działań w koncepcji *działania w czasie* zostało przyjęte po pierwsze to, jak dane działania są doświadczane. Co ważne te same działania będące aktywnością różnych osób, mogą stanowić dla nich odmienny typ *działania w czasie* (dlatego to, co dla jednych jest pracą, dla innych może być rozrywką). Doświadczenie *działania w czasie* łączy ze sobą obiektywny stan rzeczy (np. to że praca podlega ewaluacji i pozwala zapewnić byt, zarobić pieniądze), oraz jego subiektywne właściwości, dostępne jedynie konkretnej jednostce (np. to że dotyczy ciekawiającej daną osobę tematyki). Drugim ważnym kryterium, rozróżnienia form działania jest tu obecność, lub brak aktywności psychicznej. Aktywność ta nie musi być wyczerpująca i stanowić głównego trzonu danego działania, jednak aby było ono pracą lub rozrywką musi wiązać się z aktywnością osoby właśnie w tej sferze. W przeciwnym wypadku mamy do czynienia z relaksem, który może (choć nie musi) być relaksem aktywnym fizycznie.

Kolejnym, bardzo ważnym aspektem wiążącym się z *działaniem w czasie* jest intencjonalny charakter ludzkiego działania, ukierunkowanie na cel ukazywane przez badaczy reprezentujących różne dziedziny nauki: psychologię, filozofię, czy socjologię (np. Archer, 2013; Bandura, 1989; Searle, 1995). Działanie – ujmowane w świetle niniejszej propozycji – jest swego rodzaju manifestem sprawczej natury człowieka, nie wykluczającym zarazem wpływu na ludzkie zachowanie wielu czynników zewnętrznych i jego wstępnej determinacji.

Przyjmując ten fakt należy pamiętać o zwróceniu uwagi na znaczenie *intencji* dla kategoryzowania działań. I tak, rozrywka może z jednej strony być nastawiona celowo właśnie na nią, być *celem samym w sobie*. Jednak rozrywka nie musi być celowa, może ona towarzyszyć innym działaniom *mimoходом*, np. pracy *instrumentalnej*. Praca taka jest wtedy działaniem doświadczanym jako coś ciekawego i dającego satysfakcję.

Podobnie jak w przypadku rozrywki, również działania typu pracy, różnią się diametralnie między sobą, ze względu właśnie na intencję. Praca może być *instrumentalna*, gdy jej celem jest zdobycie środków na zaspokojenie naszych potrzeb i zabezpieczenie bytu, dotyczy to np. pracy zarobkowej. Z drugiej zaś strony praca może być motywowana *autotelicznie*. Praca będąca celem samym w sobie jest dla jednostki czymś wartościowym i mimo iż może stanowić źródło stresu (podobnie jak praca *instrumentalna* podlegając ocenie i krytyce), jest ona podejmowana z wolnego wyboru, dlatego też jest mniej kosztowna psychicznie (choć nie zawsze fizycznie). Dobry przykład takich praktyk stanowią choćby asceza czy na przykład – odpowiednio motywowany – trening na siłowni.

Praca, może być więc na przykład ciężkim i koniecznym obowiązkiem (*instrumentalna*), albo też pociągającym i dającym spełnienie sposobem zarabiania pieniędzy (*instrumentalna + rozrywka mimochodem*). Z kolei działania będące formami kultu religijnego mogą być:

1. Przykrym obowiązkiem, czy też sposobem spełnienia jakiś innych potrzeb (np. zrobienia kariery, czy niwelowania lęku) – gdy są pracą *instrumentalną*
2. Dobrą zabawą i przyjemnością (np. ludzie którzy chodzą na pielgrzymki dla klimatu i aby dobrze się bawić) – będąc rozrywką *jako cel sam w sobie*
3. Dojrzałą i pełną formą, dającą radość, ale zarazem wymagającą obcowania z Bogiem – praca *autoteliczna + rozrywka mimochodem*
4. Wymagającą formą rozwoju, pozbawioną jednak aspektu poczucia radości i spełnienia, a także pełnego obcowania z Bogiem (np. czarne noce) – gdy stanowią pracę *autoteliczną*

Drugim znamionym faktem koncepcji *działania w czasie* jest propozycja stosowania terminu „rozrywka”, w miejsce terminu „rekreacja” (por. Migdał, 2011; Winiarski, 2011). Mimo wszelkich podobieństw między tymi dwoma terminami istnieje między nimi również wiele znaczących różnic (które zostaną zaznaczone w dalszej części artykułu). Rekreację, w myśl niniejszej propozycji, powinno się traktować jako formę, czy klasę rozrywki (choć z drugiej strony nie musi być ona koniecznie rozrywką, w zależności od pewnych aspektów może być to np. relaks).

Ta zmiana terminów zdaje się być konieczna, gdyż proponowane w niniejszym artykule rozumienie zachowań rozrywkowych prezentuje je jako klasę ludzkich zachowań szersza, od rekreacji, czy też zabawy. Na rzecz takiego ujęcia przemawia również definiowanie czasu wolnego i aktywności ludycznej jako dającej rozrywkę. Skoro więc rekreacja to forma spędzania czasu wolnego, który daje rozrywkę, to rozrywka jest zjawiskiem o szerszym zakresie niż rekreacja.

2. Rozrywka

2.1. Definicja pojęcia rozrywki

Jak zostało już zaznaczone wcześniej, rozrywka stanowi jedną z form *działania w czasie*, i jako taka jest ona sposobem w jaki ludzie doświadczają swoich działań. Co jednak ważne rozrywka nie musi być celowa, może towarzyszyć ona (*mimochodem*) działaniu ukierunkowanemu na jakiś inny cel (np. pracy). Jest to pierwszy punkt, w którym koncepcja *działania w czasie* przekracza dotychczasowe ujęcia czasu wolnego, dychotomii czas pracy/czas wolny, oraz specyfiki aktywności czasu wolnego. Rozrywka nie musi dziać się w czasie, który doświadczamy jako wolny, nie musi być

spontaniczną, dobrowolną i celową (por. Migdał, 2011; Winiarski, 2011), choć właśnie taką jawi się człowiekowi rozrywka *jako cel sam w sobie*. Z drugiej strony, rozmaite czynności czasu wolnego nie muszą wcale stanowić rozrywki. Mogą one być relaksem, a nawet pracą (oto kolejny punkt, w którym koncepcja *działania w czasie*, przekracza dawne propozycje teoretyczne). Prezentowane tu ujęcie wyraźnie wskazuje na brak ścisłego powiązania między typami działania, a sposobem doświadczania czasu, tym samym pokazując, iż takie formy działań jak rekreacja, czy turystyka są fenomenami o wiele bardziej zróżnicowanymi i nie dającymi się zamknąć w ramach pojęcia czasu wolnego.

Aby więc odróżnić rozrywkę oraz jej konkretne formy, od pracy i relaksu potrzebna jest dokładna definicja, która pozwoli na trafne jej rozpoznawanie, a więc na jej zoperacjonalizowanie (Brzeziński, 2010).

Oto i proponowana definicja:

Rozrywka to wszelkiego rodzaju aktywność ludzka, która doświadczana, rozumiana i spostrzegana jest, jako coś przyjemnego, pożądanego, interesującego, czy też jako odpoczynek (jako nie-praca), która skierowana jest na zaspokojenie którejś z psychologicznych potrzeb jednostki. Aby rozrywka mogła być satysfakcjonująca, musi być formą interakcji, relacji, czy obcowania z inteligentną istotą (niekoniecznie realną, czy realnie obecną) Rozrywka może być celem samym w sobie – będąca w tej sytuacji motywacją, doświadczana jako przeciwieństwo pracy i obowiązku, jako coś dobrowolnego i spontanicznego – lub też, może być efektem ubocznym jakiegoś zachowania/aktywności człowieka – stanowiąc tym samym nagrodę. Termin ten określa treść oraz formę działań ludzkich. Rozrywka może wiązać się z aktywnością lub też względną biernością człowieka w sferze fizycznej, ale nie w sferze psychicznej. Rozrywka pełni wiele funkcji związanych z rozwojem, zdrowiem, interakcją społeczną, uczeniem się i zaspokajaniem potrzeb.

