

作为青少年发展空间的自然休闲

约瑟巴·多伊斯图亚, 安德烈斯·里德

巴利阿里群岛大学, 帕尔马, 马略卡岛自治区, 07001, 西班牙

【摘要】: 本文的目的是描述休闲活动的实践本质上对青年发展的积极影响, 与其他领域的活动不同。为此, 我们分析了西班牙学校系统中接受义务教育后的年轻男女的主要休闲活动, 涉及与这种休闲体验的好处(身体、情感、认知、行为和社会)有关的方面, 以及这些年轻人的责任和管理水平, 以及这种做法对他们生活的满意度和重要性。此外, 我们对这种做法进行了类型化, 以便直观地看到与其他不同活动有关的区别要素。所有这些都是通过一份特别设计的问卷调查进行的, 并发给西班牙学校系统中的 1750 名学生, 包括公立和私立学校。

【关键词】: 休闲; 自然; 青年发展

1 引言

首先, 有必要指出为什么人们认为自然中的休闲是人类发展的空间。对于 Cuenca (2011 年、2014 年), 使休闲体验成为一种有价值的体验意味着概念、态度和结构的变化, 并假设与休闲消费相比, 体验性休闲是必不可少的。从这个意义上说, 休闲体验是个人和社会人类发展的源泉, 因为它们产生的经验往往是重复的, 并提高了人们的满意度。同样, Stebbins (2008) 认为, 认真的休闲可以理解为对业余、志愿或业余活动的系统追求, 这种活动的性质使参与者感到充实和有趣, 使他们能够找到一份专注于获得和表达活动特定技能、知识和经验组合的职业。

这些想法本身并不新颖, 而是建立在一系列心理社会研究的基础上, 这些研究证实了休闲体验是人类发展的参照点

(Csikszentmihaly, 1997 年; Driver and Bruns, 1999 年; Goytia, 2008 年; Elias and Dunning, 1988 年; Henderson, Presley 和 Bialeschki, 2004 年; ISO-Ahola, 1980 年; Max Neef, Elizalde and Hopenhayn, 1986 年; Monteagudo, 2004 年; Neulinger, 1980 年; Tinsley, 2004 年)。

对于 Ried (2012 年、2014 年), 在休闲体验的现实中, 自然空间除了通过与生活的丰富性和多样性建立联系来与审美和自然联系的可能性 (Kellert, 2012 年; Kellert 和 Wilson, 1995 年; Naess, 1988 年), 还为发展和获得其他利益以及满足某些休闲需求提供了特殊和特殊的条件。这些经历的特点是被认为是非常重要的个人、超越和意识觉醒 (Heintzman, 2009 年; Louv, 2012 年)。

因此, 可以说, 年轻人可能对在大自然中进行休闲实践感兴趣, 有两个动机: 一方面, 在美丽、充满生命的场景中体验他们的休闲体验, 并在人类建造的领域之外体验, 目的是体验宁静、平和、挑战、学习、逃避日常生活和与自己、他人和他人的亲密接触 (Ried 2012; Ried and Peñafiel, 2011)。另一方面, 寻求其他类型的利益, 这些利益可以被归类为与维持或改善身体状况、健康、发展技能有关的间接利益, 甚至作为艺术灵感、创造力的源泉, 以及有利于社会化的环境 (安德森和富尔顿, 2008 年; 布鲁克斯、华莱士和威廉姆斯, 2006 年; 威廉姆斯、帕特森、罗根巴克和沃森, 1992 年; 韦

恩等人, 2010 年、2011 年)。

现实是, 自然环境具有巨大的潜力。但在某些情况下, 它受到了对自然中某些做法的过于竞争的威胁, 特别是在新一代人中

(Landa, 2009 年; Louv 2012 年)。有必要提供指导和培训, 以确保在这种环境中体验休闲体验能够改善活动本身, 并从实践和空间之间适当共存的可能性中获益。

