

**Maria Burmecha-Olszowy**

Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia, Instytut Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

## **Slow life jako nowa droga zdrowego stylu życia współczesnego człowieka**

### **Streszczenie**

Współczesne standardy jakości życia dyktują pewne normy ludzkich zachowań. Istnieje trend stałego inwestowania w samorozwój oraz zdobywania coraz wyższych szczebli w drodze do kariery. Szybkie tempo codziennego życia, przy tym towarzyszący stres, brak czasu na odpoczynek prowadzi do wielu chorób cywilizacyjnych. „Współcześnie ludzie dążą do szczęścia poprzez intensyfikację życia, pracy i możliwości wydawania zarobionych pieniędzy, co jak wiadomo nie daje trwałego spełnienia” (Nowak 2010, s. 8). Życie w pośpiechu i ukierunkowanie się na zdobycie różnych dóbr materialnych przyczynia się do prowadzenia niezdrowego stylu życia. Jedną z koncepcji umiejętnego bilansowania czasu pracy i czasu wolnego oraz podnoszenia jakości życia jest nurt slow. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie nowego nurtu związanego ze stylem życia. Trend ten traktuje się jako jedną z dróg pozwalających na pielęgnację zdrowych nawyków kształtujących człowieka.

**Słowa kluczowe:** Slow life, slow food, slow movement, zdrowy styl życia

### **Wstęp**

Współczesne wzorce zachowań wskazują na coraz większe zaangażowanie człowieka w pracę. Wszechobecny pracoholizm, a z tym związany nadmierny stres ma negatywny wpływ na styl życia człowieka. Zaburzony system pracy – regularne nadgodziny oraz przenoszenie pracy do domu wpływa bezpośrednio na styl życia człowieka. Brak czasu na odpoczynek, a zatem stale towarzyszące uczucie zmęczenia i stresu negatywnie wpływa na całokształt jednostki. Ponadto, nadmierna technologizacja wyjaławia naturalny byt oraz przyczynia się do nieograniczonego efektu globalizacji. Zjawisko to przenosi się bezpośrednio na zmiany stylu życia współczesnych społeczeństw.

Termin „styl życia” odnosi się do zespołu codziennych zachowań specyficznych dla danej jednostki lub zbiorowości. Kształtowany jest indywidualnie przez wpływy środowiskowe i wzorce kulturowe. Dotyczy szeroko pojętej jakości życia i determinowany jest przez kulturę, wiek, dochód, środowisko domowe i środowisko pracy (Drabik, Resiak 2010). Według Milio „Styl życia to wzory zachowań, spośród alternatywnych możliwości, jakie dostępne są ludziom w zależności od ich sytuacji społeczno-ekonomicznej i łatwości z jaką są w stanie przełożyć określone zachowania na inne” (Milio 1986 za: Drabik, Resiak 2010 s. 20). Możliwości psychofizyczne i ekonomiczne stanowią jeden z czynników determinujących styl życia. Uważa się, że autokreatywna funkcja

