

Katarzyna PIATNICA

 <https://orcid.org/0009-0002-0119-214X>

Uniwersytet WSB Merito w Poznaniu

e-mail: katarzyna.piatnica@poznan.merito.pl

WPŁYW ŚRODOWISKA GÓRSKIEGO NA DOBROSTAN PSYCHOSPOŁECZNY CZŁOWIEKA

1. Wstęp

Współczesna turystyka coraz częściej wychodzi poza ramy relaksu i typowej rekreacji, stając się przestrzenią, w której wspierane jest zdrowie psychiczne, społeczne i fizyczne. W dobie szybkiego, intensywnego trybu życia, zwiększonego poziomu stresu oraz malejącej jakości relacji międzyludzkich człowiek coraz częściej zwraca się ku naturze jako źródłu regeneracji i harmonii (Twhig-Bennett i Jones, 2018). Środowisko górskie, z uwagi na swoje specyficzne warunki klimatyczne, krajobrazowe oraz kulturowe znaczenie, stanowi obiecującą przestrzeń w kontekście turystyki terapeutycznej (Kim i in., 2022).

Już w XIX w. zauważono lecznicze, terapeutyczne walory gór. To właśnie w górach powstały liczne uzdrowiska, w których do dziś wspiera się leczenie układu oddechowego czy układu nerwowego.

Pytanie postawione w tytule niniejszej monografii: „Turystyka to wielka gra?” skłania do refleksji nad funkcją, jaką może pełnić turystyka w życiu człowieka – nie tylko jako wyłącznie forma rozrywki, lecz jako „gra” o zdrowie, w której uczestnik poprzez aktywny kontakt z górami dąży do odbudowy równowagi psychospołecznej. W tym ujęciu możemy mówić o środowisku górskim jako arenie, na której walczymy o zdrowie i je wygrywamy.

Współczesne badania wskazują, że przebywanie w otoczeniu przyrodniczym i aktywność fizyczna w takich warunkach sprzyjają obniżeniu poziomu stresu, poprawie nastroju i samopoczucia związanego z jakością życia (Ma i in., 2024). Przebywanie wśród górskich krajobrazów

pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne dzięki redukcji napięcia, lęku oraz objawów depresji (Kaplan i Kaplan, 1989). Szczególną rolę odgrywają kąpiele leśne (jap. *shinrin-yoku*), piesze wędrówki, medytacja na łonie natury i korzystanie z lokalnych zasobów naturalnych, takich jak borowina i wody lecznicze. W czasie gdy w zatrważającym tempie rośnie liczba zaburzeń i chorób psychicznych, ludziom dokucza przewlekły stres i odczuwają coraz częstszą potrzebę wyciszenia, kontakt z naturą staje się formą alternatywnej terapii.

Ponadto uczestniczenie w grupowych formach turystyki górskiej sprzyja nawiązywaniu więzi społecznych, identyfikowaniu się z grupą i budowaniu relacji, co przekłada się na poprawę dobrostanu psychospołecznego rozumianego jako harmonijne funkcjonowanie jednostki w wymiarze emocjonalnym, poznawczym i społecznym (Garzón Vásquez i in., 2025).

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie znaczenia środowiska górskiego jako czynnika wspierającego dobrostan psychospołeczny człowieka. Przeprowadzono analizę literatury przedmiotu dotyczącą dobrostanu i środowiska górskiego, zaprezentowano wyniki badań własnych opierających się na ankiecie i wywiadzie z ekspertem w dziedzinie góroterapii.

2. Dobrostan psychospołeczny w ujęciu holistycznym

Dobrostan psychospołeczny to pojęcie wielowymiarowe, które łączy w sobie elementy zdrowia psychicznego, fizycznego oraz społecznego. Współczesne badania definiują go nie tylko jako brak choroby, lecz także jako stan pozytywnego funkcjonowania jednostki w relacji z samą sobą i otoczeniem społecznym (Keyes, 2005). Keyes (2005) definiuje dobrostan jako „pełnię zdrowia” (ang. *complete mental health*), w której jednostka osiąga równowagę między emocjami pozytywnymi a negatywnymi, realizuje własny potencjał i utrzymuje satysfakcjonujące relacje społeczne.

W ujęciu psychologicznym dobrostan łączy w sobie zarówno aspekt hedonistyczny (przyjemność, zadowolenie z życia), jak i eudajmonistyczny (poczucie sensu, samorealizacja) (Ryff i Singer, 1996). Badania nad ujęciem eudajmonistycznym – szczególnie w koncepcji Ryff (1989) – wskazują na sześć filarów dobrostanu: samoakceptację, pozytywne relacje z innymi, autonomię, kontrolę nad otoczeniem, cel w życiu i rozwój osobisty.

Natomiast mówiąc o kontekście holistycznym, nie sposób pominąć roli środowiska naturalnego, jakim są góry, które stanowią nie tylko tło terapeutyczne, ale także aktywny czynnik wpływający na kształtowanie dobrostanu (Twohig-Bennett i Jones, 2018). Zrównoważony

kontakt z przyrodą, w tym z górami, sprzyja odnowie zasobów psychofizycznych jednostki i wspomaga procesy regeneracyjne organizmu (Capaldi i in., 2015).

3. Psychofizjologiczne mechanizmy kontaktu z górami

Aktywności podejmowane w środowisku górskim uruchamiają złożone mechanizmy psychofizjologiczne obejmujące reakcje układu nerwowego i hormonalnego oraz procesy metaboliczne i immunologiczne (Kaleta i in., 2025).

W wielu badaniach udowodniono, że przebywanie w środowisku przyrodniczym obniża poziom kortyzolu, redukuje aktywność współczulnego układu nerwowego i stymuluje wydzielanie serotoniny i dopaminy (Park i in., 2010).

W badaniach neurowizualizacyjnych wykazano również, że ekspozycja na krajobrazy naturalne zwiększa aktywność obszarów mózgu związanych z emocjami pozytywnymi oraz regulacją stresu, m.in. kory przedczołowej i zakrętu obręczy (Bratman i in., 2012).