在这项工作中, 青年被理解为一个长期的个人实验的社会空间, 在那里他们生活在多种情况下 (Gil Calvo, 2005 年; Tejerina, Carbajo 和 Martínez, 2012 年)。对于这个群体来说, 友谊团体在很大程度上决定了他们的休闲实践, 以及他们可能从这些活动中获得的经验 (Doistua, Cuenca 和 Ortega, 2014 年)。同样重要的是要知道, 对年轻人来说, 同龄人的作用至关重要。作者根据对巴斯克自治区青年人休闲实践和经验的调查数据, 发现他们与朋友的休闲活动占他们休闲实践总数的 65.3%。正如 Rodríguez, Megias 和 Sánchez (2002) 所指出的, 朋友们分享坏的 (与亲密问题有关的) 和好的 (例如乐趣)。因此, 奥尔特加、拉兹卡诺和曼努埃尔 (2015 年) 的结论部分可以分享, 因为这些结论表明, 自我管理和责任感在青年人自己组织休闲活动方面发挥着积极作用, 提高了他们的经验、参与程度和参与度。此外, 考虑到这一群体近年来对休闲的重视有所增加 (洛佩斯, 2010 年)。

考虑到所有这些方面, 本文分析了在自然环境中进行休闲活动是否会对所从事的休闲活动、休闲方式、感知的利益、休闲活动的自我管理程度以及对休闲活动的总体满意度产生重大影响。

因此, 提出了以下工作假设: 首先, 野外实践提高了人们对休闲实践的感知效益。第二, 考虑到设计实践的自我管理 and 责任感有助于年轻人对实践的满意度, 在自然中进行这种实践有助于提高实践中的责任感。最后, 在自然中进行的实践与其他活动有着不同的特点, 加上所感受到的责任和利益的程度, 它们在青年人的生活中更加重要。

2 方法

这项研究工作是由西班牙国立大学联合进行的, 这些大学积极参与仪器的设计和实地工作。以下是这方面最重要的方面。

2.1 组织

所研究的宇宙是由在西班牙州接受义务后中等教育的所有年轻人组成的。因此，样本设计考虑到教学类型，得出以下最终分布：学士学位（58%）、中等职业培训（25.5%）、初级职业培训方案（7.8%）和特殊教育（4.4%）。在4.2%的情况下，没有此类信息。此外，还考虑到教育机构的公共性质（65.6%）或私人性质（世俗性质，5.3%；宗教性质，14.7%）（14.3%的案件没有报告）。此外，还对每个自治区进行了按比例的调查，共获得1764份有效问卷。在本文的具体情况下，考虑到他们的主要休闲活动，14份没有回答这个问题的问卷将不予考虑，因此减少到1750人。

考虑到主要休闲活动的地点是自然还是任何其他空间，参与者是：247人在野外活动，1503人在任何其他空间（市政场所、私人空间、学校、协会、公共开放空间、购物中心等休闲空间、酒吧区或住宅区）进行活动。虽然总样本定义了男性和女性的相似百分比，但就自然休闲而言，女性（55%）的比例略高于男性（45%）。其余的社会人口学变量或与中心类型和研究类型相关的百分比与总样本相似。

2.2 仪器仪表

使用的工具是为了了解青年状况建设的实际情况，因此，在与Ociogune网络有联系的大学的不同研究小组之间进行了一次临时问卷调查，对义务后中等教育学生的学校生活和业余时间提出了不同的问题。

在这种情况下，使用与学生描述和学生空闲时间相关的块。为了深入分析休闲时间和休闲活动，我们建立了一个矩阵，以五种休闲活动为参考，询问它们的实践特征（组织、频率、载体、完成地点和信息和通信技术）。所有这些都是二分法变量。除了这些问题和后续矩阵外，他还用五个区间的Likert量表询问人们对这些实践的好处的看法，以及他们对上述休闲实践的责任、管理和满意度。Likert量表是指与所提出的陈述一致的程度（1=无，2=位，3=位，4=相当，5=多）。必须指出的是，在他们指出的五项活动中，第一项活动必须是最重要的活动，因此这项工作将作为参考。