stylu życia ma zasadniczy wpływ na wybór zachowań i preferowanych działań. Ważna również jest świadomość zdrowia, gdyż wiedza na temat własnego stanu zdrowia i chęć jego poprawy determinuje określony typ działań. Styl życia uważa się za najważniejszą determinantę zdrowia. „Styl życia jest zatem przejawem wolności i twórczości jednostki, która rozwija kulturę” (Nowak 2010, s. 8-9). Styl życia jest określeniem podrzędnym względem pojęcia tryb i poziom życia. Punktem łączącym wyżej wymienione określenia bezsprzecznie związane z życiem jest systematyczność postępowania w długim czasie. Podobną zależność zauważono w odniesieniu do kultury. Kulturę określa się mianem zachowań będących wykształconymi wśród społeczeństwa interakcjami (Nowak 2010). Zdaniem Nowaka (2010) styl życia jest to „sposób zaspokajania potrzeb poprzez działania, które są zarówno w wysokim stopniu zdeterminowane kulturowo i środowiskowo, jak i są przedmiotem wyboru jednostki” (Nowak 2010, s. 9). Wg. Modelu LaLonda (1974) wśród czynników określających determinanty zdrowia aż 50% stanowią elementy stylu życia, pozostałe czynniki determinujące zdrowie to czynniki środowiskowe (25-30%), opieka zdrowotna (10-20%) oraz czynniki biologiczne (10-15%). Z kolei, jakość życia jest terminem wieloaspektowym, kompleksowym a co za tym idzie, trudnym do pomiaru. Istnieje wiele definicji jakości życia, niemniej jednak podstawowe elementy są niezmiennie. Należą do nich wyznaczniki obiektywne, stanowiące o dobrobycie materialnym i bezpośrednio świadczące o zamożności, np. wysokość dochodów, poziom wydatków. Stanowią one mierniki społeczne związane z infrastrukturą społeczną. Ostatni aspekt – subiektywny, związany jest ze stanem psychicznym człowieka. Dotyczy rozwoju osobowości, kreowania własnej tożsamości oraz różnic indywidualnych. Wskaźnik ten odnosi się do stanu psychicznego człowieka, zaspokajania potrzeb, pragnień oraz osiągania zamierzonych celów (Gagacka 2003). „Jakość życia człowieka jest bowiem wypadkową jakości świata, w którym człowiek żyje, oraz jakości samego człowieka” (Tomaszewski za: Ratajczak 2009 s. 159). Dobra jakość życia pozwala osiągać zamierzone cele oraz zaspokajać potrzeby wyższego i niższego rzędu. Wzajemne relacje między pozytywną oceną świata (również w aspekcie dziedzictwa kulturowego), oraz jakością życia podmiotu dają korzystny obraz jakości życia ogółem. Jakość życia jest wartością indywidualną, podmiot ma decydujące znaczenie w tej kwestii. O wysokim poziomie jakości życia decydują między innymi zadowolenie z życia, szczęście, atrakcyjne życie. Ratajczak (2009) pisząc o jakości życia daje do zrozumienia że „rozumne i świadome życie, jest jakościowo bardziej wartościowe niż życie człowieka, którego horyzonty poznawcze są ograniczone, wyznaczające wąskie ramy pola obserwacji tego, co wokół się dzieje” (Ratajczak 2009, s.159). Nowoczesne społeczeństwo podnosi wartość jakości życia we społecznym świecie. Źródło takiej sytuacji upatruje się w ilości czasu spędzanego w pracy. Relacja czasu z obowiązkami oraz bez obowiązków daje możliwość realizacji wcześniej zamierzonych celów oraz stanowi o poziomie jakości życia jednostki. „Brak czasu jest jedną z głównych przeszkód realizowania własnych celów i dążeń, źródłem stresu, obciążenia psychicznego, niemożności wywiązywania się z obowiązków pracy, licznych konfliktów związanych z tym, że nie można wykonywać dwóch lub więcej czynności jednocześnie bez narażenia się

na niepowodzenie lub potknięcie.” (Ratajczak 2009, s. 154). Równowaga czasu pracy i poza pracą jest niezwykle istotnym zjawiskiem gdyż jest źródłem nadziei, optymizmu oraz zadowolenia z życia. Ponadto wysoka jakość życia przyczynia się do minimalizacji stresu. Podobna zależność występuje przy wysokim poziomie dobrostanu psychicznego. Bardzo ważnym jest aby praca zamykała się w odpowiednim wymiarze godzin i pozwalała na efektywny wypoczynek. Termin jakość życia coraz częściej utożsamiany jest z pojęciem zdrowia, które traktowane jest ogólnie jako wellness. Składają się na nie: dobre samopoczucie i jakość życia. Jakość życia obejmuje komponenty fizyczne, emocjonalne i społeczne. Według WHO (1997) jakość życia dotyczy postrzegania materialnych warunków zasobów subiektywnych, informacji o funkcjonowaniu człowieka, jego oceny i satysfakcji z funkcjonowania. Jakość życia według jest to obraz własnego położenia życiowego dokonany przez człowieka w wybranym odcinku czasu. Termin ten bezwzględnie związany ze zdrowiem, stanowi o wydajności pracy oraz o stopniu uczestnictwa w życiu społecznym. Jakość życia wraz z dobrym samopoczuciem to elementy budujące określenie wellness, a co dalej idzie zdrowie. Według Corbin i Wlek (2007) zdrowie oraz wellness mają charakter indywidualny ponieważ są kształtowane przez cechy osobowościowe człowieka. Wg. autorów kluczem do dobrego zdrowia jest koncentrowanie się na swoich silnych stronach i uczenie się pokonywania swoich słabości. Ponadto wellness ma charakter wielowymiarowy, gdyż obejmuje sfery: emocjonalną, społeczną, duchową oraz fizyczną. Personalne postrzeganie świata i zdolność do efektywnego działania ma swoje odzwierciedlenie w jakości życia. Pozytywne nastawienie do życia jest kluczem do wellness. Aby mieć prawidłowy obraz jakości życia wyróżniono sześć obszarów postrzegania, są to: stan fizyczny, stan psychiczny, stopień niezależności, relacje społeczne, środowisko, religia z przekonaniami i poglądami. Dla dokonania oceny jakości życia wyróżniono trzy elementy:

