

Poczucie własnej wartości a zachowania agresywne w sporcie

Sport a jakość życia

We wszelkich procesach edukacyjnych, w tym i we współczesnym systemie szkolenia sportowego, silnie zarysowuje się potrzeba holistycznego spojrzenia na człowieka i jakość jego życia z perspektywy wielowymiarowego rozwoju, przywrócenia zachwianych proporcji pomiędzy tym, co materialnie potrzebne jest człowiekowi do realizacji jego różnorodnych zadań życiowych, a tym, co pozwala mu osiągnąć duchową pełnię człowieczeństwa w procesie samorealizacji. Stąd nagląca potrzeba poszerzenia perspektywy zagadnienia jakości życia sportowego o sferę subiektywną, obejmującą m.in. możliwości rozwoju zawodnika, jego wartości, pragnień, celów życiowych (nie tylko sportowych) i dostosowanie osobistych oczekiwań do ujmowanego bardzo wszechstronnie środowiska.

Rozumiejąc jakość życia jako poczucie życiowej satysfakcji, wyrażonej możliwością kształtowania wielowymiarowego rozwoju i autokreacji człowieka oraz realizację jego aspiracji i celów życiowych, zgodnie z przyjętymi wartościami i oczekiwaniami, przy uwzględnieniu materialnych elementów statusu społecznego, próbujemy wpisać w nią sport.

Problem życia i jego jakości jest zagadnieniem priorytetowym o randze indywidualnej i społecznej. Jakość życia w znacznej mierze zależy od indywidualnych kryteriów wartościowania wiążących się z osobowością zawodnika i jego aspiracjami. Wiele badań potwierdza osobotwórcze wartości sportu (w tym wysoko kwalifikowanego), które mogą mieć wpływ na poprawę jakości życia zawodnika. Wartości sportu są rozpatrywane jako cel, jako motyw i jako kryterium oceny [1, 11].

Określone aspekty jakości życia przysługują różnym rodzajom ludzkiej egzystencji, takich jak: styl życia, styl działania, charakterystyczny sposób przeżywania zdarzeń itp., z wpisaną w nią aktywnością sportową.

Ostatnią refleksją na temat sport a jakość życia jest świadomość tego, że może on wpływać na poprawę jego jakości, ale nie zawsze wpływa. Zależy to bowiem od tego, kto ten sport uprawia, kto tworzy środowisko wychowawcze w sporcie, jaki jest stosunek środowiska rodzinnego i edukacyjnego oraz decydentów do wartości sportu i w jakim klimacie społeczno-wychowawczym i przy jakim stopniu akceptacji społecznej sport się rozwija.

Wieloaspektowe rozpatrywanie procesu treningowego i walki sportowej jest warunkiem osiąganych sukcesów w sporcie i w życiu. Obok kategorii biofizycznych i technologiczno-instrumentalnych szczególne znaczenie we współczesnym procesie treningowym przypisujemy aspektom psycho-socjo-pedagogicznym. Coraz częściej o efektach decyduje osobowość w walce, styl walki, odporność psychiczna w walce, umiejętność znalezienia się w sytuacji, w sporcie i poza sportem, udane interakcje społeczne, ułatwiające współpracę, współdziałanie i współodpowiedzialność za wynik.

Aspekty biofizyczne i wydolnościowo-sprawnościowe sportu mają istotne znaczenie wtedy, kiedy rozpatrywane są w kontekście pełnego człowieka, który poznaje, myśli, czuje, motywuje się, bądź demotywuje, stresuje się, przeżywa, umie słuchać, umie współdziałać z innymi w grupie, samorealizuje się w tym co robi w sporcie, nie zapominając o perspektywach nie tylko kariery sportowej, ale życiowej (wykształcenie, praca, rodzina, stabilizacja życiowa).

Poczucie własnej wartości w sporcie

Wychodzimy z założenia, że na jakość życia zawodnika mają wpływ nie tylko wszelakie dobra, których nośnikiem może być sport (społeczne, materialne), ale indywidualne wartości wiążące się z jego osobowością i jego aspiracjami.