2.3 流程

在专家们进行了初步对比之后，进行了一项试点研究，确定了最佳调查策略，并对仪器进行了调试。确定了与项目相关的研究人员和深入了解问卷的人到培训中心的必要性。在与抽样中确定的研究中心联系后，进行了现场调查，阅读并向学生小组解释每一个问题，以便他们能够深入解释每一个问题，并解决可能出现的任何问题。实地调查于2014年10月至2015年2月进行。

2.4 数据分析

整个分析采用社会科学统计软件SPSS统计22。对数据库进行了更新，以提供样本，其中载有所提交分析所需的数据。在此基础上，以休闲实践场所为自变量，区分了两类人：一类是在自然中实践活动的人，另一类是在任何其他空间实践活动的人。通过独立样本的

学生t检验，对两组在感知利益、责任程度、管理和满意度方面的差异进行了比较。此外，还进行了必要的交叉检查，以说明在这些做法的主要特点方面可能存在的差异。

3 结果

根据所提出的目标对结果进行分组，因此，首先提供与感知利益相关的数据；第二，责任和管理的程度，第三，满意度。最后，描述了这两个群体休闲活动的主要特点。

3.1 休闲实践的好处

关于在野外或任何其他空间进行休闲实践的好处的感知，调查问卷提出了五种需要定位的主张，涉及不同类型的好处（身体、情感、认知、行为和社会）。

从表1可以看出，在所有情况下，学生感知到的平均利润在那些在野外进行主要休闲活动的人中都高于在其他地方进行休闲活动的人，尽管学生的T检验结果表明，在身体效益方面（更健康、更好地控制运动、保持或改善身体状况等）显著（ $P < 0.05$ ），情感品质的好处（感觉更满意、享受、乐趣等）和认知的好处（创造力、知识获取、学习等）。然而，在行为利益和社会利益的情况下，差异并没有达到足够的显著性水平。因此，在所分析的五种利益中，至少有三种利益对休闲实践的感知利益有显著影响。

3.2 休闲实践的责任与管理

他们对休闲活动的责任程度和管理方式形成了一套要求，受访者必须通过1到5的李克特量表来定位自己（见表2）。

虽然在自然或其他空间进行主要休闲实践之间的差异在组织中发挥更大作用时更喜欢活动的情况下没有显著差异，但在其他三个分析变量中也有显著差异（ $p < .005$ ），尽管在所有情况下获得的平均值都不高。这三个变量指的是在组织活动时承担更大的责任，更多地参与空间组织会带来更大的利益，或者活动是在同一个人组织的空间中进行的。

表1 学生对休闲活动所带来的好处的看法取决于
活动地点：自然或其他空间；平均值比较

	自然 (n=247)		其他空间 (n=1503)		总计 (n=1750)				
	M	从	M	从	M	从	F	G、L。	p
1.身体上的好处：更健康	3.43	1.492	2.98	1.661	3.04	1.645	12.925	1.397	.000
2.情感益处：满足和享受	4.64	0.694	4.50	0.867	4.52	0.845	5.228	11.442	.022
3.认知益处：创造力和知识	3.80	1.242	3.60	1.286	3.63	1.281	4.108	11.419	.043
4.行为益处：技能和能力	3.35	1.423	3.12	1.563	3.15	1.546	3.564	1.393	.059
5.社会效益：与他人的关系	3.98	1.331	3.81	1.414	3.83	1.403	2.620	11.418	.106

