



Anna Romanowska-Tołoczko, Jarosław Marciniuk
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

MOTYWACJA UCZESTNIKÓW BIEGÓW MASOWYCH

ABSTRACT

Motivation of participants in the mass start competitions

Being the basic and most natural form of physical activity, running has fulfilled human needs since time immemorial. Although nowadays its role is similar, the aims of running have changed. Running has a widely recognised regulatory function which is performed as a result of a variety of motives. The aim of the conducted research was to identify the motives that drive the long distance runner to undertake this type of sport. Moreover, an attempt was made to determine the importance hierarchy of these motives. The results were obtained on the basis of a diagnostic survey which encompassed 98 persons practising long distance running. The collected data allowed the researchers to state that the prevailing motives include good fitness, relaxation and sports achievements, whereas social factors appeared to be of lesser importance.

Key words: long distance running, motivation, needs, health, lifestyle

WPROWADZENIE

Obecny poziom wiedzy opartej na wnikliwych badaniach pozwala zrozumieć otaczający nas świat i zachodzące w nim zjawiska, stosunki międzyludzkie i samego człowieka. O człowieku, jego psychice, osobowości, a także o relacjach interpersonalnych mówi się dziś bardzo często w kontekście zaspokojenia – bądź nie – ludzkich potrzeb. Uogólniając, człowiek szczęśliwy to ten, którego potrzeby są zaspokojone, a podejmowanie różnorodnych działań przez człowieka jest podyktowane dążeniem do zaspokojenia tych potrzeb.

Związek motywacji z potrzebami jest bezpośredni i nierozdzielny. Motywacja jest bowiem procesem regulacji, który steruje czynnościami człowieka, tak aby doprowadziły one do określonego efektu. Efekt, do którego człowiek zmierza, to motyw. Podstawowym zaś źródłem motywu są niezaspokojone potrzeby, które wywołują napięcie motywacyjne, będące efektywną gotowością do działania [1].

Potrzeb ludzkich jest bardzo wiele, tak samo jak wiele jest sposobów ich zaspokajania. Bieg jest jedną z możliwości regulacji części z nich. Jako podstawowa, naturalna

forma ruchu zaspokajał potrzeby ludzkie na przestrzeni wieków – pozwalał zdobywać pokarm, chronić się przed niebezpieczeństwami, przemierzać kontynenty itd. Podobną funkcję pełni również dzisiaj, choć zmienił się oczywiście rodzaj zaspokajanych potrzeb. W świetle dostępnej wiedzy należy zatem spojrzeć na bieganie jako czynność pełniącą istotną funkcję regulacyjną, do której podejmowania skłaniają ludzi różnorodne motywy [2]. W swej pracy badawczej autorzy dążyli do odkrycia tychże przyczyn, była ona próbą stworzenia konkretnej listy motywów oraz określenia ich ważności dla osób podejmujących tę formę aktywności ruchowej.

Przy wyróżnianiu motywów zasadniczą rolę – oprócz literatury przedmiotu – odegrała obserwacja badanego środowiska. Na tej podstawie ustalono następujące czynniki motywujące ludzi do biegania: zdrowotne, ambicjonalne, społeczne i relaksacyjne [3–6]. Wśród tych czterech grup motywów wyróżniono kategorie bardziej szczegółowe. Do kategorii zdrowotnych zaliczono: subiektywne poczucie zdrowia i dbanie o nie, chęć posiadania pięknego ciała oraz kondycję i sprawność fizyczną. W grupie motywów ambicjonalnych znalazły się: osiągnięcia

(dążenie do coraz lepszych wyników, poprawiania rekordów), wyższość (chęć bycia lepszym od innych, współzawodnictwo, które daje możliwość „wybicia się”), uznanie (ważne są pochwały, laury, poklask, a także możliwość opowiadania o swoich sukcesach, demonstrowanie pucharów, medali, zdjęć). Przez motywy społeczne rozumiana jest identyfikacja z grupą i chęć należenia do niej. Grupa jako motywator biegania działa na zasadzie dobrowolnego naśladowania lub podporządkowania się osobom, na których jednostce zależy (znajomi, przyjaciele, rodzina). Motywy relaksacyjne to uzyskanie stanu odreagowania i odprężenia po stresach dnia codziennego, a w sytuacji nieodczuwania zmęczenia psychicznego bieganie traktowane jest jako sposób spędzania wolnego czasu oraz forma zabawy [7].

