

Resocjalizacyjne konteksty aktywności fizycznej

Janusz Zieliński

Resocjalizacyjne konteksty aktywności fizycznej



Wydawnictwo
Uniwersytetu Rzeszowskiego
Rzeszów 2023

Recenzowali
prof. dr hab. JERZY NOWOCIEŃ
dr hab. HUBERT KUPIEC, prof. US

Opracowanie redakcyjne i korekta
PIOTR CYREK

Opracowanie techniczne
EWA KUC

Łamanie
PAWEŁ OCZOŚ

Projekt okładki
dr ROBERT BAŁK

© Copyright by
Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego
Rzeszów 2023

ISBN 978-83-8277-096-4

2023

WYDAWNICTWO UNIwersYTETU RZESZOWSKIEGO
35-959 Rzeszów, ul. prof. S. Pigoń 6, tel. 17 872 13 69, tel./faks 17 872 14 26
e-mail: wydaw@ur.edu.pl; <https://wydawnictwo.ur.edu.pl>
wydanie I; format B5; ark. wyd. 16,50; ark. druk. 16; zlec. red. 26/2023

Druk i oprawa: Drukarnia Uniwersytetu Rzeszowskiego

Spis treści

Wstęp	7
W poszukiwaniu metod twórczej resocjalizacji	7
Aktywność fizyczna w resocjalizacji	15

Część I

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I RESOCJALIZACJA – KONTEKSTY TEORETYCZNE

Rozdział 1. Szkic aktywności fizycznej człowieka	23
1.1. Znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju psychospołecznym człowieka	23
1.2. Uspołeczniające funkcje aktywności fizycznej	26
1.3. Kontrowersje wokół usportowienia człowieka	28
1.4. Walory aktywności	31
Rozdział 2. Geneza resocjalizacyjnych walorów aktywności fizycznej	34
2.1. Heurystyczny sposób kształtowania tożsamości człowieka	34
2.2. Sposoby oddziaływania w resocjalizacji	38
2.3. Interakcyjny wymiar resocjalizacji	46
2.4. Samorealizacja w kontekście zmiany tożsamości człowieka	50
2.5. Twórczość jako rozwojowa forma życiowa	53
2.6. Aktywność fizyczna wśród sposobów twórczej resocjalizacji	55
Rozdział 3. Resocjalizacyjny zasięg aktywności fizycznej	58
3.1. Aktywność fizyczna a rozwój kompetencji poznawczych	58
3.2. Socjalizacyjne walory aktywności fizycznej	61
3.3. Samorealizacyjne zalety aktywności fizycznej	65
3.4. Estetyka aktywności fizycznej w resocjalizacji	70
3.5. Znaczenie aktywności fizycznej w bezpiecznej regulacji trudnych emocji	78
3.6. Zdrowotne walory aktywności fizycznej	84
3.7. Kształtowanie poczucia własnej wartości przez aktywność fizyczną	93
3.8. Tożsamość człowieka aktywnego fizycznie	96
3.9. Rywalizacyjny aspekt aktywności fizycznej	99
3.10. Korzyści z aktywności fizycznej	101
3.11. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój moralny człowieka	105
3.12. Znaczenie autorytetu w wychowaniu przez aktywność fizyczną	113

Część II

RESOCJALIZACJA PRZEZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W BADANIACH NAUKOWYCH

Rozdział 4. Nietelni w procesie resocjalizacji przez aktywność fizyczną	125
4.1. Znaczenie aktywności fizycznej w resocjalizacji człowieka	125
4.2. Rozpoznanie wartości aktywności fizycznej w resocjalizacji	127