U zawodnika w procesie edukacji poprzez sport i do aktywności sportowej kształtuje się jakieś poczucie własnej wartości (*self-esteem*), rozumiane jako dynamiczny, subiektywny składnik nas samych, naszego „ja”, a nie statyczny, fizyczny przedmiot, który daje się bezpośrednio obserwować i zmierzyć. Gdy doświadczamy poczucia własnej wartości, zachodzi cały łańcuch różnych procesów, na które może mieć wpływ aktywność sportowa. Poczucie własnej wartości jest wewnętrznym procesem zachodzącym w psychice człowieka. Może mieć znaczenie dla psychicznej odporności i psychicznego przetrwania człowieka, również zawodnika i trenera, w warunkach ekstremalnych walki sportowej i agresywnych zachowań w sporcie [4]. Wysokie poczucie własnej wartości może stać się źródłem pozytywnych uczuć i ma ogromny wpływ na otoczenie, np. w przypadku jego agresywnych zachowań [8]. Natomiast osoby mające niskie poczucie wartości nie tylko działają destruktywnie, szkodząc samym sobie, ale ich oddziaływanie na otoczenie przyjmuje formy szkodliwe, przejawiające się m.in. w agresywnych zachowaniach.

Do najważniejszych cech w wyglądzie i zachowaniu ludzi o wysokim poczuciu własnej wartości Lindefield [3, s. 18] zalicza: spokój i zrelaksowanie, zadbanie, energiczność i zdecydowanie, otwartość i pełnię ekspresji, pozytywne nastawienie i optymizm, niezależność, towarzyskość i chęć do współpracy, pewność siebie, pracę nad własnym rozwojem, swobodę, poczucie do wartościowania i wewnętrzną mobilizację.

„Poczucie własnej wartości jest indywidualną oceną, werdyktem fałszywym lub prawdziwym, który decyduje o tym, co odczuwasz i myślisz na temat swojego prawa do istnienia na świecie i wyrażania, bez obaw, własnej osobowości. Rozwijanie poczucia własnej wartości powinno polegać m.in. na uczeniu się sposobów dokładniejszej oceny własnych możliwości. Prowadzi to zwykle do bardziej pozytywnego odczuwania samego siebie” [8, s. 13].

Jak wynika z tych rozważań i prób definiowania, podstawowym składnikiem poczucia własnej wartości jest samoocena, którą niektórzy badacze wręcz utożsamiają z nim [2]. Samoocena, zdaniem Niebrzydowskiego, „polega na świadomym ustosunkowaniu się i wartościowaniu zarówno swoich fizycznych i psychicznych cech, jak i możliwości” [5, s. 44]. Zaborowski [10] dodaje jeszcze do zespołu sądów i opinii odnoszonych do swojej osoby, cechy fizyczne i uzdolnienia.

W tym świetle samoocena może w sposób istotny zaważyć na rozwoju zawodnika w sporcie i ułatwić bądź utrudnić relacje z otoczeniem, własny rozwój. Ani zawyżenie samooceny, ani jej zniżenie nie sprzyja bezkonfliktowemu rozwojowi zawodników w sporcie. Samoocena przeciwstawna do tych skrajnych przypadków charakteryzuje się realizmem nie tylko w ocenie swoich możliwości, ale w ocenie sytuacji, które rodzi sport. Łatwiej wtedy przeżyć sukces, a przegrana nie rodzi agresji do otoczenia, a mobilizuje do dalszej pracy nad sobą; nie szuka się winnych, zapominając pokusić się o realną ocenę siebie w kontakcie z innymi, w tym przypadku w walce sportowej.

Aby samoocena była adekwatna, jednostka musi stale kontrolować ją z doświadczeniem i opinią społeczną, nie być agresywną wobec ocen innych. Reasumując można powiedzieć, że „rozwój świadomości siebie samego, a szczególnie jej funkcji oceniająco-wartościującej, prowadzi do ukształtowania się samooceny...” [5, s. 52].

Ta funkcja oceniająco-wartościująca samooceny zawodnika w sporcie sprzyja szczególnie stabilnemu poczuciu własnej wartości i adekwatnemu do jego możliwości i realiów społecznych interakcji z innymi podmiotami w środowisku sportowym. Uchronić go natomiast może przed poczuciem własnej wartości niestabilnym bądź stabilnym nieadekwatnym (zawyżonym lub zniżonym) [5, 6].

Stabilne poczucie własnej wartości sprzyja rozwojowi zawodnika w sporcie, jego udanym interakcjom z innymi i ułatwia znalezienie się w sytuacjach stresowych i konfliktowych. Mówimy tu o względnie stałym systemie opinii i sądów jednostki o sobie samej, która nie ulega zbyt gwałtownym i nieoczekiwanym zmianom przejawiającym się w zachowaniach agresywnych. Stan taki osiągają ci osobnicy w sporcie, których wiedza o sobie jest w miarę dokładna i usystematyzowana, którzy posiadają jasno sprecyzowany wzór osobowy mistrza, do którego pragną się upodobnić, a których „ja idealne” nie odbiega zbyt daleko od „ja realnego” [5, 6].