Z kolei w badaniach empirycznych potwierdzono, że przebywanie w środowisku górskim prowadzi do poprawy nastroju, obniżenia objawów depresyjnych oraz zwiększenia poczucia życiowej energii (Hösl i in., 2025). Wpływ ten jest szczególnie silny, gdy doświadczenie natury łączy się z aktywnością fizyczną, jak w przypadku turystyki górskiej (Ower i in., 2018).

Specyfiką środowiska górskiego jest jego zróżnicowana wysokość nad poziomem morza, co przekłada się na wyjątkowe warunki klimatyczne. Na dużych wysokościach występują niższe ciśnienie atmosferyczne i obniżona zawartość tlenu, co zmusza organizm do adaptacji (Kim i in., 2022). W efekcie dochodzi do wzrostu pojemności płuc, zwiększonej produkcji czerwonych krwinek oraz poprawy wydolności tlenowej (Mazzeo, 2008).

Innym elementem wspierającym poprawę dobrostanu w środowisku górskim jest czystość powietrza i niskie stężenie alergenów, co pozytywnie wpływa na układ oddechowy, szczególnie u osób z chorobami przewlekłymi (Chanteloup i Herrmann, 2023). Te właściwości fizjologiczne przekładają się pośrednio na dobrostan psychiczny – lepsze dotlenienie organizmu sprzyja poprawie koncentracji, nastroju i jakości snu.

Nie można zapomnieć także o tym, że aktywność podejmowana w środowisku górskim ma znaczenie dla poprawy jakości snu oraz ogólnej regeneracji organizmu.

Mechanizmy psychologiczne wpisują się w nurt koncepcji ekopsychologii (ang. *ecopsychology*) oraz w hipotezę biofilii (ang. *biophilia hypothesis*), zgodnie z którą człowiek ma wrodzoną potrzebę kontaktu z naturą (Kellert i Wilson, 1993).

W tabeli 1 zaprezentowano wybrane korzyści płynące z podejmowania aktywności w środowisku górskim.

Tabela 1. Korzyści psychiczne i fizyczne wynikające z pobytu w środowisku górskim

Korzyści	Opis
Poprawa kondycji	Regularne wędrowki górskie wzmacniają serce oraz układ oddechowy
Wzrost energii	Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu zwiększa poziom energii
Lepsza jakość snu	Wysoka jakość powietrza oraz wysiłek fizyczny wpływają na jakość snu
Niższy poziom stresu	Kontakt z naturą zmniejsza uczucie stresu
Sprawność umysłowa	Przebywanie w naturalnym środowisku sprzyja poprawie uwagi, koncentracji oraz funkcji poznawczych

Źródło: opracowanie własne na podstawie Błażejczyka i Kunert (2011).

4. Środowisko górskie a dobrostan psychospołeczny człowieka

Regiony górskie to nie tylko przestrzeń geograficzna, ale również środowisko o głębokim wymiarze terapeutycznym. Zgodnie z założeniami psychologii środowiskowej krajobrazy naturalne wpływają na procesy poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka (Ulrich, 1984).

Doughty (2013) w swoich badaniach wykazała, że wspólne wędrowki po górach prowadzą do integracji ciała i umysłu poprzez ruch i wspólne doświadczanie przyrody, które autorka nazywa krajobrazami terapeutycznymi.

Jednocześnie odseparowanie od technologii i cywilizacji pozwala odbudować relacje z własnymi emocjami. W tym znaczeniu środowisko górskie może być traktowane jako przestrzeń, która sprzyja introspekcji i samoświadomości (Brymer i Schweitzer, 2015).

Z kolei Jordan i Hinds (2016) w swojej książce określają przestrzeń górska mianem przestrzeni przejścia (ang. *transitional space*), w której człowiek

może dokonać transformacji emocjonalnej i psychicznej. W tym ujęciu nie traktujemy środowiska górskiego jako ucieczki od rzeczywistości, ale jako świadomy wybór przemiany wewnętrznej. Dzięki temu góry stają się doskonałą przestrzenią ekoterapeutyczną.

Współczesne tempo życia przyczynia się do problemów psychicznych, takich jak nadmierny stres, stany lękowe, depresja. W odpowiedzi na narastające problemy związane z dobrostanem psychicznym coraz więcej badań koncentruje się na terapeutycznym wpływie środowisk naturalnych, w tym środowisk górskich.

Ekoterapia (ang. *ecotherapy*) to termin obejmujący formy terapii, w których kluczowym elementem jest kontakt z przyrodą (Buzzell i Chalquist, 2013).

Jedną z odmian ekoterapii jest góroterapia, która wykorzystuje aktywności górskie do poprawy zdrowia psychicznego człowieka. W Polsce w 2019 r. powstał program terapeutyczny, który traktuje środowisko górskie jako element leczniczy dla osób z niepełnosprawnościami zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi. Program został stworzony przez Roberta Słonkę – przewodnika górskiego; powstał w Środowiskowym Domu Samopomocy w Pewli Wielkiej. Początkowo program był przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Z czasem zaczął być stosowany dla grup z wszelkimi niepełnosprawnościami oraz dla osób, które chcą poprawić swój dobrostan.

Do czynników leczących środowiska górskiego, które wpływają na zmniejszenie objawów zaburzeń psychicznych, zaliczamy m.in.: podejmowanie wysiłku fizycznego i psychicznego, doświadczenie pozytywnej roli negatywnych emocji związanych z podjętym wysiłkiem, zdobycie nowych doświadczeń wynikających z relacji z grupą oraz terapeutą przewodnikiem, zmianę oceny siebie, swoich możliwości i ograniczeń, odreagowanie emocjonalne (Gawrych i Słonka, 2021).

Badania Sturm i in. (2012) wskazują na pozytywny wpływ wędrowek górskich również w terapii osób z wysokim ryzykiem zachowań samobójczych. Tego typu wędrowki połączone z działaniami psychoterapeutycznymi i wsparciem farmakologicznym mogą skutecznie ograniczyć poczucie beznadziei, depresję i myśli samobójcze (Sturm i in., 2012).