Z takiej definicji wynika, że aby ludzkie działanie było dla danej osoby rozrywką (zarówno *mimoходом*, jak i *jako celem samym w sobie*) musi ono posiadać następujące cechy:

1. Dane działanie musi być postrzegane jako coś przyjemnego, wartościowego, odpoczynek, czy nie-pracę (*aspekt fenomenologiczno-poznawczy*)
2. Ukierunkowane na zaspokojenie potrzeb psychologicznych jednostki (*aspekt potrzeb psychologicznych*)
3. Wiążące się z interakcją (obcowaniem) z „żyjącą”, inteligentną istotą (*aspekt intelektu*)
4. Być związane z aktywnością psychiczną (*aspekt aktywności w sferze psychicznej*)

W dalszej części artykułu wymienione powyżej aspekty zostaną dokładnie opisane, ich przedstawienie będzie niezbędne dla pełnego opisu korzyści i szans płynących z rozrywki, a także dalej - jej form patologicznych i szkodliwych dla jednostki i/lub społeczeństwa oraz bliskich jej osób.

Rozrywka stanowi również metodę strukturalizowania czasu (Berne, 2000), ale też pozwala na poznawczą restrukturyzację sytuacji, w której znajduje się człowiek. Pozwala to na oderwanie się od codziennej rzeczywistości (por. Zagórska, 2004), a także (poprzez zmianę perspektywy) na zmniejszenie, lub nawet całkowite zniwelowanie efektów działania stresorów, oddziałujących w danej sytuacji działaniowej (w przypadku *rozrywki mimochodem*), czy też na odcięcie się od sytuacji stresowej (w przypadku *rozrywki jako celu samego w sobie*).

2.1.1. Aspekt poznawczo-fenomenologiczny

Pierwszy z aspektów definiujących rozrywkę ściśle wiąże się z charakterem koncepcji *działania w czasie*, jako typologii form działania akcentujących specyficzne formy ich doświadczania. Aby jakaś forma działania mogła być nazwana rozrywką musi ona być przez podmiot doświadczana jako coś ciekawiącego, przyjemnego, a w przypadku *rozrywki jako cel sam w sobie* również jako coś nie męczącego (psychicznie), jako nie-praca. Wskazuje to na bardzo mocno zindywidualizowany charakter rozrywki. Jej specyfika płynie z intrasubiektywnego doświadczenia.

Poznawczy człon tego aspektu rozrywki jest o tyle ważny, że podobnie jak w przypadku np. rozumienia emocji, czy też postrzegania sytuacji jako stresowej (np. Lazarus, Folkman, 1984), zależnie od tego jak człowiek rozumie daną sytuację, jak jej doświadcza (por. Zimbardo i in, 2010b) różne działania, mogą dla jednych ludzi stanowić rozrywkę, dla innych zaś pracę. Dla jednego pielnie ogródka stanowi źródło zarobku, a więc pracę *instrumentalną* (ogrodnik), dla drugiego zaś hobby. Jeden uczy się bo musi zdać klasówkę, innego zaś motywuje fascynacja otaczającym go światem, czy też konkretną dziedziną wiedzy.

Z drugiej strony, właśnie od procesów percepcyjnych zależy to, jakie elementy danego przedmiotu, a więc i działania, zostaną spostrzeżone i uznane za ważne przez daną jednostkę. Proces percepcji uwypukla pewne aspekty danej czynności, zaś specyficzna motywacja może wpływać na to, co dostrzeżemy w danym zachowaniu i jak je zinterpretujemy (por. np. pojęcie *osobistych ślepych plamek* – Reiss, 2010). Dlatego też takie same zachowania rozrywkowe, mogą być motywowane przez całkiem inną potrzebę.

W przypadku *rozrywki mimochodem* zarówno w sferze poznawczej, jak i fenomenologicznej dominuje zainteresowanie i zadowolenie z tego, co się robi.

Człowiek, którego praca stanowi zarówno rozrywkę *mimochodem*, to człowiek, który czuje, że owa praca daje mu satysfakcje i poczucie spełnienia. Można przypuszczać, iż osoby wykonują taki rodzaj pracy skuteczniej i energiczniej. Praca mniej ich wyczerpuje, zaś odczuwana rozrywka stanowi moderator dla stresu. Powinna więc nie tylko zapobiegać powstawaniu stresu związanego z pracą, ale także modyfikować siłę reakcji na niego.

Aspekt ten to pierwsza linia oporu, jeśli coś nie zostanie uznane przez człowieka za przyjemne, ciekawe czy godne uwagi, nawet gdy będzie korespondowało z najsilniejszymi psychologicznymi potrzebami, nie będzie ono stanowiło dla człowieka rozrywki – pamiętać trzeba, że nie tylko potrzeby stanowią o atrakcyjności danego zachowania (innymi silnie wpływającymi strukturami psychicznymi człowieka są wartości). Wpływ tych innych czynników ma znaczący wkład (choć nie podstawowy) w określanie preferencji co do typów rozrywki.

Należy też pamiętać, iż celem rozrywki nie jest przyjemność. Prawdziwa rozrywka jest albo autoteliczna, albo też jest efektem ubocznym innych działań. Gdy jednak osoba zaczyna gonić za przyjemnością, na pierwszy plan w sposobie doświadczania danego zachowania wychodzą całkiem inne uczucia i motywacje, zmienia się też sposób spostrzegania danej sytuacji. Taka aktywność nie jest więc rozrywką, a pracą *instrumentalną*, nastawioną na zdobycie jakiś konkretnych celów, nie zaś motywowaną samą przez się. Przypadki takie opisywał już Viktor E. Frankl (2013). On, jak i inni logoterapeuci, zjawisko to określali mianem *hiperintencji*. Wskazują na fakt, iż zbytne skupienie na osiągnięciu przyjemności (ale też i innych rzeczy, nie będących prawdziwym celem zachowania), prowadzi człowieka do niemożności zrealizowania danego działania, a nawet do zaburzeń (np. seksualnych). Z faktem tym korespondują dane dotyczące zjawiska adaptacji hedonistycznej (por. Schwartz, Ward, 2007).

2.1.2. Aspekt potrzeb psychologicznych

Pojęcie potrzeb psychologicznych było i jest przedmiotem wielu rozważań teoretycznych, jak i badań empirycznych prowadzonych przez psychologów na całym świecie (Maslow 1957/2010, Murray 1938/2008, Obuchowski 2000, Reiss 2010). Mimo różnic w proponowanych strukturach potrzeb (ich rodzajach i liczbie), oraz podejściu do ich hierarchii, można wyróżnić kilka ich cech, co do których zgodni są praktycznie wszyscy badacze zajmujący się tą tematyką. Po pierwsze, potrzeby są uniwersalne, mają charakter ponad kulturowy, dzielone są przez wszystkich ludzi, tak więc mają one podłoże genetyczne (wykształciły się w biegu ewolucji naszego gatunku), lub też (druga grupa potrzeb) posiadają charakter jednostkowy i wyłoniły

się w toku rozwoju osoby, rozpoczynając jako potrzeby nieautonomiczne, zależne od innych, zyskując jednak z czasem autonomię funkcjonalną – a więc zaczynają istnienie w systemie potrzeb człowieka na podłożu potrzeb uniwersalnych (Allport, 1961; Zarzycka, 2007). Dalej, jako podobieństwo jawi się również podział na potrzeby psychologiczne i biologiczne (w kontekście rozrywki rolę odgrywają te pierwsze). W większości koncepcji teoretycznych charakteryzuje je również *niezaspokajalność*, co znaczy że towarzyszą nam przez cały czas (choć rozwój jednostki – tak biologiczny jak i psychiczny – wpływa na ich obraz, oraz na moment, w którym pojawiają się w strukturze naszej osobowości). Zaspokojenie tych potrzeb (które Reiss, 2010, określił mianem *Motywacji Życiowych*, podkreślając ich egzystencjalną rolę, w kształtowaniu się poczucia *sensu życia* – szeroko opisanego w pracach V. E. Frankla, np. 2013) ma charakter tymczasowy, tak więc stanowią one stały motor, motywujący działania człowieka. Badacze potrzeb zgadzają się też co do ich motywacyjnej funkcji. Są one swego rodzaju odczuwanym brakiem, nadają kierunek naszemu działaniu (Colman, 2009, s. 548).