- możliwości funkcjonalne człowieka związane z zaspokajaniem codziennych potrzeb,
- sposób postrzegania własnej sytuacji życiowej,
- objawy chorobowe i kondycję fizyczną.

Termin styl życia w ujęciu zdrowia oznacza „...działania podjęte w celu utrzymania lub pomnażania zdrowia lub maksymalizacji korzystnych nawyków w zakresie zachowań wpływających na zdrowie” (Woynarowska 2007 za: Drabik, Resiak 2010 s. 20). Determinacja czynników zdrowotnych i antyzdrowotnych jest odzwierciedleniem osobowych preferencji jednostki. Korzystanie z używek, niezdrowe i późne spożywanie posiłków, brak czasu na aktywność fizyczną, brak czasu na sen, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem to obraz powszechnie znanego współczesnego mieszkańca Ziemi. Natomiast zdrowy styl życia przeciwstawia się wyżej wymienionym cechom. Ważnym elementem zdrowego stylu życia są postępowania jednostki wpływające na zdrowie, wellness i kondycję fizyczną. Pojęcie to jest wielowymiarowe, ale podejście do niego jest jednostkowe. Obejmuje sfery traktowane indywidualnie, tj. regularne ćwiczenia fizyczne (mogą być one różne, w zależności od preferencji), zdrowe odżywianie (w odniesieniu do Piramidy Zdrowia), kontrolowanie stresu (umiejętność radzenia sobie ze stresem

jest indywidualna). Wg Corbin i Wlek (2007) centralne miejsce wśród determinantów zdrowego stylu życia zajmuje aktywność fizyczna. Sport wymaga pewnych zachowań, dotyczących higieny zdrowia. Status społeczny i stan organizmu również determinują styl życia, ale w mniejszym stopniu. Do zachowań zdrowotnych, które w sposób równomierny oddziałują na styl życia zalicza się:

- Dbłość o ciało i najbliższe otoczenie;
- Aktywność fizyczna;
- Racjonalne żywienie;
- Hartowanie się;
- Odpowiednia jakość i czas snu;
- Korzystanie i dawanie wsparcia społecznego;
- Unikanie stresu i radzenie sobie z nim;
- Samokontrola zdrowia i samobadanie;
- Poddawanie się badaniom profilaktycznym;
- Bezpieczne zachowania w życiu seksualnym;
- Niepalenie tytoniu;
- Ograniczenie używania alkoholu nienadużywanie leków nie zleconych przez lekarza;
- Nienadużywanie innych substancji psychoaktywnych (Woynarowska 2007 za: Drabik, Resiak 2010 s. 25).

Wyżej wymienione czynniki mają charakter prewencyjny, promocyjny oraz ostrzegawczy. Holistyczne traktowanie stylu życia obejmuje dbłość o zdrowie fizyczne i psychospołeczne. Wiedza o zdrowiu oraz skutki podejmowanych działań są w stanie zmienić zachowania jednostki. Opieka medyczna – troska z zewnątrz oraz działania jednostki mogą korzystnie wpłynąć na przebudowę stylu życia w kierunku bardziej zdrowego (Nowak 2010).

Stres jest nieodzownym elementem życia każdego człowieka. Stanowi o napięciu emocjonalnym. Stres w wymiarze umiarkowanym motywuje do działania, daje poczucie przyływu energii, usprawnia procesy myślowe oraz wzmacnia koncentrację. Z drugiej strony regularnie pojawiający się i intensywny stres może prowadzić do powstawania wielu negatywnych efektów. Inny, rodzaj stresu często towarzyszy ludziom w pracy. Stres zawodowy traktowany jest jako czynnik wielu chorób cywilizacyjnych. Dotyczy on przede wszystkim chorób układu krążenia jak również coraz powszechniej występujących chorób psychicznych takich jak depresja, lęk, schizofrenia. Negatywne zaburzenia emocjonalne mają swoje źródło w niekorzystnych warunkach pracy. Dlatego bardzo ważne jest dbanie o dobrą organizację pracy (Płotka 2003). Dotyczy to zarówno czasu pracy (coraz powszechniejszym zjawiskiem są elastyczne godziny pracy, aktywnych przerw, jak również możliwość dostosowania miejsca pracy do własnych potrzeb). „Higiena stylu życia, tj. regularna aktywność fizyczna, prawidłowy sposób odżywiania się, rozumne korzystanie z używek oraz min. 6-8h snu jest w stanie zminimalizować poziom negatywnych zmian psychofizjologicznych” (Tylka 2008 s. 118). Pozytywne myślenie pozwala łatwiej radzić sobie ze stresem i sprawia że ludzie stają się bardziej