4.3. Studium dwóch przypadków z Montrealu	128
4.4. Metaanaliza resocjalizacyjnej funkcji aktywności fizycznej	131
Rozdział 5. Znaczenie aktywności fizycznej w resocjalizacji młodocianych przestępców ...	134
5.1. Rola aktywności fizycznej w kształtowaniu społecznie pożądanych postaw	134
5.2. Optymalizacja poziomu agresji u aktywnych fizycznie młodocianych	138
5.3. Przestępcy seksualni z RPA w programie aktywności fizycznej	140
5.4. Funkcjonowanie interpersonalne osób pozbawionych wolności	144
Rozdział 6. Aktywność fizyczna w resocjalizacji dorosłych przestępców	148
6.1. Osobowościowe korelaty aktywności fizycznej mężczyzn	148
6.2. Próby wykorzystania sportu wyczynowego jako środka inkluzji społecznej	150
6.3. Joga panaceum na polepszenie jakości życia brytyjskich przestępców	152
6.4. Rola aktywności fizycznej w zaspokajaniu potrzeb osadzonych	155
6.5. Aktywność fizyczna a dobrostan psychiczny osadzonych w zakładach karnych	159
6.6. Zdrowie więźniów aktywnych fizycznie	168
6.7. Sprawność fizyczna a długość pobytu osadzonych w zakładzie karnym	174
Rozdział 7. Kontrowersje wokół resocjalizacji przez aktywność fizyczną	176
7.1. Doskonać przestępcę?	177
7.2. Wątpliwości związane z resocjalizacją przez aktywność fizyczną	181
7.3. Aktywny drogowcaż na życie	182
7.4. Więcej zysku niż strat	185
Refleksja nad resocjalizacją przez aktywność fizyczną	193
Zakończenie	222
Bibliografia	227
Indeks nazwisk	247
Spis rycin i tabel	252
Streszczenie	253
Summary	254

Wstęp

W poszukiwaniu metod twórczej resocjalizacji

Już w starożytności należy szukać pierwszych wskazówek nawiązujących do metod twórczej resocjalizacji osób nieprzystosowanych społecznie. Filozofowie Platon i Arystoteles, w ramach genezy wychowania społecznego, traktowali ćwiczenia fizyczne ciała oraz kształtowanie duszy jako metodę pracy nad charakterem człowieka, świadomego obywatela polis. Aktywność fizyczna, zdaniem tych filozofów, jest skutecznym sposobem formowania wytrwałości i męstwa, nieodzownych atrybutów przydatności obywatelskiej. To zaś uczy „pokory wobec losu, otwartości i tolerancji, wybaczenia i sztuki kompromisów”¹.

Takie filozoficzne postrzeganie wychowania obywatelskiego stało się podwalinami też oświeceniowych w obecnie definiowanej resocjalizacji. W tej epoce inne myślenie o człowieku i podejście do kwestii *naprawczych* w kontekście nieuchronności kary stało się sprawiedliwą społeczną odpłatą za krzywdy. Nieopłacalność łamania prawa stała się w tym czasie wyznacznikiem ochrony społecznej².

Epoka pozytywistyczna przyniosła resocjalizacyjną refleksję opartą na badaniach naukowych. Analiza problemu powtórnego uspołecznienia człowieka ewoluowała z nurtu tzw. przedmiotowego (opartego na dotkliwej karze) w tzw. podmiotowy (uwzględniający determinanty przestępstwa). Empiryczna eksploracja pozwalała rozpatrywać zachowania nieakceptowalne społecznie z punktu widzenia uwarunkowań wewnętrznych i zewnętrznych. Powstały nurt szerzej rozpatrywał kwestie drogi naprawczej osoby nieprzystosowanej społecznie. Stał się pionierem w budowaniu europejskiego ustroju prawnego opartego na normach prawnych. Rozbudowany został o oddziaływania terapeutyczne, edukacyjne, często w formie kontaktu środowiskowego³.

¹ J.U. Hołówka, *U genezy wychowania społecznego*, w: *Resocjalizacja. Ciągłość i zmiana*, red. M. Konopczyński, B.M. Nowak, Warszawa: Pedagogium 2008; M. Konopczyński, *Pedagogika resocjalizacyjna. W stronę działań kreujących*, Kraków: Impuls 2015.

² B. Urban, *Pedagogika resocjalizacyjna w strukturze nauk społecznych*, w: *Pogranicza pedagogiki nauk pomocniczych*, red. S. Palka, Kraków: Wydawnictwo UJ 2004; M. Konopczyński, *Pedagogika resocjalizacyjna...*, dz. cyt.

³ Tamże.

Pierwsze informacje o udziale Polaków pozbawionych wolności w działalności sportowej wywodzą się z 1918 roku. Historia ta związana z legionistami, jeńcami wojennymi, którzy nauczeni przez niemieckich strażników gry zespołowej „szczypiorniaka”, w więzieniu w Szczypiornie koło Kalisza spopularyzowali tę formę rozgrywki, która obecnie nosi nazwę piłki ręcznej⁴.

Działalność sportowa, która miała podtrzymywać kondycję fizyczną więźniów i wdrażać ich do zachowań zdrowotnych, była wprowadzana w miejscach odbywania kary pozbawienia wolności w okresie międzywojennym. Oprócz wolarów zdrowotnych tej aktywności traktowano ją jako istotną formę przygotowania człowieka (również osadzonego) do utrzymania bezpieczeństwa narodowego⁵.

