

**Agnieszka Majewska-Kafarowska**

<https://orcid.org/0000-0002-9673-6172>

Uniwersytet Śląski

## **„Biegam, bo lubię”\* – o motywacjach biegaczy amatorów okiem andragoga**

“I run because I like it” – about the motivations of amateur runners as viewed by an andragogist

**Streszczenie.** W artykule przedstawione zostały fragmenty wyników badań własnych dotyczących motywacji do podejmowania amatorskiej aktywności biegowej. Przyjęta andragogiczna perspektywa ukazuje aktywność biegową w perspektywie doświadczania dorosłości w epoce płynnej nowoczesności, która w rozważaniach autorki została dookreślona za pomocą kategorii bezpieczeństwa ontologicznego, zawieszenia biograficznego, a także procesów tożsamościowych. Amatorska aktywność biegowa w świetle prezentowanych wyników jawi się jako sposób radzenia sobie z zadaniami dorosłości.

**Słowa kluczowe:** dorosłość; zadania dorosłości; bieganie amatorskie; motywacja człowieka dorosłego

**Summary.** The article presents fragments of the results of own research on motivation to take up amateur running activity. The adopted andragogical perspective shows running activity in the perspective of experiencing adulthood in the era of fluid modernity which, in the author's considerations, has been further specified through the categories of ontological security, biographical suspension, as well as identity processes. The activity of amateur running in light of the presented results appears as a way of dealing with adulthood tasks.

**Keywords:** adulthood; adulthood tasks; amateur running; adult motivation

---

\* Określenie to zaczerpnęłam z nazwy audycji radiowej w Programie Trzecim Polskiego Radia, prowadzonej przez Pawła Januszewskiego i Krzysztofa Łoniewskiego w czwartki o godzinie 17.20. Jest to bardzo powszechne powiedzenie, które w środowiskach biegaczy traktowane jest jako niezwykle ważna metafora, mieszcząca w sobie indywidualne, osobiste powody „lubienia” biegania.

## Wprowadzenie

Bieganie amatorskie, czasem nazywane też rekreacyjnym, jest ciekawym zjawiskiem w Polsce. Ostatnie kilka lat to wzmożona tendencja wzrostowa w liczbie biegających, ale też w liczbie organizowanych biegów masowych, imprez biegowych. W 2014 roku w ciągu jednego weekendu pobiegło w 620 biegach w całym kraju 135 tys. biegaczy (Narodowy Spis Biegaczy Polska 2014). Wzrost liczby osób biegających jest widoczny nawet dla niewprawnego obserwatora procesów społecznych, a także poruszany w mediach czy w wielu opracowaniach w prasie codziennej, fachowej, na stronach internetowych (portalach, forach, blogach) czy publikacjach zwartych\*. Jak pisze Łukasz Wasilewski:

to biegowe szaleństwo, które ogarnęło teraz Polskę, przypomina boom wokół tego sportu, który miał miejsce w latach siedemdziesiątych. Wtedy to uznano jogging za jakąś fanaberię klasy wyższej. Nie jest to jednak fanaberia, bo w Polsce biega 7,4 proc., choć z pewnością ta liczba niedługo się zmieni, wszak miłośników biegania przybywa w bardzo szybkim tempie\*\*.

Jak twierdzą autorzy Narodowego Spisu Biegaczy 2014, prawdziwy biegowy boom dopiero się zacznie, „biegowa »epidemia« dopiero zaczyna zbierać swoje żniwa”. W raporcie tym stwierdzono, że aż 54% osób wieku 15–24 lat i 47% osób w wieku 25–34 lata biega od roku lub krócej (Raport Narodowy Spis Biegaczy Polska 2014). Joanna Rudnik na łamach „Przeglądu Sportowego” podaje, że w roku 2016 biegało 22% Polaków\*\*\*. Według raportu Multi-Sport Index 2019 – 64% Polaków jest aktywnych fizycznie, czyli o 2% więcej niż w roku 2018, a bieganie w świetle danych z raportu jest drugą po jeździe

---

\* Zob. <https://treningbiegacza.pl/arttykul/bieganie-to-nie-tylko-moda-dlaczego-tak-naprawde-biegamy>; dostęp: 01.08.2019; [http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,17985379,10\\_powodow\\_dla\\_ktorych\\_warto\\_biegac.html](http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,17985379,10_powodow_dla_ktorych_warto_biegac.html) dostęp: 11.04.2019. Obecnie obserwujemy wysyp portali, czasopism, książek poświęconych bieganiu i dedykowanych biegaczom. Do częściowej odwiedzanych portali, zdaniem badanych ekspertów, z których biegacze czerpią wiedzę i wymieniają się nią, należą: [www.biegam.pl](http://www.biegam.pl); [www.bieganie.pl](http://www.bieganie.pl); [www.biegacze.pl](http://www.biegacze.pl); [www.biegologia.pl](http://www.biegologia.pl); [www.biegamy24.pl](http://www.biegamy24.pl); [www.treningbiegacza.pl](http://www.treningbiegacza.pl); [www.runners-world.pl](http://www.runners-world.pl); [www.polskabiega.sport.pl](http://www.polskabiega.sport.pl); [www.maratonympolskie.pl](http://www.maratonympolskie.pl); [www.festiwalbiegowy.pl](http://www.festiwalbiegowy.pl); [www.psb-biegi.com.pl](http://www.psb-biegi.com.pl); [www.sbiegacza.pl](http://www.sbiegacza.pl); [www.sportpartner.com.pl](http://www.sportpartner.com.pl). Do najbardziej popularnych czasopism należą magazyny: „Runner’s World Polska”; „Bieganie krok po kroku”, „Bieganie”.