odporni na czynniki stresogenne. Świadomość własnej wartości stwarza pozytywne emocje i potęguje je dając poczucie satysfakcji. Osoby wykazujące pozytywny stosunek do życia szukają możliwości rozwiązania problemu, szukają wsparcia, aktywnie przeciwstawiają się czynnikom stresogennym (Ogińska-Bulik, Juszczyński 2008).

Aktywność fizyczna również ma wpływ na styl życia. Arystoteles powiedział: „Ruch to życie”. Regularny wysiłek, podejmowany w czasie wolnym dla przyjemności jest źródłem dobrego samopoczucia. Literatura przedmiotu, przedstawia wiele aspektów aktywności fizycznej „... stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci prawidłowy rozwój. Jej niedostatek – ale i nadmiar – jest determinantem sprawności fizycznej człowieka” (Żurkowska 2008 s.12). Aktywność fizyczna jest istotą zdrowia człowieka, stąd traktuje się ją jako sposób wychowania do prozdrowotnego stylu życia. Ponadto, wysiłek fizyczny służy zdrowiu, zapobiega chorobom cywilizacyjnym. Święty Tomasz z Akwinu zauważył że „każdy ma obowiązek troszczyć się o własne ciało”. Zdrowie i życie człowiek dostaje jedno dlatego warto je pielęgnować i pomnażać. Aktywność fizyczna powinna być podejmowana dla ogólnego dobra swojego i innych (Drabik, Resiak 2005 s. 49). Współcześnie aktywność fizyczna jest celowym i świadomym działaniem człowieka i powinna być nieodzownym elementem życia każdego człowieka. XXI wiek stał się okresem maszyn, przez co wysiłek fizyczny wypierany jest przez aktywność psychiczną. Współczesna pedagogika jest ideologią liberalno – lewacką. Stąd coraz bardziej pożądana jest wygodna, a co za tym idzie leniwa i siedzący tryb życia. Podjęcie się regularnego wysiłku fizycznego jest wyrzeczeniem się biernego stylu życia. Drabik i Resiak (2005) autorzy książki pt: „Styl życia w promocji zdrowia” traktują tego typu wysiłek jako uczucie pewnego dyskomfortu, a nawet określają ten stan jako cierpienie pożądane. Benedykt XVI powiedział, że „cierpienie jest drogą do zmiany...”, dlatego taki rodzaj powinności wynikający z aktywności fizycznej może pomóc odnaleźć sens i wartości wiodące w życiu. Aktywność fizyczna niesie za sobą pozytywne oddziaływanie na psychikę oraz sprawność ogólną organizmu. Ponadto uważa się, że ma charakter transcendentálny, ponieważ służy zmianie człowieka. Aktywność fizyczna wpływa także na inne elementy zdrowego stylu życia. Wśród ludzi aktywnych fizycznie zauważono zdecydowanie mniejszy odsetek korzystania z używek, mniejsze uczucie stresu oraz lepsze nawyki żywieniowe „Aktywność fizyczna uwarunkowana jest rozwojem fizycznym, motorycznym, psychicznym i kulturowym, ale też np. miejscem jej realizacji i celem. Stąd jej poziom i rodzaj i przeznaczenie (cel) jest różne na każdym etapie życia i zależy od wielu czynników biologicznych, społecznych, psychicznych i środowiskowych” (Drabik, Resiak 2005 s. 44). Charakter wykonywanej pracy ma bardzo duże znaczenie w preferowanej przez jednostkę aktywności turystycznej. Ma to związek z możliwościami ekonomicznymi, ilością i strukturą czasu wolnego. Aktywność ruchowa kreuje styl życia człowieka i jego stan zdrowia. Ponadto, stanowi o zdolności do podejmowania się wszelkich działań. W obecnym świecie, z tak daleko posuniętym postępowaniem cywilizacyjnym, rekreacja jest niezbędnym czynnikiem kompensującym hipokinezę i stres, przez co ma bezpośredni wpływ na jakość życia.