W polskich więzieniach zwracano uwagę na walory zdrowotne aktywności fizycznej, która była nadzorowana początkowo przez lekarzy więziennych, a później wykwalifikowanych do tego celu funkcjonariuszy. Korzystano wówczas z doświadczeń innych krajów (głównie Stanów Zjednoczonych Ameryki), gdzie wdrażano ćwiczenia wojskowe, gimnastyczne i gry sportowe do utrzymywania osadzonych w zdrowiu, dobrym samopoczuciu, dyscyplinie oraz ich kontroli emocji⁶. Pojawiły się wówczas pierwsze, wyposażone w sprzęt i urządzenia sale gimnastyczne, a w Rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z dnia 20 czerwca 1931 roku aktywność fizyczna została prawnie unormowana jako jeden ze środków poprawczych⁷.

Po II wojnie światowej Polska borykała się z odbudową po wojennych zniszczeniach. Więziennictwo od początku zaczęło tworzyć w nowej sytuacji politycznej. Prawnie opierało się na wybranych przepisach regulaminu z 1931 roku i wstępnej instrukcji w sprawie tymczasowych organizacji obozów pracy z dnia 25 maja 1945 roku. W tamtym okresie izolacyjno-represyjny charakter więzień głównie preferował oddziaływania zatrudnieniowe więźniów i działania oświatowe. Oczekiwane wywiązywanie się z obowiązku pracy i nauki skutkowało

⁴ K. Pawlak, *Za kratami więzień i drutami obozów (zarys dziejów więziennictwa w Polsce)*, Kalisz: Wydawnictwo Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 1999; R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom agresji osób pozbawionych wolności*, Kalisz: Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 2008.

⁵ A. Rejzner, T. Bulenda, *Uwarunkowania kultury fizycznej w zakładach karnych w aspekcie realizacji prawa skazanych do tej kultury*, w: *Sport wokół reformy więziennictwa*, red. S. Walczak, Warszawa: Wydawnictwo IPSiR UW 1985; R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom...*, dz. cyt.

⁶ A. Bralczyk, P.P. Bralczyk, *Wybrane zagadnienia historii resocjalizacji*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 1999; R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom...*, dz. cyt.

⁷ Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 20 czerwca 1931 roku w sprawie regulaminu więziennego (Dz.U. R.P. nr 71, poz. 577); R. Stefanowski, *Wybrane zagadnienia historii polskiego więziennictwa (do 1939 roku)*, Kalisz: Wydawnictwo Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 2003.

przywilejami uczestnictwa w działalności sportowej (korzystania z urządzeń sportowych, uczestnictwo w dowolnych grach i ćwiczeniach fizycznych) osadzonych. Nawiązywało to do regulaminowego nakazu objęcia przestępców wychowaniem fizycznym, sportem i gimnastyką⁸.

Po 1956 roku dokonana się przebudowa systemu więziennego (m.in. więziennictwo przeszło pod zakres Ministerstwa Sprawiedliwości). Zauważalna była wówczas większa otwartość na działalność naukową w obszarach penitencjarystyki i eksperymentów. Rozwijano u osadzonych różne formy wychowania fizycznego i sportu. „Na początku lat sześćdziesiątych w 150 jednostkach penitencjarnych działało ponad 300 sekcji sportowych obejmujących swoją działalnością 10 300 więźniów. Uprawiano w nich około 15 dyscyplin sportowych, między innymi gry zespołowe, tenis stołowy, lekkoatletykę. Czas przeznaczony na ćwiczenia był też imponujący – średnio 4–6 godzin tygodniowo. Zadbano również o masowość kultury fizycznej, organizując ponad 1000 imprez sportowych, w których w sumie wzięło udział ponad 35 tysięcy uczestników”⁹.

Na przełomie lat 60. i 70. XX wieku ujawniająca się bezsilność systemowa wobec dokonywanych przestępstw, lęk społeczny, przyczyniły się do powrotu wątpliwej „satisfakcji społecznej” z karaniami. Retrybutywność kary stała się na nowo wyznacznikiem podejścia do resocjalizacji osoby preferującej zachowania antagonistyczno-destruktywne¹⁰.

