

Romuald T. Tołłoczko

Wyższa Szkoła Humanistyczna we Wrocławiu

Anna Romanowska-Tołłoczko

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

ROZWAŻANIA DOTYCZĄCE OBIEKTYWNEJ I SUBIEKTYWNEJ POTRZEBY RUCHU

DISCUSSION ON OBJECTIVE AND SUBJECTIVE NEEDS FOR PHYSICAL EXERCISE

Słowa kluczowe: potrzeby psychiczne, popędy, potrzeba aktywności fizycznej, hipokinezja

Key words: psychological needs, drives, need for physical exercise, hypokinesia

Streszczenie: *Potrzeba ruchu* to określenie powszechnie spotykane w opracowaniach dotyczących zdrowia i kultury fizycznej. Stosowane jest ono wszakże niejednoznacznie, co zdaniem autorów wymagało sprecyzowania i wyjaśnienia.

Aktywność ruchowa, która potrzebna jest człowiekowi w sensie obiektywnym, może nie być odczuwana przez niego jako potrzeba subiektywna.

Subiektywna potrzeba ruchu, sama w sobie, pojawia się raczej rzadko, natomiast częściej dochodzą do głosu inne potrzeby, natury psychicznej i społecznej, które dzięki aktywności fizycznej człowiek może zrealizować.

Potrzeba ruchu może stać się potrzebą subiektywną wyłącznie wtedy, gdy człowiek świadomie włączy ją do swojej hierarchii potrzeb, a przez to również do swojego stylu życia.

WSTĘP

Aktywność ruchowa uznawana jest za jeden z podstawowych warunków zdrowia. U dzieci stymuluje procesy rozwojowe (Demel, Skład, 1986), natomiast w późniejszym okresie życia pomaga w utrzymaniu sprawności organizmu (Łobożewicz, Wołańska, 1994).

Wpływ ruchu na funkcjonowanie somatycznej, oraz psychicznej sfery człowieka od wielu lat jest przedmiotem badań fizjologów, lekarzy, pedagogów, psychologów oraz badaczy problemów związanych z kulturą fizyczną. Wszyscy są zgodni co do konieczności aktywności ruchowej człowieka i pisząc na ten temat, często operują pojęciem *potrzeba ruchu*.

Nierzadko określenie *potrzeba ruchu* opatrzone jest przymiotnikami: *biologiczna, fizjologiczna, organiczna* lub zastępowane synonimem *głód ruchu*, czy wręcz *niecierpliwy głód ruchu* (Bergier, Kubińska, 1998). Powyższe brzmienie omawianej potrzeby sugeruje, że należałoby ją zaliczyć do potrzeb fizjologicznych, a nawet do popędów i tak też na użytek kultury fizycznej wiele osób czyni. Budzi to jednak mnóstwo wątpliwości i sądzimy, iż pojęcie *potrzeba ruchu* używane jest w sposób niejasny i często nieprawidłowy.

Potrzeby zaliczane są do elementów strukturalnych osobowości człowieka. Jeśli jednak zapoznamy się z hierarchiami potrzeb opracowanymi przez klasyków psychologii, takich jak Maslow, Murray, Konorski (za: Siek, 1986), potrzeby ruchu nie znajdujemy ani w grupie potrzeb fizjologicznych, ani psychicznych.

W znanych klasyfikacjach potrzeb wymieniana jest wprawdzie potrzeba aktywności, lecz aktywność może przybierać różne formy, niekoniecznie ruchowe.

Nadużywanie pojęcia *potrzeba ruchu* jest zapewne wynikiem powszechnej akceptacji poglądu, iż ruch jest człowiekowi bardzo potrzebny. Do końca jednak nie wiadomo, czy potrzeba ruchu uznawana jest za składnik osobowości, czy też stan wyższej konieczności zapewniający organizmowi człowieka sprawne funkcjonowanie, tzn. czy uznawana jest za potrzebę obiektywną czy subiektywną?