\*\* <https://treningbiegacza.pl/arttykul/bieganie-to-nie-tylko-moda-dlaczego-tak-naprawde-biegamy>; dostęp: 1.08.2019

\*\*\* <https://www.przegladsportowy.pl/czas-na-bieganie/w-polsce-biega-prawie-22-proc-ludzi/fg1hqhv>, dostęp: 22.05.2020.

na rowerze ulubioną formą aktywności Polaków. Myślę, że w odniesieniu do biegania amatorskiego uprawnione jest użycie sformułowania, że jest to pasja.

Ciekawe i warte uwagi jest także fakt, iż mimo że bieganie nie jest sportem zespołowym, a raczej zindywidualizowanym, paradoksalnie jest aktywnością wywołującą potrzebę stowarzyszania się, budowania wspólnot, zrzeszania się w nieformalne i formalne grupy biegowe (np. zarejestrowane kluby i stowarzyszenia sportowe). Równie ważny w mojej ocenie jest fakt, iż bieganie to też praca nad ciałem, co w epoce płynnej nowoczesności jest wyraźnym rysem popkultury. Cieleśność to swego rodzaju materialny symbol tożsamości człowieka. Praca nad sylwetką to nie tylko sposób na autokreację, ale także istotny element budowania siebie, świadomej pracy nad sobą.

W mojej ocenie powody podejmowania biegowej aktywności amatorskiej osób dorosłych, jak i fakt, że ten rodzaj aktywności fizycznej wywołuje potrzebę budowania wspólnot, jest ciekawą przesłanką do podjęcia badań andragogicznych, które przez pryzmat aktywności biegowej ukażą specyfikę doświadczania i realizowania zadań dorosłości. Pytanie, na które spróbuję w tym tekście odpowiedzieć, będzie dotyczyło tego, jakie są motywacje dorosłych biegaczy amatorów. Procesy motywacyjne, których efektem jest działanie człowieka, składają się z szeregu mniejszych motywów. Interesuje mnie to, dlaczego badani lubią biegać, co powoduje, że ten rodzaj aktywności jest dla nich ważny. Szczególnie zaś ciekawi mnie to, czy powody podjęcia przez nich amatorskiego biegania w jakikolwiek sposób odnoszą się do kwestii tożsamościowych, kategorii (nie)bezpieczeństwa ontologicznego czy kwestii biograficznego zawieszenia. Pisząc wprost: czy bieganie jest strategią, sposobem radzenia sobie z własną tożsamością, z zadaniami i trudnościami dorosłości, z życiowym niepokojem, ze stanem zawieszenia biograficznego?

## **Chwiejność współczesnej dorosłości**

Dorosłość to szczególny okres życia, któremu – tak jak we wcześniejszych fazach życia – towarzyszą naciski biologiczne i społeczne, a także napięcia będące efektem odczuwanych rozbieżności i napięć wewnątrz triady psychosoma-polis (Brzezińska, 2014, s. 227). Te naciski niejako formułują zadania rozwojowe, przed którymi staje człowiek na poszczególnych etapach rozwoju. Treść zadań rozwojowych zależy także od przemian organizmu, przemian otoczenia, zwłaszcza relacji społecznych, a także od posiadanych zasobów (intelektualnych, emocjonalnych, społecznych) związanych z radzeniem sobie w różnych sytuacjach życiowych i świadomości ich po-

siadania (Brzezińska, 2014, s. 228). Współcześnie dorosłość nabiera specyficznego kolorytu, którego źródłem jest wszechobecność technologii informacyjnych, pośpiech, brak stabilnych wartości lub ich relatywizm, wielość wzorów życia, szeroki wachlarz możliwości życiowych, presja bycia nie tylko tu i teraz, ale także uczestniczenia w życiu wirtualnym, konieczność/powinność kreowania alternatywnego życia w sieci. Dorosłość to czas życia człowieka, w którym ścierają się ze sobą skrajności, takie jak: autonomia *versus* powinność, bycie sobą *versus* bycie częścią wspólnoty, życie dla siebie (samopełnienie, samourzeczywistnianie) *versus* dostosowywanie się, dopasowywanie, czy nawet „życie jak trzeba”, życie mainstreamowe. W efekcie w epoce płynnej nowoczesności człowiek dorosły odczuwa zaniepokojenie, bywa zagubiony. Wydaje się, że adekwatniejsze jest stwierdzenie, że „bywa dorosły”, niż określenie, że „jest dorosły”<sup>\*</sup>.

To wszystko stawia współczesnego człowieka w obliczu nowych zadań: konieczności nieustannej pracy nad swoją tożsamością, radzenia sobie z niskim poziomem bezpieczeństwa ontologicznego, ale też znajdowania sposobów na to, by uporać się ze stanem biograficznego zawieszenia, zagubienia, zatrzymania. Te zadania nie wykluczają konieczności realizacji tzw. tradycyjnych zadań rozwojowych, przypisanych poszczególnym etapom dorosłości. Są nie tyle zadaniami dodatkowymi, ile nowym tłem, kontekstem, w mojej ocenie znacząco zmieniającym specyfikę i sposób realizacji tradycyjnych zadań rozwojowych dorosłości.

Zmienność i brak stałości wydają się najistotniejszymi cechami terażniejszości, którą Zygmunt Bauman nazwał epoką płynnej nowoczesności (Bauman, 2008). To wymusza konieczność nieustannej pracy nad własną tożsamością. Zmieniająca się nieustannie rzeczywistość pociąga za sobą potrzebę dostosowywania, rekonstruowania, poszerzania, czy nawet można rzec – budowania wielu tożsamości przez człowieka. Stałym elementem tożsamości człowieka jest przeszłość, dotychczasowa biografia, wyrażająca się we wspomnieniach, w pamięci o miejscach, zdarzeniach, przedmiotach. Jednak obecnie to terażniejszość i przyszłość stanowią istotną siłę sprawczą w zakresie projektowania i rozwoju własnej tożsamości<sup>\*\*</sup>. Liczne zmia-

---

\* Określenie to zapożyczyłam od Agnieszki Stopińskiej-Pająk, autorki komunikatu I będącego zaproszeniem na IX Zakopiańską Konferencję Andragogiczną pt. „Doświadczenie dorosłości współcześnie i w przeszłości – konteksty andragogiczne”, która odbyła się w maju 2016 roku. Tam też użyła takiego określenia.