W niniejszych badaniach skupiono się tylko na pewnej wyodrębnionej grupie motywów, należy jednak pamiętać o tym, że struktura motywacyjna jest znacznie bardziej skomplikowana i stanowi konstrukcję opartą na potrzebach, aspiracjach, wartościach i nawykach człowieka, co w połączeniu z jego cechami osobowości oraz warunkami zewnętrznymi powoduje wystąpienie określonych zachowań [2].

CEL BADAŃ

Bieganie jest najprostszą, a jednocześnie najbardziej masowo podejmowaną formą uczestnictwa w kulturze fizycznej. Ten swoisty fenomen zainspirował autorów do poszukiwania przyczyn tego zjawiska. Dla wielu osób w początkowym okresie bieganie ma zwykle charakter czysto rekreacyjny i dla znacznej grupy biegaczy takie pozostaje. Natomiast część osób w miarę upływu czasu i wytrenowania zaczyna poszukiwać okazji do rywalizacji oraz odczuwać inne potrzeby, które mogą być zaspokajane poprzez udział w biegach masowych.

Celem podjętych badań było określenie najistotniejszych czynników motywujących osoby startujące w masowych biegach długodystansowych do uczestnictwa w tych imprezach sportowych oraz ukazanie potrzeb zaspokajanych poprzez bieganie.

Pytania badawcze:

1. Jaka jest hierarchia motywów skłaniających badane osoby do uprawiania biegów?
2. Czy istnieją różnice w nasileniu czynników motywujących do biegania ze względu na płeć i wiek badanych osób?

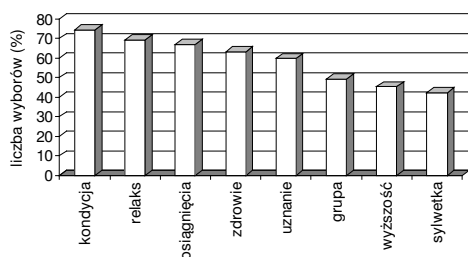
MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W badaniach uczestniczyło 98 biegaczy (16 kobiet i 82 mężczyzn), wywodzących się z Wałbrzyskiego Klubu Biegacza, Karonoskiego Stowarzyszenia Biegaczy Górskich oraz Wrocławskiego Klubu Biegacza „Piast”. Osoby biorące udział w badaniach były zróżnicowane pod względem wieku (od 19 do 70 lat) oraz stażu w uprawianiu biegów.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankiety. Autorzy opracowania skonstruowali kwestionariusz zawierający 48 stwierdzeń, które wchodziły w skład ośmiu omówionych wcześniej kategorii czynników motywujących. Stwierdzenia w obrębie każdej kategorii odpowiadały rodzajom ujawniania się motywów: inicjatywa, preferencje, opory, selekcjonowanie informacji przy przedstawianiu zdarzeń [1]. Kwestionariusz kategorii motywów skonstruowano, wykorzystując skalę zgodności Likerta [8], która pozwala określić znak oraz siłę postawy badanych wobec zawartych w nim stwierdzeń. Hierarchię motywów ustalono na zasadzie punktowej, a ponadto określono ich nasilenie. Dla każdej potrzeby i wiążących się z nią motywów opracowano po sześć ułożonych losowo stwierdzeń. Przyjęto, że liczba wyborów stwierdzeń przemawiających za istnieniem danego motywu jest jednocześnie miarą jego nasilenia.

WYNIKI

Uzyskane wyniki badań pozwoliły na ustalenie hierarchii ważności motywów, którymi kierują się osoby uczestniczące w masowych biegach długodystansowych (ryc. 1). Poprzez bieganie w znacznym stopniu za-



Ryc. 1. Hierarchia oraz nasilenie czynników motywujących do biegania, $n = 98$

spokajają one różne potrzeby, o czym świadczą wysokie nasilenie wielu motywów.

