

## SPORT JAKO ELEMENT SAMOREALIZACJI W WARUNKACH ZMIANY SPOŁECZNEJ

Współczesne życie to dynamika, zmienność, działanie będące efektem zmiany społecznej, jako naturalnej konsekwencji upływu, przemijania czasu. Takie stanowisko potwierdza Zygmunt Bauman uznając, że „zmiany towarzyszą życiu społecznemu od zawsze, bywają tylko szybsze lub wolniejsze, głębsze lub płytsze”<sup>1</sup> W sposób symboliczny ujął proces zmiany socjolog angielski Anthony Giddens, który stwierdził, że „Gdyby czas istnienia ludzkości zamknąć w jednej dobie to rolnictwo powstałoby o 23.56, cywilizacja o 23.57 a rozwój społeczeństw nowoczesnych zaczęły się z wybi-ciem 23.59 i 30 sekund. A jednak w ciągu tych trzydziestu sekund dnia ludzkości zaszło prawdopodobnie tyle zmian, co przez cały wcześniejszy okres”<sup>2</sup>.

Egzystencję współczesnego człowieka należy zatem postrzegać jako proces permanentnego „bycia w ruchu, w drodze”. Zgodnie z takim podejściem, stwierdzić należy, że zmiany towarzyszą człowiekowi we wszystkich jego działaniach, a one z kolei determinują zmiany ładu społecznego. Pojawienie się nowego ładu społecznego w konsekwencji powoduje, że kontynuacja dotychczasowych sposobów życia społecznego jest utrudniona. Nowościom bowiem towarzyszy zmiana miejsca, ról i sposobów funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Pojawia się pytanie, w jakim społeczeństwie żyje człowiek?<sup>3</sup>

W różnych teoriach społecznych XX i XXI wieku pojawiają się katastroficzne wizje przyszłości świata. Krytykuje się sens samej idei postępu oraz efekt zmian, jakie niesie ze sobą nowoczesność, zwracając uwagę na jej negatywne skutki w różnych dziedzinach. Każde zmiany, zwłaszcza te dynamiczne, głębokie i zaskakujące, mają określone konsekwencje. Przykładowo, naruszają obowiązujący porządek, burzą równowagę i ciągłość istnienia społecznego. Oczywistym jest, że nie każda zmiana stanowi zagrożenie. Jakkolwiek należy uznać, że każda z nich może potencjalnie takie konsekwencje wywołać. Dzisiejszy obraz społeczeństw jest efektem różnych procesów, w tym mo-

1 Z. Bauman (1999), Po co komu teoria zmiany? W: J. Kurczewska [red.], *Zmiana społeczna. Teorie i doświadczenia polskie*, Warszawa, s. 21.

2 A. Giddens (2006), *Socjologia*, Warszawa, s. 64.

3 Mówi się obecnie o społeczeństwie zabawy (J. Huizinga), społeczeństwie „globalnej wioski” (M. McLuhan), konsumentów, widzów, społeczeństwie ryzyka (U. Beck), sieci (M. Castells), społeczeństwie ponowoczesnym (Z. Bauman), refleksyjnym (A. Giddens) czy też społeczeństwie otwartym (K. Popper). Por. A. Giddens (2001), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa; U. Beck (2002), *Społeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Warszawa; M. Castells (2007), *Społeczeństwo sieci*, Warszawa; Z. Bauman (1996), *Etyka ponowoczesna*, Warszawa.

demizacji i globalizacji. Nie zawsze są one tożsame z postępowaniem, a zmiany nie zawsze dokonują się w linii prostej<sup>4</sup>.

Według przywołanego wyżej Giddensa, zmiana społeczna wyrasta na gruncie czynników ekonomicznych, politycznych i kulturowych, a także jest podstawowym miernikiem zakresu przekształceń zachodzących w danej strukturze<sup>5</sup>. Najbardziej wrażliwa na zmianę jest kultura, w tym również kultura fizyczna a zwłaszcza sport<sup>6</sup>. Dotyczy bowiem zasadniczych dla danej zbiorowości wartości, norm, reguł, wzorów, przekonań oraz trwałości więzi i obyczajów, zarówno w perspektywie indywidualnej, jak i w skali życia społecznego<sup>7</sup>.