\*\* Bardzo ciekawe i inspirujące rozważania nad perspektywami czasowymi, zestawiając rozmaite stanowiska, także w kontekście tożsamości, prowadzi M. Nowak-Dziemiałowicz (2019, s. 9–22).

ny zachodzące tu i teraz wymuszają myślenie o przyszłości. Przeszłość zaś jest tym, co już było, czego doświadczono. Z pozoru nie wydaje się istotnym elementem tożsamości. Pozwala jednak na to, by mieć poczucie zakotwiczenia, kontynuacji, ciągłości. Przeszłość przechowywana w pamięci jest zagrożona przez nadmiar informacji, bodźców, doświadczeń. Odchodzi w niepamięć, ustępuje miejsca dominującej teraźniejszości. Tożsamość jednostek czy zbiorowości bez zakotwiczenia w przeszłości wydaje się krucha, ulotna, niestabilna. Budowanie tożsamości bez fundamentów własnej historii może jawić się jako trudne zadanie, przed jakim staje współcześnie człowiek.

Jak pisze Mirosława Nowak-Dziemianowicz, „oparta na pamięci tożsamość potrzebuje podstawy, fundamentu, czegoś, co gwarantuje, że budujący swą biografię człowiek czuje się gdzieś w społeczno-materialnej przestrzeni »u siebie«, »na swoim miejscu«” (Nowak-Dziemianowicz, 2019, s. 14). Zdaniem autorki niezbędną, ważną charakterystyką tożsamości jest poczucie swojskości, której warunkiem jest bezpieczeństwo ontologiczne, czyli

przekonanie, że gdzieś wśród innych ludzi jestem u siebie, na swoim miejscu, że mogę się tam zadomowić, mogę zaufać otoczeniu (zarówno w wymiarze materialnym jako miejscu, jak i społecznym jako innym ludziom). Bezpieczeństwo ontologiczne to zgeneralizowane zaufanie do innych ludzi, do miejsc i zdarzeń. To poczucie, że bez groźnego ryzyka możemy realizować własne plany, własne potrzeby i oczekiwania. To także powtarzające się, przechowywane w pamięci rytuały i konwencje codzienności, które poza pamięcią potrzebują materialnych i niematerialnych symboli (Nowak-Dziemianowicz, 2019, s. 15).

Wypracowanie zaufania do innych ludzi, miejsc czy zdarzeń to ogromne wyzwanie w dobie płynnej nowoczesności, w której niezwykle wysoką pozycję zajmują anonimowość, autonomia, indywidualizm, brak zaufania lub zaufanie znacząco ograniczone. W zglobalizowanym świecie, w którym zacierają się wszelakie granice, możemy realizować własne plany, potrzeby i oczekiwania, ale towarzyszy temu pewien element ryzyka. Co więcej, mamy prawo, a nawet powinniśmy realizować swoje plany, potrzeby i oczekiwania. Ceną za to prawo wydaje się stale obecne ryzyko. Czasem większe, czasem mniejsze, często trudne do oszacowania, a nawet przewidzenia. Człowiek zostaje wystawiony na próbę radzenia sobie z życiowym niepokojem (Maliszewska, 2019, s. 119). Na każdym etapie życia, pod wpływem różnych czynników (wewnętrznych czy zewnętrznych) człowiek może zostać zatrzymany w pewnym momencie swojego życia, doświadczyć biograficznego zawieszenia (*floating*), czyli stanu zagubienia, niezdolności podjęcia ważnych

decyzji życiowych (Bron, 2006, s. 20–21). Owo zawieszenie staje się niezwykle wymagającym zadaniem, którym dorosły człowiek musi sobie poradzić. Trzeba z niego wyjść, przerwać go. Znaleźć sposób, by znowu „ruszyć”. Człowiek dorosły będący w stanie zawieszenia, zatrzymania, musi zbudować swoją własną strategię pokonania tego stanu i wypracować kompetencje pozwalające mu radzić sobie z ciągłym niepokojem czy ryzykiem prowadzenia własnej narracji biograficznej.

## Założenia metodologiczne badań własnych

Badania zrealizowałam w dwóch etapach. Pierwszy polegał na przeprowadzeniu ustnych wywiadów eksperckich z biegaczami amatorami. Celem było zebranie informacji o specyfice biegania amatorskiego, zwłaszcza motywacji do jego uprawiania i uwarunkowań tego wyboru. Przeprowadziłam dziewięć wywiadów z biegaczami: troje należy do bielskiego klubu biegowego BB Runners, sześcioro do klubu biegowego NightRunners Jaworzno\*. Wśród nich było pięć kobiet i czterech mężczyzn, przedział wiekowy to 28–43 lata. Rozmowy odbyły się w listopadzie i grudniu 2018 roku, na terenie województwa śląskiego (przy okazji wydarzeń biegowych: zawodów lub spotkań treningowych). Uzyskane dane wykorzystałam do przygotowania kwestionariusza ankiety służącego zebraniu informacji na temat motywacji i uwarunkowań podejmowania amatorskiej aktywności sportowej: biegania. Ankieta ta była konsultowana z ekspertami udzielającymi wywiadu. W ostatecznym kształcie, po rozważeniu wszelkich uwag i dopracowaniu kwestionariusza, ankietę przeprowadziłam internetowo, za pomocą formularza Google\*\*. W badaniu wzięło udział 290 biegaczek i biegaczy amatorów. Badanie było przeprowadzane od lutego do maja 2019 roku. Do udziału w badaniu zaproszono biegaczki i biegaczy amatorów dzięki komunikacji z klubami i grupami biegowymi. Link z zaproszeniem do wypełnienia ankiety rozesłano do ponad 400 biegaczy.

