

dr Wojciech Krajewski

Menadżerska Akademia Nauk Stosowanych w Warszawie

ORCID: 0000-0001-9640-1121

SPORT JAKO ELEMENT BEZPIECZEŃSTWA SPOŁECZNEGO

SPORT AS A FACTOR ELIMINATING THE THREAT TO SOCIAL SECURITY

Fragment rozprawy doktorskiej pt. „Kryminologiczna ocena postaw agresywnych sportowców wyczynowych”, obroniona na Uczelni Łazarskiego w dn. 18.10.2023 r.

Promotor prof. zw. dr hab. dr h.c. Brunon Hołyst.

Streszczenie

Artykuł ma na celu przedstawienie sportu jako czynnika niwelującego występowanie zagrożenia bezpieczeństwa społecznego. Od zawsze sport jest pojęciem wieloznacznym, o różnorodnej charakterystyce. Może również być przedstawiany w różnym kontekście jako zabawa, rozrywka, forma spędzania wolnego czasu albo w sposób profesjonalny, zawodowy wykonywany przez sportowców wyczynowych, u których uprawianie sportu jest źródłem stałego utrzymania, sposobem na życie, bowiem w tym aspekcie aktywność fizyczna powiązana jest z wykonywanym zawodem.

W niniejszym artykule zostanie przedstawiona problematyka wpływu sportu na ograniczanie agresji sportowców wyczynowych, poprzez pozytywne jej rozładowanie, będące działaniem antykryminogennym.

W ramach poruszanego zagadnienia w oparciu o ww. rozprawę doktorską, zostanie przedstawiona korelacja bezpieczeństwa społecznego a sportu, niwelującego agresję w celu eliminacji zjawisk kryminogennych.

Potrzeba bezpieczeństwa jest fundamentalnym, naturalnym pragnieniem każdego człowieka. Brak przekonania o bezpieczeństwie wyraża się poprzez uczucie zagrożenia oraz stwarza niepokój. Sport jest jednym z fundamentalnych instrumentów jednoczenia ludzi, uczenia obowiązkowości, przestrzegania zasad postępowania, wartości, jednocześnie wpływając pozytywnie na kształtowanie charakteru ludzkiego, zapewniając a może nawet strzegąc przed demoralizacją społeczną – wypełniając rolę redukcji zagrożenia braku poczucia bezpieczeństwa społecznego.

Na zakończenie artykułu wskazane zostały wnioski, dotyczące podjętej problematyki.

Słowa kluczowe: sport, kultura fizyczna, fair play, bezpieczeństwo społeczne, demoralizacja, agresja.

Summary

The article aims to present sport as a factor eliminating the threat to social security. Sport is always an ambiguous concept or has various characteristics. It can also be presented in the context as fun, entertainment, a form of spending free time or in a professional way, professionally performed by a competitive person, the observance of which is a sport that is vertically maintained, a way of life, observance in this physical activity related to the profession performed.

This article will present the issue of the impact of sport on reducing the aggression of professional athletes through its positive release, which is an anti-criminogenic effect, based on the doctoral dissertation of the author of the article entitled "Aggressive Attitudes of Professional Athletes – the Criminological Assessment", prepared under the supervision of prof. zw. dr hab. dr h.c. Brunon Hołyst.

As part of the issue discussed, based on the above-mentioned the doctoral dissertation will present the correlation between social security and sport that reduces aggression in order to eliminate criminogenic phenomena.

The need for security is a fundamental, natural desire of every human being. Lack of confidence in safety is expressed by feeling threatened and creates anxiety. Sport is one of the fundamental instruments of uniting people, teaching responsibility, observing the rules of conduct and values, while having a positive impact on the development of human character, ensuring and perhaps even guarding against social demoralization – fulfilling the role of reducing the threat of lack of a sense of social security.

At the end of the article, conclusions regarding the discussed issues were presented.

Keywords: sport, physical culture, fair play, social security, demoralization, aggression.

Wstęp

Zapewnienie bezpieczeństwa jest ważnym elementem polityki państwa. Jest on opisywany zarówno jako stan, tj. poczucie bezpieczeństwa osiągnięte przez podmiot oraz jako proces będący naturalnym i dynamicznym zapewnieniem podmiotowi bezpieczeństwa¹. Jedną z definicji bezpieczeństwa narodowego mówi, że jest ono pierwotną potrzebą egzystencjalną, pierwotną wartością jednostki, społeczności lokalnych i państwa, a jednocześnie naczelnym celem funkcjonalnym we wszystkich regionach i na wszystkich poziomach państwa i społeczeństwa².

¹ Por. S. Koziej, *Bezpieczeństwo: istota, podstawowe kategorie i historyczna ewolucja*, „Bezpieczeństwo narodowe” nr 18, Warszawa 2011, s. 20.

² Por. J. Marczak, *Współczesne pojęcie i zakres bezpieczeństwa narodowego*, [w:] J. Marczak, R. Jakubczak, J. Flis (red.) *Bezpieczeństwo narodowe Polski w XXI wieku*, Warszawa 2006, Bellona, s. 21.

Jolanta Itrich-Drabarek inaczej definiuje pojęcie zabezpieczenia społecznego – zakłada ona, że pojęcie to oznacza ochronę jego członków przez państwo i społeczeństwo, poprzez zapewnienie ładu społecznego, w którym będzie się zapobiegać konfliktom społecznym (na tle rasowym, etnicznym, majątkowym, czy wyznaniowym), a nie wyłącznie społecznej oraz gospodarczej nędzy³.

Bezpieczeństwo społeczne wraz z bezpieczeństwem ekologicznym, charakteryzuje się najwyższym powiązaniem społeczeństwa z jednostką. Odnosi się ona zarówno do tożsamości grup społecznych (zbiorowa), jak i indywidualnych osób (tożsamość indywidualna). Odnosi się to do dwóch aspektów – społecznego i kulturowego. Bezpieczeństwo społeczne zajmuje się zatem głównie przyczynami, motywami i mechanizmami powstawania zagrożeń⁴.

Zagrożenie to wartość destrukcyjna, możliwa przyczyna niepożądanego stanu. Nie jest to kategoria samodzielna, ponieważ zawsze odnosi się do konkretnego podmiotu, powodując szkodliwe skutki⁵. Należy zaznaczyć, że przy projektowaniu zabezpieczenia społecznego, oprócz reagowania na przyczyny niepożądanych stanów, ważne jest także wdrożenie działań zapobiegawczych (prewencyjnych oraz przewidystycznych)⁶.

Dziedzina bezpieczeństwa społecznego związana jest z zabezpieczeniem podstaw życia człowieka, zapewnieniem możliwości zaspokojenia indywidualnych potrzeb, realizacją pragnień życiowych, tworzeniem odpowiednich warunków do nauki i pracy, a także ochroną zdrowia i gwarancjami emerytalnymi⁷.

Procesy dysfunkcjonalne to procesy uniemożliwiające normalne funkcjonowanie życia zbiorowego w danym społeczeństwie. Takie sprzeczne działania prowadzą do zaburzeń, które prowadzą do pojawienia się problemów społecznych, do których zaliczają się różne patologie społeczne. Część socjologów uważa je za przejawy odchyłeń lub odstępstw od porządku społecznego⁸.

Jednym z najważniejszych przejawów dewiacyjnych zachowań dzieci i młodzieży jest przestępczość. Zwiększa to poczucie niepokoju i zagrożenia w społeczeństwie. Zachowania agresywne są bardzo powszechne wśród zachowań przestępczych⁹. Ich działania mają przede wszystkim na celu spowodowanie cierpienia, szkody lub strat innych osób¹⁰. W większości przypadków

³ Por. J. Itrich-Drabarek, *Rola państwa w tworzeniu bezpieczeństwa społecznego Polaków*, [w:] A. Skrabacz, S. Sulowski (red.) *Bezpieczeństwo społeczne. Pojęcie. Uwarunkowania. Wyzwania*, Kraków 2012, Dom Wydawniczy Elipsa, s. 85.

⁴ Por. M. Brzeziński, *Bezpieczeństwo społeczne, jako rodzaj bezpieczeństwa. Ustalenia wprowadzające*, [w:] A. Skrabacz, S. Sulowski (red.) *Bezpieczeństwo społeczne. Pojęcie. Uwarunkowania. Wyzwania*, Warszawa 2012, Dom Wydawniczy Elipsa.

⁵ Por. L.F. Korzeniowski, *Podstawy nauk o bezpieczeństwie. Zarządzanie bezpieczeństwem*, Warszawa 2012, Difin, s. 88

⁶ Por. M. Brzeziński, *Bezpieczeństwo społeczne, jako rodzaj bezpieczeństwa. Ustalenia wprowadzające*, [w:] A. Skrabacz, S. Sulowski (red.) *Bezpieczeństwo społeczne. Pojęcie. Uwarunkowania. Wyzwania*, Warszawa 2012, Dom Wydawniczy Elipsa.

⁷ Por. A. Skrabacz, *Bezpieczeństwo społeczne. Podstawy teoretyczne i praktyczne*, Warszawa 2012, Dom Wydawniczy Elipsa, s. 9.

⁸ Por. J. Sztumski, *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Katowice 2010, Wydawnictwo Śląsk, s. 48-49.

⁹ Por. K. Pierzchała, *Człowiek a patologie społeczne*, Toruń 2009, Wydawnictwo Adam Marszałek, s.137-138.

¹⁰ Por. E. Pejs, *Koncepcje wychowania zapobiegające zachowaniom ryzykownym wśród młodzieży*, [w:] K. Koziół,

przyczyną przestępczości są złe warunki rodzinne lub środowiskowe, które zaczynają powodować frustrację związaną z przynależnością do nowych grup społecznych. W efekcie nieletni poddaje się sugestiom nowej grupy i popełnia czyny zabronione¹¹.

Nadużywanie substancji psychotropowych to zjawisko, z którym często spotykają się młodzi ludzie. Głównymi powodami zażywania substancji psychoaktywnych są: chęć ucieczki od problemów, poszukiwanie przyjemnych przeżyć oraz potrzeba akceptacji ze strony rówieśników¹².

Opisane powyżej zachowania to tylko przykłady patologii społecznych. Biorąc pod uwagę tematykę poniższej pracy, konieczne było skupienie się na tych trzech zjawiskach.

Na patologie najczęściej wpływa ubóstwo, trudna sytuacja materialna, brak kontroli rodzicielskiej i zainteresowania dziećmi, dysfunkcja rodziny lub wpływy środowiska. W takich przypadkach kluczową rolę w kształtowaniu bezpieczeństwa odgrywają różnorodne programy prewencyjne i zwalczające patologie, szkoła, a także kluby sportowe. Wśród programów godne uwagi są te, które starają się radzić sobie z patologiami poprzez aktywność fizyczną.

Społeczna ochronna rola sportu

Poniższa część artykułu stanowi fragment rozprawy doktorskiej autora, odnosząca się do przedstawianego zagadnienia.

Współcześnie sport jest zinstytucjonalizowany, opierający się na wielopodmiotowej strukturze organizacyjnej, której istotą jest organizowanie współzawodnictwa. Wszelkie formy aktywności fizycznej, które mają na celu wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej lub osiągnięcie wyników sportowych na dowolnym poziomie współzawodnictwa. Podejmowane zwykle w sposób zorganizowany, na zasadach określonych obowiązującymi regułami sportowymi. Konkretny typ współzawodnictwa, objęty przepisami jednej międzynarodowej federacji sportowej. Możemy rozróżnić dwa rodzaje sportu: sport dla wszystkich, postrzegany jako formę amatorską, rozrywkową, cechującą się jako rodzaj sportu określony obowiązującymi regułami sportowymi, uprawiany w celu utrzymania sprawności fizycznej, zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, związany (choć niekoniecznie) z uczestnictwem w imprezach sportowych, nastawionych najczęściej na masowe uczestnictwo. Sport uprawiany niezawodowo (amatorsko, rekreacyjnie); zwany również jako: sport powszechny, sport rekreacyjny, sport masowy, sport amatorski.