Na pierwszym miejscu znalazły się **motywy kondycyjne** (74,4%). Kondycja to pewien stan organizmu, można nawet powiedzieć, że stan zdrowia, rozumianego subiektywnie jako poczucie siły, swobody, niezależności. Jest to „bycie w formie”, niezobiektywizowane jednak przez badania lekarskie czy przestrzeganie zasad treningu zdrowotnego. Tak duże nasilenie motywów kondycyjnych wskazuje na to, że badane osoby poprzez uprawianie biegów długodystansowych dążą do podniesienia i utrzymania jakości życia. Chcą oni mimo upływających lat zachować siłę, witalność, pragną być krzepcy i „wiecznie młodzi”.

Drugie miejsce zajęły **motywy relaksacyjne** (69,3%). Wysoka ranga tych motywów wskazuje, jak powszechnym zjawiskiem w życiu współczesnego człowieka jest stres. Ludzie czują się zmęczeni tempem życia, codziennymi problemami oraz napięciem emocjonalnym, które towarzyszy wielu sytuacjom. Potrzebują ucieczki od tej przytłaczającej codzienności. Bieganie jest dla badanej grupy osób swoistym azylem, pozwalającym odzyskać równowagę, zapomnieć o codziennych trudnościach, żyć pełnią życia, być swobodnym i naturalnym.

Osiągnięcia (66,9%) to trzeci wśród najważniejszych czynników motywujący do biegania. Motyw ten, będący wynikiem potrzeby osiągnięć, wskazuje wyraźnie, że poprzez bieganie można zaspokajać dążenie do przełamywania barier i trudności, odnoszenia sukcesów i poprawiania wyników, co od pokoleń zakorzenione jest w ludzkiej psychice. Dążenie to nie pozwala się zatrzymać, a wręcz nakazuje iść naprzód. Wydaje się ono pod-

stawowym czynnikiem rozwoju zarówno człowieka jako jednostki, jak i całej ludzkości. Pragnienie osiągnięć nie lokalizuje sensu działań w świecie zewnętrznym, istnieje we „wnętrzu” człowieka, choć wysoka ranga tego motywu może też być wynikiem życia w „społeczeństwie sukcesu”. Jak twierdzi Tomaszewski: „W społeczeństwach, w których kategoria «sukces», «osiągnięcie» odgrywa istotną rolę, może się ona stać ważkim wyznacznikiem wymiarów indywidualnego systemu znaczeń, ważną kategorią tożsamości. W takim wypadku osiągnięcie sukcesu staje się niezbędnym warunkiem utrzymania własnej tożsamości i umacniania pozytywnego mniemania o sobie” [1, s. 504].

Zdrowie (63,1%) jako motyw biegania znalazło się na czwartym miejscu. Zdrowie to stan organizmu dający się zmierzyć i zobiektywizować przez badania lekarskie, zasób wiedzy medycznej czy konkretne działania dotyczące treningu zdrowotnego. Z badań wynika, że choć biegacze mają na uwadze również ten obiektywny aspekt zdrowia, to daleko bardziej interesuje ich subiektywne samopoczucie. Przez zdrowie rozumieją oni głównie dobrą kondycję i sprawność.

Uznanie (59,7%) to kolejny motyw w hierarchii, należący do grupy potrzeb ambicjonalnych, które z powodzeniem mogą być zaspokajane przez udział w biegach masowych. Ich nasilenie w osobowości jest wzmocnieniem zachęcającym do biegania. Zaspokojenie potrzeby uznania jest niewątpliwie przyjemne dla biegacza, jednakże w zestawieniu z motywem osiągnięć wewnętrzny imperatyw nieustannego parcia naprzód jest znacznie silniejszym bodźcem motywującym do biegania.

Przynależność do grupy (49,4%) to motyw wynikający z potrzeb społecznych. Każdy człowiek poszukuje dla siebie środowiska i grona osób, z którymi czuje się swobodnie i naturalnie. Podobnie jest z biegaczami – łączą ich zamiłowania i styl życia. W związku z tym motyw społeczny są bardzo cennym wzmocnieniem motywacji do biegania. Ich waga jest dlatego duża, że dają możliwość wyrażenia i manifestacji swojego stylu życia w kontaktach międzyludzkich. Dla osób starszych, których nie brakuje wśród

biegaczy, kontakty społeczne w tym kręgu są nierzadko podstawą życia towarzyskiego.