Już badacze czasu wolnego między innymi w potrzebach upatrywali czynników warunkujących rodzaj podejmowanych przez człowieka czynności czasu wolnego (Winiarski, 2010a). Zagórska (2004) na przykład mówi o potrzebie oderwania się od codzienności. Co jednak ciekawe, więcej opracowań dotyka aspektu współzależności czasu wolnego, oraz cech temperamentalnych i osobowościowych (por. Migdał, 2010). Badania K. Migdała i A. M. Migdał (tamże, s. 136-137) wskazują, iż największa część wariacji zachowań w czasie wolnym (około 30%) wyjaśniana jest przez osobowość człowieka. Warto tu zaznaczyć, iż istnieją koncepcje głoszące, że podłożem dla rozwoju osobowości człowieka są jego potrzeby (Reiss, 2010). Fakt ten uzasadnia więc danymi empirycznymi prezentowaną koncepcję związku potrzeb, z działaniem postrzeganym jako rozrywka.

Niezależnie, czy potrzeba jest pierwotna i podstawowa, czy też wtórna i indywidualna, posiada ona niezwykle znaczenie dla podejmowania przez człowieka zachowań rozrywkowych lub też sprawia, iż innego rodzaju zachowanie traktowane jest jako dające rozrywkę (*mimochodem*). Różne aktywności mogą zaspokajać tę samą potrzebę, zarazem różne potrzeby mogą być zaspokojone przez tą samą aktywność. Oczywiście człowiek jest czymś więcej niż swoimi potrzebami. Na to, jaką dokładnie formę rozrywki (w przypadku rozrywki celowej) wybiera człowiek i jakie działanie potencjalnie mogłoby stanowić dla niego źródło rozrywki (w przypadku rozrywki *mimochodem*) wpływa niezwykle wiele innych czynników, takich jak temperament, a w tym zapotrzebowanie na stymulację (np. Strelau, 2006), różne cechy osobowości człowieka (np. Gasiul, 2006), system wartości danego człowieka (np. Ciecuch, 2013), doświadczenie i proces uczenia się, naciski i normy społeczne (Wojciszke, 2003) i w

końcu własna i dobrowolna aktywność jednostki, którą Kazimierz Dąbrowski (1979) określił jako „czynnik trzeci”. Te różne czynniki, podobnie jak wpływają na każdą inną formę ludzkich zachowań, wpływają też na to, co dany człowiek uzna i co doświadczy jako rozrywkę.

Potrzeby więc same w sobie nie pozwalają na przewidywanie, jakie formy działania będzie człowiek podejmował w celach rozrywkowych. Pozwalają nam jednak wnioskować, jakie formy działań rozrywką nie będą, oraz jakie zachowania mogłyby prawdopodobnie być dla człowieka rozrywką. Potrzeby leżą u samego podłoża zachowań rozrywkowych, wskazują one na pewną grupę aktywności, która zostaje dalej zawężona przez przekonania, preferencje, doświadczenie, a także aktywny wybór jednostki. Fakt ten wskazuje z jednej strony na złożoność zagadnienia rozrywki, z drugiej zaś pokazuje, co często może leżeć u podłoża nieskutecznych prób zmiany czyis form rozrywki (np. rodziców próbujących nakłonić dziecko do zmiany sposobu spędzania wolnego czasu), czy też profilaktyki i resocjalizacji związanych z próbą zmiany patologicznych społecznie, czy też wyniszczających dla jednostki form zachowania (takich jak: wandalizm, czy też alkoholizm).

2.1.3. Aspekt intelektu

Kolejnym, niezwykle ważnym aspektem, odróżniającym rozrywkę od relaksu, ale też będącym niezbędnym dla prawdziwej, pełnej satysfakcji człowieka z podejmowanych aktywności, jest jej aspekt intelektu.

Pod pojęciem intelekt, autor koncepcji, rozumie tu nie tylko inteligencję, ale też np. emocje, czy po prostu działanie (a więc celowość), czyli różne spostrzegane (nie zawsze prawdziwe) własności przedmiotu interakcji w rozrywce, które świadczą o jego intelekcie, czynią z niego partnera interakcji, zabawy, ogólnie rzecz biorąc rozrywki (sojusznika, lub też przeciwnika). Prawdziwie satysfakcjonującą może być rozrywka jedynie wtedy, gdy w jej ramach następuje obcowanie z inteligentną istotą. To właśnie intelekt jest źródłem wyzwania i przyjemności, jaką czerpie osoba z wybranych przez siebie zachowań rozrywkowych. Także tylko dzięki obecności intelektu możliwe jest zaspokojenie większości potrzeb psychologicznych człowieka, niezbędne jest do tego obcowanie z drugą inteligentną istotą (por. np. Murray, 2008; Reiss, 2010).

Jednak, co zostało podkreślone wyżej, owa postrzegana inteligencja nie musi wcale wypływać z prawdziwych właściwości przedmiotu rozrywki. Wspaniałym tego przykładem, bogato opisanym na gruncie psychologii rozwoju człowieka, jest *myślenie animistyczne*, czyli postrzeganie przedmiotów nieożywionych jako żywe i

świadome (por. Trempała, 2012; Zimbardo, Johnson, McCann, 2010a), które to zdaje się najmocniej uwidaczniać podczas dziecięcych zabaw. Martwa lalka, miś nie mogliby być towarzyszami zabaw, dlatego niezbędne jest ich ożywienie, swego rodzaju „włożenie w nie intelektu”. Warto też zauważyć, iż bardziej pożądaną zabawką jest taka, która już „posiada” inteligencję. Tak więc mówiąca lalka jest lepszym kompanem zabaw niż ta nie mówiąca, zaś ta, która mówi i się rusza lepsza zarówno od niemówiącej, jak i od mówiącej.

Bardzo ważne jest też to, iż mimo że *myślenie animistyczne* zanika w myśleniu starszych dzieci i dorosłych, to pozostaje one dość mocno widoczne właśnie w sferze rozrywki. Dobry przykład stanowią tu wypowiedzi (w licznych wywiadach, czy biograficznych wspomnieniach) alpinistów, czy podróżników, dotyczące „przechytrzenia”, czy pokonywania np. góry. Góra nie toczy walki z alpinistą, nie próbuje go pokonać, wszelkie trudności stojące na drodze ku szczytowi nie mają na celu przeszkadzać jego zdobywcom, jednak wydaje się, że w percepcji osoby zdobywającej górę jest inaczej. Szczyt postrzegany jest przez nią jako przeciwnik, partner interakcji, a wszelkie przeszkody na drodze ku „zwycięstwu” stają się działaniami tegoż oponenta.

Podobnie dzieje się, gdy człowiek czyta dobrą, wciągającą książkę, czy ogląda ciekawy film (por. Oatley, 1994). Mimo, iż wiemy, że osoby opisywane na kartach książki, czy też odgrywane przez aktorów na scenie nie są prawdziwe (choć czasem ich losy mogą być oparte na prawdziwych historiach), to zaczynamy czuć sympatię, czy też niechęć do różnych bohaterów, interesujemy się ich losami, ich sukces i niepowodzenia budzą w nas różne emocje, nierzadko dochodzi nawet do płaczu – tak ze szczęścia, jak i ze smutku. To wszystko nie mogłoby mieć miejsca, gdyby w naszej percepcji bohaterowie tych książek i filmów nie jawili się jako inteligentne istoty, przeżywające trudności, borykające się z problemami, żywe (choć tak na prawdę nieprawdziwe).

Innym, dobrze obrazującym aspekt intelektu przykładem jest branża gier wideo – której rosnącemu wpływowi sprzyja wciąż prężny rozwój techniki komputerowej. Aby rozrywka, uzyskana dzięki grze dawała satysfakcję, twórcy mocno inwestują w rozwój sztucznej inteligencji (a przynajmniej w jej naśladowanie). Zasadniczo, aby zadanie stawiane przed graczami mogły stanowić dla nich wyzwanie, niezbędny jest inteligentny (choć niekoniecznie rzeczywisty) przeciwnik (prostym rozwiązaniem tego problemu jest stworzenie gry opartej na współzawodnictwie graczy lub też drużyn z graczy złożonych – czyli gier online), w innym przypadku rozgrywka byłaby zbyt łatwa, a tym samym niesatysfakcjonująca. Drugim ważnym zadaniem SI, w grach komputerowych jest „ożywianie” świata gry,

szczególnie ważne dla gier RPG. Żyjący świat zachęca gracza do jego eksploracji, odkrywania jego historii, poznawania zamieszkujących go stworzeń.