Wśród osób badanych były 93 kobiety (32,1%), 197 mężczyzn (67,9%). W przedziale wiekowym 18–30 lat było 36 badanych, w przedziale 31–50 lat – 235 osób, a między 51 a 66 rokiem życia było 19 ankietowanych.

W niniejszym opracowaniu skupię się na przedstawieniu motywacji do biegania deklarowanej przez osoby ankietowane. Odniosę je do kwestii

---

\* <https://pl-pl.facebook.com/nightrunnersjaworzno/>; <https://www.facebook.com/BB-Runners-973316159350106/>

\*\* <https://goo.gl/forms/eig5gR8jaknuDx5a2>

doświadczenia dorosłości, specyfiki zadań i uwarunkowań towarzyszących funkcjonowaniu współczesnego człowieka dorosłego. Pozostałe informacje dotyczące motywacji, jak też inne dane pochodzące z badań ankietowych oraz wywiadów przedstawione zostaną w osobnym opracowaniu.

## Motywacja początkowa, warunkująca rozpoczęcie amatorskiej aktywności biegowej

Ważne z punktu widzenia rozumienia motywacji do biegania amatorskiego jest w mojej ocenie poznanie powodów, okoliczności, które ankietowani podają jako istotne dla rozpoczęcia, ale i utrzymania aktywności biegowej. W tym celu sformułowałam kilka pytań, za pomocą których zebrałam bardzo ciekawą mapę motywacji biegaczy amatorów. W pytaniu trzecim, które brzmiało: „Co spowodowało, że zaczęła/zaczął Pani/Pan biegać?”, badani mogli wybrać spośród zaproponowanych odpowiedzi (można było wybrać więcej niż jedną) albo też wpisać swoją odpowiedź. Wyniki badań ukazuje tabela 1.

Tabela 1. Motywy rozpoczęcia biegania

| Lp. | Wybrane odpowiedzi           | Liczba wskazań |
|-----|------------------------------|----------------|
| 1   | Potrzeba zmian               | 123            |
| 3   | Potrzeba utraty wagi         | 103            |
| 4.  | Nadmiar stresu               | 65             |
| 7   | Zawsze mnie to pociągało     | 52             |
| 5   | Poznałam/em kogoś, kto biega | 31             |
| 2   | Kłopoty ze zdrowiem          | 28             |
| 6   | Kryzys/rozpad związku        | 19             |
| 9   | Nowy związek                 | 4              |

Źródło: badania własne.

Najbardziej wyróżniającymi się odpowiedziami były **potrzeba zmian** i **potrzeba utraty wagi**. Te wątki były najczęściej wybierane, a liczba wskazań w obydwu przypadkach znacząco przewyższa liczbę pozostałych wariantów odpowiedzi. Można zatem nazwać je wątkami istotnymi. Potrzeba zmian to motyw, który wskazało najwięcej badanych. Czy jest to odpowiedź wynikająca z dotkliwości rutyny życia, czy raczej jest wyrazem potrzeby do-

konania radykalnej zmian w życiu – trudno stwierdzić. Natomiast można domniemywać, iż bieganie jest zmianą samą w sobie albo narzędziem/sposobem do sprowokowania dalszych zmian (w sposobie życia, spędzania czasu wolnego, stosunku do swojego ciała etc.). W nawiązaniu do podejmowanej przeze mnie wcześniej kwestii cielesności, można stwierdzić, że fakt, iż tak wielu badanych wskazało na potrzebę utraty wagi, oznacza, iż jest to dla nich bardzo istotna kwestia. Bieganie jest zatem dla wielu badanych możliwością, by pracować nad swoją cielesnością, która współcześnie traktowana jest jako projekt, nad którym wymaga zaangażowania (Maj, 2013).

Niezwykle ciekawe są też informacje uzyskane w ramach opcji „inne”, w której badani wpisywali własne odpowiedzi. Zaskakujące dla mnie było to, że swobodnych wypowiedzi badanych było naprawdę wiele (30 sformułowań). W mojej ocenie w pewnej mierze jest to wyrazem otwartości i szczerości badanych, a zarazem chęci podzielenia się swoją osobistą, prawdziwą historią, która wiąże się z bieganiem. Sformułowania te pogrupowałam, przypisując je do konkretnych kategorii:

- **kontynuacja:** „Uzupełnienie kondycyjne treningu (trenowałem inny sport, wspinaczkę)”; „Triathlon”; „Przygotowanie do przejść skialpinistycznych, trening uzupełniający do innego sportu”; „Zawsze uprawiałem sporty drużynowe, ale nie było już kim z grać, więc zacząłem biegać”; „Potrzeba zwiększenia i urozmaicenia podejmowanej aktywności fizycznej”;
- **wpływ innych osób:** „Kolega mnie wyciągnął”; „Namowa znajomych do udziału w biegu zorganizowanym”; „Został podpuszczona, bo nie lubiłam biegać, że nie przebiegnę 10 km, a nie znosiłam biegać. To była ostatnia aktywność, o którą bym siebie podejrzewała i tak to się zaczęło”; „Założyłam się z koleżanką”; „Firma, w której pracuję, utworzyła grupę, i mnie koledzy wciągnęli. Większość z nich raczej już nie biega, ja zostałem!”;
- **praca nad sobą:** „Na pewnych zawodach dla piechurów i biegaczy, gdzie byłem piechur, odkryłem, że bieganie też mi nawet całkiem dobrze wychodzi”; „Nabór do PSP [Państwowej Straży Pożarnej – A. M. K.]”; „Przygotowania do wyjazdu w Alpy”; „Bieganie rozpoczynałam zawsze w czasie wakacyjnych wyjazdów. Wraciałam zawsze z potwornym bólem łydek i chodziłam jak kaleka. W końcu postawiłam na systematykę, bo ileż razy można zaczynać i potem cierpieć”; „Potrzeba poprawy kondycji do chodzenia po górach”; „Zdrowy tryb życia”;