Na terapeutyczne działanie natury wskazali Kaplanowie – twórcy teorii regeneracji uwagi (ang. *attention restoration theory*), która powstała pod koniec lat 80. i pokazuje, że przebywanie w środowisku naturalnym, takim jak góry, poprawia zdolności koncentracji (Kaplan i Kaplan, 1989).

Późniejsze badania Bermana i in. (2008) wykazały także, że nawet krótkie przebywanie wśród natury może prowadzić do poprawy funkcji poznawczych, np. pamięci roboczej.

W kontekście społecznym turystyka górską sprzyja rozwojowi kompetencji interpersonalnych – współpracy i komunikacji oraz zaufaniu i empatii (Garzón Vásquez i in., 2025). Garzón Vásquez wskazuje, że wspólne doświadczenie natury podczas górskich wypraw służy budowie „kapi-tału społecznego dobrostanu”, czyli relacji opierających się na wsparciu i zaufaniu.

Osoby, które często podejmują aktywności w środowisku górskim, mają wyższy poziom odporności psychicznej, a także większe zadowolenie z życia.

Krajobrazy górskie bardzo często są postrzegane jako przestrzenie sprzyjające doświadczeniom duchowym, introspekcji i odnajdowaniu sensu życia. W badaniach dotyczących psychologii religii i duchowości wykazano, że kontakt z naturą, zwłaszcza w przestrzeniach o charakterze pierwotnym i monumentalnym, może prowadzić do przeżyć transcendentnych i poczucia jedności z otaczającym nas światem (Shuda i in., 2020).

W kontekście egzystencjalnym góry od wieków stanowią przestrzeń duchowego doświadczenia. Eliade zwracał uwagę (1999), że symbolizują one oś świata – miejsce kontaktu między sacrum a profanum. Doświadczenie obcowania z potęgą natury uruchamia proces transcendencji, który Frankl (2019) wiąże z poszukiwaniem sensu życia.

Górski krajobraz jest także ogromnym nośnikiem wartości kulturowych i tożsamości lokalnych społeczności. Badania z zakresu geografii społecznej i antropologii ujawniają, że przestrzenie górskie sprzyjają budowaniu silnych więzi emocjonalnych z miejscem, co z kolei przyczynia się do poczucia tożsamości i przynależności regionalnej (Knez i Eliasson, 2017).

Współczesne badania nad emocją zachwyty (ang. *awe*) udowadniają, że kontakt z majestatycznym krajobrazem górskim redukuje egocentryzm i wzmacnia poczucie wspólnoty (Piff i in., 2015). Keltner i Haidt (2003) opisują *awe* jako emocję moralną i duchową, prowadzącą do wzrostu wdzięczności i pokory wobec świata. Dzięki temu środowisko górskie może być postrzegane nie tylko jako przestrzeń wypoczynku, ale też jako miejsce, gdzie człowiek odzyskuje integralność fizyczną, psychiczną i duchową.

5. Metodyka badań

W celu pogłębienia analizy wpływu środowiska górskiego na dobrostan psychospołeczny człowieka przeprowadzono badania o charakterze mieszanym, łączące podejścia ilościowe i jakościowe. Zastosowanie triangulacji metodologicznej umożliwiło poznanie opinii i doświadczeń większej grupy respondentów oraz uzyskanie pogłębionej perspektywy eksperckiej dotyczącej terapeutycznego znaczenia środowiska górskiego.

Badania zostały zrealizowane w dwóch etapach. Pierwszy etap miał charakter ilościowy i został przeprowadzony przy wykorzystaniu autorskiego kwestionariusza ankiety. Drugi etap badań obejmował badanie jakościowe w postaci wywiadu standaryzowanego przeprowadzonego z ekspertem zajmującym się zagadnieniami góroterapii. Takie podejście pozwoliło na zestawienie subiektywnych doświadczeń uczestników turystyki górskiej z profesjonalną interpretacją zjawiska terapeutycznego oddziaływania środowiska górskiego.

Zasadniczym celem badań było określenie, w jaki sposób kontakt ze środowiskiem górskim wpływa na poczucie dobrostanu psychospołecznego, stan emocjonalny oraz relacje społeczne osób podejmujących aktywność turystyczną w górach.

Cele szczegółowe obejmowały:

- identyfikację postrzeganych przez respondentów korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności w środowisku górskim;
- określenie najczęściej podejmowanych form aktywności w górach;
- wskazanie preferowanych kierunków wyjazdów górskich;
- poznanie opinii dotyczących terapeutycznego znaczenia kontaktu z przyrodą górską.

Na podstawie analizy literatury przedmiotu oraz dotychczasowych badań dotyczących terapeutycznego znaczenia kontaktu z przyrodą sformułowano następujące hipotezy badawcze:

H₁: Kontakt ze środowiskiem górskim wpływa pozytywnie na poziom dobrostanu psychicznego badanych.

H₂: Regularna aktywność w środowisku górskim sprzyja poprawie relacji społecznych oraz wzmacnianiu poczucia wspólnoty.

H₃: Uczestnictwo w turystyce górskiej stanowi istotny czynnik wspierający zdrowie psychospołeczne uczestników.

W badaniu przyjęto holistyczne rozumienie dobrostanu psychospołecznego jako stanu równowagi między funkcjonowaniem fizycznym, psychicznym oraz społecznym człowieka. Na potrzeby badań pojęcie to zostało poddane operacjonalizacji poprzez określenie wskaźników empirycznych, które umożliwiły jego pomiar.

Dobrostan psychiczny został określony poprzez pytania dotyczące:

- odczuwanej redukcji stresu po pobycie w górach;
- poprawy nastroju;
- poczucia regeneracji psychicznej;
- subiektywnego poczucia równowagi emocjonalnej.

Dobrostan społeczny analizowano w odniesieniu do:

- jakości relacji interpersonalnych podczas wyjazdów górskich;
- poczucia wspólnoty z innymi uczestnikami aktywności;
- znaczenia wspólnego przebywania w środowisku naturalnym dla relacji społecznych.