## Cel

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie nowego nurtu związanego ze stylem życia. Trend ten traktuje się jako jedną z dróg pozwalających na pielęgnację zdrowych nawyków kształtujących człowieka.

## Dyskusja

Zdrowie bezsprzecznie uważa się za wartość ponadczasową. W ujęciu holistycznym zdrowie w dużej mierze decyduje o stylu życia. Jest wartością dynamiczną o charakterze społecznym. Światowa Organizacja Zdrowia zdrowie traktuje jako „całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub kalectwa” (WHO 1997). Społeczno ekonomiczne zmiany, które zaszły w drugiej połowie XX wieku przyczyniły się do zaburzeń żywienia, nienormowanego czasu pracy, szybkiego tempa na co dzień, zdegradowanego środowiska. Według Łuszczyńskiej (2004) „zachowania zdrowotne to działania jednostki podejmowane ze względów zdrowotnych lub takie, które mają udokumentowany wpływ na zdrowie”. Wyróżnia się dwa typy zachowań. Jedne to sprzyjające zdrowiu (np. aktywność fizyczna), drugie to działania szkodliwe dla zdrowia (np. stosowanie używek)”. Styl życia i zachowania zdrowotne determinują w największym stopniu stan zdrowia człowieka” (Łuszczyńska 2004, s.14). Wiodące zachowania zdrowotne przypisane są do jednostki. Indywidualne wybory towarzyszące człowiekowi przez całe życie są pośrednio zależne od otoczenia. Pewne upodobania, tendencje związane są ze środowiskiem domowym, rówieśniczym a także od świadomości zdrowia. Zachowania zdrowotne zależą od wieku, stanu zdrowia, statusu społecznego, wykształcenia oraz wcześniej już wymienionego środowiska. Hierarchia wartości oraz świadomość i odpowiedzialność za zdrowie ma charakter indywidualny. Stanowi to ogromną szansę dla człowieka, gdyż decyzja o stanie zdrowia przypisana jest do jednostki. We współczesnym świecie zrodziło się pozytywne zjawisko społeczne – indywidualnej odpowiedzialności za zdrowie. Taka tendencja, dotycząca populacji całego świata niesie za sobą bardzo korzystne zmiany w zachowaniu nie tylko jednostki, ale także zmian w polityce państw. Jedną z dróg prowadzącą do znalezienia odpowiedniego balansu pośród współczesnego społeczeństwa może być nurt slow. Slow life wywodzi się z ruchu społecznościowego zwanego Slow Food, którego założycielem jest Carlo Petrini. Podstawą narodzin slow foodu jest sprzeciw wobec szybkiego życia. Zgodnie z założeniami, stowarzyszenie Slow Food powstało (w 1986 roku w miejscowości Bra we Włoszech) na skutek nadmiernej technologii oraz uprzemysłowienia. Stan ten dotyczy życia codziennego – praca, dom, szkoła – jak również czasu wolnego, tj. sposobu zagospodarowania wypoczynku. Założyciel organizacji nie wyrażał zgody na zaniechanie regionalnych potraw przyrządzanych zgodnie z tradycyjnymi metodami obróbki kulinarnej. Stowarzyszenie powstało na rzecz powolnego jedzenia zdrowej żywności i powolnego życia. Jest to ruch społeczny dążący do pochwały świata i zachęcający do podejmowania działań umożliwiających zachowanie naturalnego środowiska (Honore 2012). Ten sam autor przedstawia slow food jako” nurt filozoficzny odnoszący się do stylu życia, w którym znaczącą rolę odgrywa czas. Jednym z głoszonych praw jest spo-

