

# SPORT I CZAS WOLNY

W PERSPEKTYWIE INTERDYSCYPLINARNEJ

Praca zbiorowa pod redakcją  
dr Doroty Nowalskiej-Kapuścik i dra Grzegorza Libora



# Sport i czas wolny w perspektywie interdyscyplinarnej

Praca zbiorowa pod redakcji dr Doroty Nowalskiej-Kapuścik i dra Grzegorza Libora

© Copyright by

Abramski Olgierd, Badora Magdalena, Hylewski Marcin, Nymś-Górna  
Agnieszka, Paczyńska-Jasińska Patrycja, Tymosiewicz Piotr, Tytko Olga,  
Ręba Patrycja, Wiciński Kamil, Więclawek Daria, Wojnarowska Małgorzata,  
Wojtecka Agnieszka, Wójcik Joanna, Zarieczna-Baran Marzena,  
Zybała Dominika & e-bookowo 2018

Recenzja książki: dr Paweł Ćwikła

Redakcja: dr Dorota Nowalska-Kapuścik i dr Grzegorz Libor

Grafika na okładce: istockphoto

Projekt okładki: e-bookowo

ISBN e-book 978-83-7859-988-3

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2018

## Spis treści

<b>Joanna Wójcik</b> ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ WYRAŻANA I DOKONYWANA W PERSPEKTYWIE CZASU WOLNEGO.....	5
<b>Patrycja Paczyńska-Jasińska</b> ROZKOSZE PODNIEBIENIA I FILMOWE APETYTY.....	28
<b>Daria Więclawek</b> JAK ZABIĆ CZAS I ZAIMPONOWAĆ TOWARZYSTWU? GRY I ZABAWY W ŚWIETLE PORADNIKÓW XIX I POCZĄTKU XX WIEKU.....	44
<b>Agnieszka Wojtecka, Małgorzata Wojnarowska, Piotr Tymosiewicz, Marzena Zarzeczna-Baran</b> AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SENIORÓW.....	59
<b>Patrycja Ręba</b> NORDIC WALKING – FORMA AKTYWNOŚCI DLA OSÓB W KAŻDYM WIEKU.....	72
<b>Magdalena Helena Badora</b> ROLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH W PROMOCJI SPORTU I AKTYWNEGO WYPOCZYNKU WŚRÓD OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH NA PRZYKŁADZIE STOWARZYSZENIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ PROMETEUS.....	92
<b>Agnieszka Nymś-Górna</b> ZAJĘCIA SPORTOWE W SYSTEMIE PENITENCJARNYM.....	111
<b>Olga Tytko</b> SPORT NIEPEŁNOSPRAWNYCH.....	121
<b>Marcin Hylewski</b> PONOWOCZESNE FORMY SPEKTAKLU I ICH KONSEKWENCJE SPOŁECZNE NA PRZYKŁADZIE WSPÓŁCZESNEJ KULTURY PIŁKARSKIEJ.....	140
<b>Olgierd Abramski</b> MIMETYZM GIER W STATUCIE WIŚLICKIM KAZIMIERZA WIELKIEGO Z 1347 ROKU..	159
<b>Dominika Zybała</b> THE IMPACT OF THE U.S. FEDERAL GOVERNMENT AID PROGRAMS ON STATE DEFENSE READINESS IN REGARDS TO SECURITY THREAT SITUATIONS.....	182
<b>Kamil Wiciński</b> THE IMPORTANCE AND ROLE OF THE FBI ACADEMY IN THE CONTEXT OF THE AGENCY'S ACTIVITIES.....	193

## ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ WYRAŻANA I DOKONYWANA W PERSPETYWIE CZASU WOLNEGO

### **Abstrakt**

Zdrowie jako wartość definicyjnie formułowane jest na płaszczyźnie wielu perspektyw badawczych odzwierciedlających nie tylko różnorodne zainteresowania badaczy, ale również różnorodne światopoglądy i obyczaje. Intensywne zmiany o charakterze społecznym i kulturowym, jakie dokonują się w różnych dziedzinach życia, w tym w obszarze czasu wolnego, nie pozostają bez wpływu na sferę wartości życiowych, w tym, wartości zdrowotnych. Stale zwiększająca się propozycja ofert zdrowego stylu życia i różnorodnych form spędzania czasu wolnego zmieniają system wartości zdrowotnych z tradycyjnych i uznawanych przez znaczną większość społeczeństwa na ponowoczesne i jednostkowe. Zmniejsza się wpływ hierarchicznych i instytucjonalnych form na zachowanie jednostek i grup, a jednocześnie wzrasta niezależność w zakresie kształtowania własnego podejścia do wartości, w tym również wartości zdrowotnych i sposobu spędzania czasu wolnego. Mając na uwadze efektywność działań podejmowanych w procesie wspierania jednostek i grup w dbałości o zdrowie i zdrowy styl życia jako formę realizacji czasu wolnego, należy określić jakie znaczenie jest społecznie przypisywane zdrowiu w uznawanych systemach wartości. W tym kontekście zdrowie jako wartość można zestawić z innymi wartościami, tj. ekonomicznymi, religijnymi i kulturowymi z odniesieniem do wartości

wyrażanych (deklarowanych) i dokonywanych (realizowanych).