Z kolei terapeutyczną rolę środowiska górskiego ujęto za pomocą następujących wskaźników: częstotliwości pobytów w górach, deklarowanych motywacji wyjazdów oraz subiektywnej oceny wpływu kontaktu z przyrodą górską na zdrowie psychiczne i fizyczne.

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, powszechnie wykorzystywaną w naukach społecznych do analizy opinii, postaw i doświadczeń określonej grupy respondentów.

Techniką badawczą była ankieta internetowa. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety składający się z 18 pytań merytorycznych oraz metryczki zawierającej pytania dotyczące cech socjodemograficznych respondentów.

Kwestionariusz zawierał pytania:

- zamknięte jednokrotnego wyboru;
- zamknięte wielokrotnego wyboru;
- półotwarte;
- otwarte.

Pytania podzielono na kilka bloków tematycznych dotyczących:

- częstotliwości oraz charakteru aktywności podejmowanych w środowisku górskim;
- motywacji wyjazdów w góry;
- postrzeganych korzyści zdrowotnych i psychologicznych wynikających z kontaktu z górami;
- oceny terapeutycznego znaczenia środowiska górskiego.

Kwestionariusz ankiety został udostępniony w formie elektronicznej za pośrednictwem internetowych forów i grup tematycznych związanych z turystyką górską oraz turystyką uzdrowiskową. Były to m.in. grupy na Facebooku: Wspólne Wypady w Góry, Sudety z Plecakiem, Kocham Polskie Góry, a także Klub Zdobywców Korony Gór Polskich.

Dobór próby miał charakter celowy. Kryterium włączenia do badania stanowiła aktywność turystyczna podejmowana w środowisku górskim.

W badaniu ankietowym wzięło udział 302 respondentów, którzy zadeklarowali aktywne uczestnictwo w turystyce górskiej.

W strukturze płci respondentów widać wyraźną dominację kobiet – 78,3% ogółu badanych, podczas gdy 21,7% to mężczyźni. Taki rozkład może wskazywać na większe zainteresowanie kobiet tematyką turystyki prozdrowotnej lub większą skłonność do udziału w badaniach ankietowych dotyczących zdrowia i dobrostanu.

Pod względem wieku najliczniejszą grupę stanowiły osoby w wieku 45–54 lata (29,4%). Kolejną znaczącą grupą byli respondenci w wieku 25–34 lata (21,2%). Najmniej liczną kategorię reprezentowały osoby powyżej 65. roku życia (7,1% badanej populacji).

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od października 2024 r. do maja 2025 r. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy, a respondenci zostali poinformowani o celu badania oraz sposobie wykorzystania uzyskanych danych.

W celu ograniczenia typowych błędów badań internetowych zastosowano kilka rozwiązań metodologicznych, takich jak analiza kompletności wypełnionych kwestionariuszy oraz eliminacja ankiet zawierających niepełne lub niespójne odpowiedzi.

Uzupełnieniem badań ilościowych był wywiad standaryzowany przeprowadzony z Robertem Słonką – ekspertem w dziedzinie turystyki górskiej i terapii poprzez kontakt z naturą, przewodnikiem beskidzkim, twórcą koncepcji góroterapii w Polsce. Wywiad składał się z 10 pytań i dotyczył między innymi:

- definicji i założeń góroterapii;
- inspiracji, które doprowadziły do powstania programu;
- podstaw naukowych i praktycznych stosowania góroterapii;
- grup docelowych uczestników programu;
- metod i technik stosowanych podczas zajęć;
- potencjalnych ograniczeń i barier w stosowaniu tej formy terapii.

Uzyskane wypowiedzi pozwoliły na pogłębienie interpretacji wyników badań ilościowych oraz na przedstawienie eksperckiej perspektywy dotyczącej terapeutycznego znaczenia środowiska górskiego.

6. Wyniki badań

Pierwsze pytanie zawarte w kwestionariuszu ankiety dotyczyło występowania chorób przewlekłych wśród respondentów. Spośród badanych osób 51,7% zadeklarowało brak takich schorzeń, natomiast 48,3% wskazało występowanie co najmniej jednej choroby przewlekłej.

W pytaniu dotyczącym rodzaju chorób przewlekłych respondenci mieli możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odpowiedzi, dlatego sumy procentowe w tabeli 2 przekraczają 100%. Najczęściej podawaną jednostką chorobową były alergie, które zakreśliło 40% ankietowanych. Kolejne miejsca zajęły choroby reumatyczne oraz otyłość (po 20% badanych).

Tabela 2. Choroby, na jakie cierpią respondenci

Choroba	Odsetek wszystkich respondentów (%)
Alergia	40,0
Choroby reumatyczne	20,0
Otyłość	20,0
Choroby układu oddechowego	14,1
Choroby układu krążenia	14,1
Zaburzenia psychiczne	12,9
Choroby tarczycy	12,9
Cukrzyca	11,8
Przerzutowy rak piersi	1,2
Lęk wysokości i klaustrofobia	1,2
Zaburzenia układu ruchu	1,2
Brak chorób przewlekłych	51,7

Źródło: opracowanie własne; suma >100%.

Istotną grupą były również choroby układu oddechowego oraz układu krążenia, które zostały zaznaczone przez 14,1% respondentów. Warto zauważyć, że 12,9% badanych wskazało występowanie zaburzeń psychicznych, natomiast taki sam odsetek respondentów zadeklarował choroby tarczycy. Mniejszy udział w strukturze odpowiedzi stanowiły takie choroby, jak cukrzyca (11,8%) czy zaburzenia układu ruchu (1,2%).

Uzyskane wyniki pokazały, że znaczna część respondentów doświadcza różnego rodzaju problemów zdrowotnych, jednak mimo to podejmuje aktywność turystyczną w środowisku górskim. Może to sugerować postrzeganie turystyki górskiej przez badanych nie tylko jako formy rekreacji, lecz także jako czynnik wspierający zdrowie i dobrostan.