R. Matusiak, K. Sigda (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Problemy wychowawcze, uzależnienia*, Lublin-Tarnów 2016, Regis, s. 174-175.

¹¹ Por. S. Jedlewski, *Nieletni w zakładzie poprawczym*, Warszawa 1962, Wiedza Powszechna.

¹² Por. T. Kowal, *Profilaktyka narkomanii w środowisku szkolnym*, [w:] K. Kozioł, R. Matusiak, K. Sigda (red.) *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Problemy wychowawcze, uzależnienia*, Lublin-Tarnów 2016, Regis, s. 50.

Drugą formą jest sport wyczynowy, definiujący go jako rodzaj sportu określony obowiązującymi regułami sportowymi, uprawiany w celu osiągnięcia jak najlepszych wyników w zawodach sportowych różnego szczebla, poprzez prowadzenie systematycznego treningu; często – sport zawodowy, którego uprawianie jest formą pracy zarobkowej.

Zdaniem autora sport jest jednym z fundamentalnych instrumentów jednoczenia ludzi, uczenia obowiązkowości, przestrzegania zasad postępowania, wartości, jednocześnie wpływając pozytywnie na kształtowanie charakteru ludzkiego, zapewniając a może nawet strzegąc przed demoralizacją społeczną.

Stanowi rolę ochronną przed popadaniem w złe nawyki, ustrzega przed uzależnieniami, takimi jak alkohol, narkotyki a także przed zgubnym wpływem otaczającego środowiska, pełniąc swoistą barierę w oparciu o wartości, które wyraża. Sport jest wspaniałym narzędziem, dzięki któremu możemy osiągnąć praktycznie wszystko, wpisując się w zasadę zabawa uczy, ucząc bawi.

Sport jest takim elementem ludzkiego życia, które budzi rozmaite emocje. Potrafi z jednej strony prowadzić do ekscytacji, zachwytu, fascynacji zdolnościami fizycznymi ciała ludzkiego, przedstawiając niezwykle umiejętności nabyte poprzez uprawianie danej dyscypliny sportu, panowania nad ciałem, determinacji i kunsztu sportowca. Umożliwia przełamywanie barier psychicznych u człowieka, pozwalając mu na ciągły rozwój, wyrażanych poprzez wyznaczanie sobie kolejnych celów do osiągnięcia. Przyczynia się do pokonywania własnych słabości, odkrywania siebie na nowo, ukazując piękno życia ludzkiego, wtórując zasadzie „nie ma rzeczy niemożliwych do osiągnięcia”, stawiając ciężką pracę jako wyznacznik możliwości samodoskonalenia i przedstawianiu dążenia do osiągnięcia założonego celu. Jednakże z drugiej strony potrafi doprowadzać do frustracji, złości, a nawet gniewu czy też agresji, w sytuacji, gdy trzeba przyjąć poniesioną porażkę w rywalizacji z innym przeciwnikiem, który okazał się być lepiej przygotowanym zawodnikiem.

Sport wpływa również na sferę uczuć i niejednokrotnie oddziałuje swoją funkcją na wzruszenia, wzbudza podziw, wyciska łyzy szczęścia, radości lub smutku. Jest też elementem życia ludzkiego, która potrafi z jednej strony łączyć ludzi a z drugiej doprowadzić do ich podziału. Wpływa na różne postawy ludzkiego zachowania od sympatii i przyjaźni po zachowania negatywne przejawiające się niechęcią, odosobnieniem, a wręcz nastawieniem agresywnym.

Tym samym wartości sportu wpływają w sposób dynamiczny na interakcje społeczne. Wartości sportu można przypisać do trzech grup wartości jako uznawane, odczuwane oraz realizowane. Wartości uznawane odnoszą się do tych, które człowiek powinien cenić, a także są one powiązane z dobrami, przyjętymi przez daną zbiorowość jako ważne i doniosłe. Wartości odczuwa-

ne, inaczej mówiąc uznawane, dotyczą natomiast tych, których osiągnięcie jest ważne dla jednostki, jako jej pragnienie, pożądanie i nagła potrzeba jej doświadczenia. Wartości realizowane z kolei to takie, które są rzeczywiście osiągnięte, a nie znajdują się tylko w sferze deklarowanej.

Współczesny sport jest więc zjawiskiem ekscytującym, różnorodnym oraz wielopostaciowym. O sporcie można stwierdzić, że zarazem pod względem emocjonalnym jak i wartości, które ze sobą niesie, nie jest zjawiskiem obojętnym na sferę życia ludzkiego. Innymi słowy nie da się przejść obok niego w sposób niezauważony. Nawet osoby nie uprawiające sportu w życiu codziennym, odczuwają jego obecność, ze względu na jego wszechstronne występowanie w mediach ogólnodostępnych i social mediach. Sportowa postawa, promowana jest nawet poprzez same reklamy, w których występują sportowcy, prezentując często produkty niezwiązane ze sportem lub wykonywaną dyscypliną sportu, występując w roli celebrytów, gwiazd danej społeczności czy to lokalnej (krajowej) czy też globalnej.

W sporcie ważną rolę odgrywają wartości takie jak fair play, tolerancja, szacunek do drugiego człowieka oraz umiejętność współpracy z innymi uczestnikami (działania w zespole). Zasada fair play w sporcie oznacza uczciwą i czystą rywalizację sportową, która odbywa się według odpowiednio ustalonych reguł gry. Istotą właściwego stosowania zasady fair play jest przestrzeganie następujących zasad moralnych: zasady przestrzegania wszystkich reguł gry, zasady podporządkowania się wszystkim decyzjom sędziego, który z kolei powinien być bezstronny wobec dwóch stron, zasady zachowania równych szans, zasady świadomej rezygnacji z osiągnięcia zwycięstwa w sposób nieuczciwy¹³.

Wpływ sportu na redukcję agresji jako czynnik zapobiegający powstawaniu zjawisk kryminogennych

Zagadnienie agresji wtóruje człowiekowi od jego urodzenia, aż do śmierci. Dlatego nie można się dziwić, że zjawisko to występuje również wśród dzieci i młodzieży. Agresja jako cecha społeczna ma ona swoje uwarunkowania natury kulturowej. Kultura stanowi dorobek intelektualny i materialny narodów. Jest rodzajem sukcesji potomstw, wytworzonej przez stulecia. Autorem dokonań kulturowych oraz kulturalnych danego obszaru czy wspólnoty jest człowiek z niego się wywodzący¹⁴. W sensie kulturowym w stosunku do agresji wyraża się czynnik rywalizacji i przeciwstawienia. Ład ten wyjaśnia odmienności między jednostkami i grupami, a z racji nieregularnego po-

¹³ Por. W. Krajewski, Rozprawa doktorska, *Kryminologiczna ocena postaw agresywnych sportowców wyczynowych*, przygotowana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. dr h.c. Brunona Hołysta, Warszawa 2022 r., s. 22-24.

¹⁴ Por. S. Kasprzak, *Odrębność, wolność i bogactwo kultur świata wobec tworzenia jednolitej europejskiej edukacyjnej przestrzeni*, [w:] S. Bębas, E. Kielska (red.), *Tradycja i współczesne nurty w opiece, wychowaniu i resocjalizacji w Europie*, Radom 2014, s. 279.

działu dóbr, może sprowadzać do wytworzenia sporu między nimi. W takich okolicznościach niewykluczone są także pejoratywne stereotypy społeczne, nietolerancje i postawy dyskryminacyjne, kierowane szczególnie wobec członków grup o definitywnie niższej pozycji społecznej¹⁵. Jednym z procesów, który jest kreowany w takiej koniunkturze, stanowi agresja. Trwa nieprzerwana polemika o to, czy jest ona wrodzona czy też nabyta w trakcie empirii i społecznego uczenia się. Zdaje się jednak, że postawy agresywne u ludzi są pośrednią wielu różnorodnych czynników, zarazem wrodzonych, jak i nabytych. Przedstawia się przesłankę, że agresja to ustalony stan psychiczny. Może być uwidoczniiony jako gniew, furia, nienawiść bądź strach. Agresję w tym względzie należy postrzegać jako rodzaj zachowania fizycznego lub słownego, podejmowanego z intencją wywołania przykrości, wyrządzenia szkody czy też destrukcji¹⁶.

Charakterystycznym typem agresji są postępowania autoimmunizacyjne. Tego typu agresji doświadczamy w okolicznościach skrajnych, kiedy dochodzi do samounicestwienia. Samobójstwo stanowi ekstremalne przeciwieństwo radości. Związane jest z gigantycznym cierpieniem ukierunkowanym na siebie samego. Należy wskazać, że występują różne rodzaje cierpienia, takie jak fizyczne wynikające z bólu cielesnego; psychiczne przejawiające się depresją, smutkiem, poczuciem winy i innymi zaburzeniami natury psychicznej. Wyrażają się również poprzez przesadne aspiracje, dokuczliwy pesymizm, wielorakie żale, brak poczucia własnej wartości; społeczne wykluczenie, przejawiające się odczuciem bycia wyalienowanym z życia społecznego, doświadczającym rasizmu, ksenofobii lub napaści przesyconej wrogością; duchowe wynikające z zagadnień ogólnych, przykładowo stanu własnej wiary¹⁷.

Należy również zwrócić uwagę na odmienność pomiędzy agresywnością a postawami agresywnymi. To istotne zróżnicowanie należy odnieść do dualistycznego postrzegania agresji. Są to pojęcia dotyczące kompozycji i procesu. Pojęcie strukturalne daje w efekcie wyobrażenie agresywności, które związane jest z częstym przejawianiem się postępowań agresywnych. Agresywność jest więc stosunkowo stałym trendem, zdecydowaniem, właściwością lub przyzwyczajeniem powtarzania wzoru agresywnego. Odnośnie do dzieci i młodzieży agresywność trzeba zatem postrzegać raczej jako zjawisko ewentualne niż właściwość czy przyzwyczajenie¹⁸.

¹⁵ Por. J. Miluska, *Kulturowe uwarunkowania agresji i przemocy*, [w:] M. Binczycka-Anholcer, *Przemoc i agresja jako problem zdrowia publicznego*, Warszawa 2005: Polskie Towarzystwo Higieny psychicznej, s. 281.

¹⁶ Por. K. Tsirigotis, W. Gruszczyński, K. Florkowska, *Profilaktyka agresji i przemocy w środowisku młodzieży*, [w:] M. Binczycka-Anholcer, op. cit., s. 172.

¹⁷ Por. B. Jacobsen, *Invitation to existential psychology*, Chichester 2007, West Sussex, John Wiley & Sons za B. Pilecka, *Poczucie szczęścia a tendencje autodestrukcyjne*, [w:] Z. B. Gaś (red.), *Młodzież w poszukiwaniu szczęścia*, Lublin 2014, Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, s. 90.

¹⁸ Por. B. Urban, *Agresja młodzieży i odrzucenie rówieśnicze*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 27.

Należy zauważyć, że agresja dzieci i młodzieży podlega bardzo wielorakiej transformacji, począwszy od wczesnych periodów życia do pełnej dojrzałości. W tym czasie może wytworzyć się agresywny (przestępczy) rodzaj osobowości, przejawiający się jako ciągła gwałtowna cecha przestępczości. W następującym rozwoju rewaloryzuje się nie tylko jej poziom i periodyczność, ale także wynikają z niej zmiany odnośnie co do formy i rodzaju agresji. Mamy tutaj do czynienia z agresją fizyczną, słowną, wrogą, wspomagającą. Może również dokonać się jej modyfikacja z czystych form agresji w agresję zamaskowaną pod postacią pozostałych zachowań dewiacyjnych, głównie złodziejstwa. Nie są one bowiem przystępnie identyfikowane i karane ze strony różnorodnych czynników¹⁹.