注意。M=平均值；标准偏差；f=斯内德科的f；G、L.=自由度；P=显著性水平

表2 休闲活动的责任和管理程度取决于活动地点：自然或其他空间：平均值比较。

	自然 (n=247)		其他空间 (n=1503)		(名词) M	总计 (=1750)			
	M	从	M	从		从	F	G、L.	p
组织责任更大的享受	3.79	1281	3.49	1425	3.53	1408	8442	11443	.004
组织3.组织空间与	2.28	1366	2.15	1286	2.17	1299	1783	11406	.182
感知的利益	3.15	1500	2.71	1461	2.78	1474	15620	11384	.000
4.参与自我管理空间的程度	3.01	1561	2.59	1562	2.65	1568	12937	11404	.000

注意。M=平均值；标准偏差；f=斯内德科的f；G、L.=自由度；P=显著性水平

3.3 休闲活动满意度

满意度以及活动对其生活的重要性与先前关于责任和管理的问题一起以同样的 Likert 格式列出（见表3）。

关于对实践的满意度及其在个人生活中的重要性，学生 T 指出，在自然中进行主要休闲活动的实践在他们的生活中具有更大的重要性（4.40），而在其他空间进行的实践（4.13）显著（P=001）。

3.4 休闲活动的主要特征

在获得的结果中，使用与休闲活动特征相关的变量，获得与活动类型及其组织类型、频率、公司、实践中使用的设备、社交媒体的使用以及是否进行任何竞争有关的信息。

按活动组进行的联合分析表明，除了与电视、广播或数字娱乐有关的活动外，差异不大，主要局限于使用数字媒体的活动，这些活动除了在其他空间进行外，也在自然环境中进行（见表4）。

组织模式也不因自然或其他空间的实践而有所不同，在这两种情况下都是相似的，无论是自由实践，还是通过协会或俱乐部或两者兼而有之。这一频率提供的数据略有不同，因为在自然界中，练习是以一种更零星的方式进行的，每月只进行一次或两次（4.5%对2.3%）、假期（6.1%对2.5%）和每周练习（83.8%对87.2%）的比例较高。与从事实践的公司相比，也存在差异，因为从事自然实践的公司更多地是在家庭中（24.7%对12%）和同龄人中（58.3%对48.5%）。最后，请注意，在自然休闲实践中使用的数字设备（57.5%）比在其他地方进行的实践（43.6%）更多，此外，在自然实践中（50.6%）比在其他实践中（41.7%）更多地通过社交网络和/或社交论坛分享和/或传播活动。

4 讨论

根据所做的分析，可以得出结论，根据所提出的假设，正如海

因茨曼（2009）所指出的，在自然中进行主要休闲活动对所分析的某些方面有重大影响。此外，考虑到与主要休闲实践产生的利益或满意度相关的所有利克特价值观都很高，将休闲体验作为个人和社会发展来源的理论得到了证实（Cuenca, 2014; Stebbins, 2008），无论是在自然中还是在任何其他类型的空间中。

特别是，根据 Bratman、Daily、Levy 和 Gross（2015）最近的研究，虽然所有平均值都高于自然活动，但与身体、情感和认知益处相关的平均值都很重要。身体上的好处似乎与自然空间本身有关，但如果它是创造性灵感的来源或作为一个娱乐空间，它就不那么明显了。因此，像华莱士和威廉姆斯（2006年）或安德森和富尔顿（2008年）这样的研究变得有意义，这些研究将休闲实践定义为艺术灵感的促进者、创造力的促进者等。与其他好处相比，自然空间的积极影响也被认为是不重要的。

此外，正如奥尔特加、拉兹卡诺和曼努埃尔（2014年）所指出的那样，年轻人在组织这些活动方面的责任感大大高于在野外进行的活动，这表明他们的经验和参与程度可能有所改善。因此，与不以自然空间为参照点的活动相比，与自然相关的活动，对空间的参与程度以及空间组织与感知利益之间的关系也更高。然而，在分析的自然休闲活动组织模式中，没有发现与其他空间休闲活动不同的价值观。