Zagrożeniem w sporcie może być dla zawodnika zmiana samooceny w kierunku ujemnym, zwłaszcza jeśli przebiega zbyt szybko (np. zanik formy i nieznanomość przyczyn), zdradza on wtedy objawy nieprzystosowania i pojawiają się zaburzenia w zachowaniu, często agresywne. Szczególna tu rola przypada trenerowi. Jest to typowy przejaw niedojrzałej świadomości siebie samego, oceniany mianem dezintegracji osobowości, przejawiającej się w dwóch po sobie następujących sprzecznych wyobrażeniach co do swoich możliwości. W tej sytuacji nawet drobne powodzenie lub niewielki sukces „uskrzydla”, przyczyniając się do wzrostu aspiracji (oby na miarę możliwości) i lepszego samopoczucia, a niewielkie chociażby niepowodzenie urasta do rozmiarów problemu i tragedii życiowej, rodząc zachowania agresywne.

I tu nie można nie wspomnieć o szczególnej roli trenera i klimatu udanych interakcji w sporcie, przeciwdziałających zachowaniom agresywnym, a kształtujących dojrzałość świadomości siebie samego u zawodników.

Jednym z podstawowych warunków udanej współpracy trenera z grupą sportową jest właściwy klimat interakcji wychowawczych na linii trener – zawodnik, trener – grupa i zawodnik – zawodnik. Trener może mieć również wpływ na przebieg interakcji społecznych zawodnik – sędzia, zawodnik – działacz, czy zawodnik – dziennikarz sportowy, zawodnik – sponsor. Na pewno warto zawodników do tych interakcji przygotować i wyczulić, od czego zależeć będzie ich klimat sprzyjający prawidłowemu rozwojowi kariery zawodniczej.

Grupa sportowa może pełnić edukacyjne, socjalizacyjne, a nawet resocjalizacyjne funkcje. Zależać one będą od trenera, jego stylu kierowania, struktury nieformalnej grupy, akceptowanego w niej systemu wartości, identyfikacji z jej celami i stopniem jej integracji.

Na zakończenie warto wspomnieć o swoistości społecznego klimatu w grupie sportowej kobiet i szczególnych uwarunkowaniach psycho-pedagogicznych pracy trenera z tą grupą. Jest bogata literatura z tego przedmiotu i pracując z kobietami należy do niej sięgnąć. Jednym z najczęstszych błędów trenerów jest przenoszenie doświadczeń z pracy z grupami męskimi w sporcie na pracę z grupami sportowymi kobiet [13].

Z kobietami w sporcie pracuje głównie 90% mężczyzn – trenerów. W związku z tym bardzo przydatna jest tu obecność kobiet szczególnie na zgrupowaniach, podczas wyjazdów na zawody, działaczek czy opiekunek zespołu, które mogą być pomocne trenerowi. Bardzo dopominają się tego w badaniach zawodniczek [1].

Mówiąc o znaczeniu społeczno-wychowawczych interakcji w sporcie nie sposób nie wskazać na ich uwarunkowania etyczne. Dla niektórych etyka sportowa, biorąc pod uwagę realia sportu współczesnego, to utopia. Według mojego osądu, to istotny warunek udanych interakcji w sporcie, jego miejsca w życiu społecznym i dalszego rozwoju.

Etyka sportowa obejmuje całokształt zachowań moralnych w sporcie zawodników, trenerów, lekarzy, sędziów, działaczy i sponsorów. Bez odpowiedzialności za własne postawy moralne tych osób w sporcie wyczynowym zamyka się możliwości prawidłowego rozwoju zawodnika. O tym w szczególności musi pamiętać trener, który koordynuje całokształt procesu rozwoju zawodnika.

W tym procesie rozwoju karier zawodniczych dokonywać się winien równoległy proces kształtowania postaw moralnych zawodników. Należy zacząć od uświadomienia obowiązujących norm postępowania moralnego człowieka w ogóle, sportowca w szczególności. Następnie trzeba nauczyć ocen postępowania moralnego w sporcie, które ułatwić może to, co jest najważniejsze, dokonywanie właściwych wyborów moralnych w różnych sytuacjach aktywności sportowej. Jeżeli temu procesowi towarzyszy zdolność emocjonalnego zaangażowania w momencie dokonywania tych wyborów, to znaczy, że nie tylko komunikujemy w sporcie oceny, ale uczymy się komunikować uczucia. Ostatnim ogniwem tego procesu jest konsekwentne i systematyczne (planowe, ciągłe i rytmiczne) wdrażanie zawodników do odpowiedzialnego postępowania w sporcie, zgodnego z przyjętymi i zaakceptowanymi w grupie sportowej normami moralnymi.

