

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
1. REKREACJA PRZYGODOWA	13
1.1. Istota rekreacji przygodowej	13
1.2. Ryzyko w rekreacji przygodowej	16
1.2.1. Definicje ryzyka	16
1.2.2. Percepcja ryzyka	18
1.2.3. Podejmowanie ryzyka	20
1.3. Emocje w rekreacji przygodowej	24
1.3.1. Lęk	24
1.3.2. Ekscytacja	27
1.4. Funkcjonowanie psychofizyczne w rekreacji przygodowej	29
1.4.1. Wpływ warunków środowiska przyrodniczego	30
1.4.2. Zdolności motoryczne	32
1.4.3. Ból i urazy	34
2. MODELE REKREACJI PRZYGODOWEJ	37
2.1. Modele optymalnego pobudzenia	37
2.1.1. Teoria Marvinina Zuckermana	38
2.1.2. Teoria Michaela Apter'a	40
2.2. Modele kompetencji–efektywności	41
2.2.1. Teoria Mihályego Csikszentmihályiego	42
2.2.2. Teoria Colina Martlocka	43
2.2.3. Teoria Simona Priest'a	44
2.2.4. Teoria Alfreda Bandury	46
2.3. Modele mieszane	47
2.3.1. Teoria Alana Ewerta	47
2.3.2. Teoria Seppo Iso-Aholi	49
3. PODMIOTOWE UWARUNKOWANIA REKREACJI PRZYGODOWEJ – PRZEGLĄD BADAŃ	50
3.1. Poszukiwanie wrażeń	52
3.2. Motywacja wewnętrzna	54
3.3. Przekonanie o własnej skuteczności	56
3.4. Radzenie sobie	58
3.5. Ustosunkowanie wobec bólu	60
3.6. Cechy osobowości	62
3.7. Cechy formalne zachowania	63
3.8. Inne uwarunkowania rekreacji przygodowej	64

4. SKALA DO POMIARU PODEJMOWANIA REKREACJI PRZYGODOWEJ W ŚRODOWISKU PRZYRODY – KONSTRUKCJA I WALIDACJA	66
4.1. Faza 1 – wstępna konstrukcja skali do pomiaru podejmowania rekreacji przygodowej	68
4.2. Faza 2 – wyniki analiz czynnikowych skali do pomiaru podejmowania rekreacji przygodowej	69
METODA	69
Osoby badane	69
Procedura	70
Wyniki	71
Czynnikowa analiza confirmacyjna	73
4.3. Faza 3 – rzetelność i stabilność skali do pomiaru podejmowania rekreacji przygodowej	75
METODA	75
Osoby badane	75
Procedura	75
Wyniki	76
4.4. Faza 4 – pomiar podejmowania rekreacji przygodowej a aktywności outdoorowe	76
Osoby badane	76
Procedura	76
Wyniki	77
4.5. Faza 5 – pomiar podejmowania rekreacji przygodowej a zmienne socjodemograficzne	77
Osoby badane	77
Procedura	78
Wyniki	78
4.6. Faza 6 – pomiar podejmowania rekreacji przygodowej a podobne konstrukty	78
METODA	78
Osoby badane	78
Procedura	79
Narzędzia badawcze	79
Wyniki	79
4.7. Faza 7 – pomiar podejmowania rekreacji przygodowej a cechy osobowości	79
METODA	80
Osoby badane	80
Procedura	80
Narzędzia badawcze	80
Wyniki	81
5. W STRONĘ PODMIOTOWYCH UWARUNKOWAŃ REKREACJI PRZYGODOWEJ	82
5.1. Problemy badawcze i hipotezy	85
5.2. Procedura badań i badane osoby	89
5.3. Narzędzia badawcze	90

6. ZMIENNE PODMIOTOWE A REKREACJA PRZYGODOWA	93
6.1. Poszukiwanie wrażeń a rekreacja przygodowa	93
6.2. Motywacja wewnętrzna a rekreacja przygodowa	96
6.3. Radzenie sobie w trudnej sytuacji a rekreacja przygodowa	98
6.4. Ustosunkowanie do bólu a rekreacja przygodowa	101
6.5. Cechy formalne zachowania a rekreacja przygodowa	106
7. PODMIOTOWA STRUKTURA REKREACJI PRZYGODOWEJ	109
7.1. Podmiotowe czynniki warunkujące rekreację przygodową	109
7.2. Model strukturalny podmiotowych predyktorów rekreacji przygodowej	118
7.3. Podmiotowe profile osób podejmujących rekreację przygodową	122
8. DYSKUSJA	130
8.1. Pomiar rekreacji przygodowej	131
8.2. Podmiotowe uwarunkowania rekreacji przygodowej	134
8.3. Struktura czynnikowa podmiotowych uwarunkowań podejmowania rekreacji przygodowej	142
8.3.1. Motywacja do podjęcia rekreacji przygodowej	143
8.3.2. Unikanie koncentracji na zagrożeniu	143
8.3.3. Efektywne programowanie zachowania	144
8.3.4. Odporność psychofizyczna	145
8.4. Przyczynowy model rekreacji przygodowej	146
8.5. Podmiotowe profile osób podejmujących rekreację przygodową	149
8.5.1. Poszukiwacze ostrych przygód	149
8.5.2. Poszukiwacze łagodnych przygód	151
8.5.3. Osoby unikające przygód w środowisku przyrody	153
8.6. Ograniczenia przeprowadzonych badań	153
8.7. Przyszłe badania	154
8.8. Podsumowanie	156
BIBLIOGRAFIA	160
INDEKS NAZWISK	177