表3 对休闲活动的满意度取决于地点：自然或其他空间：平均值比较。

	自然 (n=247)		其他空间 (n=1503)		总计 (n=1750)				
	M	M	M	M	M	F	G、L	p	
1.活动满意度	4.63	.770	4.54	.799	4.55	.795	2022	11429	.155
2.活动在你生活中的重要性	4.40	.995	4.13	1133	4.17	1117	10378	11429	.001

注意。M=平均值；标准偏差；f=斯内德科的f；G、L.=自由度；P=显著性水平

表4 休闲活动按地点分类：自然或其他空间。

	电视、广播和数字	运动和远足	文化	节日和庆祝活动-	其他活动
自然休闲	7.7%	40.9%	17.4%	18.2%	15.8%
其他空间的休闲	18.8%	34.0%	17.6%	17.0%	12.7%
总计	17.2%	35.0%	17.5%	17.1%	13.1%

虽然对这项活动的满意与在自然空间或其他地方的实践无关，但对这项活动在其生活中的重要性却不是这样。一般休闲（López, 2010年）和与自然特别相关的休闲（Heintzman, 2009年）的重要性是这项研究中一个非常有趣的变量，表明了自然休闲对青年人发展和福祉的潜力，这些结果与 Chawla（2015年）在一项回顾 1970

年以来儿童研究的研究中提出的结果一致。尽管实践在本质上比其他空间的实践更零星。

关于自然中休闲活动的特点，它们不仅具有运动或徒步旅行的性质，而且在许多其他休闲活动（文化、节日等）中也存在这种环境，因为正如已经指出的那样，自然空间有利于传统上与其他活动相联系的其他利益。此外，由于家庭和同龄人的参与程度更高，这与他们自己管理这种做法有关，因此与他们从事这种做法的公司也

存在差异。最后，强调使用数字设备和通过社交媒体分享和/或传播其活动在自然实践中的优越性。

最后，请注意，在野外进行休闲活动对人们从这种做法中获得的好处有积极影响，尽管频率较低，但在青年人的生活中更为重要。此外，这种重要性还伴随着更大的自我管理和家庭及其同龄人群体的陪伴。

参考文献:

- [1] Anderson, D. H. y Fulton, D. C. (2008). Experience references as mediators of the wildlife related recreation participation: Place attachment relationship. *Human Dimensions of Wildlife*, 13(2), 73–88.
- [2] Bratman G., Daily G., Levy B., y Gross J., (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41–50.
- [3] Brooks, J., Wallace, G., y Williams, D. (2006). Place as relationship partner: An alternative metaphor for understanding the quality of visitor experience in a backcountry setting. *Leisure Sciences*, 28(4), 331–349.
- [4] Chawla, L. (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of Planning Literature*, 30, 433–452. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- [5] Cuenca, M. (2011). Aproximación a las experiencias culturales desde los planteamientos del Ocio Humanista: pautas para una profundización cualitativa. En C. Ortega (Ed.), *Nuevos desafíos de los observatorios culturales* (pp. 19–48). Bilbao: Documentos de Estudios de Ocio – Universidad de Deusto.
- [6] Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Bilbao: Documentos de Estudios de Ocio–Universidad de Deusto.
- [7] Doistua, J., Cuenca, M., y Ortega, C. (2014). Prácticas y experiencia de ocio en los jóvenes de la Comunidad Autónoma de Euskadi. En G. Pérez y A. De-Juanas (Eds.), *Educación y jóvenes en tiempos de cambio* (pp. 375–386). Madrid: UNED.
- [8] Driver, B. y Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. En E. L. Jackson y T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: prospects for the twenty-first century* (pp. 349–369). Venture, State College, PA: Venture Publish.
- [9] Elías, N. y Dunning, E. (1988). El ocio en el espectro del tiempo libre. En N. Elías y E. Dunning (Eds.), *Deporte y ocio en el proceso de civilización* (pp. 117–156). México: Fondo de Cultura Económica.
- [10] Gil Calvo, E. (2005). El envejecimiento de la juventud. *Revista de Estudios de Juventud*, 71, 9–11.
- [11] Goytia, A. (2008). Ocio y calidad de vida. *Agathos*, 8, 4–13.
- [12] Heintzman, P. (2009). Nature-based recreation and spirituality: A complex relationship. *Leisure Sciences*, 32(1), 72–89.
- [13] Henderson, K., Bialeschski, D., Hemingway, J., Hodges, J., Kivel, B., y Sessoms Souglas, H. (2001). *Introduction to recreation and leisure service*. Palo Alto, CA: Venture Publishing.
- [14] Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: W.C. Brown.
- [15] Kellert, S. y Wilson, E. W. (1995). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press.
- [16] Kellert, S. (2012). *Birthingright: People and nature in the modern world*. New Haven, CT: Yale University Press.
- [17] Landa, A. (2009). Alpinismo, escuela de vida. *Revista Desnivel*, 279, 83–85.
- [18] Louv, R. (2012). *Volver a la naturaleza*. Barcelona: RBA Libros.
- [19] Max Neef, M., Elizalde, A., y Hopenhayn, M. (1986). *Desarrollo a escala humana*. Santiago: CEPUR.
- [20] López, J. A. (2010). Ocio, consumo y medios de comunicación. En J. González-Anleo, y P. González (dir./coord.), *Jóvenes españoles 2010* (pp. 229–298). Madrid: Fundación SM.
- [21] Monteagudo, M. J. (2004). Los beneficios del ocio ¿qué son y para qué sirven? *Adoz: Revista de Estudios de Ocio*, 28, 63–72.
- [22] Naess, A. (1988). *Thinking like a mountain, toward a council of all beings*. Philadelphia, PA: New Society Publishers.