Wielkie znaczenie w dojrzewaniu postaw moralnych zawodników mają wzory osobowe w sporcie i ich szeroki kontekst społeczny. Warto wykorzystywać umiejętnie te wzory, nie zapominając o własnym wzorze osobowym trenera, za który on sam bierze odpowiedzialność.

Zachowania agresywne w sporcie

W swej wypowiedzi używam świadomie określenia „zachowania agresywne” i unikam terminu „agresja w sporcie”. Jednoznacznie odcinam się od identyfikowania agresji kibiców sportowych z zachowaniami agresywnymi w sporcie. Ta pierwsza grupa zachowań kibiców stanowi oddzielny przedmiot badań i ma swoje uwarunkowania społeczno-kulturowe, ale ze sportem niewiele ma wspólnego, oprócz tego, że wybrała sobie, uznając za atrakcyjne, miejsce swoich niechlubnych popisów – areny i boiska sportowe i to w dyscyplinach bardzo popularnych, w których walka ma szerokie rzesze bezpośrednich odbiorców na świeżym powietrzu i interesują się nią powszechnie środki masowego przekazu.

Interesują mnie zatem zachowania agresywne w sporcie. Opowiadam się tu za bliską mi koncepcją Ryszarda Stacha [7] przypisania zachowaniom agresywnym dezadaptacyjnego charakteru i odnoszę to również do sportu. Autor ten pisze, że stara się „przekonać czytelnika, że zarówno z punktu widzenia jednostki, jak i z punktu widzenia społeczeństw zachowania agresywne mają charakter dezadaptacyjny... opóźniają one proces rozsądnego przystosowania środowi-

ska i warunków zewnętrznych do wymogów człowieka, opóźniają i hamują przystosowanie się człowieka do wymogów środowiska... utrudniają i czynią mniej satysfakcjonujące życie jednostek i społeczeństw, a także są przyczynami nieszczęść, tragedii indywidualnych i ogólnoludzkich (za wyjątkiem obranych zachowań agresywnych w rozumieniu teorii Ericha Fromma)." [7, s. 35].

W tym świetle rodzi się pytanie, dlaczego, mimo że zachowania agresywne mają charakter dezadaptacyjny i takie powodują skutki, nie eliminujemy ich z życia społecznego, a w tym i z środowiska sportowego? „Najprostszą odpowiedzią, pisze Stach, byłoby stwierdzenie: bo taka jest natura ludzka” [7, s. 43]. Ale zaraz dodaje, że obarczanie natury ludzkiej odpowiedzialnością za zachowania agresywne niczego nie wyjaśnia, jest rodzajem wykretu i uchylania się od odpowiedzialności ludzi w ten proces społeczny uwikłanych. W przypadku nas interesującego środowiska sportowego chodzi o odpowiedzialność wszystkich podmiotów: zawodników, trenerów, działaczy sportowych, organizatorów, sponsorów, sędziów.

Na okoliczność tego wystąpienia ograniczę się do zawodników, a szczególnie jednej z cech ich osobowości, poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny. Poczucie własnej wartości może mieć istotne znaczenie dla ich odpowiedzialności za własne zachowania agresywne i zachowania agresywne innych w sporcie. Dostrzegam w tym możliwość psychospołecznych oddziaływań na zachowania agresywne w sporcie.

Dlaczego nadal, mimo świadomości ich negatywnych skutków, występują zachowania agresywne w sporcie? Odpowiedzi na to pytanie jest co najmniej kilka, jeśli nie kilkanaście.

Jedną z nich jest stwierdzenie, że dezadaptacyjny charakter tych zachowań nie jest przez wszystkich w środowisku sportowym uznawany. Dla wielu trenerów i menedżerów sportu, a także sponsorów są one potrzebne, posiadają pozytywne znaczenie. Traktuje się je jako element taktyki sportowej, wiąże się je z instynktem walki, zaleca się je jako drogę do zwycięstwa, mówi się np. o kontrolowanych faulach, unieszkodliwianiu przeciwnika itp.

Innym powodem jest przekonanie o bezradności wobec zachowań agresywnych, mimo że są szkodliwe, muszą występować, sport jest na nie skazany. Zupełna bezradność!

Ponadto nie potrafimy jeszcze w dostatecznym stopniu formować klimatu wychowawczego w sporcie, wiele sfer wymyka się racjonalnemu, intencjonalnemu kształtowaniu.