Współczesny sport zawodowy i sport dla wszystkich są ściśle związane z procesami urbanizacji, industrializacji i globalizacji. Sport uległ szybkiej globalizacji w bardzo krótkim czasie i stanowi złożone, socjokulturowe zjawisko. W widoczny i dynamiczny sposób rozwinęło się współzawodnictwo, pojawiła się znacząca ilość międzynarodowych instytucji, organizacji i stowarzyszeń sportowych. Medializacja sportu spowodowała, że przekaz rywalizacji sportowej przez telewizję satelitarną wpłynął na przenikanie się różnych kultur (dyfuzja kulturowa) na skutek zaangażowania do transmisji telewizyjnych potężnych środków komunikacji<sup>8</sup>. Wiele sportowych zespołów (nawet narodowych) to dzisiaj synkretyczne twory skupiające zawodników o odmiennych kulturach, rasie czy religii.

Krawczyk podkreśla jednak, że sport nadaje znaczenie takim wartościom nowoczesnej cywilizacji, jak rywalizacja, zdobycie prestiżu, powodzenia i sukcesu, zakładając oczywiście stosowanie zasad *fair play*, współpracy i przyjaźni. Innymi słowy, integracja globalna przez sport będzie przyjmować postać aktywnego współistnienia, a jednocześnie przenikania się określonych dóbr kulturalnych, narodowych czy cywilizacyjnych. Sport wyczynowy wydaje się istotnie wpływać na sport dla wszystkich. Z jednej strony działa negatywnie – odciąga bowiem wszystkie kategorie społeczne od czynnej aktywności ruchowej, w zamian proponując im bierne uczestnictwo w widowisku sportowym na stadionach i w halach sportowych. Z drugiej jednak strony, pokazuje wzory aktywnych zachowań w zakresie edukacji zdrowotnej i usprawnienia fizycznego<sup>9</sup>. Na każdym etapie rozwoju ludzkości, w warunkach każdej zmiany społecznej wychowanie sportowe nie ma alternatywy: jest ono niezbędne dla pozytywnego kształtowania ciała i równolegle innych stron osobowości człowieka<sup>10</sup>.

---

4 N. Goodman (2001), *Wstęp do socjologii*, Poznań, s. 350.

5 A. Giddens (2006), dz. cyt., ss. 65-67.

6 W niniejszej pracy pojęcie „sport” będzie obejmowało zarówno jego zawodowy, jak i masowy charakter.

7 P. Sztompka (2002), *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Kraków, ss. 456-457.

8 Komisja Wspólnot Europejskich (2007), *Biała księga na temat sportu*, Bruksela, s. 7.

9 Z. Krawczyk (1998), Sport dla wszystkich w krajach Zachodu i Wschodu Europy. W: Z. Krawczyk, J. Kosiewicz, K. Piłat [red.], *Sport w procesie integracji europejskiej*, Warszawa.

10 Z. Żukowska (1998), Sport w edukacji alternatywnej. W: Z. Krawczyk, J. Kosiewicz, K. Piłat [red.], dz. cyt.

## Jednostka w czasie zmiany społecznej

Wszystkie elementy, charakterystyczne dla kulturowo-cywilizacyjnej ewolucji mogą – jak wspomniano wcześniej – wpływać na człowieka pozytywnie bądź negatywnie. Mimo dobrodziejstw pozornie niczym nie skrępowanego rozwoju cywilizacyjnego, pojawiło się wraz z nim wiele różnorodnych zagrożeń. Tkwią one między innymi w ekspansji kultury masowej – zunifikowanej i homogenicznej – zagrażającej tożsamości osobowej, społecznej i kulturowej. Zmienił się również sposób komunikacji między ludźmi; od bezpośredniej *face to face* do komunikacji o zasięgu globalnym, iluzji bezpośredniego kontaktu, „przyjaźni” (*vide* Facebook).