- [23] Neulinger, J. (1980). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- [24] Ried, A. y Peñafiel, R. (2011). Una aproximación a la experiencia de ocio humanista en la naturaleza: hacia una nueva relación ser humano naturaleza. En R. Ahedo y F. Bayón (Eds.), *Ociogune 2011. Ocio e innovación social: hacia un ocio comprometido con el desarrollo humano*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- [25] Ried, A. (2012). *El ocio al aire libre en contacto con la naturaleza*. Universidad de Deusto, Bilbao, España.
- [26] Ried, A. (2014). La experiencia de ocio en la naturaleza como fundamento de la construcción de sentido del lugar: el caso del Parque Natural de Urkiola, Bizkaia, Euskadi, España. *Norte Grande*, 60, 215–237.
- [27] Ortega, C., Lazcano, I., y Manuel, M. (2015). Espacios de ocio para jóvenes, de la monitorización a la autogestión. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 69–89.
- [28] Rodríguez, E., Megías, I., y Sánchez, E. (2002). *Jóvenes y relaciones grupales*. Madrid: FAD, Injuve, Obra Social de Caja Madrid. Stebbins, R. A. (2008).
- [29] *Serious leisure: a perspective for our time*. New Brunswick: Transaction.
- [30] Tejerina, B., Carbajo, D., y Martínez, M. (2012). El fenómeno de las lonjas juveniles. Nuevos espacios de ocio y sociabilidad en Vitoria-Gasteiz. *Informes del CEIC*, 004.
- [31] Tinsley, H. (2004). Los Beneficios del Ocio. *Adoz: Revista de Estudios de Ocio*, 28, 55–62.
- [32] Williams, D. R., Patterson, M. E., Roggenbuck, J. W., y Watson, A. E. (1992). Beyond the commodity metaphor: Examining emotional and symbolic attachment to place. *Leisure Sciences*, 14(1), 29–46.
- [33] Wynveen, C., Kyle, G., y Sutton, S. (2010). Place meanings ascribed to marine settings: The case of the Great Barrier Reef Marine Park. *Leisure Science*, 32, 270–287.
- [34] Wynveen, C., Kyle, G., Absher, J., y Theodori, G. (2011). The meanings associated with varying degrees of attachment to a natural landscape. *Journal of Leisure Research*, 43, 290–311.