„Zdrowie ludzkie i życie przedstawiają dla jednostki i dla jej rodziny oraz społeczeństwa w pewnym względzie wartość absolutną, nie dającą się zmierzyć, ani porównać i to w tym sensie, że jednostka jest w swej osobowości, w swej specyfice niezastąpiona”[1].

### **Pojęcia wartości i czasu wolnego w kontekście zdrowia**

Pojęcie wartości w naukach społecznych jest niezwykle wieloznaczne, a tym bardziej wieloznaczne może być jego rozpatrywanie łącznie z pojęciem zdrowia i czasu wolnego. Wedle klasycznej definicji Jana Szczepańskiego wartość to dowolny przedmiot materialny lub idealny *w stosunku do którego jednostki lub zbiorowości przyjmują postawę szacunku, przypisują mu ważną rolę w swoim życiu i dążenie do jego osiągnięcia odczuwają jako przymus* [2]. Do tak szeroko rozumianej kategorii wartości niewątpliwie należy zdrowie.

W różnych zbiorowościach może obowiązywać dążenie do realizacji różnych wartości. Różne systemy wartości mogą być rozbieżne nie tylko pod względem zespołu tworzących je wartości, ale też ich struktury hierarchicznej. Postrzeganie zdrowia jako wartości także dokonuje się poprzez pryzmat społeczno–kulturowych uwarunkowań, w jakich żyją ludzie. Kultura stanowi obszar, w obrębie którego uwidaczniają się odmienne interpretacje związane z pojmowaniem zdrowia. Znaczenie ma w tym miejscu także kulturowo przyjęty sposób spędzania wolnego czasu, jako swoista przestrzeń realizacji wartości zdrowotnych.

Istnieją jednak badacze, którzy stoją na stanowisku, iż zdrowie jako wartość ma charakter uniwersalny, iż jest wartością interkulturową i niezależną od kulturowo przyjętego wzorca spędzania czasu wolnego. Krzysztof Puchalski przywołuje postać meksykańskiego badacza kultury i osobowości, Rogelio Diaz-Guerrero, który przeprowadził porównanie znaczeń związanych ze zdrowiem w trzydziestu różnych kulturach i wyartykułował wniosek, iż jest ono widziane wszędzie w zbliżony

sposób. Istnieje zatem pewien międzykulturowy i w miarę jednolity sposób rozpatrywania wartości zdrowotnych, co unaocznia się w powszechnym traktowaniu zdrowia jako: dobra, potencji i aktywności. Dopiero w ramach tych trzech wymienionych charakterystyk zachodzą kulturowe rozbieżności znaczeniowe [3]. W tym sensie możemy uznać zdrowie jako wartość postmaterialistyczną, nie partykularną a uniwersalną, odnoszącą się nie do pewnych tylko segmentów społeczeństwa, ale aktualne dla wszystkich ludzi, ogólnoludzkie, a jednocześnie kładące akcent na jakość życia, samorealizację, sprawność fizyczną, godność i prawa podmiotowe człowieka, bogactwo doświadczeń i doznań duchowych, kontaktów społecznych, życia towarzyskiego [4].

W tym kontekście pojęcie wartości zdrowia łączy się z problematyką czasu wolnego, który jest ważnym elementem jakości życia. Od ilości czasu i sposobów jego wykorzystania zależy jakość zdrowia. Gdy czas wolny i różnorodność form spędzania go staje się dobrem ogólnodostępnym, kształtowanie umiejętności korzystania z niego urasta do rangi problemu społecznego [5].

Kształtowanie pojęcia czasu wolnego nieodłącznie związane jest z przeciwstawieniem pojęcia wykonywania pracy. Istnieje wiele definicji pojęcia czasu wolnego. Stanisław Czajka określa czas wolny zamiennie jako całość życia człowieka poza pracą, cały czas spędzony poza zakładem pracy czy też „całość życia po pracy” [6]. Helena Strzeмиńska, podejmując zagadnienie czasu wolnego, wskazuje oprócz czasu poza pracą, którą człowiek może spożytkować na naukę i podnoszenie kwalifikacji, pracę społeczną, czy wypoczynek i „wszechstronny rozwój osobowości” [7].