Jednostka ludzka funkcjonuje w rzeczywistości nacechowanej niepewnością, ryzykiem i obawami o bezpieczeństwo fundamentalnych, egzystencjalnych wartości, ambiwalencją i relatywizmem aksjologicznym. Człowiek poszukuje swojej tożsamości, poczucia sensu życia oraz pewności, co do prawidłowości dokonywanych przez siebie codziennych wyborów. Nasilenie tych wszystkich, towarzyszących człowiekowi odczuć i zjawisk, zmusza do głębszej refleksji z dwóch co najmniej powodów. Po pierwsze, dlatego że wymienione rodzaje zagrożeń, w dobie obecnej, uzyskały charakter globalny, dotyczą w efekcie ludzkości traktowanej jako całość oraz każdego człowieka z osobna. Po drugie, z konieczności poszukiwania rezerw oraz skutecznych metod radzenia sobie z wyżej wymienionymi trudnościami. Warunki te determinują wiele nowych wyzwań i zadań dla podmiotów, które funkcjonują w opisanych wyżej realiach. Oczekuje się od nich refleksyjnego działania, dokonywania mądrych wyborów oraz świadomego i odpowiedzialnego konstruowania własnej osobowości, tożsamości i biografii<sup>11</sup>

Osobowość kształtuje się nie tylko pod wpływem cech biologicznych i fizycznych, ale również w trwającym całe życie procesie socjalizacji. Warto zaznaczyć, że osobowość jest cechą indywidualną, mającą podłoże kulturowe i dlatego też stanowi swoistą wizytówkę jednostki. Rozwija się według określonego wzoru kulturowego, którego osiągnięcie uwarunkowane jest procesem wychowania i samodoskonalenia. Tworzy się wówczas bardzo ważna dla rozwoju kategoria określana jako osobowość społeczna. Ułatwia, a wręcz umożliwia ona relacje jednostki ze społeczeństwem, do którego należy, z którego czerpie inspiracje do rozwoju i siłę w trudnych momentach swej egzystencji (mowa tu o kategorii psychologicznej *wsparcia społecznego*). Nauczyciele, trenerzy, instruktorzy i wszyscy inni związani z aktywnością sportową powinni dawać swoim podopiecznym wsparcie społeczne. Ludzie mający kontakty z bliskimi im osobami, skuteczniej radzą sobie w sytuacjach stresowych. Relacje społeczne wpływają zatem na tożsamość jednostki i mogą wyznaczać tworzenie się wybitnej bądź przeciętnej osobowości. W pierwszym przypadku postrzega się jednostkę jako człowieka o „fascynującej osobowości”, natomiast w drugim jawi się on jako „nieciekawa osobowość” czy też ktoś, u kogo występuje mankament określany w potocznym rozumieniu jako „brak osobowości”

11 P. Sztompka (2002), *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Kraków, s. 558.

Warto w tym miejscu przywołać wybrane cechy osobowości nowoczesnej, którą opisywał Alex Inkeles<sup>12</sup> Wśród nich znalazły się między innymi: otwartość na nowe doświadczenia i akceptacja zmian, innowacyjność, rozbudowana potrzeba osiągnięć, orientacja na przyszłość, terażniejszość a nie na to co było, gotowość do podejmowania ryzyka, dążenie do zdobywania szerokiej informacji, antycypacja przyszłych wydarzeń. Wyróżnić należy zwłaszcza dążenie do samodoskonalenia, wyzwania edukacyjnych i rozwoju<sup>13</sup> Powyższy zestaw cech osobowości jest na tyle uniwersalny, że pozwoli radzić sobie jednostce również z wyzwaniami epoki ponowoczesnej – XXI wieku. Tym bardziej, że, jak podkreśla Giddens, afirmowany obecnie styl życia powinien uwzględniać nie kolorowe magazyny, sklepy, konsumpcję gotowych, uproszczonych wzorów i idei masowej kultury, lecz nawyki, zachowania i wyznaczone kierunki zgodne z postrzeganiem człowieka przez samego siebie, swoich aspiracji i wynikających z nich określonych celów życiowych<sup>14</sup>.