Co jednak niezwykle ważne, inteligencja, o której tu mowa, nie musi wcale prawdziwie istnieć, lub być w sposób cielesny obecna. Ważne jest to jak osoba postrzega daną sytuację (czy doświadcza inteligencji) podobnie jak nie jest potrzebny obiektywny stresor, aby wywołać stresową reakcję człowieka, liczy się jak postrzega on daną sytuację (por. Heszen-Niejodek, 2000). Dobrze obrazuje to Gothic, debiutancka gra komputerowa niewielkiego wówczas niemieckiego studia Piranha Bytes wydana w roku 2001. Pomimo licznych błędów, prostej grafiki i dość prymitywnych algorytmów sztucznej inteligencji po dziś dzień gra ta wymieniana jest w rankingach najlepszych gier komputerowych, i najlepszych gier cRPG wszech czasów¹. Zawdzięcza to (na co wskazują liczne recenzje, oraz opinie graczy) żyjącemu i sugestywnemu światu, który, mimo prostych rozwiązań, sprawia iż gracz czuje się jego częścią, interesuje się losami postaci w nim żyjących i chce poznawać fabułę gry. Tak więc zdaje się, że to właśnie aspekt inteligencji przyczynił się do wielkiego sukcesu tej produkcji.

Myśl ta dość mocno przebrzmiewa w ujęciu gier i rozrywki wg Berna (2000), który właśnie do opisu interakcji między ludźmi (analiza transakcyjna) stosuje te dwa terminy, zwracając tym samym uwagę na aspekt interakcji społecznej. Zdaje się jednak, patrząc na powyżej opisane przykłady, że akcent należy położyć raczej na samą interakcję, niekoniecznie zachodzącą w realnym, społecznym środowisku. Drugim autorem, zwracającym uwagę na antropomorfizację i to jak wpływa ona na życie ludzi jest Robin Dunbar (2014). W swojej książce dotyczącej ewolucji gatunku ludzkiego zwraca on uwagę na to jak łatwo ludzie rozszerzają swoje zdolności psychiczne – teorie umysłu – na inne stworzenia żywe, ale też na przedmioty nieożywione. Fakt ten zdaje się być logiczny, jeśli weźmiemy pod uwagę to, iż środowisko społeczne (więc istot obdarzonych intelektem) jest jedynym środowiskiem człowieka oddziałującym na niego od zewnątrz, wspólnym dla każdego przedstawiciela naszego gatunku.

2.1.4. Aspekt aktywności w sferze psychicznej

Ostatnią cechą, niezwykle ważną dla rozróżnienia między zachowaniami rozrywkowymi a relaksem, jest konieczna dla rozrywki (a koniecznie nie występująca w relaksie) aktywność w sferze psychicznej. Co ważne, nie chodzi tu o aktywność automatyczną, która zachodzi bez naszego aktywnego udziału. Proponowana poniżej koncepcja rezygnuje z nacisku, który w opracowaniach

¹ np. <http://www.miastogier.pl/ranking-gier,pc,vars-gat-rpg.html>

dotyczących czasu wolnego kładziony był na aktywność fizyczną (por. Migdał, 2011). Odsunięcie aktywności fizycznej na drugi plan jeszcze mocniej podkreśla znaczenie aktywności fizycznej dla rozrywki i relaksu (dzieje się tak, gdyż rozrywka może przyjmować skrajne formy: od pozbawionych aktywności fizycznej (jak filozoficzne rozmyślenia w wygodnym fotelu, czy gra w szachy), aż do aktywności tej pełnych (np. gra w piłkę nożną, czy też koszykówkę).

Wagę aktywności psychicznej widać również w koncepcjach rozrywki kreślonych w ramach psychologii mediów. Koncepcja *zaangażowania i obecności*, teoria *afektywnej dyspozycji* Zellimanna, czy teoria *symulacji* Oatleya (por. Klimmt, Vorderer, 2003) jednoznacznie wskazują na wpływ emocji, wspomnień, poznania, czy zaangażowania podmiotu (odbiorcy mediów), na otrzymywaną przez niego satysfakcję z rozrywki oraz chęć jej podejmowania.

Konieczna aktywność psychiczna ma charakter celowy i intencjonalny, jest więc sprawianiem a nie dzianiem się (Archer, 2013). Rozrywka zawsze więc wiąże się z jakąś celową aktywnością umysłową, nawet jeśli jest ona powiązana z aktywnością fizyczną, np. uprawianie sportu takiego, jak jogging, wydać może się pozbawione aktywności w sferze psychicznej, jednak wcale tak nie musi być. Gdy jogging jest hobby, łączy się on ze zdobywaniem wiedzy na jego temat, aktywnym regulowaniem sposobu biegania, tak aby był jak najbardziej poprawny (co wiąże się z metapoznaniem, i monitorowaniem procesów kontrolujących nasze działanie, Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2008). Jak pokazuje powyższy przykład, rozrywka to czynność złożona z wielu elementów, a każdy z nich nie musi cechować się aktywnością psychiczną, ważna jest jej ogólna obecność.

Co ważne, aspekt psychicznej aktywności oraz aspekt obcowania z intelektem są ze sobą mocno sprzężone i wystąpienie tego pierwszego gwarantuje nam zajście drugiego, gdyż do obcowania niezbędna jest nasza aktywność psychiczna. Jeden i drugi prowadzi też do rozwojowych funkcji rozrywki, prowadząc nie tylko do adaptacji i uczenia się nowych umiejętności czy rozwijania posiadanych, ale również do konstytuowania się tożsamości, rozwoju osobowości, czy też budowania systemu własnych wartości. Dzieje się tak, gdyż różne formy rozrywki służą nam jako przekaźniki wartości i mądrości. Ma to miejsce w przypadku książek, filmów, ale także (często niedocenianych w tej sferze, a nawet piętnowanych jako arozwojowe) gier komputerowych.

Warto też podkreślić, co jest znamienne dla całej prezentowanej w artykule koncepcji, że różne formy działań nie są na stałe przypisane do jednej z ich kategorii (pracy, rozrywki, relaksu). To co dla jednej osoby jest pracą (np. zajmowanie się ogrodem, dla ogrodnika), dla innej może być rozrywką (np. zajmowanie się własnym ogrodem, jako hobby). Podobnie jest z relaksem: spacer będzie relaksem jeśli

człowiek poprzez taki spacer wycisza myśli, odłącza się od świata zewnętrznego (np. aby oddalić od siebie stres), będzie zaś rozrywką, gdy jego celem będzie pobudzenie nas do myślenia. Oczywiście można argumentować że pierwsza forma posiada cel, a więc i aktywność psychiczną, trzeba jednak odróżnić aktywność przed rozrywką i w jej trakcie. Jeśli aktywność taka miałaby miejsce w trakcie relaksu („muszę nie myśleć”), to podobnie jak w w przypadku próby nie myślenia o czymkolwiek innym byłby on nieskuteczny gdyż samo w sobie jest myśleniem – dlatego też do wyciszenia niezbędna jest prawdziwa nieaktywność, nie zaś próba jej wymuszenia, cel z kolei jedynie ją poprzedza.