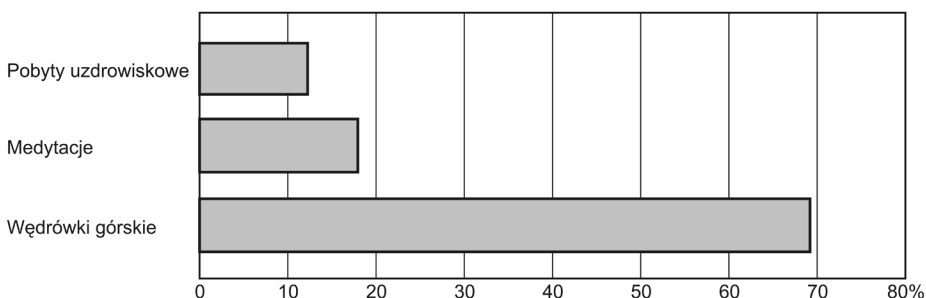
Przeprowadzono również analizę zależności między występowaniem chorób przewlekłych a płcią respondentów. W grupie kobiet 53,6% zadeklarowało co najmniej jedno takie schorzenie, natomiast wśród

mężczyzn odsetek ten wyniósł 55,4%. W celu sprawdzenia istotności statystycznej tej zależności zastosowano test chi-kwadrat niezależności. Uzyskany wynik wyniósł:

$$\chi^2(1) = 0,063; p = 0,802$$

Ponieważ wartość poziomu istotności była większa od przyjętego poziomu $\alpha = 0,05$, nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności między płcią respondentów a występowaniem chorób przewlekłych. Dodatkowo obliczony współczynnik V Cramera ($V = 0,014$) wskazuje na bardzo słabą, praktycznie nieistniejącą zależność pomiędzy analizowanymi zmiennymi.

Kolejnym badanym zagadnieniem były preferencje respondentów dotyczące form aktywności podejmowanych w środowisku górskim. Na podstawie wyników analizy można uznać, że najczęściej wybierano umiarkowane aktywności ruchowe, np. wędrówki górskie i nordic walking. Formy te zostały wskazane przez 69,4% respondentów. Aktywności o charakterze relaksacyjnym i kontemplacyjnym, takie jak medytacja czy spokojny kontakt z naturą, zostały wskazane przez 18% badanych, natomiast 12,6% respondentów zadeklarowało korzystanie z pobytów uzdrowiskowych w środowisku górskim, co pokazuje rysunek 1.



Rysunek 1. Wybór aktywności

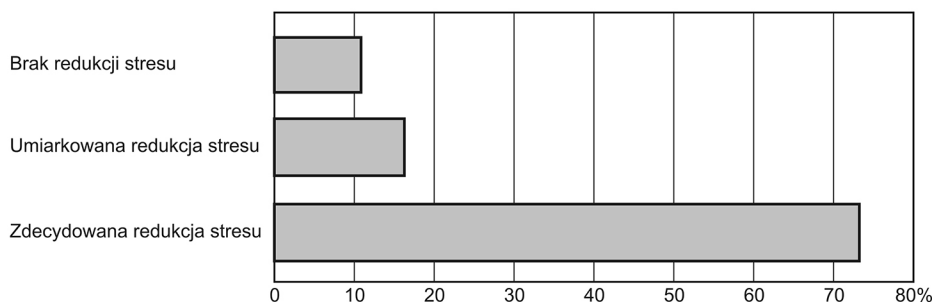
Źródło: opracowanie własne

Wyniki te sugerują, że podstawowym elementem pobytów w górach pozostaje aktywność ruchowa, która łączy funkcje rekreacyjne z prozdrowotnymi.

Respondentów zapytano również o subiektywną ocenę wpływu środowiska górskiego na zdrowie psychiczne. Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że zdecydowana większość badanych dostrzega pozytywny wpływ kontaktu z górami na swoje samopoczucie psychiczne –

81,2% respondentów jednoznacznie wskazało na pozytywny wpływ środowiska górskiego, natomiast 18,8% uznało, że raczej odczuwa takie korzyści. To pokazuje bardzo wysoki poziom przekonania respondentów o korzystnym wpływie kontaktu z górami na zdrowie psychiczne.

W kolejnym pytaniu respondenci zostali poproszeni o ocenę wpływu pobytu w górach na poziom odczuwanego stresu. Analiza odpowiedzi ujawniła, że 72,6% ankietowanych odczuwa znaczną redukcję stresu po takim pobycie, natomiast 16,7% badanych dostrzega ten efekt w umiarkowanym stopniu. Natomiast 10,7% respondentów nie zauważyło tego skutku (rysunek 2).



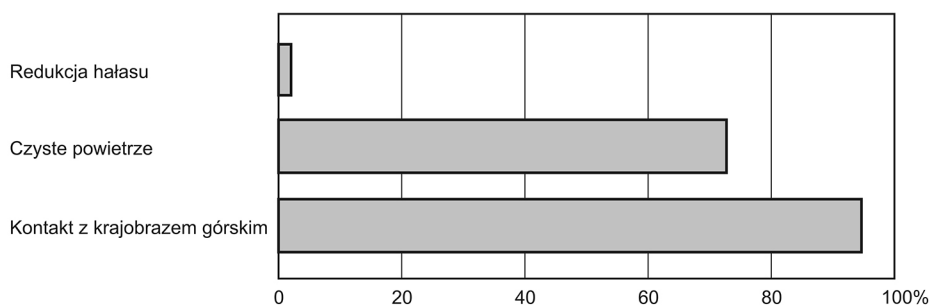
Rysunek 2. Poziom odczuwanego stresu

Źródło: opracowanie własne

Wyniki te pokazują, że środowisko górskie może pełnić znaczącą funkcję regeneracyjną w kontekście przeciwdziałania stresowi i napięciu psychicznemu.

Postrzeganie gór jako przestrzeni sprzyjającej redukcji stresu przez duży odsetek ankietowanych może wynikać nie tylko z przebywania w naturalnym środowisku przyrodniczym, lecz również z intensywnych doświadczeń sensorycznych charakterystycznych dla krajobrazu górskiego, takich jak kontakt z ciszą, świeżym powietrzem czy rozległymi panoramami.