Potrzeby obiektywne wynikają z zależności człowieka od środowiska oraz określonych sytuacji, a zależność ta istnieje bez względu na to, czy człowiek zdaje sobie z tego sprawę, czy nie. Natomiast potrzeba subiektywna odczuwana jest jako niepokój wywołany brakiem czegoś konkretnego, co

pobudza i ukierunkowuje aktywność człowieka na zaspokojenie tego braku i tym samym niweluje stan napięcia (Tomaszewski, 1982).

Ruch bezsprzecznie jest obiektywną potrzebą człowieka, natomiast można mieć duże wątpliwości co do występowania tej potrzeby w sensie subiektywnym. Najczęściej przytaczanym argumentem i niemalże dowodem na istnienie subiektywnej potrzeby ruchu jest obserwacja zachowań dzieci w środowisku przedszkolnym i szkolnym. Obserwacje te są jednak bardzo powierzchowne i tendencyjne. Rzucająca się w oczy duża aktywność ruchowa dzieci w grupie wcale nie musi świadczyć o tym, że wywołuje ją *głód ruchu*. Doświadczony nauczyciel wychowania fizycznego wie, że w każdej grupie dzieci znajdzie się podgrupa, którą trzeba zachęcać i pobudzać do uczestniczenia w zajęciach ruchowych. Trudno jest też wytłumaczyć gwałtowną zmianę zachowań dziecka odizolowanego od grupy. Dziecko, które znajdzie się w pustej sali gimnastycznej, zachowuje się biernie, choć nic nie stoi na przeszkodzie, aby zaspokajało swój *niecierpliwy głód ruchu*.

Podobne zachowania są również typowe dla ludzi dorosłych. Przykładem może być narciarz „szlifujący” stok wzdłuż wyciągu narciarskiego kilkanaście razy dziennie. W sytuacji, gdy zostałby niespodziewanie na stoku sam, najprawdopodobniej straci cały entuzjazm do jazdy na nartach. Można więc przyjąć, że aktywność ruchową wywołuje cały szereg różnorodnych potrzeb i uwarunkowań, a nie tylko jedna potrzeba ruchu, która w subiektywnych odczuciach wielu ludzi może wcale nie istnieć.

Celem niniejszego opracowania jest ukazanie różnic występujących pomiędzy obiektywną a subiektywną potrzebą ruchu oraz zwrócenie uwagi na złożoność czynników warunkujących aktywność fizyczną człowieka.

FIZJOLOGICZNE PODŁOŻE OBIEKTYWNEJ POTRZEBY RUCHU

Najprostsze wyjaśnienie znaczenia terminu *potrzeba* to określanie jej jako stanu napięcia domagającego się rozładowania (Obuchowski, 1972). Określenie to często stosuje się zamiennie z wyrażeniem *popęd*, *instykt*. Popędy można traktować jako pierwotne mechanizmy, które mają zabezpieczyć zaspokojenie potrzeb biologicznych organizmu w ten sposób, że uruchamiają i podtrzymują odpowiednie czynności, niezbędne do osiągnięcia warunków, dzięki którym potrzeby zostaną zaspokojone.

Większość współczesnych psychologów uważa potrzeby psychiczne i popędy za siły nadające naszemu zachowaniu energię i kierunek. Siły, które pobudzają człowieka do szukania określonych grup bodźców i obiektów. Kontakt z nimi zmniejsza stan napięcia, mobilizację organizmu i zaspokaja potrzeby. Stan napięcia domagający się rozładowania przejawia się wzrostem ogólnej mobilizacji organizmu, wzrostem aktywności i zwiększoną sekrecją niektórych gruczołów dokrewnych. Dłużej niezaspokojone potrzeby powodują stan drażliwości, złości i bliżej nieokreślonego niepokoju (za: Siek, 1986), natomiast zaspokojenie potrzeby połączone jest często z uczuciem przyjemności i odprężenia.