Wyższość (45,4%) to kolejna z grupy potrzeb ambicjonalnych, która przejawia się przede wszystkim we współzawodnictwie, w tym również sportowym. Pewnym zaskoczeniem jest więc stosunkowo niskie nasilenie tego motywu. Wydawałoby się bowiem, że to, co jest sednem każdego niemal sportu, powinno stanowić silniejszy bodziec do biegania. Tymczasem, obserwując hierarchię wyłącznie motywów ambicjonalnych, można stwierdzić, że ważniejszy jest sam udział, przewyższenie słabości czy ukończenie biegu niż laury i walka sportowa.

Sylwetka ciała (42,4%) – motyw, który znalazł się najniżej w hierarchii. Niskie nasilenie tego motywu może mieć dwie przyczyny. Pierwszą jest to, że wśród badanych przeważały osoby, dla których szczupła sylwetka ciała była czymś naturalnym, dlatego nie potrafiły się one ustosunkować do stwierdzeń dotyczących masy ciała. Niska ranga motywów cielesnych może także dowodzić, że biegacze długodystansowi to grupa nieogarnięta przesadnym „kultem ciała”, co bardzo często można zaobserwować w siłowniach czy różnego rodzaju studiach urody.

Przedstawiona powyżej hierarchia motywów dotyczyła wszystkich badanych osób – bez względu na płeć i wiek. W badanej grupie kobiety stanowiły zaledwie 16%, dlatego dokonanie analizy porównawczej jest w zasadzie niemożliwe, choć zauważono tu pewną odmienną tendencję. U niemal wszystkich kobiet wysoką rangę w hierarchii ważności motywów zajęły czynniki społeczne oraz związane z wyglądem zewnętrznym.

Biorąc pod uwagę wiek uczestników badań, stwierdzono, że można zaobserwować nieznaczne różnice w nasileniu czynników motywujących, lecz są one niewielkie. Dla osób młodszych (do 40. roku życia) najważniejsze były motywy ambicjonalne i kondycyjne, w grupie biegaczy starszych najwyższe wartości osiągnęły motywy kondycyjne i relaksacyjne.

PODSUMOWANIE

Uzyskane wyniki upoważniają do postawienia następujących wniosków:

1. Badane osoby uczestniczące w biegach podejmują tę aktywność głównie z powodów kondycyjnych, relaksacyjnych i społecznych. Wielu biegaczy uznaje za ważny społeczny walor biegania. Bieganie ma dla nich znaczenie towarzyskie. Motywem społeczno-towarzyskim biegania kierują się zarówno kobiety, jak i mężczyźni.
2. Hierarchia motywów nie wykazuje dużego zróżnicowania ze względu na wiek i płeć badanych osób.
3. Przyjmując, że kondycja jest ważnym wskaźnikiem zdrowia fizycznego, można uznać – odwołując się do typologii motywów biegania – że uczestnicy biegów reprezentują typ zdrowotny, relaksacyjny i ambicjonalny.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Tomaszewski T., Psychologia ogólna, PWN, Warszawa 1992. [2] Kielbasiewicz-Drozdowska I., Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji, [w:] Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), Teoria i metodyka rekreacji, AWF, Poznań 2001, 41–55. [3] Siwiński W., Pedagogika czasu wolnego, rekreacji i turystyki, PWD Ławica, Poznań 1999. [4] Uramowska-Żyto B., Zdrowie i choroba w świetle wybranych teorii socjologicznych, IFiS PAN, Warszawa 1992. [5] Winiarski R., Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. Założenia teoretyczno-metodologiczne oraz wyniki badań, AWF, Kraków 1991. [6] Wołoszynowa L., Psychologia ogólna, PWN, Warszawa 1971. [7] Umiastowska D., Aktywność ruchowa jako wartość w życiu człowieka, [w:] Siwiński W. (red.), Czas wolny, rekreacja, turystyka, hotelarstwo, żywienie, Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań 2003, 289–295. [8] Brzeziński J., Metodologia badań psychologicznych, PWN, Warszawa 1996.