2.2. Rozwój rozrywki

Rozrywka, podobnie jak inne aspekty zachowania człowieka podlegają rozwojowi. Na początku rozrywka stanowi dowolne podejmowanie różnych aktywności, powiązane z naszymi potrzebami. Nie ma tu jeszcze konkretnych preferencji. Jeśli podmiot odkryje, iż inna czynność daje mu więcej rozrywki, czy daje rozrywkę mniejszym kosztem prawdopodobne jest, iż człowiek dokona zmiany w podejmowanych rozrywkach. W tym okresie preferencje rozrywkowe są jeszcze bardzo zmienne. Rozrywka, funkcjonuje tu na poziomie przekonań (por. Migdał, 2011). Tak więc konkretne zachowania rozrywkowe na początku przyjmują formę sądów na temat tego, jakie zachowania są przyjemne, fajne, dają „mi” radość. Przekonania te, jako że dotyczą rozrywki, z natury rzeczy wiążą się z wyżej wymienionymi aspektami rozrywki, a więc: potrzebami, aktywnością psychiczną, obcowaniem z intelektem, oraz specyficznym rozumieniem i doświadczaniem danej aktywności.

Gdy z biegiem czasu konkretna forma (czy formy) zachowania osiąga(ją) względną stałość, w sposobie strukturalizowania czasu przez człowieka, przestają one funkcjonować na poziomie przekonań. Utrwalone formy rozrywki stają się nawykami, wyuczonymi zachowaniami rozrywkowymi, które zaspokajają główne potrzeby człowieka (Reiss, 2010). Owy nawyk jest już strukturą względnie stałą i charakteryzującą rozrywkę jednostki. Zaspokojenie potrzeb, które owo zachowanie umożliwia, może jednak nie być adekwatne względem aktualnie „domagających się spełnienia” (sfrustrowanych) potrzeb. W sytuacji, w której nawykowa forma rozrywki „A”, spełnia potrzebę „1”, zaś potrzeba ta jest zaspokojona (przy równoczesnym niezaspokojeniu potrzeby „2”) osoba, której sytuacja ta dotyczy odczuwać będzie nudę. Stan nudy, który odciąga nas od danego zachowania, ma za zadanie skierować nasze myśli i działanie, na inny tor, pozwalając nam zaspokoić aktualnie nagłą potrzebę.

Ostatnim stopniem w procesie rozwoju rozrywki jest osiągnięcie przez dane formy zachowań rozrywkowych statusu autonomii funkcjonalnej (Allport, 1961). Gdy rozrywka stanie się autonomiczna, staje się ona wtórną potrzebą. Dane zachowanie samo w sobie staje się wtedy czymś potrzebnym i pożądanym (zaspokajając również powiązaną ze sobą potrzebę pierwotną), jednak nie pojawia się raczej na tym poziomie zjawisko nudy, gdyż dana rozrywka jest potrzebna sama w sobie. Gdy rozrywka osiągnie autonomię, staje się to widoczne dla zewnętrznego obserwatora i wyrażane jest w opisie danego człowieka (np. jako „zapalonego gracza” – w gry komputerowe – czy „piłkarza” nawet gdy jego upodobanie do piłki nożnej nie wiąże się z karierą sportową).

Ryc. 2: Trzy fazy rozwoju rozrywki

2.3. Funkcje rozrywki



Rozrywka nie jest bezcelowa, mimo autoteliczności motywacji do rozrywki *celowej*, czy też bycia jedynie efektem ubocznym innego działania (rozrywka *mimochodem*), pełni ona różne funkcje w życiu człowieka, które pozwalają mu na rozwój, przystosowanie i utrzymanie zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

2.3.1. Funkcja rozwojowa

Rozrywka (z akcentem na rozrywkę *jako cel sam w sobie*), rozumiana jako typ *działania w czasie* pełni funkcję niezwykle ważną dla rozwoju, co widać wyraźnie już w odniesieniu do dzieci. Zabawa (a więc forma rozrywki), jest dla nich sposobem poznawania świata i zdobywania nowych umiejętności, tak motorycznych, jak i społecznych czy psychicznych (Trempała, 2012). Rozrywka stanowi więc naturalną formę działania człowieka (inaczej niż postulują niektórzy badacze: por. Migdał, 2011; Tarkowska, 2001), prawdopodobnie wcześniejszą rozwojowo, niż praca. Przyglądając się zachowaniu zwierząt możemy dostrzec liczne podobieństwa pod względem rozwoju różnych form zabaw wśród ssaków, co mogłoby wskazywać na to, iż rozrywka jest zjawiskiem mocno powiązaniem z ewolucją naszego gatunku.

Rozrywka (*jako cel*) jest doświadczana jako coś przyjemnego i pożądanego, nie wyczerpującego, nie zobowiązującego, a także spontanicznego i w pełni dobrowolnego. Przy dużej ilości stresorów otoczenia i zmęczeniu związanym np. z pracą zawodową, człowiek bardzo często nie może odnaleźć już siły, by wziąć się za kolejną męczącą robotę, kolejną pracę *instrumentalną* (ale niekiedy też pracę jako *rytuał*), nie oznacza to jednak, że nie znajdzie energii na rozrywkę. Właśnie w ten sposób rozrywka przyczynia się do naszego rozwoju, pozwala nam na działanie, na które w innym przypadku (gdyby było ono postrzegane jako coś męczącego) mogłoby nie starczyć sił, lub też moglibyśmy wykonywać je w sposób mniej efektywny, czy niedbały.

Te podejmowane (nawet mimo zmęczenia) aktywności, dzięki swojemu aktywnemu psychicznie charakterowi, pozwalają człowiekowi na zdobywanie nowych umiejętności i gromadzenie doświadczeń. Dzięki nim człowiek zdobywa również nową wiedzę, czy wzrasta w sferze wartości. Pomagają one nawet (w szczególności rozrywka osiągnięta *mimochodem*) w rozwoju w sferze duchowej i religijnej. Rozrywka jest również stymulująca dla rozwoju społecznego, zabawy dzieci służą nauce ról społecznych, czy współpracy. Rozrywka pozwala również poznać kulturę danej społeczności (gdyż wywiera ona wpływ na formy rozrywki typowe dla danego narodu, plemienia, społeczności), turystyka jest dobrym potwierdzeniem tej roli (Migdał, 2011). Biorąc to pod uwagę, można przypuszczać, że rozrywka odgrywa znaczącą rolę w procesie akulturacji (por. Berry, 2006)

Rozrywka wprowadza zmiany w życie człowieka, a także przyczynia się do zmian w nim samym. Warto więc przyjrzeć się zjawisku rozwojowemu, pojawiającemu się w krajach rozwiniętych, jakim jest *wstępująca dorosłość*, przedłużanie moratorium psychospołecznego (por. Zagórska, Jelińska, Surma, Lipska, 2012) z perspektywy koncepcji *działania w czasie*. W krajach rozwiniętych, gdzie jednym z wymogów społecznego *przystosowania* jest wszechstronność i posiadanie różnych, rozwiniętych umiejętności, rozpowszechnione jest próbowanie różnych zawodów, czy też działalność internetowa, taka jak prowadzenie blogów w Internecie, które to będąc rozrywką pozwalają na zdobycie nowych umiejętności, kwalifikacji, a nawet na zarobek.

Rozrywka *mimochodem* przyczynia się również do zwiększenia efektywności i zaangażowania w wykonywaną pracę *instrumentalną*. Dzięki jej obecności (gdy praca którą wykonujemy bliska jest naszym potrzebom, zainteresowaniom, wartościom itd.) osoba w ten sposób doświadczająca swojej pracy, odczuwa mniejsze nią znudzenie, jest bardziej dokładna i sumienna, lepiej przyswaja nabywane podczas niej umiejętności. Wszystko to działa na rzecz rozwoju, nie tylko tego związanego z karierą zawodową.

Fakt ten (iż rozrywka służy rozwojowi) już od jakiegoś czasu wykorzystywany jest w pedagogice (Kołomyjski, 2011). Koncepcja teoretyczna prezentowana w niniejszym artykule może przyczynić się do dalszego rozwoju tej dziedziny kształcenia, a także wskazać na to, jak w bardziej dopasowany do uczniów i efektywniejszy sposób wykorzystywać możliwości rozrywki jako formy *działania w czasie*, na rzecz rozwoju i edukacji.