- **trudności, problemy:** „Odwyk”; „Kryzys wieku średniego”; „Własnym przykładem chciałem zmotywować przyjaciela do podjęcia aktywności i wyjścia z depresji”; „Rzuciłam palenie – nadmiar energii”; „Urodziło mi się dziecko i nie miałem czasu na treningi o ustalonych godzinach. Biegać można o każdej porze”;
- **metafizyka codzienności:** „Coś wezwało, gdy mróz chwycił”; „Po prostu, taki pomysł”; „Potrzeba zmiany”;
- **pozostałe/nieokreślone:** „Zastanawialiśmy się z kolegą, co będziemy robić, jak skończymy sezon mordowania [najprawdopodobniej chodzi o myślistwo]. I postanowiliśmy przebiec maraton”; „Poranna nuda wakacyjna”; „Chęć spróbowania nowego rodzaju aktywności”; „Dla psa” – ten wątek pojawił się dwukrotnie;

Jak widać, mapa motywacji do biegania przez dorosłych amatorów jest bardzo urozmaicona. Wyraźnie jest skorelowana ze specyfiką doświadczanej dorosłości. W kontekście rozważań umieszczonych we wstępie artykułu moją uwagę skupiłam na wyróżniającą się wśród odpowiedzi kategorię **trudności, problemy**. Wydaje się, że tu znacząco uwidaczniają się wątki istotne dla procesów tożsamościowych (np. pojawienie się dziecka czy kryzys wieku średniego), wpisujące się w pewnej mierze w aspekt bezpieczeństwa ontologicznego (np. kryzys wieku średniego, odwyk, wspieranie przyjaciela w walce z depresją), a także mogące być przyczyną biograficznego zawieszenia (np. odwyk czy kryzys wieku średniego). Z uwagi na to opisywaną tu amatorską aktywność biegową ludzi dorosłych można postrzegać jako reakcję, a nawet sposób radzenia sobie z doświadczeniami dorosłości.

## Motywacja warunkująca utrzymanie amatorskiej aktywności biegowej

Dla dopełnienia mapy motywacji w innym pytaniu zapytałam o to, co w chwili obecnej jest motywem biegania, co stanowi o kontynuacji biegowej aktywności amatorskiej (pytanie 7: „Co jest głównym motywem/powodem Pani/Pana biegania?”). Powszechnie wiadomo, że często podejmujemy jakieś działania, które później bardzo szybko zarzucamy, gdyż motywacja wygasa. Jak pokazują wyniki badań, motywacja już biegających badanych uległa zmianie w stosunku do tej początkowej.

W pytaniu tym podanych było siedem proponowanych odpowiedzi, można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź albo też wpisać własną. Tabela 2 ilustruje liczbę wskazań, jaka przypadła poszczególnym zapropono-

wanym odpowiedziom. Wyraźnie zaznacza się tutaj potrzeba przekraczania własnych ograniczeń, jak i dbałość o kondycję, zdrowie. Obydwie te odpowiedzi mocno korelują z doświadczaniem dorosłości czy z zadaniami rozwojowymi tego okresu (Oleś 2011). Warto podkreślić, że zauważalna jest znacząca zmiana w zakresie motywacji – w rozpoczęciu biegania najważniejsze były potrzeba zmian i potrzeba utraty wagi. Kwestie zdrowotne natomiast zostały wskazane jedynie przez 28 osób badanych. Wybrane przez badanych odpowiedzi ukazują też, że ważne jest dla nich poświęcenie uwagi samemu sobie, skupienie się na sobie, a bieganie jest do tego narzędziem. Jednocześnie też widoczny jest fakt, że motywacja ulega zmianom. Można domniemywać, że odpowiedzi te stanowią rozwojowo uzasadnioną i racjonalną odpowiedź badanych (ludzi dorosłych) na tempo życia, nadmiar bodźców, ale także napotykanne wyzwania.

Tabela 2. Motywy pozwalające utrzymać aktywność biegową

| Lp. | Wybrane odpowiedzi                            | Liczba wskazań |
|-----|---|----------------|
| 1   | Potrzeba przekraczania własnych ograniczeń    | 84             |
| 2   | Dbałość o kondycję, zdrowie                   | 77             |
| 3   | Chęć podnoszenia własnej sprawności fizycznej | 48             |
| 4   | Potrzeba odreagowania, zrelaksowania się      | 43             |
| 5   | Potrzeba samorozwoju                          | 12             |
| 6   | Chęć rywalizacji                              | 7              |
| 7   | Dbałość o wygląd                              | 6              |

Źródło: badania własne.

Oczywiście pytanie to stwarzało także możliwość sformułowania własnej odpowiedzi. Takich odpowiedzi pojawiło się 13. Ukazują one szeroki wachlarz motywów, jakimi kierują się biegacze amatorzy, co przekazane zostało za pomocą dość oryginalnych, a czasami nawet dosadnych sformułowań: „wszystkie powyższe” (odnosi się to do siedmiu sformułowanych propozycji odpowiedzi, które można było wybrać); „nie ma głównego powodu”; „duże podróże biegowe”; „szczerze to nie wiem, lubię dać sobie pozytywny łomot”; „wielki fun”; „upojenie sprawnym przemieszczaniem się w terenie górskim”; „wyznaczone zawody”; „biegam dla przyjemności”; „przyzwyczajenie”; „wy-

biegany pies i ja również”; „po prostu to lubię”; „poznawanie nowych miejsc”. Te wypowiedzi uzupełniają budowaną przeze mnie mapę o wątki bardzo oryginalne, osobiste, wyraziste, szczerze. Wyrażają potrzebę poznawania i doświadczenia siebie, a bieganie jest dobrą metodą zbierania doświadczeń.