Respondenci zostali zapytani także o to, które elementy środowiska górskiego w największym stopniu wpływają na poprawę zdrowia i samopoczucia. Najczęściej wskazywanym czynnikiem była możliwość kontaktu z przyrodą oraz krajobrazem górskim, którą zaznaczyło aż 95,3% respondentów. Kolejnym istotnym elementem było czyste powietrze, zaznaczone przez 72,9% badanych. Z kolei dla 64,9% respondentów ważnym czynnikiem była redukcja hałasu oraz bodźców charakterystycznych dla środowiska miejskiego (rysunek 3).



Rysunek 3. Elementy środowiska górskiego wpływające na dobrostan. Suma >100%
Źródło: opracowanie własne

Dodatkowo przeprowadzono analizę zależności pomiędzy wskazaniem możliwości kontaktu z przyrodą jako czynnika poprawiającego zdrowie a płcią respondentów. W analizie uwzględniono odpowiedzi 236 kobiet oraz 66 mężczyzn. W celu zbadania zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi zastosowano test chi-kwadrat niezależności. Uzyskany wynik wyniósł:

$$\chi^2(1) = 1,13; p = 0,287$$

Ponieważ poziom istotności był wyższy od przyjętego poziomu $\alpha = 0,05$, nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności między płcią respondentów a wskazaniem kontaktu z przyrodą jako kluczowego czynnika poprawiającego zdrowie.

Jak już wspomniano, uzupełnieniem badań ilościowych był wywiad standaryzowany z ekspertem – Robertem Słonką. Jednym z kluczowych zagadnień poruszonych w trakcie wywiadu była definicja góroterapii. Według specjalisty jest to forma aktywności wykorzystująca środowisko górskie do działań profilaktycznych, rehabilitacyjnych oraz terapeutycznych. Góroterapia stanowi jednocześnie szczególny obszar terapii przyrodą (ang. *outdoor therapy*), w którym wykorzystuje się specyficzne właściwości środowiska górskiego. Jak wskazał Słonka, podstawowymi filarami góroterapii są górska wycieczka terapeutyczna oraz górska terapia zajęciowa, które pozwalają na wykorzystanie potencjału środowiska naturalnego w procesie wspierania zdrowia i dobrostanu uczestników.

Istotnym elementem terapeutycznego oddziaływania środowiska górskiego jest jego multisensoryczny charakter. Według eksperta przebywanie w górach angażuje wiele zmysłów jednocześnie oraz sprzyja koncentracji uwagi, co prowadzi do intensywniejszych doświadczeń poznawczych i emocjonalnych.

Jak podkreślił twórca koncepcji góroterapii, w zajęciach mogą uczestniczyć osoby z bardzo różnych grup społecznych i zdrowotnych. Programy góroterapii realizowane są m.in. z osobami z niepełnosprawnościami, seniorami, kobietami zrzeszonymi w klubach amateurek, osobami z problemami uzależnień, a także z osobami zdrowymi, które chcą poprawić swój dobrostan psychiczny i jakość życia.

Słonka zaznaczył również, że góroterapia nie ogranicza się wyłącznie do aktywności fizycznej w postaci wędrówek górskich. Program obejmuje też różnorodne formy oddziaływań terapeutycznych, m.in. arteterapię, biblioterapię, muzykoterapię, choreoterapię, dramaterapię czy poezjoterapię, które wykorzystują motywy kultury i przyrody górskiej jako narzędzie pracy terapeutycznej.

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdziły postawione hipotezy badawcze H_1 , H_2 i H_3 . Przebywanie w środowisku górskim oraz podejmowanie w nim aktywności fizycznych sprzyjają zdrowiu psychospołecznemu człowieka oraz ogólnemu dobrostanowi.

7. Dyskusja

Uzyskane wyniki wykonanych badań udowodniły, że środowisko górskie może odgrywać istotną rolę w kształtowaniu dobrostanu psychospołecznego osób podejmujących aktywność turystyczną. Analiza odpowiedzi respondentów wykazała bardzo wysoki poziom deklarowanego pozytywnego wpływu pobytu w górach na zdrowie psychiczne. Aż 81,2% badanych jednoznacznie uznało pozytywny wpływ środowiska górskiego na zdrowie psychiczne, natomiast 18,8% respondentów określiło ten wpływ jako raczej pozytywny. Oznacza to, że praktycznie wszyscy uczestnicy badania dostrzegają korzystne oddziaływanie środowiska górskiego na swoje samopoczucie psychiczne.

Wyniki te znajdują potwierdzenie w badaniach prowadzonych w obszarze psychologii środowiskowej. Zgodnie z teorią regeneracji uwagi kontakt z naturalnym środowiskiem sprzyja procesom psychicznej regeneracji poprzez redukcję zmęczenia poznawczego oraz przywracanie zdolności koncentracji. Autorzy tej teorii wskazują, że środowiska naturalne – szczególnie krajobrazy o wysokim stopniu złożoności i różnorodności bodźców – służą odbudowie zasobów uwagi oraz poprawie ogólnego samopoczucia psychicznego. Tego rodzaju doświadczenie sprzyja procesom samorefleksji i rekonstrukcji „ja”, a kontakt z naturą uruchamia mechanizmy psychicznej odnowy i wewnętrznej integracji (Kaplan, 1995).

Badania Kaplanów dowodzą, że przebywanie w środowisku naturalnym zwiększa zdolność koncentracji, obniża poziom lęku i poprawia ogólne samopoczucie (Kaplan i Kaplan, 1989).

Równie ważnym wynikiem badań jest wysoki poziom deklarowanej redukcji stresu związanej z pobytem w środowisku górskim – 72,6% respondentów zauważyło znaczną redukcję stresu, natomiast 16,7% umiarkowaną poprawę w tym zakresie. Wyniki te potwierdzają tezę, że środowisko górskie może pełnić funkcję naturalnego czynnika wspierającego proces regeneracji psychicznej.