Czas wolny to okres aktywności człowieka, który pozostaje mu do rozdysonowania po wykonaniu obowiązków związanych z zaspokajaniem potrzeb życiowych oraz czynności narzuconych, takich jak nauka czy praca. Może być on różnie wykorzystany, mniej lub bardziej celowo zorganizowany [8]. Sposób spędzania tego czasu często zależy od tradycji

przekazywanych w rodzinie, wpływów środowiska społecznego, sytuacji materialnej ale także od przyjętego systemu wartości – w tym kontekście wartości jakie dany człowiek przypisuje zdrowiu i czy uwzględnia jego rolę w czasie wolnym.

Powracając do pojęcia wartości zdrowia, o jego uniwersalności, a także ważności świadczyć może także hierarchiczna struktura potrzeb Abrahama H. Maslowa, w której zdrowie plasuje się w obrębie podstawowych, niezbędnych do zaspokojenia potrzeb wyższych rzędów. A. Maslow dodatkowo stwierdza, iż przechodzenie do zaspokajania wyższych potrzeb rozwija indywidualność jednostki oraz wpływa na zdrowie psychiczne [9]. Stopień zaspokojenia potrzeb podstawowych jest dodatnio skorelowany ze stopniem zdrowia psychicznego. Teoria zaspokajania potrzeb sugeruje, że całkowite zaspokojenie potrzeb podstawowych i idealne zdrowie są tym samym [10].

Zdrowie traktować możemy także, z jednej strony, jako wartość autoteliczną, z drugiej instrumentalną, co zależne jest od kontekstu sytuacyjnego i systemu wartości wyznawanego przez poszczególne jednostki. Jako wartość autoteliczna, zdrowie jest dobrem samym w sobie, jest wartością z powodu samego swego istnienia i stanowi wartość naczelną, centralną. Wartość zdrowia doceniana jest zazwyczaj w momencie jego utraty. Wówczas staje się właśnie wartością autoteliczną. Gdy jednostkę nie trapią problemy zdrowotne, stanowi ono środek do osiągnięcia sukcesów, jest więc wartością instrumentalną, wartością służącą realizacji innych wartości i celów. Tak więc, jedną z perspektyw rozpatrywania zdrowia w kategoriach wartości autotelicznych bądź instrumentalnych jest dychotomiczny podział w obszarze zdrowie – choroba.

Podobnie jest z pojęciem czasu wolnego. Możemy analogicznie postrzegać je jako wartość autoteliczną bądź instrumentalną – czas wolny może być dobrem samym w sobie ale też środkiem do osiągnięcia określonych celów – w tym przypadku będzie to dbałość o zdrowie. Jednak w świadomości społecznej czas wolny służy zwykle odpoczynkowi oraz



rozrywce. Przypisuje mu się więc raczej wartość instrumentalną niż autoteliczną. Uznaje się, iż wypoczywanie umożliwia ludziom uwolnienie się od zmęczenia i znużenia, chroni przed monotonią i rutyną codzienności. [11]

Niezależnie od wagi wartości można wśród nich wyróżnić także wartości uznawane i odczuwane [12]. Wartości uznawane *to takie, o których człowiek wie, że powinny być dla niego atrakcyjne i że powinien je cenić* [13]. Za takie uznawane jest bez wątpienia zdrowie, ale także pojęcie czasu wolnego. Człowiek dąży do realizacji wartości zdrowia bądź czasu wolnego, niejednokrotnie odczuwając przy tym pewien przymus zewnętrzny. Wartości odczuwane *to takie, które zostały głęboko wchłonięte i stały się częścią wewnętrznego świata człowieka, a dążenie do ich osiągnięcia odczuwane jest przez niego jako własna, nagląca potrzeba. Są to wartości zinternalizowane* [14]. W taki rodzaj wartości także wpisuje się koncepcja zdrowia jako potrzeby uznanej przez jednostkę naprawdę za ważną, w odróżnieniu od wartości deklarowanych. Należy podkreślić, iż zdrowie może stanowić dla jednych wartość uznawaną, dla innych zaś odczuwaną. Niezależnie od tego, zarówno wartości odczuwane co i uznawane mogą być wartościami realizowanymi. Jednak odczuwanie i uznawanie nie jest tożsame z realizacją w praktyce życia codziennego. W kwestii wartości zdrowia realizacja wydaje się najistotniejszym elementem faktycznego dopełnienia wartości. Choć realizacja wartości odczuwanych przychodzi jednostkom łatwiej, to częściej realizowane są wartości uznawane. Niezależnie czy dbanie o zdrowie jednostka traktuje jako obowiązek (czynność wykonywana wbrew ochocie) czy spełnianie pragnień (czynność wykonywana z ochotą) i czy rezygnuje z realizacji wartości odczuwanej na rzecz uznawanej, skutek jest pożądanym w przypadku rozpatrywania realizacji wartości zdrowia. Pojęcie czasu wolnego nie może „wpisać się” w charakterystykę wartości zinternalizowanych, ponieważ nie stanowi części wewnętrznego świata człowieka, nie mniej jednak, jednostka może odczuwać tę potrzebę jako nagłą i konieczną do zaspokojenia.