Kolejne pytanie było zamierzoną przeze mnie kontynuacją pytania poprzedniego, dotyczącego nie motywacji do rozpoczęcia biegania, a tej towarzyszącej w podtrzymywaniu aktywności biegowej. W oparciu o studia literatury przedmiotu (Łuszczynska 2011; Majewska 2011) uznałam, iż jest to bardzo ważny element budowanej przeze mnie mapy motywacji. W pytaniu ósmym zaproponowałam 13 określeń i poprosiłam o wybór tych, które dla badanych są ważne, a także zaproponowanie własnych wypowiedzi. Można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź lub podać własną.

Tabela 3. Skutki uprawiania biegania amatorskiego

| Lp. | Wybrane odpowiedzi   | Liczba wskazań |
|-----|--|----------------|
| 1   | Bieganie podnosi poziom endorfin i tym samym poprawia nastrój            | 184            |
| 2   | Biegać można w każdym wieku  | 167            |
| 3   | Bieganie to świetny sposób na spędzanie czasu wolnego                    | 132            |
| 4   | Bieganie pozwala złapać dystans  | 129            |
| 5   | Bieganie uzależnia   | 124            |
| 6   | Bieganie zbliża ludzi, pozwala poznawać nowych                           | 113            |
| 7   | Bieganie pomaga w stanach depresyjnych                                   | 79             |
| 8   | Bieganie pomaga uporać się z kłopotami                                   | 77             |
| 9   | Bieganie jest alternatywą dla uzależnień, pomaga w radzeniu sobie z nimi | 62             |
| 10  | Bieganie wymaga wyrzeczeń  | 51             |
| 11  | Bieganie wymaga dużej ilości czasu wolnego                               | 31             |
| 12  | Bieganie pociąga za sobą wysokie ryzyko kontuzji                         | 23             |
| 13  | Bieganie wymaga dużych nakładów finansowych (obuwie, ubrania, etc.)      | 23             |

Źródło: badania własne.

Zarówno zaproponowane przez ze mnie, jak i odpowiedzi otwarte można pogrupować. Pierwsza grupa odpowiedzi, cechująca się wysoką liczbą wyborów, dotyczy wpływu biegania na **samopoczucie, kondycję psychiczną**. Najmocniej zaznaczonym wątkiem w tej grupie było sformułowanie, że bieganie podnosi poziom endorfin i poprawia nastrój. Więcej niż połowa badanych (63%) wybrała właśnie tę odpowiedź. Nieco mniej osób stwierdziło, iż

bieganie pozwala złapać dystans (44,5%). Do pozostałych odpowiedzi, które zaklasyfikowałam do tej grupy, należą: bieganie zbliża ludzi, pozwala poznawać nowych (39% badanych); pomaga w stanach depresyjnych (27,2%); bieganie pomaga uporać się z kłopotami (26,6%); bieganie jest alternatywą dla uzależnień, pomaga w radzeniu sobie z nimi (21,4%). Do tej grupy należą także dwie, bardzo obrazowe odpowiedzi udzielone w ramach możliwości wpisania własnej wypowiedzi: „bieganie pozwala oczyścić głowę i przełamać bariery” oraz „bieganie gwarantuje mi udany dzień”. Choć w kwestionariuszu ankiety nie było o to pytania (czy bieganie jest Pani/Pana pasją?) ani też w żadnej z wypowiedzi badanych nie padło słowo „pasja”, to w świetle powyższych rozważań wydaje, że przynajmniej części badanych tak tę aktywność postrzega. Szczególnie sugestywne w tym miejscu wydają się słowa Iwony Kopaczyńskiej o pasji jako „narzędziu przywracania ładu emocjonalnego w sytuacjach kumulacji trudności, doświadczanych w różnych obszarach życia. Czyni pasję »biletem wstępu do innego świata« o bardzo zindywidualizowanym charakterze, rodzajem »terenu prywatnego«, na który trzeba wejść, aby stać się »odnowionym« i móc wrócić do rzeczywistości, aby realizować obowiązki, zadania, dobrze funkcjonować wśród innych, radzić sobie z emocjami, trudnymi zadaniami” (Kopaczyńska, 2019, s. 195).

Druga grupa odpowiedzi dotyczy kategorii **czasu**. Do tej kategorii należą odpowiedzi podane do wyboru: biegać można w każdym wieku (57,6% osób badanych wybrało tę odpowiedź) oraz bieganie to świetny sposób na spędzanie czasu wolnego (45,5%). Popularność tych odpowiedzi podkreśla pozytywne wartości aktywności biegowej, szczególnie zaś jej uniwersalizm. Tutaj też mieści się odpowiedź: bieganie wymaga dużej ilości czasu wolnego, nieciesząca się jednak zbyt dużą popularnością (10,7%), nietworząca pozytywnego nastawienia do biegania.

Trzecia grupa odpowiedzi dotyczy **kondycji fizycznej i zdrowia**. Do tej grupy należą następujące odpowiedzi: biegać można w każdym wieku (57,6%); bieganie uzależnia (42,8%); bieganie pociąga za sobą wysokie ryzyko kontuzji (7,9%). Spośród wypowiedzi swobodnych do tej grupy zaliczam następujące wypowiedzi: „bieganie podnosi testosteron”; „bieganie poprawia wydolność krążeniowo-oddechową”; „bieganie poprawia kondycję”. Jak widać, przeważają korzyści płynące z biegania. Odpowiedź dotycząca narażenia na kontuzję nie była zbyt licznie wybierana.