Wspomniano wcześniej, że w wyniku socjalizacji buduje się kapitał kulturowy, w tym również kapitał kultury fizycznej rozumiany jako zdolność jednostki do uczestnictwa w niej w różnych przejawach i na różnych poziomach. Proces kształtowania się osobowości i tożsamości jednostki nie może być pełny i wielowymiarowy bez wpływów kultury fizycznej. Nie dotyczą one bowiem tylko aspektu sprawnościowo-utilityarnego tego obszaru kultury, ale – co równie ważne – wymiaru umysłowego, moralnego, etycznego, afiliacyjno-społecznego czy też agonistycznego i estetycznego. Jak pisze Zbigniew Dziubiński, „uczenie się” kultury fizycznej, jest efektywne tylko wtedy, gdy jednostka odczuwa określone gratyfikacje, np. lepsze samopoczucie, poprawę zdrowia, poznawanie ciekawych i wartościowych form spędzania czasu wolnego. Często zdarza się, że systematyczne uczestnictwo w różnych przejawach kultury fizycznej i jego efekty (szczupła sylwetka) jest postrzegane pozytywnie przez otoczenie (wzbudza uznanie i szacunek), co w konsekwencji wpływa na modelowanie osobowości<sup>15</sup>

Mówiąc wprost, sport i rekreacja wpływają na kształtowanie postaw prospołecznych, budowanie wiary we własne siły i empatii, kompensują kompleksy, pozwalają pokonywać własne słabości i ułomności, wzmacniając samoocenę. Zajęcia sportowo-rekreacyjne powinny, z jednej strony, dostarczać rozrywki, emocji, beztrudnej zabawy i zadowolenia, mają wtedy moc przyciągania i pełnej akceptacji. Z drugiej natomiast, powinny uczyć godnej rywalizacji, jej zasad, umiejętności odnoszenia sukcesów i godzenia się z porażkami. Wszystkie te elementy mogą wpływać na wzmocnienie systematycznej pracy nad sobą.

---

12 Alex Inkeles – amerykański psycholog społeczny, który przeprowadził badania empiryczne w latach 70. w ponad 10 krajach zachodnioeuropejskich i stworzył model teoretyczny „syndrom osobowości nowoczesnej” Uważał, że rozwój społeczny to rozwój osobowości człowieka.

13 A. Inkeles, D.H. Smith (1974), *Becoming Modern*, Cambridge.

14 A. Giddens (2009), *Europa w epoce globalnej*, Warszawa, s. 169.

15 Z. Dziubiński (2011), Socjalizacja do kultury fizycznej. W: Z. Dziubiński, Z. Krawczyk [red.], *Socjologia kultury fizycznej*, Warszawa, s. 208.

## Samorealizacja przez sport

Samorealizacja<sup>16</sup> to jedno z najistotniejszych pojęć psychologii humanistycznej. Jego istotą jest koncentracja uwagi na osobistym potencjale rozwojowym jednostki. Warto przyrzeć się procesowi samorealizacji rozumianemu jako proces rozwoju twórczych możliwości człowieka i, w ten sposób, ciągłego doskonalenia siebie. Ma on miejsce w różnych etapach i momentach życia oraz w różnych formach aktywności podmiotu. Możliwość zmiany przez samorealizację jest wprost nieograniczona, wynika bowiem z własnych potrzeb, motywacji, dążeń i możliwości. Tak rozumiany rozwój jednostki dotyczy bardzo różnych obszarów aktywności życiowej, w tym również obszaru związanego z realizacją wartości kultury fizycznej. Osoby samorealizujące się są świadome i akceptują siebie i otoczenie. Cechuje je wrażliwość społeczna, spontaniczność, otwartość na zmiany<sup>17</sup>

Abraham Maslow<sup>18</sup> (jeden z głównych twórców psychologii humanistycznej) w swojej teorii hierarchii potrzeb zwrócił uwagę na możliwości i specyficzne cechy skłaniające jednostki do samorealizacji, którą umieścił na szczycie hierarchicznej listy potrzeb zwanej piramidą<sup>19</sup>