sobność do samodzielnego ustalania własnego tempa życia. Kierowanie się zasadami filozofii slow umożliwia stworzenie równowagi między czasem pracy a czasem dla rodziny. Jest to idea zwracająca uwagę nie tylko na sferę psychiczną, ale również zdrowie w ujęciu fizycznym. Nurt ten dąży zatem do holistycznego podejścia do organizmu ludzkiego” (Burmecha-Olszowy 2013, s. 127). Wyznacznikiem filozofii slow jest poszanowanie natury. „Slow Food przedstawia jako organizację, a zarazem ruch społeczny zrzeszający osoby chroniące tradycyjną kuchnię różnych regionów świata, naturalne uprawy roślin i hodowlę zwierząt oraz metody prowadzenia gospodarstw rolnych w zgodzie z panującymi na danym obszarze tradycyjnymi zasadami” (Burmecha Olszowy 2013 s. 126). Nurt Slow Food dał początek kolejnym inicjatywom związanym z podejmowaniem się wszelkich aktywności i świadomych wyborów. Nurt slow food dał początek między innymi: slow tourism, slow life, slow cities, slow schools (Honore 2012). “Powolna turystyka swoim charakterem nawiązuje do zrównoważonej turystyki. Typowa jest zatem dla niej działalność prośrodowiskowa. Dotyczy to uprawiania turystyki i jej organizowania w destynacjach turystycznych. Slow tourism rozumiany jest jako powolna podróż, podczas której najczęściej wykorzystuje się alternatywne środki transportu i której celem jest głęboki kontakt ze środowiskiem przyrodniczym, kulturowym i społecznym. Są to wszelkie działania zmierzające do zachowania tradycji i obyczajów lokalnej społeczności” (Burmecha Olszowy 2013 s. 126). Slow tourism wskazuje na elementy turystyki zrównoważonej i turystyki odpowiedzialnej. Stanowi sprzeciw wobec turystyki masowej. Galak (2012) charakteryzuje tę kategorię turystyki jako spokojną podróż, w której ważną rolę odgrywa czas i miejsce pobytu. Dodatkowo istotnymi kryteriami są: środek transportu, lokalna kuchnia, środowisko przyrodnicze i społeczne. „Najważniejszym kryterium – w slow tourismie według Galak – jest stopień komercjalizacji działalności oraz jakość środowiska, w jakim się ona odbywa” (Galak 2012, s. 245). Inną propozycją dla rozwoju idei slow są slow cities, czyli miasta zagospodarowane w taki sposób aby zachować jak najwięcej zielonych terenów i jednocześnie zachować jak najbardziej autentyczny krajobraz. Powyższa inicjatywa realizowana jest przede wszystkim na rzecz podniesienia jakości życia mieszkańców, jak również na rzecz świata przyrody. Idea slow, czyli slow movement jest pojęciem bardzo szerokim i obejmuje wiele dziedzin. Czas wolny w kontekście slow rozumiany jest jako podejmowanie się aktywności w lokalnej scenerii, w kameralnym gronie, co ponadto ma być spójne z panującą w danym obszarze tradycją, kulturą (Woehler 2004 za: Dickinson, Lumsdon 2010). Conway i Timmis (2012) uznają, że slow movement może kreować nowy wymiar czasu, miejsca oraz nowych doświadczeń wśród lokalnych społeczności. Langer za: Dal’Agilo 2011 określił slow movement używając trzech epitetów: “lentius, profundius, sauius”, czyli wolniej, głębiej, lepiej. Jest to absolutnym przeciwieństwem dla stylu życia ogółu mieszkańców XXI wieku, którzy stale znajdują się w sytuacji permanentnego braku czasu i dążą do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów poprzez “citius, altius, fortius” (Burmecha-Olszowy 2013). Jednym z elementów slow movement jest slow life, czyli styl życia zgodny z ideą slow. Ta kategoria stylu życia holistycznie wpływa na kontekst życia współczesnego człowieka. Slow life charakteryzują świadome wybory,