Druga połowa lat 70. to normatywne zastąpienie w jednostkach penitencjarnych pracy kulturalno-oświatowej pracą oświatowo-wychowawczą, w strukturze której mieściło się wychowanie fizyczne (gimnastyka ogólnorozwojowa, lekkoatletyka i gry zespołowe). Koniec lat 70. i początek lat 80. to burzliwy okres polityczny kraju oraz regres w realizacji programów więziennych z wykorzystaniem sportu, aż do końca lat 80. XX wieku, kiedy to uwzględniono w strategiach resocjalizacyjnych wychowanie fizyczne, a także tworzenie przez osadzonych zespołów organizujących zajęcia sportowe. W latach 90. dostrzeżono potrzebę organizowania aktywności sportowych w szczególności w zakładach zamkniętych i aresztach śledczych, na przekór beczynności i monotonii więziennej. Kodeks karny wykonawczy z 1997 roku wymienia zajęcia kulturalno-oświatowe i sportowe jako jeden ze środków oddziaływania na skazanego¹¹.

⁸ Instrukcja Dyrektora Departamentu Więziennictwa i Obozów w sprawie regulaminu więziennego zatwierdzona 11 czerwca 1945 roku; R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom agresji osób pozbawionych wolności*, Kalisz: Centralny Ośrodek Szkolenia Służy Więziennej 2008.

⁹ R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom...*, dz. cyt., s. 38; A. Rejzner, *Kultura fizyczna w polskim systemie penitencjarnym*, Warszawa: Wydawnictwo IPSiR UW 1995, s. 23.

¹⁰ A. von Hirsch, *Doing Justice: The Choice of Punishments, Report of the Committee for the Study of Incarceration*, New York: Hill & Wang 1976; E. von den Haag, *Pinishing Criminals: Concerning a Very Old and Painful Question*, New York: Basic Books 1975.

¹¹ R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom...*, dz. cyt., s. 39–40.

We współczesnej literaturze przedmiotu można odnaleźć krytyczne analizy obecnego systemu karania człowieka dopuszczającego się czynu przestępczego. W myśl tych stanowisk uważa się, że to, co dokonuje się w obszarze resocjalizacji można nazwać systemowym zniewoleniem i podporządkowaniem. Taki model, oparty na manipulacji dobrami materialnymi i osobniczymi emocjami, służy przede wszystkim budowaniu poczucia władzy i samej władzy. To zaś staje się mechanizmem neoliberalistycznego sterowania emocjami społecznymi, czyli szerszej kontroli społecznej, wykraczającej poza struktury ludzi uwikłanych z prawem¹².

Ciekawą analizę zaproponował zwolennik twórczej resocjalizacji – M. Konopczyński¹³. Skonfrontował on bowiem różnorodne poglądy na temat skuteczności i efektywności oddziaływań resocjalizacyjnych, tytułując te interpretacje mitami. Mit pierwszy, nazwany przez autora niniejszej pracy „prawnym”, obala sugestie, że wraz ze zwiększeniem surowości przepisów prawa karnego zmniejsza się liczba przestępców. Okazuje się, że mimo ugruntowania historycznego doktryn prawnych i zapotrzebowania społecznego zaostrzających kary dla przestępców, nauka nie doszukała się korelacji pomiędzy tymi zmiennymi. Takie stanowisko można wyjaśnić jedynie niwelowaniem lęku społecznego, mentalnym odreagowaniem za krzywdy wyrządzone przez innych lub chęcią zadowolenia opinii publicznej. Zdaniem E. Papanka¹⁴ kara uczy człowieka tylko tego, jak można karać. Doniesienia badaczy angielskich dotyczące skuteczności resocjalizacji pierwszy raz skazanych wskazują, iż środki probacyjne są o wiele skuteczniejsze niż środki karne¹⁵. W historii karalności można przywołać „pocztówki” z publicznych egzekucji złodziei, podczas których wzrastała liczba kradzieży kieszonek. Widok straceńca tej samej „profesji” nie odstraszał, lecz motywował do skuteczniejszego działania poza prawem¹⁶.

Od 2006 roku kanadyjska Federalna Partia Konserwatywna prowadzi dyskurs i politykę „tough-on-crime”, która zakłada zaostrzenie kar kryminalnych i warunków odosobnienia dla przestępców. Jednak raport „Office of the Correctional Investigator” z 2013 roku jednoznacznie wskazuje na niekorzystne wskaźniki

¹² M. Foucault, *Nadzorować i karać. Narodziny więzienia*, przeł. T. Komendant, Warszawa: Wydawnictwo Aletheia 1993.

¹³ M. Konopczyński, *Pedagogika resocjalizacyjna...*, dz. cyt., s. 11–14.