Najkrócej rzecz ujmując – jeśli chodzi o usytuowanie tej teorii w sporcie – to potrzeby fizjologiczne są zaspokajane poprzez racjonalną dietę, właściwie dobrane ćwiczenia, sprzęt i warunki bazy treningowej. Potrzeby bezpieczeństwa – w tym zdrowotnego – warunkuje dbałość o zabezpieczenie miejsc i sytuacji przed możliwością pojawienia się nieszczęśliwych wypadków i urazów. Funkcjonowanie w określonej grupie (sportowej, rekreacyjnej czy turystycznej) daje możliwości zaspokajania potrzeb przynależności i miłości poprzez budowanie więzi emocjonalnej. Bycie w grupie uczy akceptacji, tolerancji i empatii dla innych ludzi. Grupa potrzeb związanych z uznaniem i szacunkiem jest zaspokajana poprzez osiągnięcia, kompetencje i niezależność, co buduje w ten sposób poczucie własnej wartości. Każda jednostka jest ważna, dostrzegana jako indywidualność. Ta grupa potrzeb jest bardzo wyraźnie związana z poziomem motywacji osiągnięć – poprzez stopniowanie trudności odpowiednio do możliwości; stawianie coraz wyższych celów, ale jednocześnie pomoc przy ich osiągnięciu. Może się to dokonać poprzez pokazywanie drogi życiowej wybitnych sportowców, trenerów jako wzorów osobowych godnych naśladowania.

Na szczycie hierarchii potrzeb znajdują się, jak już wspomniano, potrzeby samourzeczywistnienia, samorealizacji. Sport, oprócz oczywistych warunków dla rozwoju talentu, zdolności jednostek i realizacji celów związanych z potrzebą agonu, oferuje również pewne możliwości w sferze pozasportowej, w postaci pomocy w uzyskiwaniu

---

16 Pojęcie samorealizacji wprowadził do humanistyki Kierkegaard w XIX wieku jako kategorię ludzkiego „ja”, którego struktura kształtuje się w toku przebywania z innymi ludźmi. Odwoływał się w nim do ludzkiej egzystencji stojącej w opozycji do przemijania w obliczu śmierci. Rozważania o samorozwoju podejmowali już starożytni filozofowie, np. Platon i Seneka. Współcześnie o samorealizacji pisali w swoich pracach między innymi Adler i Fromm.

17 P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann (2010), *Psychologia. Kluczowe koncepcje*, Warszawa.

18 J. Gracz, T. Sankowski (2007), *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań, ss. 151-159.

19 Co ciekawe, pojęcia piramidy nie zastosował w swojej teorii sam Maslow.

określonych umiejętności (np. specjalizacje instruktorskie), wykształcenia (kierunki studiów związane z kulturą fizyczną) oraz zawodu.

Należy wziąć pod uwagę, że droga samorozwoju człowieka planującego długie lata efektywnej aktywności rodzinnej, społecznej i zawodowej uwarunkowana jest ciągłą dbałością o wysoki poziom osobistej kondycji psychofizycznej (jakości życia). Kondycja ta powinna wynikać z bogatego zasobu społecznych i zawodowych doświadczeń, sporego zestawu określonych umiejętności oraz porządkującej je wiedzy, stabilnego systemu wartości oraz z poczucia osobistego bezpieczeństwa (w tym bezpieczeństwa zdrowotnego).

Zmiana współczesnych realiów życiowych, tj. pojawienie się nowych wzorów, ideałów, wartości, potrzeb, skutkuje np. estetyzacją ciała ludzkiego (dążenie do „wypracowania, wyćwiczenia” szczupłej, wysportowanej sylwetki). Obecnie nastąpiło przesunięcie „troski o ciało” z działalności i form instytucjonalnych (państwo, organizacje sportowe) na formy indywidualne (samej jednostki). Kultura fizyczna we wszystkich jej przejawach stała się obecnie dobrem masowym, powszechnym i dostępnym, a egzemplifikacją tego faktu jest wielość i różnorodność oraz dostępność form aktywności sportowej. Poza tym pozostaje ona nadal integralnym a zarazem elementarnym sposobem wpływania na kształtowanie cech osobowości, niezbędnych w realizacji wartości zdrowia. Przejawia się to poprzez przyjmowanie postaw prozdrowotnych, rozwijanie nawyków i przyzwyczajzeń do wartościowego spędzania wolnego czasu i upowszechnianiu różnych form sportu i rekreacji, gdyż wraz z rozwojem cywilizacyjnym są one coraz ważniejszym elementem życia człowieka. Ważne jest zatem wprowadzanie zmian w stylu życia, którego głównym elementem powinna być aktywność fizyczna.