2.3.2. Funkcja przeciwdziałania stresowi – rozrywka jako coping

Drugą ważną funkcją, jaką spełnia rozrywka, jest przeciwdziałanie stresowi, odcięcie osoby od źródeł stresu (stresorów) i umożliwienie mu odpoczynku, oraz nieobciążającego działania – wiąże się to z poznawczo-fenomenologicznym aspektem rozrywki, która to postrzegana jest jako coś niewymuszonego, przyjemnego i pożądanego, a także jako coś co nie podlega krytyce, czy ocenie (czujemy się w niej bezpieczni, nawet gdy wiąże się ona z jakimś – nie rzadko dużym – ryzykiem np. sporty ekstremalne). Nawet jeśli rozrywka jest przyczyną stresu, to zwykle (nie licząc sytuacji jej patologii), jest to stres krótkotrwały, w odróżnieniu od utrzymującego się (czasem wręcz permanentnego) stresu związanego z pracą.

Reakcja stresowa na dany bodziec, a więc interpretowanie go jako stresor, zależna jest właśnie od naszego poznania (Tylka, 2000), rozumienia tego bodźca (nie licząc grupy bodźców zwanych sympatykomimetycznymi, mogących wywołać stres mimo braku interpretacji ich jako stresujące, często na poziomie wydzielniczym – np. amfetamina, kofeina, czy nikotyna). Oznacza to w konsekwencji, że dokładnie taka sama czynność może być dla jednego człowieka stresująca, dla drugiego zaś nie (a nawet może być odczuwana jako coś przyjemnego, pożądanego). Działania będące pracą (głównie tą, która nie jest celem samym w sobie, choć i ona może stać się źródłem stresu), nawet jeśli łączą się z rozrywką mimochodem, są potencjalnymi źródłami stresu. Dzieje się tak dlatego, iż nasze działania w tej dziedzinie są oceniane, poddawane krytyce i mogą przyczynić się do odebrania nam możliwości wykonywania tego działania (np. zwolnienie z pracy), a tym samym odciąć nas od źródła jakiegoś surowca, czy zaspokojenia potrzeby (np. brak pieniędzy na jedzenie, czy oddzielenie od Boga i niemożność przyjmowania sakramentów spowodowana grzechem).

Właśnie dlatego wszystkie tego typu sytuacje stanowią dla podmiotu zagrożenie. Jak uważa Ratajczak (2000) to zagrożenie jest źródłem naszego stresu – jest on odpowiedzią na nie (por. też koncepcja stresu jako zagrożenia zasobów, zaproponowana przez Hobfolla, 1989). Tym samym, działając jako motywacja, ukierunkowuje on nasze działanie tak, aby doprowadzić do oddalenia zagrożenia.

Jednak nie zawsze sytuacja zagrażająca jest możliwa do przewyciężenia poprzez konkretne działania podmiotu, ukierunkowanego na cel. Bardzo często dana sytuacja (np. pracy) jest nierozłączna z pewnym poczuciem zagrożenia (pracę można stracić, nieważne jak dobrze się pracuje; jest też ona powiązana z wykonywaniem różnego rodzaju „produktów” podlegających ocenie, która nie musi być pozytywna i może być przyczyną utraty zasobów). W takich sytuacjach niemożliwym staje się przewyciężenie zagrożenia. Z drugiej strony permanentny stres działa wyniszczająco na organizm i może doprowadzić do poważnych chorób (tak somatycznych, jak i psychicznych), a nawet śmierci osoby nim dotkniętej.

Rozrywka (zachowania rozrywkowe), rozumiana zgodnie z proponowaną przez autora koncepcją, stanowi jedną z form copingu, czyli jest ona jedną z możliwych strategii radzenia sobie ze stresem (np. Ratajczak, 2000; Zimbardo, Johnson, McCann, 2010c). Fakt ten dotyczy właściwie rozrywki „jako celu samego w sobie”. Rozrywka „mimoходом” stanowi raczej jeden z modyfikatorów sytuacji stresowej (Zimbardo i in., 2010c), działając tym samym jeszcze przed pojawieniem się stresu, minimalizując go (lub nawet nie dopuszczając do jego powstania).

Rozrywka, jako *działanie w czasie*, doświadczanym jako *czas wolny*, odczuwana jest jako coś dobrowolnego. Jest też sytuacją kontrolowaną, w której to od naszych wyborów zależy to, jak zostanie poprowadzona, co będziemy robić, jak zagospodarujemy ten czas. Sprawia to, iż przebieg zachowań rozrywkowych jest dość przewidywalny i kontrolowalny, a tym samym sytuacja nie jawi się nam jako zagrożenie (choć obiektywnie może być ona niebezpieczna, my zaś będziemy zachowywać środki ostrożności). Fakt ten jest o tyle ważny, iż rozrywka jest czymś co ma za zadanie oderwać nas od działania stresu (to nie on jest źródłem motywacji tej formy aktywności), dlatego też nie może być ona postrzegana jako coś niebezpiecznego, gdyż byłaby ona wtedy przyczyną jeszcze większej ilości stresu (por. Ratajczak, 2000). Mechanizm ten jest niezwykle przydatny, jednak może być jedną z przyczyn powstania patologicznych form rozrywki (wyniszczających, rozwojowych i powodujących cierpienie innych).

Obserwowana od jakiegoś czasu tendencja (w społeczeństwach ponowoczesnych) spadku ilości podejmowanych i inicjowanych spotkań towarzyskich, czy ogólnie kontaktów interpersonalnych (Winiarski, 2011) jest zastanawiającym zjawiskiem, w szczególności biorąc pod uwagę znaczenie więzi i kontaktów dla np. dobrostanu i poczucia jakości życia (Schwartz, Ward, 2007), które to są niezwykle ważne dla problematyki rekreacji. Zwrócenie uwagi na przemiany społeczne jest jak najbardziej trafne, jednak sam mechanizm, na który wpływają te zmiany, według prezentowanej tu koncepcji, nie uległ zmianie razem ze zmianami w

kulturze i społeczeństwie. Mechanizm ten to właśnie jeden z aspektów rozrywki – aspekt potrzeb – który to został opisany powyżej.

Jak było już zaznaczone, rozrywka jako jedna z form działania w czasie (czy to ta zamierzona, czy ta osiągnięta mimochodem), spełnia funkcje zaspokojenia potrzeb. Jednak nie byle jakich, a tych właśnie potrzeb, które nie zostały zaspokojone przez inne działania człowieka (poprzez pracę, lub relaks), oraz przez to co mu się w ciągu dnia przytrafiało. Zwykle są to po prostu potrzeby, które jawią się jako najbardziej specyficzne, najsilniejsze w profilu danej osoby (Reiss, 2010). Oczywiście praca zaspokajająca nasze potrzeby (nie tylko te materialne), sprawiająca nam przyjemność (a więc łącząca ze sobą rozrywkę mimochodem) jest bardziej satysfakcjonująca i mniej męcząca, jednak i ona może doprowadzić nas do optymalnego zaspokojenia danej potrzeby, czy nawet do nadmiernej stymulacji, a tym samym zacząć sprawiać człowiekowi nieprzyjemność, powstrzymując go od dalszych działań w konkretnych kierunkach.

Biorąc pod uwagę zmienność środowiska społecznego (ale też i naturalnego), oraz niepewność sytuacji życiowej i przyszłości (możliwości znalezienia pracy, czy też po prostu przeżycia w dziczy) zwykle wymaga od człowieka dużego nakładu energii spożytkowanego na przystosowanie się do swojej sytuacji i do ewentualnych jej przemian (por. Buss, 2001). Widać to doskonale w pracach psychologów rozwojowych, opisujących problematykę *stającej się dorosłości*, stylu (czy też może jak postuluje Arnett, twórca nowego terminu: stadium rozwojowego) życia spotykanego wśród młodych ludzi (w wieku około 18-25/30 lat) żyjących w społeczeństwach potradycyjnych (Zagórska i in., 2012).

Mnogość podejmowanych działań, związków międzyludzkich, eksperymentowanie z różnymi formami pracy (zawodami), czy też podejmowanie różnych działań rozrywkowych sprzyja gromadzeniu doświadczenia, zdobywaniu nowych kompetencji, a tym samym sprzyja przystosowaniu się nie tylko do obecnej sytuacji, ale też do jej potencjalnej zmiany, a także prowadzi do eksploracji i rozwoju w aspekcie struktur osobowości, tożsamości, czy wartości (a więc te mają charakter ogólnorozwojowy, a nie jedynie adaptacyjny).