Jednym z ważnych powodów występowania zachowań agresywnych w sporcie jest nieumiejętność przewidywania, wyobrażenia sobie dalekosiężnych skutków tych zachowań przez zawodników, a zwracanie uwagi tylko na skutki doraźne. Zawodnicy wykazują agresywność kierując się natychmiastowymi, niekiedy iluzorycznymi korzyściami, nie bacząc na bardziej odległe następstwa.

Innym, kto wie czy nie najważniejszym powodem ciągłego pojawiania się zachowań agresywnych w sporcie jest to, że bywają one nagradzane, choć nagroda przybiera nieraz postać doraźnych, krótkotrwałych korzyści (np. uginanie się trenerów czy nawet sędziów pod presją dobrego bądź oczekiwanego wyniku), rodzi to nawyk agresywnego zachowania.

Ważnym powodem występowania zachowań agresywnych w sporcie jest obyczajowość i kulturowe modele stosunków międzyludzkich. Sport stanowi element kultury globalnej. Cywilizacja, dla przykładu, przepełniona jest duchem rywalizacji zmierzającej do zwycięstwa za wszelką cenę, stanowiąc często jedyny motyw postępowania w sporcie.

Przykład dewastacji i postępującej degradacji środowiska może również sprzyjać zachowaniom agresywnym w sporcie. Nie ceni się wartości życia człowieka i zdrowych uwarunkowań jego rozwoju.

Niedostrzeganie tych przykładowo wymienionych przyczyn występowania zachowań agresywnych w sporcie jest akceptowaniem obniżenia rangi sportu w rozwoju człowieka i wychowaniu młodzieży, a przede wszystkim zgodą na obniżenie jakości życia osób uprawiających sport. A przecież wiele badań wskazuje na istotne związki sportu z podnoszeniem jakości życia jednostek i całych społeczeństw.

Chcąc przeciwstawić się zachowaniom agresywnym w sporcie należy zaінwestować w wszechstronny rozwój osób uprawiających sport, kształtując ich poczucie własnej wartości, czyniąc realną ich samoocenę. Wzrost samooceny zawodników i trenerów może sprzyjać podniesieniu ich odpowiedzialności za zachowania własne i innych w interakcjach społecznych w sporcie. A to wszystko może okazać się właściwą, choć długą, drogą do przeciwdziałania szkodliwym zachowaniom agresywnym w sporcie i promocji postaw zgodnych z duchem *fair play*.

Sport bez *fair play* przestaje być sportem, mówił P. de Coubertin. A S. Wołoszyn dodawał, że wychowanie jest ostatnią szansą dla zachowania humanistycznych wartości sportu.

Piśmiennictwo

1. Kłodecka-Różalska J. [red.] (2003) *Sportsmenka – kobietą sukcesu... Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet*, Warszawa: PSSK i IS.
2. Kofta M., Doliński D. (2000) *Poznawcze podejście do osobowości*. W: Strelau J. [red.] *Psychologia*, t. 2, Warszawa: PWN.
3. Lindefield G. (1995) *Poczucie własnej wartości*, Łódź: Rawi.
4. McKay M., Forming P. (2002) *Poczucie własnej wartości*, Poznań: DWR.
5. Niebrzydowski L. (1976) *O poznaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa: NK.

6. Niebrzydowski L. (1989) *Psychologia wychowawcza*, Warszawa: PWN.
7. Stach R. (1989) *Zachowania agresywne*, Kraków: Ossolineum.
8. Sparks W. R. (1995) *Istota poczucia własnej wartości*, Łódź: Rawi.
9. Wegscheider-Cruse S. (2002) *Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie*, Gdańsk: Gdańskie Wyd. Psych.
10. Zaborowski Z. (1965) *Samoocena dziecka*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 10.
11. Żukowska Z. (1983) *Wartości wychowawcze współczesnego sportu*. W: *Sport w kształtowaniu kultury i osobowości. Studia i Monografie*, Warszawa: AWF.
12. Żukowska Z. (1992) *Sport a wychowanie*. W: Ulatowski T. [red.] *Teoria sportu*, „Trening”, 1.
13. Żukowska Z. (1995) *Sport w życiu kobiety*, Warszawa: Wyd. Estrella.
14. Żukowski R. (1989) *Zawód i praca trenera*, Warszawa: AWF.
15. Żukowski R. (1993) *Trener wobec zagrożeń współczesnego sportu*, „Kultura Fizyczna”, 1–2.
16. Żukowska Z., Żukowski R. [red.] (2003) *Wychowanie poprzez sport*, Warszawa: MENiS i PTNKF.