¹⁴ E. Papanek, *Training school program and leadership*, Federal Probation 1953; K. Pospizyl, *Psychopatia. Istota, przyczyny i sposoby resocjalizacji antysocjalności*, Warszawa: WN PWN 1992, s. 134.

¹⁵ L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej 2000, s. 141.

¹⁶ B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2000; J. Zieliński, *Uspołecnianie młodych przestępców. Wybrane determinanty skuteczności oddziaływań resocjalizacyjnych w grupie młodocianych przestępców*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2012.

przestępczości w Kanadzie po wprowadzeniu większych resocjalizacyjnych obostrzeń. W latach 2003–2013 liczba kanadyjskich więźniów wzrosła o 16,5%, podczas gdy aborygeńskich osadzonych przybyło o 46,4%, a liczba grup mniejszości rasowych wzrosła o 75%. W niniejszym raporcie pojawia się uzasadnienie, że „nieproporcjonalne wskaźniki więzień niektórych grup mniejszościowych, w tym czarnoskórych i aborygeńskich Kanadyjczyków, odzwierciedlają luki w tkance społecznej i budzą obawy dotyczące włączenia społecznego, uczestnictwa i równości szans”¹⁷.

Mit drugi – terapeutyczny – zakładał „zbawienne” działanie terapii w procesie naprawczym osoby skonfliktowanej z prawem. Jak się okazuje, ta pozornie skuteczna metoda opierała się na treningach zastępowania agresji (tłumienia), budowania asertywności czy kształtowania motywacji. Trudno jest się doszukać w tej metodzie działań rozładowujących napięcie wewnętrzne tak często towarzyszące osobie poddanej resocjalizacji¹⁸. Doniesienia badaczy amerykańskich wskazują na niską efektywność terapii (50%) w procesie resocjalizacji osób osadzonych w instytucjach korekcyjnych. Trudno jest wskazać przewagę jednego (psychoterapeutycznego) programu nad drugim (socjoterapeutycznego) w kontekście efektywności¹⁹.

Mit trzeci (instytucjonalny) można skonkludować stwierdzeniem G.R. Pattersona²⁰: „nie można wychowywać dla wolności, pozbawiając wolności”. W badaniach nad efektywnością resocjalizacji w środowiskach otwartych i zamkniętych zauważono, że „im lepiej wychowanek jest przystosowany do środowiska wychowawczego instytucji, tym gorzej po jej opuszczeniu przystosowuje się do środowiska zewnętrznego, i to tym gorzej, im dłużej pozostał pod wpływem instytucji zamkniętej”²¹. Okazuje się, że najskuteczniejszymi środkami oddziaływań

¹⁷ H. Sapers, *Annual report of the Office of the Correctional Investigator 2012–13 (Cat. No. PS100-2013E-PDF)*, Ottawa, ON: The Correctional Investigator Canada 2013, s. 4; M. Norman, *Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons*, in: *Alternative Offender Rehabilitation and Social Justice*, eds. J. Joseph et al., 2015, s. 80.

¹⁸ K. Pospiszyl, *Psychopatia. Istota, przyczyny i sposoby resocjalizacji antysocjalności*, Warszawa: WN PWN 1992.

¹⁹ L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna...*, dz. cyt., s. 140.

²⁰ G.R. Patterson, *Performance models for antisocial boys*, „*American Psychologist*” 1986, 41(4), s. 432–444.

²¹ J. Pinatel, A.M. Favard, *Internat de rééducation et changement*, „*Revue de Science Criminelle et de Droit Comparé*” 1980, s. 380–386; L.E. Ohlin, A.D. Miller, R.B. Coates, *Rapport préliminaire au séminaire de Lourain-la-Neuve*, in: *Le placement institutionnel de la jeunesse marginale*, 1978; L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej 2000, s. 140.

na przestępcę są środki probacyjne i „wolności dozorowanej”, a najmniej zakłady karne²². Warunki izolacji wpływają niekorzystnie na postawę osoby osadzonej w zakładzie karnym. To tak, jakbyśmy w laboratorium, w sztucznych warunkach, teoretyzowali o prawidłowych relacjach międzyludzkich, bez poznawania rzeczywistych warunków. Ta swoista „resocjalizacja pod kloszem” opiera się na wskazywaniu, co jest złe w zachowaniu przestępcy i tylko informowaniu, jaką powinno mieć prawidłową formę. W takim kształcie może się wydawać, że głównym celem resocjalizacji instytucjonalnej jest tylko zabezpieczenie społeczeństwa od niebezpiecznego kontaktu z przestępcą (co powinno dotyczyć tylko tych niepodatnych na oddziaływanie resocjalizacyjne²³), zadośćuczynienie wyrządzonej krzywdzie i spełnienie oczekiwań społecznych²⁴. Taki model wtórnej socjalizacji staje się „łapówką społeczną”. Bez wątplenia taka interpretacja opisywanego mitu jest zaadresowana do ofiar lub pozostałego, nieprzestępczego społeczeństwa, a problemy osadzonego (m.in.: deprywacja, większa demoralizacja, brak możliwości rozwijania indywidualnej inicjatywy, wzmożenie i utrwalenie przymusu, nieufność, pogarda, lęk i stygmatyzacja) zostały pominięte w tych rozważaniach²⁵.