Warto też zauważyć, iż w momencie, w którym człowiek jest zmęczony np. pracą zarobkową, lub nauką, często cały czas posiada dużo siły (czy może raczej motywacji) do działań rozrywkowych, często niezwykle wymagających energetycznie: czy to psychicznie, czy fizycznie. Uwidacznia się tu niezwykle znaczenie rozrywki dla rozwoju jednostki, jej umiejętności, osobowości, wiedzy, czy ciała. Przynosi to jednostce wielkie korzyści, pozwalając jej w sposób bezstresowy i nieobciążający rozwijać się na różnych płaszczyznach. Jest to więc mechanizm

niezwykle przydatny i skuteczny, zaś nowo zdobyte informacje mogą zostać użyte w przyszłości.

2.4. Patologie rozrywki

Rozrywka jako forma działania wykształciła się w toku rozwoju naszego gatunku, więc z punktu widzenia psychologii ewolucyjnej posiada ona wartość adaptacyjną (Buss, 2001). Nie oznacza to jednak, że pewne jej formy, czy sposób jej używania nie prowadzą do dezadaptacji, wyniszczając organizm i psychikę jednostki, stawiając ją w sytuacji konfliktu ze społeczeństwem, czy też zakłócając rozwój jednostki. Co ważne, podobnie jak każda inna forma zachowania, rozrywka posiada jakieś konkretne przeznaczenie, konkretny cel (w którym powstała). Tak samo jak pływanie „żabką” nie nadaje się do spacerowania, tak podobnie każdy typ *działania w czasie* istnieje w repertuarze zachowań człowieka w konkretnym celu, w innych zaś się nie sprawdza (co oznacza, że jednostka nie czerpie z niego korzyści), a nawet może być przyczyną różnych zaburzeń, patologii społecznych, czy też zadawania cierpienia innym osobom (a więc przysparza szkody). Wszystko to na skutek nieadekwatności i sprzeczności w sposobie postrzegania danej sytuacji, wpojonych błędnych przekonań, czy patologicznych form wykorzystywania danego działania.

Po pierwsze rozrywka może przybierać postać patologii społecznej takich jak wandalizm (Gracz, 2011). Każda forma przestępczej i krzywdzącej innych ludzi (czy też uprzedmiotawiającej ich – np. gdy stosunek seksualny traktowany jest jako rozrywka i bez znaczenia są uczucia drugiej osoby, oraz to czy się ją skrzywdzi) rozrywki stanowi formę patologiczną, zaprzecza ona jednej ze swoich podstawowych ról, czyli przystosowaniu do środowiska (także społecznego), a także rozwojowemu charakterowi rozrywki (zaburzając rozwój społeczny – por. Trempała, 2012), zabiera też szanse na rozwój, płynący z głębokiej interakcji z drugim człowiekiem.

Drugą formą patologii rozrywki jest nieadekwatność poznawczo-fenomenologiczna i błędna interpretacja. W tym przypadku osoba niewłaściwie postrzega przyjemność płynącą z rozrywki jako jej cel, co może doprowadzić do hiperintencji (Frankl, 2013), czy też osoba niesłusznie przypisuje danej aktywności (np. swojej pracy zarobkowej, więc *instrumentalnej*) status rozrywki *jako cel sam w sobie*. W takiej sytuacji, źródło stresu i zmęczenia, staje się dla człowieka czymś przyjemnym i pożądanym. Mimo tej przyjemności stres, związany m. in. z sytuacją oceny i możliwością utraty pracy nadal oddziałują na człowieka, zaś ciągłe dążenie do działania w ten sposób prowadzi do stanu nieustannego napięcia, co

może być groźne w swoich skutkach dla zdrowia tak psychicznego, jak i fizycznego jednostki (Heszen, 2013; Tylka, 2000). Jeszcze innym przypadkiem patologii rozrywki jest sytuacja zafiksowania się na danej aktywności, błędnie postrzeganej jako „jedyna właściwa” forma rozrywki, gdy w rzeczywistości dane działanie nie wiąże się w żaden sposób z potrzebami osoby (co skutkuje ciągłym brakiem satysfakcji). Owa fiksacja zdaje się wiązać z potocznym rozumieniem rozrywki, czy też naciskami ze strony środowiska społecznego.

Trzecim z proponowanych w artykule typem patologii rozrywki jest ucieczkowo-kompulsywny charakter rozrywki. Gdy człowiek znajduje się w trudnej sytuacji, przysparzającej mu cierpienia, tak psychicznego, jak i fizycznego, rozrywka może dać mu ukojenie, odciągnąć jego myśli, czy nawet dosłownie znieczulić na ból fizyczny (por. Knox, Zusman, White, Haskins, 2009). Jest to jedna z bardzo ważnych funkcji rozrywki, pomagająca człowiekowi w codziennej egzystencji, jednakże istnieje bardzo duże ryzyko, iż właśnie z powodu tej właściwości rozrywki (pozwalającej człowiekowi na ucieczkę), stanie się ona jego uzależnieniem (pro. Röhr, 2013), kompulsywną metodą radzenia sobie z trudnościami. Stan ten doprowadza do wycofania się ze świata, zamknięcia w rzeczywistości rozrywki, co nierzadko może skończyć się tragicznie (prowadząc nawet do śmierci uzależnionego). Rozrywka, nabierając charakteru zachowania ucieczkowego, traci swoje podstawowe znaczenie zarówno dla rozwoju, jak i dla przystosowania się człowieka do środowiska i życia. Gdy rozrywka stanie się uzależnieniem, osoba nim dotknięta przeznaczca całe swoje siły właśnie na nią, zaniedbując inne formy działania (które również są jej potrzebne do rozwoju i adaptacji). Rozrywka zajmuje każdą możliwą chwilę życia człowieka, prowadząc do deprivacji innych jego potrzeb, utraty pracy, czy zaniedbywania higieny, co skutkuje różnymi chorobami. Obraz ten jest bardzo podobny do typowego obrazu klinicznego uzależnień od substancji psychoaktywnych (Cierpiałkowska, 2012).

Ostatnią typowaną przez autora formą patologii rozrywki jest uzależnienie, u którego podłoża leży rozrywka (nie zaś uzależnienie od rozrywki). Obiektem, który uzależnia człowieka, nie jest tu sama rozrywka, ale jakaś substancja, czy też czynność, które wykorzystywane są do zaspokojenia potrzeby. Przykładem takiej sytuacji, może być uzależnienie od alkoholu, powstałe na skutek przyjacielskich „wypadów” do pubów. Rozrywka ta wiąże się z potrzebą towarzystwa, zaś zaspokajana jest właśnie poprzez wspólne spożywanie alkoholu – co ważne, sytuacja ta może być powiązana z fiksacją, iż dana forma kontaktów towarzyskich to jedyna słuszna forma rozrywki. Specyficznym przypadkiem, i wyraźnym przykładem działania opisywanego mechanizmu, są uzależnienia wiążące się z potrzebą oderwania się od codzienności, rzeczywistości (por. Zagórska, 2004). Alkohol, leki,

czy narkotyki stanowią dla osoby uzależnionej sposób rozrywki, gdyż pozwalają jej w łatwy i natychmiastowy (tak motorycznie, jak i psychicznie) sposób uzyskać pożądany efekt (gratyfikację). W obydwu opisanych przypadkach nałóg stanowi pokłosie potrzeb leżących u podłoża rozrywki, oraz konkretnego sposobu ich zaspakajania, prowadzi to do konkluzji, iż duży odsetek niepowodzeń w terapii uzależnień, powrotów do nałogów po odbytych leczeniu (Cierpiątkowska, 2012; Röhr, 2013), może mieć swoje podłoże w fakcie, iż terapia nie zmienia potrzeb osoby uzależnionej, zarazem nie oferując jej innych modeli zachowania, pozwalających zaspokoić daną potrzebę. Za słusznością postawionej tu tezy świadczą sytuacje wychodzenia przez ludzi z nałogów dzięki praktyce medytacyjnej i modlitwie, mimo iż standardowe procedury terapeutyczne zawodziły. Medytacja i modlitwa, która daje człowiekowi możliwość wejścia w inną rzeczywistość (inny stan umysłu, por. Zimbardo i in., 2010b) pozwala oderwać się od codzienności, staje się nowym źródłem spełnienia.