W początkowym okresie życia niezaspokojenie potrzeby uruchamia silną aktywność i wyzwala dużo energii. W późniejszym okresie ontogenezy siła popędów i potrzeb słabnie, a sposób ich zaspokojenia coraz bardziej podlega kontroli świadomości. Nie wszystkie też zmiany wewnątrz ustroju mogą stać się źródłem popędu czy potrzeby. Tak na przykład nie wywołują odpowiednich pobudeń niektóre procesy patologiczne związane z hipokinezą (np. choroba niedokrwienna serca). Umiarkowany ruch, który całkowicie zaspokaja potrzebę ruchu, nie wywołuje zmian adaptacyjnych w organizmie przeciwdziałających procesom chorobowym. Natomiast ruch bardziej intensywny łączy się raczej z przykrymi odczuciami, takimi jak zmęczenie, intensywne pocenie się czy wręcz bóle mięśniowe i stawowe. Używanie pojęcia *potrzeba ruchu* w tym kontekście wymyka się spod definicji popędu czy potrzeby.

Z punktu widzenia fizjologów potrzeba jest potężnym regulatorem zachowań zwierząt i ludzi, jednakże dla urzeczywistnienia swojego działania musi zostać pobudzona. Motorem działania jest więc

nie tyle potrzeba, ile stan pobudzenia określonych struktur mózgu. W fizjologii motywacji stan wynikający z pobudzenia potrzeby określa się pojęciem *motywu* lub *popędu*. Podział popędów może być prowadzony według różnych kryteriów. Przedstawiona poniżej klasyfikacja oparta jest na przesłankach biologiczno-fizjologicznych bez uwzględnienia motywów kierujących wyższymi formami zachowania się człowieka. Wyróżnia się trzy kategorie popędów:

- popędy apetytywne – ich wspólną cechą jest to, że ukierunkowują działalność organizmu na osiągnięcie kontaktu z bodźcami atrakcyjnymi, takimi jak woda, pokarm, partner seksualny;
- popędy awersyjne – ukierunkowane na ochronę własnego organizmu przed działaniem szkodliwych czynników; jednym z tego rodzaju popędów jest strach;

- popęd eksploracyjny – polegający na dążeniu do utrzymania układu nerwowego osobnika na pewnym poziomie aktywności, do czego konieczny jest właściwy dopływ informacji z otoczenia; popęd ten uruchamiany zostaje w wyniku subiektywnego odczucia beczynności i nudy oraz braku nowości i rozrywki (Sadowski, 1977).

We wszystkich trzech grupach popędów ruch jest środkiem pomagającym w zaspokojeniu potrzeby, a nie celem czy też motywem działania.

Istnienie fizjologicznej potrzeby ruchu przyjmuje się jako prawdę oczywistą, pomimo że brak jej w hierarchiach potrzeb autorytetów naukowych psychologii. Fakt ten prowokuje do zastanowienia się, w jaki sposób można by udowodnić jej istnienie.

Wydaje się to możliwe, gdy weźmiemy pod uwagę wyniki badań lekarzy klinicystów, którzy przedstawiają obszerną listę patologicznych zmian w ludzkim organizmie, powstających wskutek unieruchomienia człowieka z powodu choroby. Zmiany te ujawniają się już w pierwszych dwóch dniach pozostawania w łóżku i polegają na zaburzeniu gospodarki wodno-elektrolitowej ustroju. Pod koniec pierwszego tygodnia występuje zwiększone wydzielanie z moczem elektrolitów wapnia i azotu oraz widoczne są wyraźne zmiany w układzie krzepnięcia krwi. Pogarsza się również wzrok. W drugim tygodniu unieruchomienia zmniejsza się ogólna liczba krwinek czerwonych i zostają zakłócone mechanizmy termoregulacji ustroju. Pod koniec pierwszego miesiąca beczynności ruchowej ujawnia się już pełny obraz zmian zwany hiperkalcurią, która największe natężenie osiąga w 42. dniu pozostawania w łóżku. Prócz zmian w układzie krążenia następuje obniżenie wrażliwości zmysłów, odwapnienie kości i zanik mięśni szkieletowych (Kozłowski, Nazar, 1984). Te same źródła podają jednak, że codzienna pionizacja chorego minimalizuje lub wręcz zapobiega negatywnym procesom w organizmie chorego.