Podobne wnioski płyną z badań Ulricha, który udowodnił, że kontakt z naturalnym krajobrazem, w tym górskim, prowadzi do spadku poziomu kortyzolu (hormonu stresu) oraz zwiększenia aktywności fal alfa w mózgu, odpowiedzialnych za relaksację i poczucie spokoju (Ulrich, 1984). Z perspektywy współczesnej psychologii środowiskowej oznacza to, że góry mogą stanowić naturalny „katalizator” emocjonalnej regeneracji i równowagi.

W kontekście społecznym wyniki badań potwierdzają, że turystyka górską pełni funkcję integracyjną i wspólnototwórczą. Doświadczenie wysiłku, dzielenie się przestrzenią oraz wspólne pokonywanie trudności sprzyjają wzmacnianiu relacji interpersonalnych i poczucia przynależności. W ujęciu teorii społecznej turystyki wspólne przeżywanie doświadczeń przyrodniczych prowadzi do budowania kapitału społecznego i wzmacniania tożsamości grupowej (Wearing i McDonald, 2002). Właśnie ta „gra we wspólnotę”, jak można określić uczestnictwo w górach, jest wygraną w sensie emocjonalnym i relacyjnym – człowiek, dzieląc z innymi wysiłek i piękno gór, odzyskuje wiarę w sens współbycia i współdziałania.

Góry jako przestrzeń terapeutyczna odgrywają także rolę czynnika rozwojowego, wspomagającego proces kształtowania odporności psychicznej (ang. *resilience*). Badania Pioterka i współautorów wykazały, że regularna aktywność górską wpływa na obniżenie poziomu stanu depresji, poprawę jakości snu i wzrost motywacji (Pioterek i in., 2023). Można zatem uznać, że środowisko górskie funkcjonuje jako naturalny kontekst terapii prewencyjnej, wspierający zdrowie psychiczne i społeczne.

Warto również zwrócić uwagę na wymiar symboliczny gór – ich wertrykalny charakter od wieków interpretowany był jako metafora duchowego wzrostu i przekraczania ograniczeń. Jak zauważył Louv (2008), w erze technologicznego przebudźcowania i „deficytu” natury kontakt z górami staje się sposobem na przywrócenie równowagi między światem zewnętrznym a wewnętrznym. W tym sensie turystyka górską nie

jest jedynie formą rekreacji, ale procesem odzyskiwania siebie poprzez naturę – holistycznym doświadczeniem łączącym sferę emocjonalną, społeczną i duchową.

Uzupełnieniem badań ilościowych był wywiad ekspercki z twórcą koncepcji góroterapii w Polsce, Robertem Słonką. Wypowiedzi eksperta wskazują, że terapeutyczny potencjał środowiska górskiego wynika w dużej mierze z jego multisensorycznego charakteru. Przebywanie w górach angażuje wiele zmysłów jednocześnie – wzrok, słuch, węch czy propriocepcję – co sprzyja pogłębionemu doświadczeniu kontaktu z naturą. Tego rodzaju oddziaływanie może wzmacniać procesy autoregulacji emocjonalnej oraz sprzyjać poprawie dobrostanu psychicznego.

Ekspert podkreśla również, że góroterapia może być stosowana w pracy z bardzo zróżnicowanymi grupami odbiorców – od osób z niepełnosprawnościami, przez seniorów, po osoby zdrowe poszukujące poprawy jakości życia. Jest więc duży potencjał, aby wykorzystać środowisko górskie w działaniach profilaktycznych, rehabilitacyjnych oraz terapeutycznych.

Podsumowując, wyniki badań własnych pozostają spójne z dotychczasowymi ustaleniami literatury dotyczącej terapeutycznej funkcji kontaktu z przyrodą. Uzyskane dane wskazują, że środowisko górskie może odgrywać istotną rolę w procesie wspierania dobrostanu psychospołecznego poprzez redukcję stresu, poprawę samopoczucia psychicznego, stymulowanie aktywności fizycznej oraz wzmacnianie relacji społecznych.

W kontekście hasła konferencji „Turystyka to wielka gra?” można stwierdzić, że jest to gra o najwyższą stawkę – o ludzkie zdrowie psychiczne, relacje i sens życia, a góry pozwalają ją wygrać.

Bibliografia

- Berman, M.G., Jonides, J., Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Błażejczyk, K., Kunert, A. (2011). *Bioklimatyczne uwarunkowania rekreacji i turystyki w Polsce* (wyd. 2 zm. i uzup.). Polska Akademia Nauk Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania im. Stanisława Leszczyckiego. https://rcin.org.pl/igipz/Content/19801/PDF/WA51_39725_r2011-nr13_Monografie.pdf
- Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Daily, G.C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118–136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Brymer, E., Schweitzer, R. (2015). Phenomenology and the extreme sports experience in natural landscapes. W: S. Gammon i S. Elkington (red.), *Landscapes of leisure. Leisure studies in a global era* (s. 135–146). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137428530_10