Niezależnie od tymczasowych zewnętrznych czy wewnętrznych przeobrażeń w organizmie albo też działania ekscytacji jako bodźca wzmacniającego w okolicznościach niebezpieczeństwa dla organizmu, wywierają one poważny wpływ na ogólne działanie jednostki. Wpływają na przebieg procesów intelektualnych, procesów koncentracji i przyswajania, czy ogólnie na potencjał działania²⁰. Na pytanie, czy uczucia pomagają w ludzkim życiu, czy też są przede wszystkim przyczyną zaburzeń i złego dostosowania, odpowiedź nie może być pewna i zależy w głównej mierze od ich natężenia, ale również od własnej odporności jednostki.

W niektórych warunkach poziom napięcia emocjonalnego nie jest właściwy, jest zbyt wysoki lub zbyt niski, w proporcji do wewnętrznego zapotrzebowania na pobudzenie. Formowanie odporności psychicznej będzie istotnie sprowadzało się do podnoszenia progu tolerancji na zaistniałą nierówność pomiędzy spodziewanym a dostarczanym pobudzeniem, a oprócz tego w dopasowaniu poziomu napięcia emocjonalnego do okoliczności. Jednym z prymarnych elementów odporności psychicznej jest odporność emocjonalna, tj. potencjał do wydajnego działania pomimo doświadczania silnych emocji pejoratywnych czy też umiejętność do kontroli emocji. Odporność emocjonalna zawiera zatem także predyspozycje do powściągnięcia niechcianych impulsów emocjonalnych, do odwleknięcia gratyfikacji bądź też do wzbudzenia ekscytacji w danej chwili pożądanym oraz w ogóle do osławiania i regulacyjno-korekcyjnego działania na własne procesy emocjonalne²¹.

Nie ulega obiekcji, że odporność emocjonalna jest tym elementem odporności psychicznej, który w znaczący sposób może wpływać na skuteczność działania sportowca podczas zawodów. Aby prawidłowo pojąć istotę odporności emocjonalnej trzeba wziąć pod uwagę stopień wrażliwości jednostki na czynniki

¹⁹ Tamże, s. 27.

²⁰ Por. J. Reykowski, *Eksperymentalna psychologia emocji*, Książka i Wiedza, Warszawa 1974.

²¹ Por. M. Tyszkowa, *Odporność psychiczna jako współczynnik sukcesu w sporcie i możliwości jej kształtowania*, [w:] *Emocje w sytuacjach startowych*. Seria: Monografie nr 107, AWF, Poznań 1978.

emocjonalne oraz stopień dezorganizacji zachowania jednostki, wywołującej zaburzenie jego postrzegania²².

Znacząco wskazuje się, że fundamentalnym warunkiem odporności emocjonalnej jest skuteczność działania, a zatem poziom realizacji zadania, pomimo zwiększonego napięcia emocjonalnego. Będzie to przede wszystkim zależało od zdolności procesów korowych²³. Należy jednak mieć na uwadze, że odporność emocjonalna zależy nie tylko od kontroli pobudzenia, przejawiającej się w podporządkowaniu funkcji operacyjnych pod wpływem nerwowych procesów korowych, ale także od stopnia dyspozycji na czynniki emocjonalne, aktywujące funkcje wegetatywne układu nerwowego. Wobec tego im mniej wrażliwy na pobudzenie emocjonalne będzie mechanizm reaktywności wegetatywnej, tym prostsza będzie jego korowa kontrola. Następnie przesadne zaangażowanie jaźni w kontrolę procesów emocjonalnych może powodować z czasem apatię, a nawet wycieńczenia centralnego układu nerwowego i doprowadzić do dezintegracji oraz utrudniania działań ochronnych, prowadząc do bezsilności lub innych reakcji nie przystosowawczych²⁴.

Do bodźców, które powiązane są z odpornością emocjonalną i mogą decydować o zdolnościach jej podniesienia, zalicza się między innymi wewnętrzny poziom napięcia, poziom lęku, drażliwość emocjonalną, neurotyczność (labilność wegetatywną), odporność na stresory, właściwości systemu nerwowego (siłę i reaktywność), poziom aktywacji, wrażliwość emocjonalną²⁵.

Z uprzednich dociekań wynika, że z zagadnieniem radzenia sobie z nie przystosowanym do zapotrzebowania poziomem pobudzenia niektóre osoby zmagają się z różnorodną efektywnością. Za ważki kwantyfikator tego rodzaju odporności uznawana jest osobowość jednostki.

Jakkolwiek od odporności wrodzonej czy uwarunkowanej genetycznie, egzystują sposoby formowania, wzmacniania jej, odporności w toku autopsji jednostkowego z różnorodnego typu sytuacjami. W doświadczeniu sportowym istnieje całe mnóstwo sposobów i metod modelowania odporności emocjonalnej²⁶. Należy je użytkować w głównej mierze jako środek prewencyjny, na długi przed współzawodnictwem sportowym w przygotowaniu treningowym,

²² Por. A. Lewicki (red.), *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa 1969 oraz J. Reykowski, *Eksperymentalna psychologia emocji*, Książka i Wiedza, Warszawa 1974.

²³ Tamże.

²⁴ Por. E. R. Hilgard, *Wprowadzenie do psychologii*, PWN, Warszawa 1967 oraz B. Turos, *Zasady profilaktyki i terapii zaburzeń nerwicowych u sportowców*, „Sport Wyczynowy” nr 1, 1975.

²⁵ Por. T. Kocowski T., *Rozwiązywanie zadań przy różnych poziomach lęku*, „Psychologia Wychowawcza” nr 3, 1964; J. Reykowski, *Eksperymentalna psychologia emocji*, Książka i Wiedza, Warszawa 1974; A. Lewicki (red.), *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa 1969.; A. Brzezińska, M. Kofta, *Stabilność obrazu własnej osoby odporność na stres i lęk przed egzaminacyjnym*, „Psychologia Wychowawcza” nr 5, 1973; J. Horbulewicz, *Poziom niepokoju a skuteczność zawodnicza judoków*, [w:] *Humanistyczne podstawy kultury fizycznej*, Seria: Monografie nr 130, AWF, Poznań 1979.

²⁶ Por. J. Klódecka-Różalska J., *Radzimy sobie ze stresem*. RCMSKFIS, Warszawa 1993 oraz C. Martin, 1998: *Radzenie sobie ze stresem*. [w:] T. Morris, J. Summers (red.): *Psychologia sportu - strategie i techniki*, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 1998.

jak również na ich podstawie niwelować napięcie emocjonalne bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów oraz w ich trakcie. Powinno się je zastosować również po rozpoczęciu wydarzenia sportowego, tym bardziej w przypadku doznania porażki. Znaczenie psychicznego przygotowania do uczestnictwa w zawodach, w światowym sporcie, jest coraz bardziej aprobowane²⁷. Predestynuje ono bowiem osiągnięcie odporności psychicznej, przejawiające się potencjałem do kierowania procesami kognitywnymi, intelektualnymi i uczuciowymi oraz czynnościami motorycznymi sportowca w warunkach współzawodnictwa sportowego.

Niesłychanie celnie na ten wątek zwraca uwagę Tyszkowa²⁸, konstatując, że modelowanie lub intensyfikowanie psychicznej odporności sportowca powinno przejawiać się działaniem zmierzającym do bardziej zadowalającego, stosownego ujmowania przez niego koniunktury współzawodnictwa sportowego oraz częstego zarządzania indywidualnymi postawami i emocjami, a także na formowaniu pewnych stosunkowo stałych specyficznych kwantyfikatorów psychicznej odporności. Autorka wyszczególnia kilka fundamentalnych zasad realizacji powyższych założeń.

Pierwszą z nich jest zasada formowania predyspozycji do koncentracji na zadaniu. Rozwijaniu i intensyfikowaniu tej predyspozycji służy precyzyjna orientacja w zadaniu i we stosownej psychologicznej okoliczności, w której ma ono być zrealizowane. Pozytywna racjonalność takiego przygotowania psychicznego jest prawdopodobna, gdy sportowiec jest przeświadczony, że mieści się ono w granicach jego sprawności oraz nie stawia się przed nim rzeczy niewykonalnych. Nadwyżka motywacji i nadmiernie silne zewnętrzne akcenty na osiągnięcia największe, raczej osłabiają rezultaty przez to, że wobec napotykanых perturbacji stwarzają zbyt silne napięcie psychiczne. Skupienie na zadaniu odwraca też uwagę od bodźców, wywołujących emocje, a należących do rywalizacji sportowej, natomiast koncentruje ją na czynnościach pożądanych, dążących do realizacji postawionego celu sportowego. Sprawność czynnego odłączenia się od sygnałów zagrożenia, tkwiących w warunkach rywalizacji sportowej, jest również rodzajem samorientacji i samokontroli emocji. Powyższa zasada znajduje zastosowanie w metodzie Silvy²⁹.

Kolejną zasadą przedstawia sposób formowania samorientacji i samokontroli. Potencjalność poznania autentycznych źródeł indywidualnych doznań i ich określenia pozwala ująć je w kategoriach poznawczych. Wymaga to nauczania się przez sportowca prymarnie wiedzy w zakresie badania samego siebie

²⁷ Por. J. Klodecka-Różalska, *Psychologowie w programach przygotowani olimpijskich „Atlanta 1996 - Sydney 2000”*. [w:] M. Krawczyński (red.), *Sport psychologia zdrowie*, Sekcja Psychologii PTNKF i Katedra Zdrowia Publicznego AWF w Gdańsku. Warszawa-Gdańsk 1999.

²⁸ Por. M. Tyszkowa, *Odporność psychiczna jako współczynnik sukcesu w sporcie i możliwości jej kształtowania*, [w:] *Emocje w sytuacjach startowych*, Seria: Monografie nr 107, AWF, Poznań 1978.

²⁹ Por. J. Silva, E. Bernd, *Metoda Silvy w sporcie*, Dom Wydawniczo-Księgarski KOS, Katowice 1997.

i funkcji neuropsychicznych, fundamentalnych dla procesu emocjonalnego. Innymi słowy, sportowiec musi wypracować w sobie nawyk, że odczuwane przez niego napięcie, zaniepokojenie czy też heterogeniczne zmiany organiczne to zwyczajna reakcja występująca w warunkach rywalizacji. Każdy sportowiec, który występuje w zawodach sportowych i stara się maksymalnie do nich przygotować, doświadcza silnego pobudzenia funkcji psychofizycznych. To pobudzenie jest niezbędne wobec zintensyfikowanych wymagań podczas rywalizacji sportowej. Bez niego nie miałby on zdolności do efektywnej rywalizacji. Nie może się zatem zdumiewać, a tym bardziej bać odzewu swojego organizmu, jego układu nerwowego. Musi je pojmować w sposób rozsądny i je aprobować. Takie przyjęcie pozwoli natomiast na sprawdzenie siebie. Predestynuje rozpoznanie własnych zdolności neuropsychicznych i ich opanowanie w taki sposób, aby napięcie nie przekraczało odpowiedniego poziomu. Nadmiernie skrajna minimalizacja pobudzenia jest bowiem niewykonalna, a nawet niezalecana. Nieodzowną wiedzę w tym obszarze winien posiadać każdy trener, by przekazać ją w stosownej chwili, w zrozumiałym sposobie podopiecznemu. Orientacja we własnych uczuciach jest fundamentem dla ich kontroli.