PSYCHICZNE I SPOŁECZNO-KULTUROWE CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄCE SUBIEKTYWNĄ POTRZEBĘ RUCHU

Można przyjąć, że subiektywna potrzeba ruchu ukształtowana zostaje na bazie doświadczeń, wiedzy, jak również wskutek świadomej działalności pedagogicznej nauczycieli wychowania fizycznego i animatorów rekreacji. Potrzeby nabywamy bowiem w dużym stopniu przez naśladowanie wzorów.

Z naśladowania, choć nie tylko z niego, powstaje z kolei przyzwyczajenie, które odczuwane jest jako potrzeba (Garczyński, 1972). Tak więc potrzeba ruchu w sensie subiektywnym nie „jest”, lecz „staje się”, a proces ten zdeterminowany jest przez doświadczenie (Reykowski, 1973).

W pierwszym okresie życia doświadczenia zdobywamy w kręgu najbliższej rodziny, uczymy się różnorodnych zachowań od rodziców, dziadków, rodzeństwa. Na dalszym etapie ontogenezy doświadczeń oraz wzorów do naśladowania zaczynają dostarczać nauczyciele i wychowawcy, w tym lepsi lub gorsi specjaliści od kultury fizycznej.

Dziecko, nie mając jeszcze wyrobionych reakcji na bodźce świata zewnętrznego, wiernie naśladuje zachowania dorosłych, traktując ich jako wzór. Jednak wzory zachowań, z jakimi się styka, są zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Kształtowanie się potrzeb i stylu ich zaspokajania odbywa się przede wszystkim w dzieciństwie, gdyż działa tu pewna ogólnie znana prawidłowość, iż doświadczenia domowe przenoszą się na resztę świata, a doświadczenia dzieciństwa na resztę życia.

W późniejszym okresie życia człowiek potrafi już selekcjonować wzory i dokonywać wyboru pomiędzy nimi, naśladować jedne, a odrzucając inne.

Poza otoczeniem, w którym przebywa jednostka, wpływ na jakość, siłę i hierarchię potrzeb ma temperament człowieka oraz szereg jego wrodzonych dyspozycji.

Nie ma więc ludzi o identycznych układach potrzeb. Działając na grupę ludzi jednym, standardowym zestawem bodźców, otrzymamy bardzo zróżnicowane reakcje.

Powyższe rozważania nad społeczno-kulturowymi oraz psychicznymi determinantami potrzeb człowieka świadczą o tym, iż w procesie tworzenia tych potrzeb bardzo ważna jest rola wychowawcza osób najbliższych w okresie dzieciństwa, a następnie rola nauczyciela. Także w powstawaniu subiektywnej potrzeby ruchu konieczny jest wpływ rodziców, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, gdyż właśnie ich działania zadecydują o tym, czy człowiek, wkraczając w dorosłość, będzie preferował aktywny i zdrowy styl życia, czy też będzie żył w sposób niehigieniczny lub wręcz destrukcyjny.

UWARUNKOWANIA INDYWIDUALNEGO POZIOMU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Pomimo że ruch daje człowiekowi wiele oczywistych korzyści, jego intensywność w życiu poszczególnych jednostek jest bardzo zróżnicowana.

Na rodzaj oraz częstotliwość podejmowanej przez człowieka aktywności fizycznej wpływają czynniki, które najogólniej można podzielić na trzy grupy, a są to uwarunkowania osobiste, psychologiczne i środowiskowe.