Podsumowanie

Prezentowana w niniejszym artykule refleksja i propozycja uporządkowania wiedzy o rozrywce jest próbą rozwinięcia problematyki działania jako aktywności człowieka przy zwróceniu uwagi na niejednorodność w formie doświadczania, funkcjach i skutkach różnych form działania – stanowiąc tym samym podstawę typologii form działania. Drugim celem niniejszego artykułu było odwrócenie uwagi psychologów od bezosobowego czasu (wolnego, pracy, społecznego), a skupienie go na osobowej jednostce, która w tym czasie działa oraz nadaje mu strukturę – stąd *działanie w czasie*. Propozycja ta nie jest próbą zanegowania dotychczasowych osiągnięć badaczy czasu wolnego i rekreacji (np. Migdał, 2011; Winiarski, 2011a; Zagórska, 2004), stanowi raczej ich kontynuację, oraz rozwinięcie. Trzecim celem była zmiana sposobu myślenia o rozrywce, w literaturze psychologicznej dotychczas związanej głównie z różnymi mediami (Klimmt, Vorderer, 2003; Olszewski, 2011; Shrum, 2008; Yun, i in., 2013) – zwrócenie uwagi na o wiele szerszy i bardziej zindywidualizowany charakter rozrywki, a także podkreślenie jej rozwojowego charakteru i znaczenia.

Przedstawione w tekście ujęcie rozrywki jest próbą przeanalizowania tych aspektów rozrywki, które są jej stałym elementem i w odróżnieniu od konkretnych form rozrywki podejmowanych przez ludzi, nie są one modyfikowane przez kulturę, czy środowisko, stanowią zaś wyznacznik tego, jakie formy rozrywki dana osoba może (choć wcale nie musi) uznawać za rozrywkę i w konsekwencji podejmować, uznając je za coś przyjemnego i wartościowego. Takie ujęcie pozwala na bardzo

szerokie wykorzystanie w praktyce pedagogicznej (funkcje rozwojowe rozrywki – edutainment), terapeutycznej (patologie rozrywki), w wychowaniu, czy też w osobistym rozwoju jednostki. Zaprezentowana tu propozycja (*działanie w czasie*) może mieć również znaczenie dla różnych dziedzin psychologii (pracy, religii, wychowawczej itd.), oraz stanowić podłoże dla wielu nowych badań, w celu modyfikacji i weryfikacji postulatów zaprezentowanej w artykule propozycji.

BIBLIOGRAFIA:

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Archer, M. (2013). Jak porządek społeczny wpływa na ludzkie sprawstwo? Refleksyjność jako mechanizm pośredniczący między strukturą a sprawstwem. W: A. Mazowiecki, O. Nowaczyk, I. Szlachcicowa, *Sprawstwo. Teorie, metody, badania empiryczne w naukach społecznych*. Warszawa: Zakład wydawniczy Nomos.
- Bandura, A. (1989). *Human Agency in Social Cognitive Theory*. *American Psychologist*, Vol 44(9), Sep 1989, 1175-1184. DOI: 10.1037/0003-066X.44.9.1175
- Berne, E. (2000). *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Berry, J. (2006). Acculturative Stress. *International and Cultural Psychology 2006*, pp 287-298.
- Bonnet, G. (2004). *Perwersje seksualne*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe GWP.
- Buss, D. (2001). *Psychologia Ewolucyjna*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe GWP.
- Caillois, R. (1997). *Ludzie i gry*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen.
- Cierpiątkowska, L. (2012). *Psychopatologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR
- Cieciuch, J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do późnej dorosłości*. Wydawnictwo Liberi Libiri.
- Colman, A. M. (2009). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Przepływ*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca dawniej Jacek Santorski & Co.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwo PIW.
- Dunbar, R. (2014). *Nowa historia ewolucji człowieka*. Kraków: Wydawnictwo Copernicus Ccenter Press
- Frankl, V. E. (2013). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gasiul, H. (2006). *Psychologia osobowości. Nurty, teorie, koncepcje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Difin.

- Gracz, J. (2011). *Psychologia rekreacji*. W: R. Winiarski, *Rekreacja i czas wolny*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Heszen. I. (2013). *Psychologia Stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A New attempt at the conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, s. 513-524
- Huizinga, J. (2007). *Homo ludens, zabawa jako źródło kultury*. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- Klimmt, C., Vorderer, P. (2003). *Media Psychology "is not yet there": Introducing Theories on Media Entertainment to the Presence Debate*. Presence, Vol. 12, No. 4, s. 346–359
- Knox, D., Zusman, M., White, A., Haskins, G. (2009). Coed anger over Romantic Partner's Video Game Playing. *Psychology Journal*. 2009, Vol. 6, No. 1 s. 10-16
- Kołomyjski, T. (2012). *Edukacyjne funkcje komputerowych gier fantasy*. Warszawa: Uniwersytet Warszawski, Wydział Pedagogiki.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Maslow, A. (1957/2010). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Migdał, K. (2011). *Psychologia czasu wolnego*. Warszawa: Wydawnictwo Almamater.
- Mroczkowska, D. (red.). (2011). *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Warszawa: Difin.
- Murray, H. A. (2008/1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2008). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, ACADEMICA wydawnictwo SWPS.
- Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb: Psychologia dążeń ludzkich*. Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo.
- Olszewski, P. (2011). *Polityzacja gier wideo. Ewolucja od niezobowiązującej rozrywki do zideologizowanego medium*. *Homo Ludens*, 1/(3) 2011, str. 167-180.
- Ratajczak, Z. (2000). Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- Reiss, S. (2010). *16 pragnień: analiza motywacyjna*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Röhr, H-P. (2013). *Uzależnienia: przyczyny i terapia*. Poznań: Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze.

- Schwartz, B. Ward, A. (2007). *Mieć się lepiej, ale czuć się gorzej: paradoks wyboru*. W: S. Joseph, P. A. Linley. *Psychologia pozytywna w praktyce*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Searle J. R. (1995). *Umysł, mózg i nauka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shrum, L. J. (red.). (2008). *Psychology of Entertainment Media: Blurring the Lines Between Entertainment and Persuasion*. Talyor & Francis e-Library.
- Strelau J. (2006). *Temperament jako regulator zachowania, z perspektywy półwiecza badań*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe GWP.
- Tarkowska, E. (2001). Czas społeczny a czas wolny: koncepcje i współczesne przemiany. W: A. Żarnowska, A. Szwarc (red.), *Kobieta i kultura czasu wolnego* (s. 17-33). Warszawa: Wydawnictwo DIG.
- Trempała, J. (red.). (2012). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tylka, J. (2000). *Psychosomatyka*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Winiarski, R. (red.). (2011a). *Rekreacja i czas wolny*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Winiarski, R. (2011b). Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego. W: R. Winiarski (red.), *Rekreacji i czas wolny*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Wojciszke, B. (2003). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Yun, D., Jinghui, H., Xiao, M., Shuqin, C. (2013) A Dual Model of Entertainment-Based and Community-Based Mechanisms to Explore Continued Participation in Online Entertainment Communities. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Volume 00, Number 00*, s. 1-9. DOI: 10.1089/cyber.2012.0402
- Zagórska, W. (2004). *Uczestnictwo młodych dorosłych w rzeczywistości wykreowanej kulturowo. Doświadczenie, funkcje psychologiczne*. Kraków: Universitas.
- Zagórska, W., Jelińska M., Surma M., Lipska A. (2012). *Wydłużająca się droga do dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Zarzycka, B. (2007). Skala Centralności Religijności Stefana Hubera. *Roczniki Psychologiczne* (Tom X, nr 1) 135-157.
- Zimbardo, P., Johnson, R., L., McCann, V. (2010a). *Psychologia: kluczowe koncepcje. Podstawy Psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P., Johnson, R., L., McCann, V. (2010b). *Psychologia: kluczowe koncepcje. Struktura i funkcjonowanie świadomości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P., Johnson, R., L., McCann, V. (2010c). *Psychologia: kluczowe koncepcje. Człowiek i jego środowisko*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.