Ostatnią grupę stanowią odpowiedzi, mieszczące się w kategorii wysiłek organizacyjny. Tutaj zaliczam odpowiedź: bieganie wymaga dużych nakładów finansowych (obuwie, ubrania etc.), wybraną przez 7,9% badanych, oraz wypowiedzi udzielone w ramach możliwości wskazania własnej pro-

pozycji: „bieganie pozwala poznać nowe miejsca, szlaki”; „bieganie pozwala zwiedzić więcej oddalonych od siebie miejsc”. Dwie ostatnie odpowiedzi, udzielone w ramach pytania otwartego ukazują też walor turystyczny, geograficzny, co wydaje się niezwykle ciekawe i rozwijające. Kwestie te ujawniły się już we wcześniej prezentowanych odpowiedziach na pytanie 7.

Nieco niezrozumiała i trudna do zaklasyfikowania, choć intrygująca, jest wypowiedź jednej z badanych osób, brzmiąca: „bieganie jest nudne i głupie”. Można zastanowić się nad tym, czy jest to może wyraz znudzenia tą aktywnością lub kryzysu biegowego, czy być może wypowiedź ta jest szczerym wyznaniem sugerującym, że mimo iż bieganie nie jest atrakcyjne, to istnieją inne powody utrzymywania tej aktywności. W tym przypadku istotny wydaje się fakt, iż osoba, która udzieliła tej odpowiedzi, jako powód podjęcia aktywności biegowej podała posiadanie psa (pytanie 3: „Co spowodowało, że zaczęła/zaczął Pani/Pan wtedy biegać?”). Być może fakt, iż nie zaczęła tego robić dla siebie, z osobistych pobudek, lecz z powodu posiadania zwierzęcia, wyjaśnia tak negatywne określenia na temat biegania, mimo że aktywność ta jest utrzymywana przez tę osobę z przyzwyczajenia (nawyku), ale też z uwagi na dbałość o kondycję i zdrowie (taką odpowiedź w pytaniu 7: „Co jest głównym motywem/powodem Pani/Pana biegania?” wybrała ta osoba).

Tabela 4. Uczucia pojawiające się w trakcie biegania

| Lp. | Wybrane odpowiedzi                                  | Liczba wskazań |
|-----|---|----------------|
| 11  | Zadowolenie   | 176            |
| 22  | Mobilizacja/motywacja                               | 169            |
| 33  | Wyłączenie/oddzielenie od rzeczywistości            | 149            |
| 44  | Radość  | 121            |
| 45  | Rozluźnienie, zrelaksowanie, lekkość                | 118            |
| 66  | Euforia   | 71             |
| 77  | Wątpliwość: po co ja to robię, po co się tak męczę? | 58             |

Źródło: badania własne.

By dopełnić i uczynić mapę motywacji do biegania, konieczne jest uzupełnienie dotychczasowych rozważań o informacje wyłaniające się z pytania 12, w którym zapytałam badanych o to, jakie uczucia pojawiają się u nich w trakcie biegania. I choć z pozoru pytanie to nie dotyczy motywacji, to jednak uczucia w istotny sposób łączą się z procesami motywacyjnymi.

mi i trudno je pominąć. Tabela 4 ukazuje liczbę wskazań zaproponowanych przeze mnie odpowiedzi, które badani mogli wybrać. Oczywiście pytanie to zawierało możliwość udzielenia własnej odpowiedzi.

Jak widać na powyższym zestawieniu, bardzo wyraźnie przeważają pozytywne uczucia, służące dobremu samopoczuciu i podtrzymywaniu motywacji, ale także pozwalające na budowanie dystansu do rzeczywistości, zrelaksowanie się. Wysoka liczba wskazań odpowiedzi **zadowolenie, radość, euforia** w sposób znaczący przyćmiewa odpowiedź „Wątpliwość: po co ja to robię, po co się tak męczę?” (wskazaną przez 58 badanych, czyli 20%), która obrazuje przeciwne uczucie. Choć tego rodzaju wątpliwości, jak twierdzi wielu ekspertów od biegania, są czymś normalnym, naturalnym z uwagi na doznawany wysiłek fizyczny i pojawiające się zmęczenie (Urbaś, 2017; Świerc 2019). Dominacja pozytywnych uczuć występuje też w wypowiedziach badanych udzielonych w ramach opcji „inna odpowiedź”. Sformułowane przez badanych wypowiedzi brzmiały następująco: „satysfakcja ze zrobienia czegoś dla siebie oraz radość z chwil, kiedy nikt nic ode mnie nie chce i jestem sama dla siebie”; „większa świadomość możliwości swojego organizmu”; „poczucie wspólnoty”; „radość z przebywania w górach”. Pojawiły się też dwie odpowiedzi, które można by określić mianem neutralne: „trudno określić, napieranie”; „podczas ultra prawie zawsze przychodzi kryzys, mniejszy lub większy, czasami kilka”. Nie pojawiły się natomiast żadne odpowiedzi, które można by uznać jako określające negatywne uczucia. Jest to bardzo optymistyczne.

## **Kilka uwag andragoga o bieganiu, na marginesie**

Człowiek dorosły powinien znaleźć swój autorski, osobisty sposób na poradzenie sobie z zadaniami dorosłości doświadczanej w epoce płynnej nowoczesności, cechującej się nieustannością zmian, relatywizmem, wielością wzorów i możliwości, niepewnością, w epoce stawiającej człowieka w biograficznym zawieszeniu i obfitującej w niepokoje, także w zakresie zagrażającym bezpieczeństwu ontologicznemu. Źródła tych niepokojów umiejscowione są w przestrzeni społeczno-politycznej, zawodowej, rodzinnej, ale także we wnętrzu człowieka, jego sposobie doświadczania siebie i świata.