Następna zasada stanowi o formowaniu czynności kontrolno-regulacyjnych. Jednym z najbardziej zrozumiałych, a zarazem efektywnych sposobów w tym zakresie jest tzw. mowa wewnętrzna. Aktywizowanie jej rozwoju i potęgowanie jej funkcji kontrolno-regulacyjnych może stać się wyjątkowo efektywnym sposobem modelowania psychicznej odporności sportowca. System mowy wewnętrznej stanowi o kierowaniu do samego siebie ustalonych wytycznych, dotyczących postępowania w różnorodnych warunkach sportowych. Mowa wewnętrzna wspomaga kontrolę postępowania oraz opanowania w sytuacjach trudnych, takich jak: poprzez wewnętrzną nakierowanie do działania, np. „muszę to szybko zrobić”, czy „powiniennem to zmienić”; przez zapobieganie pewnym postępowaniom i impulsom, np. zakazywanie sobie myślenia o czymś, co powoduje negatywne emocje, np. „przestań myśleć o tym”, „w tej chwili ważniejsze jest” lub nakazywanie sobie poprzestania zaprzętania myślami, które zakłócają równowagę wewnętrzną sportowca, tj. od publiczności, niesprzyjających komentarzy itd., np. „nie zwracaj na to uwagi”, „nie patrz w ich kierunku”, „nie słuchaj tego co mówią, to nieprawda”; poprzez prognozowanie i uprzedzanie własnych reakcji, np. „nie daj się wyprzedzić, bo wiesz, że to cię zdemotywuje do dalszych działań”, „za chwilę mogę się zdenerwować, więc”; poprzez samo pouczanie się w toku przeprowadzania działania, np. „muszę to zrobić tak, a potem zmienić na”.

Sprawność określenia celów czynności, jak również modelowania nakazów, zakazów i samo instrukcji podczas przeprowadzania działań, w sytuacji wydarzenia sportowego, wzmacnia opanowanie tej sytuacji przez sportowca.

Zauważanie pozytywnych rezultatów własnej działalności i faktu panowania nad sytuacją oraz nad sobą daje zadowolenie i kończy rozwój pejoratywnych emocji, tworzących się w momentach trudności. Zwiększanie procesów samoorientacji oraz kwalifikacji planowania i kontroli aktywności w czasie treningu i podczas wydarzeń sportowych wzmacnia formowanie psychicznej odporności sportowca. Wspomaga temu również umiejętność i przyzwyczajenie rozważania przebiegu czynności i sytuacji po zakończonej rywalizacji³⁰.

Kolejna zasada stanowi o opanowywaniu i modyfikowaniu emocji. Charakterystyczne zdolności opanowywania emocji pejoratywnych stwarza tzw. przekwalifikowanie. Dotyczyć to może np. strachu, który przez właściwe starania (mowa wewnętrzna, koncentracja na zadaniu, rozmowa z trenerem) może przekształcić się w gniew sportowy (zezłoszczenie się na własny strach). Takie przekwalifikowanie pejoratywnej emocji, oddziaływującej na wiarę w swoje możliwości, odbywa się na podstawie swoistych właściwości układu wegetatywnego zwiększa szansę sukcesu, co przy postawie wysmukłej aktywacji oraz ewolucji treści i po części znaku emocji, wspomaga wzmocnieniu wiary we własne siły, którą uznaje się za jeden z podstawowych okoliczności efektywnego działania podczas rywalizacji sportowej³¹. Realizowanie przedstawianej reguły jest możliwe wtedy, gdy sportowiec posiada odpowiedni poziom samoorientacji i samokontroli, o których artykułowała jedna z wcześniejszych zasad.

Następna zasada przedstawia wzmacnianie gorliwości w przewyżnianiu trudności sportowych. Wspomaga rozwijanie przyzwyczajenia kończenia rozpoczętych zadań sportowych oraz zachowywaniu motywacji do aktywności nawet w sytuacjach występowania trudności. Wytrwałość w przewyższaniu trudności, sportowiec może wyrabiać poprzez systematyczne podnoszenie celów sportowych, a nieraz poprzez stosowanie podczas ćwiczeń obciążeń większych niż te, z którymi będzie miał do czynienia w trakcie zawodów. Przygotowanie do zwyciężania trudności większych niż napotkane w momentach zwiększonego obciążenia psychicznego, którymi są wydarzenia sportowe, czyni go pojętym do przewyżnienia realnych trudności powiązanych z rywalizacją sportową. Jego wytrwałość jest zadowalająca lub może być nawet redundantna w odniesieniu do spotkanych utrudnień na drodze do osiągnięcia celu sportowego.

Z kolei zasada stosowania wyspecjalizowanych technik rozwoju napięcia emocjonalnego sportowca polega na wykorzystaniu dosyć powszechnie już wiadomych technik odprężenia i relaksacji. Najprostsze z tych technik mogą być wyuczone i stosowane przez sportowca autonomicznie. Inne, takie jak

³⁰ Por. M. Tyszkowa, *Odporność psychiczna jako współczynnik sukcesu w sporcie i możliwości jej kształtowania*, [w:] *Emocje w sytuacjach startowych*, Seria: Monografie nr 107, AWF, Poznań 1978.

³¹ Por. W. W. Miedwiediew, A. W. Rodionow, N. A. Chudadow, *Doznania psychiczne w działalności sportowej*, [w:] *Psychologia i współczesny sport*, Sport i Turystyka, Warszawa 1976.

ćwiczenia autogenne, umiejętność spowalniania lub przyspieszania akcji serca, potrzebują wspomagania specjalistycznego.

Wjatkin³² za wydajne dla redukowania napięcia sportowca uważa celowe zmiany ukierunkowania myśli. Powszechnie jest wiadome, że zwiększające się napięcie i lęk powstający przed wydarzeniem sportowym, odbierają sportowcowi czasem więcej sił i energii impulsywnej niż sam występ w widowiskach sportowych. Pomimo to, jeżeli sportowiec umie uwolnić się od natrętnych myśli na temat oczekującego go występu, jego nerwowa zdolność zostanie zachowana. Zmianę ukierunkowania refleksji osiąga się w ten sposób, że sportowiec w okresie jednego lub kilku dni przed zawodami stara się zająć obowiązkami, które zazwyczaj w pełni pochłaniają go, całkowicie lub niemalże całkowicie pochłaniają jego myśli (np. czyta książkę, słucha muzyki, spaceruje w odosobnionym miejscu). Jednym ze sposobów zmiany sposobu myślenia sportowca może być ulokowanie nacisku w trakcie ostatnich treningów przed zawodami na maksymalnie technicznie właściwą realizację ćwiczenia, a nie na osiągnięcie maksymalnego rezultatu. Stwarza to możliwość oderwania się od sprawdzenia swoich szans na sukces.

Na sportowca oddziałuje również stres, który wyraziście przejawia się na zewnątrz, przyrasta działalność ruchowa, zwiększa się gestykulacja, bogatsza i bardziej różnorodna staje się mimika, pojawia się zniecierpliwienie. Jeśli umyślnie, natężeniem woli, objawy te będziemy hamować, to do kory mózgowej będą przekazywane impulsy powstrzymujące z różnorodnych części peryferycznych. W ten sposób zatrzymywanie ruchów i gestykulacji, tłumienie mimiki i reakcji słownych wywołuje intensyfikację procesu hamowania w korze mózgowej. Poprzez zatrzymywanie zewnętrznego ogniwa odruchu doprowadzamy do osłabienia procesu pobudzającego, a pośrednio obniżenia poziomu stresu³³.

Jednocześnie rozgrzewkę trener powinien traktować jako ważny element nie tylko fizycznego, ale też umysłowego przygotowania do rywalizacji. Jej tempo i czas trwania powinny być oparte w zależności od stanu napięcia psychicznego sportowców. Jeżeli sportowiec podatny jest do przeżywania przesadnego stresu, to dla redukcji jego poziomu zaleca się dokonanie rozgrzewki z, mniejszą niż normalnie, intensywnością. W tym celu, w drugim etapie rozgrzewki, korzystnie jest włączyć ćwiczenia zwinności, rozciągające, rozluźniające, a czas jej przeprowadzenia może ulec nawet dwukrotnemu wydłużeniu. Podczas dłuższej trwających ćwiczeń następuje pobudzenie ośrodków ruchowych, co powoduje redukcję napięcia emocjonalnego w pozostałych częściach kory mózgowej. Oprócz tego właściwe jest, by w tego typu okolicznościach wszyscy sportowcy pozostawali grupie, w głównej mierze dotyczy to sportów

³² Por. B. A. Wjatkin, *Rol tiempieramienta w sportiwnoj diejatielnosti*, Fizkultura i Sport, Moskwa 1978.

³³ Por. S. Kratochvil, *Psychoterapia*, PWN, Warszawa 1974.

zespołowych, ale nie tylko, ponieważ daje to odczucie większej pewności siebie, w konsekwencji osłabia poziom szkodliwości. Natomiast jeżeli poziom pobudzenia emocjonalnego u sportowca przed wydarzeniem sportowym nie osiągnął optymalnej wartości, zaleca się przeprowadzenie rozgrzewki nieco krótszej, ale za to bardzo dynamicznej. Powinno się w niej zastosować ruchy szybkie, regularne i zdecydowane, co powinno jednocześnie nadprogramowo pobudzić psychicznie.

Na stan psychiczny sportowca przed wydarzeniem sportowym spory wpływ wywiera otaczające środowisko. Rażące kolorowe afisze sportowe, flagi, głośna albo rytmiczna muzyka wzmagają poziom pobudzenia, podrażniają, stając się instrumentalnym stresorem³⁴. Stąd też w przypadku sportowców o wysokim poziomie pobudzenia emocjonalnego, przed wydarzeniem sportowym, konieczne wydaje się izolowanie ich od tego typu czynników silnie oddziaływujących. Natomiast w przypadku sportowców, którym niezastąpiony jest wyższy poziom pobudzenia, przebywanie w tego rodzaju sytuacjach jest korzystne.

W sytuacjach, kiedy klarownie zauważony stres występuje na długo przed wydarzeniem sportowym, dla redukcji zwiększającego się pobudzenia celowe jest przeprowadzanie specjalnie wyuczonych ćwiczeń, nakierowanych na długotrwałe powstrzymywanie oddechu. Słuszność ich stosowania, jako metody redukcji pobudzenia wyjaśnia się tym, że powstrzymywanie oddechu stwarza pobudzenie centrum oddechowego w rdzeniu przedłużonym, co w sekwencji mechanizmu indukcji negatywnej wywołuje w korze mózgowej natężenie procesu hamowania.

Teza, że usposobienie odgrywa istotne działanie w unormowaniu natężenia emocjonalnego jest jednym z fundamentalnych założeń kilku teorii temperamentu. Poglądem Niebylicyna³⁵ oraz Strelaua³⁶ funkcjonalne znaczne temperamentu uwidacznia się najmocniej w momentach skrajnych lub wyjątkowo wymagających. W postrzeganiach temperamentu, odwołujących się do poziomu aktywności, w których istotną rolę odgrywa wyobrażenie idealnego poziomu pobudzenia, cechy temperamentalne traktowane są jako bodziec przekształcający stan pobudzenia doświadczanego w sytuacjach skrajnie wysokiej lub diametralnie niskiej stymulacji. Egzemplifikacją takiej cechy jest reaktywność³⁷.

Możemy więc postawić pytanie, dlaczego cechy temperamentalne kreują tak istotną rolę w przeistaczaniu zjawisk stresu. Poglądem Strelaua³⁸ posiadają one pozycję moderatora, tzn. stanowią kryterium wcześniejszego istnienia

³⁴ Por. E. Talejko, *Od czego zależy samopoczucie pracownika i jego psychiczna zdolność do pracy*, IW CRZZ, Warszawa 1977.

³⁵ Por. W. D. Niebylicyn, *Fundamental properties of the human nervous system*, Plenum Press, New York 1972.

³⁶ Por. J. Strelau, *Temperament, osobowość, działanie*, PWN, Warszawa 1985.