które dotyczą zdrowia, środowiska, społeczeństwa (w tym kultury, tradycji, obyczajów, jak również spraw gospodarczych). Osoby utożsamiające się z nurtem slow dopełniają wszelkich starań na rzecz zachowania jak najbardziej autentycznego wymiaru otoczenia, w którym się znajdują. Celem społeczeństwa identyfikującego się z nurtem slow, jest życie w zgodzie z harmonią natury oraz próba jak najmniejszego ingerowania w środowisko przyrodnicze i społeczne. Jednostką miary jest jakość a nie ilość. Człowiek bliski filozofii slow, realizuje założenia tej idei za pomocą różnych aktywności. Mogą to być: dbałość i świadomość własnego zdrowia (aktywność fizyczna, odpowiednia dieta (slow food), unikanie używek, odpowiednia ilość snu), świadomość światowego dziedzictwa (kultura, tradycje, obyczaje, dawne zawdy), świadomość praw ludzkich (rynek fair trade, poszanowanie godności ludzkiej), świadomość przyrody (zachowanie zagrożonych gatunków roślin i zwierząt, udział w inicjatywach typu: „sprzątanie świata”, alternatywne środki transportu (rower, komunikacja zbiorcza, pieszo). Człowiek identyfikujący się z ideą slow, podejmuje próbę zachowania zdrowego rozsądku między czasem pracy a czasem wolnym. Regularnie stosuje się do zasad redukcji stresu (kompensacja) jednocześnie dbając o swoje zdrowie. Obecnie stres uważa się za przyczynę wielu chorób cywilizacyjnych. Nurt slow wymaga uważności i szacunku wobec drugiego. Idei slow towarzyszą głębokie doznania. Odbywa się to dzięki zaangażowaniu pięciu zmysłów (wzrok, słuch, dotyk, smak, węch). Stąd uważa się, że korzenie nurtu slow sięgają ekologii głębokiej oraz frulitsliv. Oba nurty filozoficzne związane są z doświadczaniem przyrody w taki sposób aby nie ingerować w jej naturalny obraz. Człowiek w tym momencie staje się częścią świata przyrody, stanowiąc jedno ciało. Slow life nieodłącznie związany jest z wysoką jakością życia. Zatem kluczowymi elementami, o które człowiek identyfikujący się z tym nurtem dba są: zdrowie jednostki i ogółu społeczeństwa, środowisko przyrodnicze, zrównoważona gospodarka. Niezwykle istotnym jest odpowiedni balans pomiędzy czasem pracy a czasem wolnym. Zapewnienie prawidłowych relacji między pracą a domem oraz między człowiekiem a środowiskiem przyrodniczym przyczyni się do lepszego bytu wszystkich istot żywych.

## **Podsumowanie**

Odpowiedzią współczesnego społeczeństwa na wzrastające tempo życia, coraz większe zanieczyszczenie powietrza, powolne zacieranie odrębnych kultur i tradycji narodowościowych jest nurt slow. Idea ta jest równoznaczna ze sprzeciwem wobec fastfoodyzacji życia. Zatem, celem samym w sobie staje się ochrona tego co związane jest z nadmierną cywilizacją a jednocześnie zatraceniem unikalnego charakteru danego regionu. Nurt ten dotyczy wielu dziedzin życia. Do tej pory w literaturze można znaleźć następujące odniesienia: slow food, slow citties, slow adventure, slow tourism, slow architecture, slow schools. Celem nade wszystko jest zachowanie autentycznego wymiaru danego przedsięwzięcia/aktywności/produktu. W kształtowaniu danego produktu znaczącą rolę odgrywają: ludzie, cena, jakość. Determinantem utożsamiającym dany produkt/aktywność o charakterze „slow” są ludzie. Znaczy to, że odbiorca danej usługi ma pewność, że dany produkt/usługa została wyprodukowana w danym regionie przy



zaangażowaniu lokalnej społeczności (wpływ na zachowanie tradycyjnych zawodów, rzemiosła, wspomoczenie lokalnej gospodarki). Kolejno wymienia się cenę. To znaczy, dana usługa/przedmiot jest wyprodukowany w ten sposób aby dostarczyć odpowiedni zarobek, tym którym się to należy. Jako ostatni determinant slow, wyróżnia się jakość. Świadczy to o nieprzypadkowości produkcji, a wręcz, użyciu najlepszych podzespołów na rzecz wyprodukowania danej usługi/przedmiotu, którego produkcja zapewni korzystny wpływ na planetę.

Nurt slow identyfikuje się przede wszystkim ze świadomością jednostki na rzecz siebie, innych i świata. Świadomość postrzegana jako dokonywanie świadomych wyborów – nie szkodenia planecie, jak również zadbanie o przetrwanie zagrożonych gatunków roślin i zwierząt. Z drugiej strony świadomość rozważana w kontekście jednostki – przede wszystkim mowa tutaj o zdrowiu, na który składa się styl życia. Ostatecznie świadomość rozpatrywana w kontekście innych, a zatem poszanowanie praw innych, jak również kultury, tradycji, obyczajów. Nurt slow utożsamiany jest ze sztuką uważności, koncentracji i przede wszystkim spowolnienia, które prowadzi do przeżywania głębszych doznań.