Do uwarunkowań osobistych zaliczamy:

- a) płeć – różnicuje poziom aktywności i wybierane formy aktywności fizycznej;
- b) wiek – występuje zależność między wiekiem a podejmowaniem aktywności fizycznej: im człowiek młodszy tym bardziej chętny do podejmowania wysiłku fizycznego; dla dziecka ruch jest źródłem przyjemności, zabawy, środkiem poznawania świata, ruch to naturalna forma aktywności dziecka niemającego jeszcze świadomości wpływu ruchu na zdrowie; niestety z wiekiem świadomość ta nadal pozostaje niska, a ponadto pojawia się stan tzw. lenistwa ruchowego, czego konsekwencją jest to, że tylko niewielki odsetek populacji podejmuje aktywność fizyczną;
- c) wykształcenie – wyższe wykształcenie pozytywnie wpływa na świadomość korzyści wynikających z podejmowania aktywności fizycznej;
- d) status ekonomiczny – jest kluczowym determinantem aktywności fizycznej; opłata za korzystanie z urządzeń sportowych, zakupu niezbędnego sprzętu jest dla niektórych osób barierą nie do pokonania;
- e) stan zdrowia – ma duże znaczenie w podejmowaniu aktywności fizycznej, ważny jest też stan ducha: ludzie, którzy czują się zdrowo, są bardziej aktywni fizycznie;
- f) wiedza o zdrowotnym znaczeniu aktywności fizycznej – wiedza o związkach aktywności fizycznej ze zdrowiem ma pozytywny wpływ na podejmowanie ćwiczeń fizycznych.

Do uwarunkowań psychologicznych według Guskowskiej (2005) należą:

- a) właściwości temperamentu – związane z poziomem aktywacji, zwłaszcza duże znaczenie ma tu reaktywność; osoby nisko reaktywne cechują się większą ak-

tywnością, częściej angażują się w sport i rzadziej z niego rezygnują, osoby wysoko reaktywne są raczej bierne;

- b) cechy osobowości:
- ekstrawertycy ujawniają wyższy poziom energii niż introwertycy, są bardziej aktywni, także fizycznie, ciągle poszukują sposobności, by być aktywnymi, bardziej są otwarci na zmianę form ruchu, wolą ćwiczyć w klubach i w towarzystwie innych osób, podczas gdy introwertycy wolą ćwiczyć w domu, samotnie,
 - sumienność – osoby ujawniające dużą sumienność cechują się obowiązkowością, pracowitością i odpowiedzialnością, co sprzyja również podejmowaniu aktywności ruchowej;
- c) poczucie kompetencji w sferze motorycznej – przekonania jednostki na temat możliwości realizacji zadań ruchowych; osoby oceniające wysoko własne kompetencje fizyczne ujawniają silniejszą motywację wewnętrzną, co sprzyja podejmowaniu przez nie aktywności w tym właśnie obszarze;
- d) poziom motywacji i rodzaj motywów – najczęściej występujące motywy podejmowania aktywności ruchowej to:
- przyjemność, jakiej dostarcza ruch,
 - zachowanie dobrego stanu zdrowia i rozwijanie sprawności fizycznej,
 - utrzymanie zgrabnej sylwetki i młodego wyglądu,
 - poszukiwanie wrażeń,
 - chęć przebywania w towarzystwie innych ludzi i nawiązywania kontaktów społecznych.

Uwarunkowania środowiskowe mogą być sprzyjające bądź utrudniające podejmowanie aktywności ruchowej. Wyniki badań dotyczące tych zagadnień częściej wskazują na przyczyny środowiskowe stanowiące dla wielu osób przeszkodę do bycia aktywnymi ruchowo (Drabik, 1997).

Do najczęściej występujących barier środowiskowych należą:

- a) absorbująca czasowo bądź wyczerpująca praca zawodowa i związany z tym brak czasu – jest to podstawowy i dość rozpowszechniony powód niepodjęcia aktywności fizycznej i rezygnacji z niej; ludzie tłumaczą się ogromem obowiązków i spraw, pogonią za pieniędzmi oraz zmęczeniem;
- b) brak dostępu do obiektów i urządzeń sportowych oraz taniego sprzętu – bariera ta dotyczy głównie osób zamieszkałych w małych miejscowościach lub o niskich zarobkach;
- c) brak wsparcia małżonka, przyjaciół, rówieśników, rodziców – brak odpowiedniego towarzystwa i tradycji rodzinnych nie sprzyja podejmowaniu aktywności fizycznej;
- d) brak właściwej reklamy – brak informacji na temat możliwości udziału w różnych formach aktywności fizycznej, brak relacji z imprez rekreacyjnych, materiałów popularno-naukowych o znaczeniu ruchu dla zdrowia nie zachęca do podejmowania ćwiczeń fizycznych;
- e) brak poczucia bezpieczeństwa – strach przed możliwością napaści w drodze na zajęcia zorganizowane lub wykonywane indywidualnie (np. w parku, na boisku) staje się coraz częściej barierą w podejmowaniu aktywności fizycznej;
- f) niewłaściwe oddziaływania szkoły – szkoła powinna być miejscem promowania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, powinna wychowywać do

rekreacji ruchowej, często jednak tak się nie dzieje i szkoła zamiast zachęcać uczniów, dość skutecznie ich zniechęca zarówno do lekcji wychowania fizycznego, jak i aktywności pozalekcyjnej.

PODSUMOWANIE

Mamy nadzieję, iż podjęty w powyższych rozważaniach problem dotyczący potrzeby ruchu został choć nieznacznie wyjaśniony, a istniejący nieład terminologiczny uporządkowany. Tak więc aktywność ruchowa, która potrzebna jest człowiekowi w sensie obiektywnym, może nie być odczuwana przez niego jako potrzeba subiektywna.

Należy również pamiętać, iż subiektywna potrzeba ruchu, sama w sobie, pojawia się raczej rzadko, natomiast częściej dochodzą do głosu inne potrzeby, natury psychicznej i społecznej, które dzięki aktywności fizycznej człowiek może zrealizować.

Intensywność subiektywnej potrzeby ruchu może być bardzo zróżnicowana i uzależniona od wielu czynników zarówno wrodzonych, jak i mających swe źródło w otoczeniu człowieka.

Wpływ otoczenia na kształtowanie się potrzeby aktywności fizycznej jest przede wszystkim istotny dla dziecka, gdyż w tym okresie rozwojowym jest ono szczególnie podatne i plastyczne. Kształtuje swoją świadomość i nawyki, o czym powinni pamiętać rodzice i nauczyciele wychowania fizycznego, ukazując dziecku ruch jako korzyść dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale też jako sposób realizacji innych ważnych potrzeb. Tylko wtedy jest nadzieja na to, że dla wielu młodych ludzi aktywność ruchowa nie będzie złem koniecznym, lecz świadomie podejmowaną działalnością, dzięki której można osiągnąć ważne osobiste cele.

BIBLIOGRAFIA

- Bergier B., Kubińska Z. (1998), *Niecierpliwy głód ruchu*, „Edukacja i Dialog”, nr 10.
- Demel M., Skład A. (1986), *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa.
- Drabik J. (1997), *Promocja aktywności fizycznej*, Gdańsk.
- Garczyński S. (1972), *Potrzeby psychiczne*, Warszawa.
- Guszkowska M. (2005), *Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży*, Warszawa.
- Kozłowski S., Nazar K. (1984), *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, Warszawa.
- Łobożewicz T., Wolańska T. (1994), *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, Warszawa.
- Obuchowski K. (1972), *Motywacja a procesy poznawcze*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Warszawskiego, nr 2
- Reykowski J. (1973), *Postawy a osobowość*, [w:] *Teoria postaw*, red. S. Nowak, Warszawa.
- Sadowski B. (1977), *Fizjologiczne mechanizmy zachowania*, Warszawa.
- Siek S. (1986), *Struktura osobowości*, Warszawa.
- Starosta W. (1997), *Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka*, „Lider”, nr 4.
- Tomaszewski T. (1982), *Psychologia*, Warszawa.
- Zdebski J. (1990), *Rekreacyjna działalność sportowa jako źródło zaspokajania złożonych potrzeb człowieka*, Monografie AWF w Poznaniu, nr 282.