³⁷ Tamże.

³⁸ Por. J. Strelau, *Psychologia temperamentu*, PWN, Warszawa 1988.

innych zjawisk, na które wpływają. Temperament, będąc obecny w sytuacji urodzenia człowieka, zanim wystąpi stan stresu, wpływa uzupełniająco na każde związane z nim zjawiska. Właściwości temperamentu mają naturę formalną, bowiem dotyczą głównie energetycznych i tymczasowych identyfikatorów zachowania, więc modyfikują proces wszystkich zjawisk powiązanych ze stresem.

Rezultatem interakcji cech temperamentalnych, związanych z niską aktywnością, z mało oddziaływującymi wydarzeniami życiowymi, będzie podwyższenie stanu stresu, a w wypadkach ekstremalnych, stan przeładowania stresem. Innymi słowy, przekształceniowy wpływ tego typu cech temperamentalnych polega na powiększeniu stanu stresu.

Zbieżnego przyrostu stanu stresu, przechodzącego w zdarzeniach ekstremalnych w stan przesadnego stresu, można się również spodziewać w efekcie interakcji cech temperamentalnych, powiązanych z wysoką aktywnością oraz z znacząco stymulującymi zdarzeniami życiowymi. Podobnie w tym zderzeniu przekształceniowy wpływ cech temperamentalnych doprowadza do podwyższenia stanu stresu.

Ta sama cecha temperamentalna raz wpływa transformacyjnie na stan stresu, innym razem nie. Zależy to od typu otaczającego środowiska, wymagań, które przedstawiane są jednostce. Na dodatek, w zależności od wymogów, z którymi dany wymiar temperamentalny wchodzi w interferencje, aktualizująco na stan stresu wpływa raz jeden, raz drugi próg tego wymiaru. Wobec tego, jednostki wysoko reaktywne oraz jednostki introwertywne, a zatem charakteryzujące się wysoką aktywnością, zaintonują na silną stymulację stanem stresu. Natomiast jednostki nisko reaktywne oraz ekstrawertywne, nie zareagują na poziom stresu, w porównywalnych okolicznościach. Ponadto u osób charakteryzujących się niską aktywnością, poziom stresu może wystąpić w sytuacjach ubogich w stymulację, np. warunkach izolacji.

W takim razie nawet sytuacje życiowe, które same w sobie nie budzą zbyt wysokiego poziomu stresu, nakładając się jednocześnie z wysoką reaktywnością, w rezultacie integrującego wpływu temperamentu sprawiają, że poziom stresu ulega powiększeniu. Potencjalna jest również relacja przeciwna, gdzie poziom stresu o ustalonej intensywności może być równie dobrze rezultatem wpływu mało stymulującego wydarzenia życiowego z niską reaktywnością jednostki. Zatem nisko reaktywne jednostki będą wybierały działalność o charakterze stresowym, zaś wysoko reaktywne jednostki będą wystrzegały się tego typu działalności³⁹. Oprócz tego, u jednostek nisko reaktywnych dojdzie do balansu między czynnościami zasadniczymi oraz pomocniczymi albo nastąpi przewyż-

³⁹ Por. Z. Oleszkiewicz-Zsurzs, *Zapotrzebowanie na stymulację a preferencje do wyboru zawodu*, „Przegląd Psychologiczny” nr 2, 1986.

szanie czynności zasadniczych, w trakcie, gdy u wysoko reaktywnych nastąpi przewyższanie czynności pomocniczych⁴⁰.

Jan Strelau⁴¹ wskazuje, że postępowania człowieka czy skuteczności jego działania nie jesteśmy w stanie suponować na podstawie czystego objaśnienia właściwości psychicznych, autonomicznie od tego jak celna byłaby to kwalifikacja. Nie sposób domniemywać tych zachowań jednocześnie na podstawie precyzyjnej koligacji środowiska czy najbliższego otoczenia, w którym człowiek egzystuje. Dopiero zasób wiadomości o osobniczym dla każdej jednostki oddziaływaniu między jej aktualnym stanem fizycznym i psychicznym, charakterystycznymi dla niej cechami psychicznymi i otaczającym ją środowiskiem, pozwalają zrozumieć, a często także przewidzieć kierunek, treść i skuteczność działań człowieka.

Jednakże tego rodzaju obiekcje, zgodnie z konceptem odporności na stres, osoby o ustalonej strukturze usposobienia reagują na podstawie stereotypu psychicznego i modelu afektywnego, uzależnionego od poziomu przejawiania przez nich reaktywności^{42,43}.

Kwestia odporności emocjonalnej, pojmowanej jako umiejętność do wydajnego działania mimo doświadczania silnych emocji pejoratywnych albo też potencjał do kontroli emocji należy do najtrudniejszych, z jakimi w swoim zawodzie spotyka się trener. Ona bowiem w znaczący sposób może oddziaływać na skuteczność działania sportowca, w sytuacjach współzawodnictwa. Nierzadko możemy natrafić na sportowca, który uzyskanego wykszolenia technicznego czy potencjału motorycznego nie jest w stanie wyeksploatować, w trakcie wydarzenia sportowego, szczególnie w dobrze obsadzonych i wysokiej rangi zawodach. Bywa też czasem tak, że akurat w tego typu warunkach sportowiec jest zdolny do największej koncentracji oraz efektywności, zwyżkującej wraz z akceleracją trudności realizowanych zadań.

Tego rodzaju odmienności w zachowaniu wynikają z wewnętrznej odporności jednostki uzależnionej w głównym stopniu czynnikami temperamentalnymi. Badając bowiem odmienności odporności emocjonalnej, zwłaszcza niebagatelnej w trakcie rywalizacji sportowej, dokonywane obserwacje i analizy wskazują, że jest ona w pokażnej mierze zdeterminowana poziomem reaktywności sportowca. Mianowicie w przypadku osób wysoko reaktywnych, czyli słabo odpornych na obciążenie emocjonalne, w stosunku do zadań złożonych stan

⁴⁰ Por. A. Eliasz, *Aktywność (reaktywna i sprawcza) a wybór sytuacji o różnym stopniu stymulacji* [w:] J. Strelau (red.), *Rola cech temperamentalnych w działaniu*, Ossolineum, Wrocław 1974 oraz J. Strelau, *Rola temperamentu w rozwoju psychicznym*, Wyd. II, WSiP, Warszawa 1990.

⁴¹ Por. J. Strelau, *Psychologiczne różnice indywidualne i wynikające stąd konsekwencje społeczne*, „Czasopismo Psychologiczne” nr 1, 1996.

⁴² Por. S. Siek, J. Terelak, *Obciążenie stresem a lęk i obraz siebie u mężczyzn w wieku 45-50 lat*, „Postępy Astronautyki” nr 1-2, 1988.

⁴³ Por. S. Siek, *Twoja odpowiedź na stres*, Wydawnictwo Wrocławskie, Wrocław 1988.

idealnego drobnego pobudzenia staje się bardzo niski. Osób takich w momencie wydarzenia sportowego nie można więc obarczać odpowiedzialnymi czynnościami. Nie powinny one jednocześnie być włączane do rywalizacji w okolicznościach trudnych dla zespołu, a więc wtenczas, gdy stan pobudzenia emocjonalnego jest wyjątkowo wysoki. Z wielu badań i spostrzeżeń⁴⁴ wynika, że w przedmiocie różnorodnych sfer działalności mogą mieć miejsce różnorakiego rodzaju zakłócenia. Zaobserwowano, że pod impulsem silnego stresu przed widowiskiem sportowym u osób wysoko reaktywnych następuje zahamowanie czasu reakcji psychomotorycznej, minimalizacja częstotliwości uderzeń w tappingu oraz nasilenie tremoru, deterioracja wrażliwości kinesetycznej, dewaloryzacja aspektów cech woluntarnych takich jak rygorizm, wytrwałość, zdecydowanie, zdyscyplinowanie, samodzielność, przejawy inicjatywy, wytrzymałość czy samokontrola.

U jednostek nisko reaktywnych, w tych samych sytuacjach reakcja w zakresie wspomnianych funkcji powoduje aktywność organizmu oraz wyższą sprawności. Wobec tego u osób nisko reaktywnych, które są odporne emocjonalnie, w przeciwstawieniu z wysoko reaktywnymi w sytuacjach stawiania przed nimi zadań skomplikowanych, wynika, że dysponują większą tolerancją na wahania pobudzenia oraz przemieszczane są w kierunku pobudzeń silnych.

Odrębność efektywności działania wyjaśnia się wysokim poziomem napięcia nerwowo-psychicznego, które występuje przy wzroście stanu pobudzenia u osób wysoko reaktywnych, w konsekwencji stwierdzonego u tych osób mechanizmu fizjologicznego mobilizującego stymulację⁴⁵. Natomiast u osób nisko reaktywnych funkcjonuje mechanizm zdławienia stymulacji. W rezultacie u tych pierwszych, w okolicznościach silnych pobudzeń, często dochodzi do hamowania bezwzględnej w korze mózgowej, co zakłóca motorykę i utrudnia efektywne działania.

W doświadczeniu osoby wysoko reaktywne najwyższą zdolność osiągają najczęściej w sytuacjach ćwiczebnych, czy co najwyżej w trakcie prób, a więc wtedy, gdy stan pobudzenia emocjonalnego nie jest duży. Znacznie gorzej zaś prezentują się w warunkach wydarzenia sportowego, szczególnie w trakcie startu współzawodnictwa z silnym rywalem. Natomiast dla osób o niewysokim poziomie reaktywności, osiągnięcie największej koncentracji oraz zdolności działania staje się możliwe dopiero w sytuacjach rozpoczęcia współzawodnictwa. Czasem wręcz konieczny jest do tego udział w widowisku najwyższej rangi. Generalnie można zatem wskazać, że wprawdzie w warunkach rozpoczęcia współzawodnictwa wszyscy, niezależnie od poziomu reaktywności doświadczają

⁴⁴ Por. B. A. Wjatkin, *Rol tiempieramienta w sportiwnoj diejatielnosti. Fizkultura i Sport*, Moskwa 1978. oraz B. A. Wjatkin, *Tiempieramient, stres i uspiesznost diejatielnosti sportsmienna w sorewnowanjach*, [w:] J. L. Hanin (red.), *Stres i triewoga w sportie*. Fizkultura i Sport, Moskwa 1983.

⁴⁵ Por. J. A. Gray, *Pavlov's typology*, Pergamon Press, Oxford Frankfurt 1964.

ją silnego pobudzenia emocjonalnego, u osób wysoko reaktywnych zasadniczo rzutuje to na obniżkę skuteczności ich działania, czego nie zauważamy u pozostałych. Inaczej mówiąc można zaobserwować, że osoby wysoko reaktywne w przyrównaniu z nisko reaktywnymi, w warunkach rozpoczęcia widowiska sportowego, są mniej odporne emocjonalnie.

Przeprowadzana przez jednostkę działalność ruchowa, w wymiarze sportowym, niezależnie od tego, że podwyższa poziom różnorodnego rodzaju zdolności czy sprawności motorycznej, oddziałuje również na transpozycje w zakresie funkcji psychicznych, w tym dotyczących postrzegania własnego ciała⁴⁶, a szczególnie nawiązujących do samooceny⁴⁷. Pod wpływem tego typu aktywności, w rezultacie zdobywania nowych doświadczeń, odczuwania sukcesów i porażek, kształci się sprawność obiektywnego postrzegania samego siebie, a szczególnie zdolność realistycznej oceny własnych możliwości wydajnego działania. Tego typu prawidłowość bierze się przede wszystkim z faktu, że osoby interesujące się aktywnością ruchową najczęściej postrzegają ją jako sprawę dla nich ważną, w odniesieniu do której przejawiają relewantny stosunek emocjonalny.