Aktywność sportową (rozumianą jako fizyczną) wyznaczają – jak twierdzi Józef Lipiec – określone wartości i aplikowane społecznie normy. Mogą one mieć charakter autoteliczny, rozumiany jako podejmowanie tego rodzaju aktywności dla niej samej. Częściej jednak aktywność taka postrzegana jest głównie w perspektywie wartości instrumentalnych. Ten sam autor podkreśla, że „sport rozwija i podtrzymuje ludzką sprawność psychofizyczną, a więc służy zdrowiu”<sup>20</sup>. Nawet najskromniejsza aktywność, której istotą jest ruch, stanowi wartość cenniejszą dla rozwoju fizycznego człowieka niż bierne uczestnictwo w najwspanialszym nawet widowisku sportowym. To ta właśnie niezaprzeczalna rzeczywistość fizyczna, poczucie ruchu, zabawy, rywalizacji to dodatkowa wartość w zestawieniu z oglądaniem zawodów sportowych<sup>21</sup>.

Z aktywnością sportową łączą się także wartości społeczno-towarzyskie, które posiadają znaczenie integracyjne, pozwalają na powstawanie więzi i solidarności międzyludzkiej.

---

20 Por. J. Lipiec (2001), Sport jako wartość. W kręgu aksjologii esencjalnej. W: Z. Dziubiński [red.], *Aksjologia sportu*, Warszawa, s. 176; J. Lipiec (2012), Sport trzeciego wieku: potrzeby, szanse i wartości. W: J. Nowocien, K. Zuchora [red.], *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, Warszawa.

21 Por. Z. Krawczyk [red.] (1997), *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport*, Warszawa; E. Morin (1998), *Kultura czasu wolnego*. W: A. Mencwel [red.], *Antropologia kultury. Zagadnienia i wybór tekstów*, Warszawa.

## Podsumowanie

Krótką refleksja teoretyczna o zmianie społecznej, sporcie i jego znaczeniu w procesie samorealizacji przyniosła następujące ustalenia. Po pierwsze, samorealizacja dotyczy najbardziej tajemniczych sił człowieka, jego potencjalnych zdolności, charakteru i tego wszystkiego, co wydaje się w nim niezwykle i unikatowe. To droga do budowania tożsamości, bogatej osobowości, motywacji, kreatywności, indywidualności, pozycji, prestiżu społecznego. Po drugie, wpływ wszelkich form sportu na proces całościowej samorealizacji – szczególnie w warunkach intensywnej zmiany społecznej – jest bezsporny. Buduje bowiem wysoki poziom indywidualnego i społecznego bezpieczeństwa, zwłaszcza zdrowotnego, który decyduje o jakości życia i dobrej kondycji psychofizycznej jednostki. Po trzecie, zdolność autokreacji to tworzenie, formowanie własnej osobowości, a silna, otwarta na innych, innowacyjna osobowość realnie wpływa na tworzenie własnej biografii i wybór swojej drogi życiowej. Zofia Żukowska pisze, że kultura fizyczna stanowi szczególną okazję, żeby ludzkie „ja” zamienić na „ja zaangażowane” w osobisty rozwój psychofizyczny i w ten sposób uzyskać poczucie spełnienia na miarę swoich potrzeb i możliwości<sup>22</sup>.

Konstatując zatem, poprzez uczestnictwo we wszelkich wymiarach kultury fizycznej (sportu i rekreacji) dokonuje się swoisty akt samorealizacji i doświadczania siebie, a w konsekwencji budowanie bogatej, wielowymiarowej osobowości decydującej o jakości życia. Odnosi się to do każdej zmiany społecznej i każdej kategorii społecznej i ma sens oraz wymiar wręcz symboliczny.

---

22 Z. Żukowska (2012), Osobowościowe i społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności fizycznej ludzi trzeciego wieku. W: J. Nowocień, K. Zuchora [red.], dz. cyt., s. 100.