- Buzzell, L., Chalquist, C. (red.). (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (przedmowa D.W. Orr). Sierra Club Books.
- Capaldi, C.A., Passmore, H.-A., Nisbet, E.K., Zelenski, J.M., Dopko, R.L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 1–16. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.1>
- Chanteloup, L., Herrmann, T. (2023). Human and environmental health in mountain areas. *Journal of Alpine Research / Revue de géographie alpine*, 110, artykuł 3. <https://doi.org/10.4000/rga.11466>
- Doughty, K. (2013). Walking together: The embodied and mobile production of a therapeutic landscape. *Health & Place*, 24, 140–146. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.08.009>
- Eliade, M. (1999). *Sacrum, mit, historia* (tłum. A. Tatarkiewicz). Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Frankl, V.E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu* (tłum. A. Węgrzecki). Wydawnictwo Czarna Owca.
- Garzón Vásquez, D.E., Guzmán Rincón, A., Cala Vitery, F. (2025). Effects of tourism on well-being from the perspective of key actors: A scoping review. *Humanities & Social Sciences Communications*, 12, artykuł 1438. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5285314/v1>
- Gawrych, M., Słonka, R. (2021). Terapeutyczne wędrówki górskie w rehabilitacji psychiatrycznej. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 21(1), 65–70. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2021.0007>
- Hösl, B., Niedermeier, M., Burtscher, J., Kopp, M. (2025). Psychological effects of mountainous environments over the life span and potential implications for healthy ageing: A narrative review. *Gerontology*, 71(7), 546–554. <https://doi.org/10.1159/000546367>
- Jordan, M., Hinds, J. (2016). *Ecotherapy: Theory, research and practice*. Palgrave Macmillan.
- Kaleta, B., Campbell, S., O’Keeffe, J., Burke, J. (2025). Nature-based interventions: A systematic review of reviews. *Frontiers in Psychology: Sections Environmental Psychology*, 16, artykuł 1625294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625294>
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kellert, S.R., Wilson, E.O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Island Press.
- Keltner, D., Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & Emotion*, 17(2), 297–314. <https://doi.org/10.1080/026999303002297>
- Keyes, C.L.M. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. W: G.F. Bauer i O. Hämmig (red.), *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach* (s. 179–192). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11
- Kim, E., Park, S., Kim, S., Choi, Y., Cho, J.H., Kim, G. (2022). Is altitude a determinant of the health benefits of nature exposure? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health: Section Environmental Health and Exposome*, 10, artykuł 1021618. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1021618>
- Knez, I., Eliasson, I. (2017). Relationships between personal and collective place identity and well-being in mountain communities. *Frontiers in Psychology: Section Environmental Psychology*, 8, artykuł 00079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00079>
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.

- Ma, J., Lin, P., Williams, J. (2024). Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: A systematic review. *Current Psychology*, 43(11), 9521–9539. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z>
- Mazzeo, R.S. (2008). Physiological responses to exercise at altitude: An update. *Sports Medicine*, 38(1), 1–8. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00001>
- Ower, C., Kemmler, G., Vill, T., Martini, C., Schmitt, A., Sperner-Unterweger, B., Hüfner, K. (2018). The effect of physical activity in an alpine environment on quality of life is mediated by resilience in patients with psychosomatic disorders and healthy controls. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269, 543–553. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0930-2>
- Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of *Shinrin-yoku* (taking in the forest atmosphere): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15, 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Piff, P.K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D.M., Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Pioterek, O., Hanypsiak, M., Janiszewska, Z., Pozdnyakova, D., Kosendiak, A. (2023). Turystyka górska jako środek prewencyjny i terapeutyczny w aspekcie zdrowia fizycznego i psychicznego. W: A. Roman, T. Gierasimiuk i K. Małyszko (red.), *Rola instytucji w rozwoju turystyki zdrowotnej w mieście, na obszarach wiejskich i terenach leśnych w czasie wolnym w dobie współczesnych zagrożeń* (s. 403–412). Wydawnictwo Towarzystwa Zapobiegania Tonięciom i Ratowania Tonących w Białymstoku.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D., Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Shuda, Q., Bougoulas, M.E., Kass, R. (2020). Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 53, artykuł 102514. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102514>
- Sturm, J., Plöderl, M., Fartacek, C., Kralovec, K., Neunhäuserer, D., Niederseer, D., Hitzl, W., Niebauer, J., Schiepek, G., Fartacek, R. (2012). Physical exercise through mountain hiking in high-risk suicide patients: A randomized crossover trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(6), 467–475. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2012.01860.x>
- Twohig-Bennett, C., Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Wearing, S., McDonald, M. (2002). The development of community-based tourism: Re-thinking the relationship between tour operators and development agents as intermediaries in rural and isolated area communities. *Journal of Sustainable Tourism*, 10(3), 191–206. <https://doi.org/10.1080/09669580208667162>

WPŁYW ŚRODOWISKA GÓRSKIEGO NA DOBROSTAN PSYCHOSPOŁECZNY CZŁOWIEKA

Abstrakt: Celem artykułu jest przedstawienie wpływu środowiska górskiego na dobrostan psychospołeczny człowieka w kontekście turystyki terapeutycznej.

Góry to przestrzeń, w której dochodzi do integracji elementów natury, ruchu, ciszy oraz autentycznego kontaktu z samym sobą i innymi ludźmi. W ujęciu metaforycznym autorka próbuje odpowiedzieć na pytanie: „Turystyka to wielka gra?”, traktując pobyt w górach jako proces, w którym człowiek „gra” o zdrowie. W części teoretycznej przedstawiono definicje i mechanizmy kształtujące dobrostan psychospołeczny, a także znaczenie środowiska górskiego dla przebiegu terapii i profilaktyki zdrowotnej. W części empirycznej zaprezentowano wyniki badań własnych dotyczących subiektywnych odczuć wpływu gór na samopoczucie i zdrowie psychiczne uczestników turystyki górskiej. Artykuł kończy dyskusja nad potencjałem góroterapii jako formy wspierania zdrowia psychicznego i społecznego.

Słowa kluczowe: środowisko górskie, dobrostan psychospołeczny, turystyka terapeutyczna, góroterapia, zdrowie psychiczne, turystyka i zdrowie

THE IMPACT OF THE MOUNTAIN ENVIRONMENT ON HUMAN PSYCHOSOCIAL WELL-BEING

Abstract: The aim of this article is to present the impact of the mountain environment on human psychosocial well-being in the context of therapeutic tourism.

The mountains are a space where elements of nature, movement, silence, and authentic contact with oneself and other people come together. Metaphorically speaking, the author tries to answer the question: “Is tourism a big game?”, treating a stay in the mountains as a process in which a person “plays for health”. The theoretical part presents definitions and mechanisms shaping psychosocial well-being, as well as the importance of the mountain environment in therapeutic and preventive processes. The empirical part presents the results of the author’s own research on the subjective feelings of the impact of mountains on the well-being and mental health of mountain tourism participants. The article concludes with a discussion of the potential of mountain therapy as a form of support for mental and social health.

Keywords: mountain environment, psychosocial well-being, therapeutic tourism, mountain therapy, mental health, tourism and health