Poświadczenie tego znajdujemy w rozważaniach przeprowadzonych na 13-15-letniej młodzieży⁴⁸. Przedstawiają one, że wraz z wiekiem osoby wykonujące sport ustalają sobie coraz trudniejsze do osiągnięcia cele oraz coraz dokładniej oceniają swoje psychofizyczne zdolności ich realizacji, korygując je do obiektywnych uwarunkowań. W dwuletnim okresie zaobserwowano ewolucję samooceny u młodzieży zajmującej się sportem, w której proces orientacji w pierwszej fazie polegał na zaniżaniu własnych psychofizycznych zdolności, a następnie zmierzał w kierunku samooceny adekwatnej, przybliżonej do wykonalnych osiągnięć. Jednocześnie wyżej przytoczone, a także inne spostrzeżenia⁴⁹ wskazują, że u osób wykonujących sport, w konfrontacji z takimi które nie odbywają takiej formą aktywności, samoocena jest wyższa.

Z innych rozważań i introspekcji wynika, że nabyciu nowych kwalifikacji, jak również polepszaniu sprawności motorycznej, wtóruje zwyczajka poziomu samooceny⁵⁰. Wobec tego tym bardziej w inicjacyjnych etapach szkolenia sportowego można zauważyć ważki przyrost poziomu tej cechy^{51,52}. Tego

⁴⁶ Por. K. Garstka, *Wpływ uprawiania gimnastyki rekreacyjnej przez kobiety w średnim wieku na percepcję obrazu własnego ciała*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 4, 2000.

⁴⁷ Por. W. Starost, J. Dębczyńska, H. Kos, M. Radzińska, *O trafności samooceny zawodnika w doskonaleniu techniki sportowej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 2, 2000.

⁴⁸ Por. M. Dąbrowska, *Wpływ uprawiania sportu na funkcjonowanie mechanizmu poznawczo-motywacyjnego u dzieci*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 1, 1986.

⁴⁹ Por. J. Wysocki, *Samoocena i poziom aspiracji uczniów uprawiających i nieuprawiających sport*, Praca magisterska (maszynopis), AWF, Poznań 1993 oraz R. Kościelak, K. Maroszek, *Poczucie umiejscowienia kontroli i samoocena a wynik sportowy*, [w:] T. Rychta (red.), *Osobowość a zachowanie celowe sportowców*, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 1998.

⁵⁰ Por. K. Kruczkowski, M. Lipowski, T. Dancewicz, *Samoocena a poziom sprawności fizycznej ogólnej zawodników gimnastyki sportowej*, „Trening” nr 2-3, 1999.

⁵¹ Por. R. Miller, *Effects of sports instruction on children's self-concept*, Perceptual and Motor Skills, 1989.

⁵² Por. Ch. L. Richman, H. Rehberg, *The development of self-esteem through the martial arts*, „International Journal of Sport Psychology” Vol. 17, 1986.

typu prawidłowość nie wadzi bynajmniej w utrzymywaniu się wysokiej i stałej samooceny u sportowców wysokiej klasy, charakteryzujących się usystematyzowaną formą sportową, gwarantującą potencjalność osiągania wartościowych rezultatów. W tego typu warunkach trwała wysoka samoocena służy samo-aktualizacji, definiowanej jako swoisty proces stawania się tym, kim się jest, jako proces aspiracji do wewnętrznej spójności jednostki z samym sobą, spełniania swojej predestynacji lub powołania⁵³.

Dla procesu formowania się samooceny ważne są też osiągnięte rezultaty sportowe. Odnoszone triumfy sprzyjają modelowaniu się pewności siebie i wyższej samoocenie w przeciwstawieniu z tymi, których empirie są mniej szczęśliwe⁵⁴. Efekty współzawodnictwa sportowego są bowiem dla jednostki wykonującej tą formą aktywności istotną sferą osiągnięć, definiowaną jednocześnie poprzez ich społeczną ocenę przeprowadzaną przez rodziców, nauczycieli bądź trenerów⁵⁵. Ponadto dla rozkwitu samooceny zasadniczą funkcję odgrywa pragnienie uczestnictwa w zawodach dla przyjemności, jak również obustronne koligacje występujące pomiędzy członkami zespołu. Jednak najbardziej wyjątkowo ważny w procesie formowania się samooceny sportowca będzie wpływ trenera⁵⁶.

Na równi ważne wydaje się być oddziaływanie samooceny na postępowanie sportowca. W związku z tym, że samoocena synchronizuje się z odczuciem umiejscowienia kontroli⁵⁷, od tego jak jednostka odbiera i ocenia siebie zależą od sposobu reagowania na postawione zadanie, istotę koligacji z innymi, jak również efektywność działania. Od poziomu samooceny zależy, jakich zadań sportowiec skłonny jest się podjąć, czego ma się obawiać i z jakim przeświadczeniem ma zadanie realizować. Wobec tego jednostka ma możliwość dokonania sprawdzenia swoich sił i warunków otoczenia, co w konsekwencji umożliwia jej określenie odpowiednich do predyspozycji celów działania. Wpływa więc na ustalenie poziomu ambicji jednostki⁵⁸. Pryncypialnie im wyższa samoocena, tym wyższy poziom ambicji oraz jednocześnie trudniejszy cel.

Podstawowa funkcja regulacyjna samooceny opiera się bowiem na tym, że tworzy ona wewnętrzny system odniesienia do dokonywanych działań i otrzymywanych informacji oraz pojmowania nowych doświadczeń w taki

⁵³ Por. A. H. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*. PAX, Warszawa 1986 oraz A. H. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990.

⁵⁴ Por. S. Iso-Ahola, *Effects of team outcome on children's self perception: Little League baseball*, „Scandinavian Journal of Psychology” vol. 18, 1977.

⁵⁵ Por. S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*, W. N. Freeman, San Francisco 1967.

⁵⁶ Por. S. Hines, D. L. Groves, *Sports competition and its influence on self-esteem development*, „Adolescence” Vol. 24, 1989.

⁵⁷ Por. R. Ł. Drwal, *Poczucie kontroli jako wymiar osobowości R podstawy teoretyczne, techniki badawcze i wyniki badań*, [w:] L. Wołoszynowa (red.), *Materiały do nauczania psychologii*, S. III, T. 3. PWN, Warszawa 1978.

⁵⁸ Por. Z. Skorny, *Aspiracje młodzieży oraz kierujące nimi prawidłowości*, Ossolineum, Wrocław 1980.

sposób, aby były one właściwe z tym, jakie jednostka ma o sobie mniemanie⁵⁹. Kiedy samoocena jest trwała, z mozołem ulega zmianie, a oprócz tego oddziałuje selekcyjną na podobieństwo filtru, przyswajając pewne treści, a inne odrzuca i nie dopuszcza do ich asymilacji przez jednostkę. Jednocześnie dyskusyjność samooceny implikuje wzrost konformizmu⁶⁰.

Wpływ samooceny na postawę sportowca wynika również z tego, że jest ona elementem motywacji. Ocena szans osiągnięcia celu, zależy w głównej mierze od tego, jak jednostka ocenia swoje zdolności w danej dziedzinie, tj. od jego samooceny. Na podstawie tej oceny sportowiec określa własne atuty jako wysokie lub niskie, w konsekwencji czego motywacja do działania może być silna lub słaba.

Rola samooceny dla postępowania jednostki uwidacznia się w tym, że na jej gruncie formuje się wiara w siebie i we własne możliwości. Istnienie wiary w siebie łączy się z pochlebną i raczej wysoką oceną swoich potencjałów, a zachowanie jednostki będzie ekspresją jej zapatrywania o posiadanych możliwościach i kwalifikacjach. Natomiast brak wiary w swoje zdolności jest przyczyną zaniżonej samooceny. Tego rodzaju prawidłowość wykazano w badaniach przeprowadzonych na piłkarzach ręcznych⁶¹ oraz siatkarkach⁶². Przedstawiono w nich, że wysokość jak i odpowiedniość samooceny pozostają w silnym korzystnym związku ze skutecznością gry.

Poziom i odpowiednia samoocena wskazują także charakter kontaktów międzyludzkich jednostki w grupie. Sportowiec o przesadzonej samoocenie, nadmiernie wysokim mniemaniu o sobie, przypisujący sobie wyższe niż realne zdolności i umiejętności, odnoszący się do innych jako gorszych od siebie, wskazujący, że to co czyni, jest wykonane najlepiej, a w sytuacji popełnionych pomyłek czy przegranej swojego zespołu stara się za wszelką cenę umniejszać własnym pomyłkom czy niedoróbkom i przenieść odpowiedzialność za niepomyślność na innych członków zespołu lub zrzucić winę na uwarunkowania związane z realizacją zadania (sędziowie, publiczność czy warunki gry). Takie postępowanie nie sprzyja utrzymywaniu zadowolającego nastroju społecznego oraz szczególnie w sporcie zespołowym powoduje powstawanie konfliktów oraz napięć między sportowcami, czego rezultatem będzie pogorszenie rezultatów sportowych⁶³.

⁵⁹ Por. J. Reykowski, *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” nr 3, 1970 oraz A. Brzezińska, M. Kofta, *Stabilność obrazu własnej osoby odporność na stres i lęk przed egzaminacyjnym*, „Psychologia Wychowawcza” nr 5, 1973.

⁶⁰ Por. D. Doliński, *Orientacja defensywna*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1993.

⁶¹ Por. M. Wielochowski, *Osobowość a efektywność wykonania zadania ruchowego*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 3-4, 1984.

⁶² Por. A. Tabaczyńska, *Tendencje do dominacji i submisji, poziom aspiracji i samoocena a efektywność gry w piłkę siatkową*, Praca magisterska (maszynopis). AWF, Poznań 1983.

⁶³ Por. W. Srokosz, *NiefORMALNA struktura społeczna drużyn piłki nożnej a ich wyniki sportowe*, Roczniki Naukowe AWF, T. 18, Warszawa 1973 oraz W. Srokosz, *Problematyka zespołu sportowego w literaturze fachowej*, Roczniki Naukowe AWF, tom 13, Kraków 1975.

Prezentowane zagadnienie związków samooceny z aktywnością sportową, należy wskazać, że zarazem wpływ wykonywania sportu i powiązanej z tym satysfakcji na formowanie się samooceny jak też proces kontrastowy, tzn. wpływ sposobu odbierania siebie na osiągnięcia sportowe, są sprawą wysoce skomplikowaną. Trener powinien jednak posiadać zrozumienie tego, by kształtowana u sportowca samoocena była w miarę odpowiednia do posiadanego potencjału bądź też przewyższała je w stopniu umiarkowanym⁶⁴. Stawianie sobie co nieco wyższych możliwości od faktycznych może pobudzić sportowca do efektywnego podejmowania bardziej skomplikowanych zadań. Jednak wyraziście przesadzona samoocena, poza pejoratywnym wpływem na układ stosunków międzyludzkich w zespole, może jednocześnie wpływać na obniżkę odporności emocjonalnej. Tego rodzaju obserwacje wykonano na młodych skoczkach spadochronowych⁶⁵.

Wobec tego formowanie pozytywnej a zarówno realnej i zgodnej z rzeczywistością potencjałami samooceny sportowca, to dla trenera równie ważne zadanie jak realizacja szkolenia technicznego, taktycznego czy podnoszącego zdolność motoryczną protegowanych. Powinno ono być realizowane poprzez dostosowanie charakteru oraz formatu obciążeń ćwiczebnych do indywidualnych zdolności w szczególności młodego sportowca. Obciążenia, zawikłanie elementów, ryzyko ich realizacji powinny być tak dostosowane, by zmuszały do maksimum natężenia i koncentracji, ale nie przekraczały aktualnych możliwości sportowca. Jednocześnie poprzez odpowiednią do sytuacji łaskawie krytyczną analizę i ocenę jego dotychczasowych działań, powinny uszczegółowić i urealnianić adekwatnie do wieku, stażu, płci, poziomu sportowego, indywidualnej odporności, przejawianych aspiracji i oczekiwaniami.