## Piśmiennictwo

1. Alezjak W. (2009) Uwarunkowania aktywności turystycznej W: Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej, AWF, Kraków, s. 211-215.
2. Burmecha-Olszowy M. (2013) Slow tourism – nowy kierunek rozwoju turystyki na terenach górskich W: Aktywność ruchowa na obszarach Polski i świata (red.) Zarzycki P., Grobelny J. AWF Wrocław, s. 127.
3. Drabik J. (2010) Styl życia i jego składowe. W: Styl życia w promocji zdrowia. (red.) Drabik J., Resiak M., AWFIS Gdańsk, s. 20, 25.
4. Drabik J., Resiak M. (2005) Aktywność fizyczna. W: Drabik J., Resiak M. (red.), Styl życia w promocji zdrowia. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, s.44, 49.
5. Corbin Ch., Welk G, Corbin W., Welk K. (2007) Zdrowie i dobre samopoczucie W: Fitness i wellness. Poznań, s. 15-16.
6. Conway D., Timms B. (2012) Are slow travel and slow tourism misfits, compadres or different genres? Research Probe in *Tourism Recreation Research*, 37(1): 71-76.
7. Dickinson J. E., Lumsdon L. (2010) Slow travel and slow tourism, Earthscan, UK.
8. Gagacka M. (2003) Zdrowie jako czynnik determinujący poziom życia obywateli. W: Potęgowanie zdrowia. Czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne. (red) Bulicz E., WSUPiZ, Radom, s. 22.
9. Gralak K. (2012) Slow tourism – nowy trend w rozwoju współczesnej turystyki, W: Turystyka i rekreacja – nowe wyzwania i trendy, (red.) I. Ozimek, Wyd. SGGW-AR, Warszawa, s. 235-248.
10. Honore C. (2012) Pochwała powolności. Jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem, wyd. Drzewo Babel.
11. Łuszczynska A. (2004) Zachowania zdrowotne: definicje. W: Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają? Psychologia w monografiach naukowych. GWP, Gdańsk, s. 14.
12. Nowak P. (2010) Charakterystyka, kompetencje zawodowe i osobowościowe współczesnego polskiego menadżera. W: Aktywność fizyczna i inne zachowania zdrowotne w stylu życia menadżerów. wyd. Oficyna wydawnicza. Opole, s. 11-15.

13. Nowak P. (2010) Istota stylu życia i jego miejsce w naszej kulturze. W: Aktywność fizyczna oraz inne zachowania zdrowotne w stylu życia menadżerów. Oficyna Wydawnicza, Opole, s. 8-9.
14. Ogińska-Bulik N., Juszczyński Z. (2008) Jakość życia związana ze zdrowiem. W: Osobowość stres a zdrowie, Diffin, Warszawa, s. 214.
15. Płotka A. (2003) Stres jako relacja obciążająca i zagrażająca. W: Zdrowy styl życia psychicznego. NeuroCentrum, Lublin, s. 147, 149.
16. Płotka A. (2003) Zdrowie psychiczne, czyli właściwy stan relacji między jednostką a środowiskiem. W: Zdrowy styl życia psychicznego. wyd. NeuroCentrum, Lublin, , ss. 95-104.
17. Ratajczak Z. (2009) Jakość życia. W: Psychologia pracy i organizacji. Wyd. naukowe PWN, Warszawa, s. 154, 159.
18. Ratajczak Z. (2009) Adekwatność funkcjonalna między człowiekiem a pracą. W: Psychologia pracy i organizacji. PWN, Warszawa, s. 59-62.
19. Tylka J. (2008) Psychologiczne aspekty formowania osobowości i zmagania się ze stresem. W: Zdrowie menadżera. Styl życia a zdrowie i choroba. Tylka J., Diffin, Warszawa, s. 118.
20. Żukowska Z. (2008) Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka. W: Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje. Red. Kazimierczak A., Maszorek-Szymala A, Dębowska E. wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 10-17.
21. Źródła internetowe:
22. Dall'Agilo Slow tourism seminar, ECONSTAT Strategies for the Travel Industry, [http://www.tnp.si/images/1\\_stefano\\_dall\\_aglio.pdf](http://www.tnp.si/images/1_stefano_dall_aglio.pdf), 2011.
23. WHO,WHOQOL Measuring Quality of Life, [http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf) 1997.
24. LaLonde M., A new perspective on the health of Canadiands, <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>, 1974.

Liczba znaków ze spacjami: 30 366