Godne podkreślenia jest, że w świetle powyżej przedstawionych wyników badań własnych amatorska aktywność biegowa jawi się jako sposób radzenia sobie z zadaniami dorosłości. Bardzo optymistyczne jest to, że bieganie to metoda służąca dobremu samopoczuciu, a nawet pomocna w radzeniu

sobie z nawykami. W prezentowanych wynikach badań własnych w ogóle nie pojawiają się wypowiedzi, które w negatywny sposób ukazywałyby aktywność biegową. Mocno zaznaczył się natomiast specyficzny uniwersalizm tej aktywności przejawiający się w dwóch aspektach: po pierwsze to, że biegać można w każdym wieku, w każdym czasie życia, po drugie, to, że bieganie to dobry sposób na aktywne spędzanie czasu wolnego, służące zdrowiu, poprawiające kondycję, pozwalające chronić się przed uzależnieniami.

Mimo że bieganie jest aktywnością indywidualną, to pociąga za sobą pojawienie się potrzeby budowania wspólnot, zrzeszania się. Jest to zauważalne na dwóch płaszczyznach. W sensie dosłownym: powstają kluby, stowarzyszenia biegowe, często mają one oficjalną, zarejestrowaną postać. W sensie niedosłownym wspólnotowość ma charakter symboliczny, przejawia się raczej w identyfikowaniu się z „biegającymi”, co daje uczucie przynależności do grupy/środowiska/społeczności osób biegających, a zatem aktywnie zaangażowanych w sprawę swojego życia, troszczących się o kondycję, pojmowaną nie tylko w aspekcie fizycznym czy zdrowotnym, aktywnie szukających sposobu na radzenie sobie z doświadczaną presją, ograniczeniami, zagrożeniami, ale także z natłokiem zadań, obowiązków, bodźców, powinności czy nawet możliwości. Bieganie staje się też pracą nad sobą, poszerzaniem kompetencji planowania własnego życia (Wojciechowska 2005, s. 480), zabiegami autokreacyjnym, przekraczaniem siebie i stawianiem się. Bieganie – jedna z wielu aktywności danego człowieka – to aktywność, której skutki nie pozostają tylko w obszarze tegoż działania, lecz mają charakter bardziej uniwersalny, rozlewający się na pozostałe przestrzenie aktywności i funkcjonowania człowieka (Łuszczynska, 2011).

Zakończeniem moich rozważań niech będą słowa jednej z biegaczek/ekspertek uczestniczącej w pierwszym etapie badań:

Bieganie daje mi dystans, konstruktywne zmęczenie, które rozjaśnia umysł i pozwala mądrzej żyć. Opada ze mnie złość, frustracja, jestem ja, mój oddech, moje nogi, przyroda i zmęczenie, które nie osłabia, lecz w sposób magiczny i niezrozumiały dla osób niebiegających pozwala się zresetować, daje siłę, odnawia człowieka.

## Bibliografia

- Bauman Z. (2008), *Płynna nowoczesność*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.  
 Brzezińska A. (2014), *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

- Brzezińska A. (2005), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Bron A. (2006), *Rozumienie uczenia się w teoriach andragogicznych*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 4(36).
- Lenik J., Cieszkowski S. (2017), *Teoria i metodyka sportu. Przewodnik po zagadnieniu dla trenerów, nauczycieli i studentów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
- Łuszczynska A. (2011), *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kopaczyńska I. (2019), *Rozmowy o spełnianiu pasji. Fenomenograficzna rekonstrukcja koncepcji pasji przyszłych nauczycieli i ich możliwe implikacje do stawiania się refleksyjnym nauczycielem*, „Dyskursy Andragogów”, nr 20.
- Maj A. (2013), *Polskie wzory cielesności: przemiany stosunku do ciała w kulturze ponowoczesnej*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa.
- Majewska K. (2011), *Psychospołeczny sens rekreacji. W poszukiwaniu szczęścia*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.
- Maliszewska K. (2019), *Kobiety w sytuacji krytycznej – adultfloating na scenie (Andragogiczne wątki w edukacji teatralnej)*, „Edukacja Dorosłych”, nr 1(80).
- Nowak-Dziemianowicz M. (2019), *Pamięć i czas a (nie)bezpieczeństwo ontologiczne współczesnego człowieka*, „Edukacja Dorosłych”, nr 1(80).
- Oleś P. K. (2011), *Psychologia człowieka dorosłego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Sadowska B. (2014), *I jak tu nie biegać!*, Wydawnictwo Otwarte, Kraków.
- Świerc M. (2019), *Czas na ultra. Biegi górskie metodą Marcina Świerca*, Wydawnictwo Bezdroża, Kraków.
- Urbaś M. (2017), *Biegać każdy może. Trenuj z mistrzem!*, Wydawnictwo Publicat, Poznań.
- Wojciechowska J. (2005), *Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] Brzezińska I. A. (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

## Netografia

- Raport Narodowy Spis Biegaczy Polska 2014*, [www.polskabiega.sport.pl](http://www.polskabiega.sport.pl), dostęp: 1.08.2019.
- <https://treningbiegacza.pl/arttykul/bieganie-to-nie-tylko-moda-dlaczego-tak-na-prawde-biegamy>; dostęp: 1.08.2019.
- Joanna Rudnik, *Polacy biegają coraz chętniej*, <https://www.przegladsportowy.pl/czas-na-bieganie/w-polsce-biega-prawie-22-proc-ludzi/fg1hqhv>; dostęp: 22.05.2020.