Tylko bowiem uwarunkowana na odpowiedniej samoocenie, samoakceptacja jednostki, służy możliwości oświadczenia do posiadanych wad czy popełnianych postępków⁶⁶, a jednocześnie odwzorowuje na natężenie pozytywnej postawy wobec partnera⁶⁷. Oprócz tego powiązane z poziomem samooceny ewaluacja samoorientacji i samokontroli to jeden ze sposobów formowania odporności psychicznej sportowca^{68,69}.

Teoria instynktów i frustracji (agresji) zakłada, że sport zmniejsza agresję, bowiem osobom trenuje się lepiej, gdy są sfrustrowani lub podenerwowani. Jednakże teoria społecznego uczenia się stwierdza, że wykonywanie sportów

⁶⁴ Por. B. Dołowicz., T. Sankowski, *Badania nad współzależnością pomiędzy poziomem samooceny a wiekiem, stażem i klasą sportową lekkoatletów*, [w:] T. Rychta (red.), *Sport a wszechstronny rozwój osobowości człowieka*, Cz. 1. Wydawnictwo AWF, Warszawa 1983.

⁶⁵ Por. J. Reykowski, *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” nr 3, 1970.

⁶⁶ Por. m. Leary, *Wywieranie wrażenia na innych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999.

⁶⁷ Por. I. Niebrzydowski, *Psychologia wychowawcza i społeczna*, Wydawnictwo WSP, Zielona Góra 1995.

⁶⁸ Por. m. Tyszkowa M., *Odporność psychiczna jako współczynnik sukcesu w sporcie i możliwości jej kształtowania* [w:] *Emocje w sytuacjach startowych*, Seria: Monografie nr 107, AWF, Poznań 1978.

⁶⁹ Por. W. Krajewski, *Rozprawa doktorska, Kryminologiczna ocena postaw agresywnych sportowców wyczynowych*, przygotowana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. dr h.c. Brunona Hołysta, Warszawa 2022 r., s. 350-369.

agresywnych formułuje postawy agresywne. Z tą drugą teorią nie można jednak się zgodzić, ponieważ jest ona zbyt ogólna oraz stanowi duże uproszczenie. Trenowanie sztuk walki, które nacechowane są pejoratywnym związkiem wrogości, czyli tendencją do postaw agresywnych, oraz czasem trwania treningu, nie wykazują większych przejawów zachowań agresywnych niż w innych sportach. Warto zaznaczyć, że w relacji pomiędzy agresją, a reprezentowanym poziomem sportowym, występuje zależność wskazująca, że im wyższy poziom tym większa kultura i mniejsza agresja.

Sport w swojej naturze jest jedynym rodzajem ludzkiej aktywności, w której społeczeństwo nie dość, że toleruje, ale również często wzmaga agresywne zachowania. Dzieje się tak szczególnie w sporcie wyczynowym, w dziedzinach sztuki walki czy grach zespołowych. Jaka jest geneza owych trendów? Czy małe dzieci powinny przyswajać agresywne zachowania w sporcie, w procesie socjalizacji? Czy poprzez obserwowanie i wzmacnianie nie powstaje w nim postrzeganie sportu jako walki agresywnej, a zwycięstwo należy osiągnąć za wszelką cenę?

Agresja to postępowanie, którego następstwem jest wyrządzenie szkody drugiej osobie. Agresywne postawy mogą przybierać różne modele, począwszy od obelg słownych, po przemoc fizyczną. W sporcie znamionujemy dwa rodzaje agresji – wrogą oraz instrumentalną. Pierwsza występuje, gdy podstawowym zamiarem czyjegoś zachowania jest wyrządzenie szkody drugiemu sportowcowi. Oprócz tego, rodzajowi tej agresji towarzyszy złość oraz ukryta chęć ujrzenia cierpienia swojej ofiary. Agresja instrumentalna zaś występuje, gdy czyjeś postępowanie może wyrządzić szkodę, jednak zamiarem sportowca jest chęć uzyskania punktu lub powstrzymania rywala przed osiągnięciem przewagi. W wielu dyscyplinach sportowych, w których sportowcy wchodzą ze sobą w kontakt, dozwolony jest pewien poziom agresji instrumentalnej, choć bez wątplenia pod żadnym pozorem nie wolno umyślnie dążyć do kontuzjowania rywala. Agresja wroga natomiast jest niedozwolona. Niestety obserwator widowiska sportowego często jest świadkiem agresji zarazem instrumentalnej, jak i wrogiej.

Powszechnie uważa się, że agresja przyczynia się do osiągnięcia wygranej. Takie przeświadczenie wynika ze stereotypowego postrzegania agresji w sporcie, brak jest bowiem rzetelnych dowodów wskazujących na to, że agresja jest kwantyfikatorem sportowego sukcesu. Istnieje wiele psychologicznych teorii, których celem jest wyjaśnienie genezy oraz asumptów wyzwalaających ludzką agresję. W zakresie psychologii sportu najbardziej uwydatnione są trzy ujęcia tj. teoria instynktów, hipoteza frustracji – agresji oraz teoria społecznego uczenia się. Najistotniejszą z punktu widzenia omawianego zagadnienia wydaje się ostatnie podejście.

Teoria społecznego uczenia się wyraża pogląd, że wszelkie postacie ludzkiej agresji, porównywalnie jak inne zachowania społeczne, są wyuczone poprzez naśladownictwo i wzmocnienie. Dzieci niejednokrotnie obserwują zachowania agresywne w sporcie oraz równie często są obserwatorami wzmocniania tych zachowań. Akt agresji może mieć bezpośrednie następstwo wyrażone w formie zdobytego punktu czy uzyskania przewagi nad przeciwnikiem. Kibice obserwujący widowisko sportowe mogą reagować aplauzem, a rodzice czy trener pochwalać agresywne postępowanie dziecka. Uzyskanie punktu wydaje się być w końcu najważniejsze. Jednocześnie można wyobrazić sobie sytuację, w której dziecko słabo orientuje się w zasadach jakiejś gry (np. koszykówki), będąc jej widzem, będzie miało trudności w rozróżnieniu asertywnego przepychania od agresywnego pchnięcia. Według tej teorii, agresja jest zachowaniem wyuczonym. Dlatego bardzo ważny jest etap kształcenia młodych sportowców, którym należy przekazywać odpowiednie wartości, tak aby pozostały one z nimi na dalszych etapach kariery zawodowej. Dobry wychowawca czy trener powinien nagradzać zachowania poprawne, asertywne, a karać agresywne.

Warto również wskazać na problem nasilania i redukcji agresji poprzez sport. Występuje wiele czynników sytuacyjnych, powodujących powstawanie agresji w sporcie. Do najistotniejszych należą – napięta atmosfera, różnica punktów w sytuacji przegrywania, wrogie nastawienie kibiców czy agresja wyrażana przez rywali. Jednocześnie sport może także łagodzić agresję i wspomagać rozwijanie samodyscypliny. Teoria społecznego uczenia się stanowi, że zaangażowanie się w tak zwane sporty agresywne stwarza ryzyko przyswojenia nowych, agresywnych postaw.

Występuje duża gama sposobów, dzięki którym można ograniczać poziom agresji u osób wykonujących sport. Powinny one służyć, w głównej mierze, w celu przeciwdziałania nasilaniu się zachowań agresywnych u młodych sportowców.

Metod obniżania agresji poprzez sport występuje wiele. Jedną z metod występujących w sporcie wyczynowym jest zawieranie kontraktów psychologicznych. Warunki takich umów są ustalane pomiędzy sportowcem a trenerem lub psychologiem i ściśle precyzują, jakie zachowania są dopuszczalne, a jakie zabronione. Sportowiec podpisując taką umowę, zobowiązuje się do przestrzegania jej reguł. Drugą ważną metodą w świecie sportu jest profilowanie ról społecznych. Trener czy wychowawca jest modelem roli. To on, wskazując jedynie prawidłowe zachowania, w pewnym stopniu przeciwdziała kształtowaniu się agresji u swoich wychowanków. Trzecia metoda polega na wyzbyciu się pejoratywnych emocji i zmniejszeniu potrzeby agresji. Długotrwały, ciężki trening niweluje agresję sportowców, rozładowuje napięcie fizyczne, jak również uczucie gniewu. Ostatnią prezentowaną metodą jest stosowanie kar. Stanowią one skuteczny sposób przymusowego powstrzymywania agresji

u sportowców. W kontekście teorii społecznego uczenia się, dzięki karze agresywny sportowiec uczy się, że konsekwencje takiego postępowania są dla niego negatywne. Kara uczy więc, że agresja nie popłaca. Należy jednak wskazać, że kara jest efektywna tylko wtedy, gdy stosuje się ją natychmiast oraz gdy jest wystarczająco surowa.

Sport jest istotnym instrumentem socjalizacji. Wpływa na formowanie się postaw, wartości oraz zachowań. Dlatego należy zwrócić uwagę, że postawy agresywne, tak jak każde inne, mogą być łatwo przyswojone przez młodych ludzi. Z pewnością należy tego unikać i równocześnie stawiać na pozytywny wpływ sportu, na modelowanie charakteru młodego człowieka.

Na kształtowanie się agresywnych postaw w sporcie u dzieci i młodzieży gigantyczny wpływ wywierają nauczyciele, trenerzy i rodzice. W procesie socjalizacji dzieci nie tylko przejmują zachowania dorosłych, ale także utożsamiają się ze znaczącymi dla nich osobami. Chcą być tacy jak oni. Trener (nauczyciel) powinien zapewnić swoim wychowankom model roli sportowca oraz należycie wzmacniać ich zachowania, to znaczy nagradzać za zachowania sportowe, a wymierzać kary za agresywne.

Należy jednak wskazać, że nie ma możliwości wykonywania sportu bez agresji, co więcej nie ma możliwości życia bez tego zachowania. Dlatego w sporcie musi być dopuszczona pewna kontrolowana forma agresji, która nie powoduje zagrożenia zdrowiu i życiu sportowców. Taka postawa optymalnej agresywności, musi być traktowana jak naturalny element sportowej rywalizacji.

Ograniczenie postaw agresywnych poprzez sport wydaje się właściwym miejscem do dania upustu negatywnym emocjom, znajdującym się wewnątrz człowieka. Oczywiście upust ten powinien następować w sposób kontrolowany i nie zagrażający innym uczestnikom. Wyzbycie się nadmiernej, skumulowanej agresji poprzez aktywność fizyczną jest jedną z najlepszych form zapewniających poprawę psychiczną jednostki. Ujście negatywnych emocji poprzez sport przyczynia się do rozładowania frustracji, która mogłaby przerodzić się w sytuację niebezpieczną, podjęcia działań niezgodnych z prawem, szukając ujścia nagromadzonych emocji. Osoby, które nie wykonują aktywności fizycznej i jednocześnie kumulujące w sobie negatywne emocje, są bardziej narażone na podjęcie czynów kryminogennych, mających na celu poprawę własnego samopoczucia, dowartościowanie siebie. Nie potrafią zaspokoić swoich potrzeb egzystencjalnych (fizycznych i psychicznych), które mogłaby zapewnić im aktywność fizyczna. Dlatego też tak istotne jest wychowanie poprzez sport, który wpaja w jednostkę właściwe postawy zachowania, uczy dyscypliny, wyrzeczeń, szacunku do drugiej osoby oraz ukazuje drogę do pokonywania własnych słabości.⁷⁰

⁷⁰ Por. W. Krajewski, Rozprawa doktorska, *Kryminologiczna ocena postaw agresywnych sportowców wyczynowych*, przygotowana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. dr h.c. Brunona Hołysta, Warszawa 2022 r., s. 369–373.

Podsumowanie

Każde społeczeństwo potrzebuje sportu, bowiem daje on człowiekowi radość, ma pozytywny wpływ na zdrowie oraz wzmacnia więzi społeczne. Ponieważ sport funkcjonuje w oparciu o współdziałanie ludzi, ważną rolę odgrywają fair play, tolerancja, respekt oraz umiejętność działania w zespole.

Wprawdzie agresja jest zjawiskiem destruktywnym dla świata sportu i ma deprawujący wpływ na czynnych i biernych uczestników sportu, to nie powinna jednak mieć dominującego znaczenia w postrzeganiu sportu jako takiego, który niesie za sobą wiele korzystnych wartości dla społeczeństwa.

Sport jest nośnikiem wartości, które pozytywnie wpływają na zapewnienie zmniejszenia występowania, odpowiednią redukcję czynników kryminogennych, tym samym wpływając na zagwarantowanie zwiększenia bezpieczeństwa społecznego, poprzez szerzenie właściwych wartości kultury fizycznej oddziałującej na kształtujące się społeczeństwo od wczesnych lat dzieciństwa po dorosłe życie.

Tym samym dla zwiększania poczucia bezpieczeństwa społecznego fundamentalne jest wykorzystywanie sportu jako aktywności fizycznej, niosącej za sobą odpowiednie pozytywne wartości, wpajając je podczas rozwoju młodego człowieka, kształtując go tak, aby w życiu dorosłym stanowiły dla niego wyznacznik zachowań w społeczeństwie.

Bibliografia:

Pozycje zawarte

1. Brzezińska A., Kofta M., *Stabilność obrazu własnej osoby odporność na stres i lęk przedegzaminacyjny*, Warszawa 1973, PWN.
2. Brzeziński M., *Bezpieczeństwo społeczne, jako rodzaj bezpieczeństwa. Ustalenia wprowadzające*, [w:] Skrabacz A., Sulowski S. (red.), *Bezpieczeństwo społeczne. Pojęcie. Uwarunkowania. Wyzwania*, Warszawa 2012, Dom Wydawniczy Elipsa
3. Coopersmith S., *The Antecedents of Self-esteem*, San Francisco 1967, W. N. Freeman.
4. Dąbrowska M., *Wpływ uprawiania sportu na funkcjonowanie mechanizmu poznawczo-motywacyjnego u dzieci*, 1986, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 1
5. Doliński D., *Orientacja defensywna*, Warszawa 1993, Wydawnictwo Instytutu Psychologii Pan.
6. Dołowicz B., Sankowski T., *Badania nad współzależnością pomiędzy poziomem samooceny a wiekiem, stażem i klasą sportową lekkoatletów*, [w:] T. Rychta (red.), *Sport a wszechstronny rozwój osobowości człowieka*, Warszawa 1983, Wydawnictwo AWF.
7. Drwal R. Ł., *Poczucie kontroli jako wymiar osobowości R podstawy teoretyczne, techniki badawcze i wyniki badań*, [w:] L. Wołoszynowa (red.), *Materiały do nauczania psychologii*, Ossolineum, Wrocław 1980.
8. Eliasz A., *Aktywność (reaktywna i sprawcza) a wybór sytuacji o różnym stopniu stymulacji*, [w:] J. Strelau (red.), *Rola cech temperamentalnych w działaniu*, Wrocław WSiP, Wrocław 1974.
9. Garstka K., *Wpływ uprawiania gimnastyki rekreacyjnej przez kobiety w średnim wieku na percepcję obrazu własnego ciała*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 4., 2000.
10. Gray J. A., *Pavlov's typology*, Pergamon Press, Oxford Frankfurt 1964.
11. Hilgard E. R., *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1976.
12. Hines S., Groves D. L., *Sports competition and its influence on self-esteem development*, „Adolescence” Vol. 24, 1989.
13. Itrich-Drabarek J. (2012), *Rola państwa w tworzeniu bezpieczeństwa społecznego Polaków*, [w:] Skrabacz A., Sulowski S. (red.) *Bezpieczeństwo społeczne. Pojęcie. Uwarunkowania. Wyzwania*, Kraków, Dom Wydawniczy Elipsa
14. Iso-Ahola S., (1977), *Effects of team outcome on children's self-perception: Little League baseball*. „Scandinavian Journal of Psychology” vol. 18.
15. Jacobsen B., *Invitation to existential psychology*, Chichester 2007: West Sussex, John Wiley & Sons za B. Pilecka, (2014), *Poczucie szczęścia a tendencje autodestrukcyjne*, [w:] Z. B. Gaś (red.), *Młodzież w poszukiwaniu szczęścia*, Lublin 2014, Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii I Innowacji.
16. Jedlewski S., *Nieletni w zakładzie poprawczym*, Warszawa 1962, Wiedza Powszechna
17. Kasprzak S., *Odrębność, wolność i bogactwo kultur świata wobec tworzenia jednolitej europejskiej edukacyjnej przestrzeni*, [w:] S. Bębas, E. Kielska (red.), *Tradycja i współczesne nurty w opiece, wychowaniu i resocjalizacji w Europie*, Radom 2014.
18. Klódecka-Różalska J., *Radzimy sobie ze stresem*, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 1998.
19. Klódecka-Różalska J., *Psychologowie w programach przygotowań olimpijskich „Atlanta 1996 – Sydney 2000”*, [w:] M. Krawczyński (red.), *Sport psychologia zdrowie*, Warszawa-Gdańsk 1999.

20. Kocowski T., (1964), *Rozwiązywanie zadań przy różnych poziomach lęku*, „Psychologia Wychowawcza” nr 3.
21. Kowal T., *Profilaktyka narkomanii w środowisku szkolnym*, [w:] Koziół K., Matusiak R., Sigda K. (red.) *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Problemy wychowawcze, uzależnienia*, Lublin–Tarnów 2016.
22. Korzeniowski L. F., *Podstawy nauk o bezpieczeństwie. Zarządzanie bezpieczeństwem*, Warszawa 2012, Difin.
23. Koziej S., *Bezpieczeństwo: istota, podstawowe kategorie i historyczna ewolucja*, „Bezpieczeństwo narodowe, 2011.
24. Krajewski W., Rozprawa doktorska, Kryminologiczna ocena postaw agresywnych sportowców wyczynowych, przygotowana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. dr h.c. Brunona Hołysta, Warszawa 2022.
25. Kratochvil S., *Psychoterapia*, PWN, Warszawa 1974.
26. Kruczkowski K., Lipowski M., Dancewicz T., *Samoocena a poziom sprawności fizycznej ogólnej zawodników gimnastyki sportowej*, „Trening” nr 2–3, Gdańsk 1999,
27. Leary M., *Wywieranie wrażenia na innych*, Gdańsk 1999, Wydawnictwo Psychologiczne.
28. Lewicki A. (red.), *Psychologia kliniczna*, Warszawa 1969.
29. Marczak J., *Współczesne pojęcie i zakres bezpieczeństwa narodowego*, [w:] Marczak J., Jakubczak R., Flis J. (red.) *Bezpieczeństwo narodowe Polski w XXI wieku*, Bellona, Warszawa 2006.
30. Maslow A. H., *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990, PWN.
31. Miedwiediew W. W., Rodionow A. W., Chudadow N. A., *Doznania psychiczne w działalności sportowej*, [w:] *Psychologia i współczesny sport*, Warszawa 1976, PWN.
32. Miller R., *Effects of sports instruction on children's self-concept*, Perceptual and Motor Skills, 1989.
33. Miluska J., *Kulturowe uwarunkowania agresji i przemocy*, [w:] Binczycka-Anholcer M., *Przemoc i agresja jako problem zdrowia publicznego*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa 2005.
34. Niebrzydowski L., (1995), *Psychologia wychowawcza i społeczna*, Zielona Góra 1995, Wydawnictwo WSP.
35. Niebylicyn W. D., *Fundamental properties of the human nervous system*, New York 1972.
36. Oleszkiewicz-Zsurzs Z., *Zapotrzebowanie na stymulację a preferencje do wyboru zawodu*, „Przegląd Psychologiczny” nr 2. 1986.
37. Pierzchała K., *Człowiek a patologie społeczne*, Toruń, Wydawnictwo Adam Marszałek. 2009.
38. Pejś E., *Koncepcje wychowania zapobiegające zachowaniom ryzykownym wśród młodzieży*, [w:] Koziół K., Matusiak R., Sigda K. (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Problemy wychowawcze, uzależnienia*, Lublin–Tarnów 2016, Regis
39. Reykowski J., (1970), *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, 1970, „Kwartalnik Pedagogiczny” nr 3.
40. Reykowski J., *Eksperymentalna psychologia emocji*, Warszawa 1974.
41. Richman Ch. L., Rehberg H., *The development of self-esteem through the martial arts*, 1986, „International Journal of Sport Psychology” Vol. 17.
42. Siek S., *Twoja odpowiedź na stres*, Wrocław 1988, Wydawnictwo Wrocławskie.
43. Siek S., Terelak J., *Obciążenie stresem a lęk i obraz siebie u mężczyzn w wieku 45–50 lat*, 1988, „Postępy Astronautyki” nr 1–2.
44. Silva J., Bernd E., *Metoda Silvy w sporcie*, Katowice 1997, Dom Wydawniczo-Księgarski KOS.
45. Skrabacz A., *Bezpieczeństwo społeczne. Podstawy teoretyczne i praktyczne*, Warszawa, 2012, Dom Wydawniczy Elipsa

46. Skorny Z., *Aspiracje młodzieży oraz kierujące nimi prawidłowości*, Wydawnictwo Wrocławskie, Wrocław 1980.
47. Srokosz W., *Problematyka zespołu sportowego w literaturze fachowej*, Kraków 1975, Roczniki Naukowe AWF, tom 13.
48. Starosta W., Dębczyńska J., Kos H., Radzińska M., *O trafności samooceny zawodnika w doskonaleniu techniki sportowej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 2. Gdańsk 2000.
49. Strelau J., *Temperament, osobowość, działanie*, Wydawnictwo Psychologiczne, Warszawa 1985.
50. Strelau J., *Psychologiczne różnice indywidualne i wynikające stąd konsekwencje społeczne*, „Czasopismo Psychologiczne” nr 1., 1996.
51. Strelau J., *Psychologia temperamentu*, Warszawa 1998, PWN.
52. Sztumski J., *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Katowice, Wydawnictwo Śląsk 2010.
53. Tabaczyńska A., *Tendencje do dominacji i submisji, poziom aspiracji i samoocena a efektywność gry w piłkę siatkową*. Praca magisterska (maszynopis), AWF, Poznań 1983.
54. Talejko E., *Od czego zależy samopoczucie pracownika i jego psychiczna zdolność do pracy*, IW CRZZ, Warszawa 1977.
55. Tsirigotis K., W. Gruszczyński, K. Florkowska, *Profilaktyka agresji i przemocy w środowisku młodzieży*, [w:] Binczycka-Anholcer M., *Przemoc i agresja jako problem zdrowia publicznego*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychologicznej, Warszawa 2005.
56. Tyszkowa M., *Odporność psychiczna jako współczynnik sukcesu w sporcie i możliwości jej kształtowania*, [w:] *Emocje w sytuacjach startowych*, AWF, Poznań 1978
57. Urban B., *Agresja młodzieży i odrzucenie rówieśnicze*, Warszawa 2012, PWN.
58. Wielochowski M., *Osobowość a efektywność wykonania zadania ruchowego*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 3–4., 1984.
59. Wjatkin B. A., *Rol tempieramienta w sportivnoj diejatielnosti. Fizkultura i Sport*, Moskwa 1978.
60. Wysocki J., *Samoocena i poziom aspiracji uczniów uprawiających i nieuprawiających sport*, Praca magisterska (maszynopis), AWF, Poznań 1993.