Do podobnych wniosków doszli naukowcy z Australijskiego Instytutu Zdrowia i Opieki Społecznej podkreślając, iż wzrost wskaźników recydywy u australijskich przestępców staje się dowodem na nieskuteczność obecnych praktyk w wydawaniu wyroków pozbawienia wolności. Okazało się, że 2 na 3 osadzonych już wcześniej odbywało karę izolacji, a od 35% do 41% więźniów wróci do zakładu karnego w ciągu 2 lat od wyjścia na wolność²⁶.

Kara w postaci izolacji społecznej z natury rzeczy jest aspołeczna. Pod przymusem gromadzi na ograniczonej, małej przestrzeni ludzi z podobnymi problemami egzystencjalnymi, zróżnicowanych administracyjno-prawnie i socjodemograficznie. Ten swoisty dyktat wspólnego przebywania ogranicza korektę intelektualną, moralną, kulturową, czy osobistą osadzonego. Dostarcza możliwości budowania równoległej do formalnej struktury, grupy nieformalnej, która już z natury jest buntem przeciwko aktualnej, programowo-regulaminowej, ekspozycji skazanego. Ta subkultura więzienna ma charakter rynkowy, a miejsce w jej hierarchii jest regulowane statusem ekonomicznym osadzonego²⁷.

²² J. Breuvert, A. Algan, J. Seloose, *Que deviennent-ils? Etude comparative des niveaux d'intégration sociale d'une population de mineurs de justice*, Broche: Vauresson 1974; L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna...*, dz. cyt., s. 144.

²³ J. Zieliński, *Uspołecznianie młodych przestępców. Wybrane determinanty...*, dz. cyt.

²⁴ M. Konopczyński, *Pedagogika resocjalizacyjna. W stronę działań kreujących*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2015, s. 13.

²⁵ B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2000.

²⁶ D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, 286, s. 1–12.

²⁷ H. Machel, *Resocjalizacja penitencjarna...*, dz. cyt., s. 99.

Zastana forma więziennictwa jest zbyt „pierwotna” (niektóre formy pracy poprawczej realizuje się w więzieniu od 150, a nawet 200 lat bez konkretnej ich aktualizacji), nie nadąża za postępującymi zmianami społecznymi i pomija doniesienia naukowe²⁸.

Warunkiem dostrzegania resocjalizacyjnych efektów „usportawiania” osadzonych w zakładach karnych jest reforma więziennictwa w zakresie utrwalenia humanitarnego modelu wykonywania kary. „Natomiast zasięg i forma działalności kultury fizycznej prowadzonej w tych zakładach będą uzależnione od przyjętych rozwiązań prawnych, normujących systemy odbywania kary pozbawienia wolności”²⁹. Pojawia się propozycja wprowadzania do zakładów karnych systemów zwykłych, resocjalizacyjnych i terapeutycznych. Bez względu na rodzaj systemu, A. Rejzner i T. Bulenda zaproponowali podział osadzonych na: grupy podstawowe (skazani zdrowi oraz z odchyleniami niewpływającymi na wydolność krążeniowo-oddechową organizmu), grupy korekcyjne (skazani wydolni fizycznie, lecz posiadający wady statyczne jak np. skrzywienia kręgosłupa itp.), grupy lecznicze (skazani z niewydolnością krążeniowo-oddechową organizmu, po chorobach z poważnymi wadami budowy ciała) i grupy terapeutyczne (skazani z odchyleniami od normy psychicznej, nadpobudliwi, nie zrównoważeni emocjonalnie lub niedorozwojem psychicznym)³⁰.

Poszukiwania odpowiedniej drogi naprawczej kierują eksploratorów omawianego zakresu do wspomnianego już sformułowania i usankcjonowania regulacji prawnych, które powinny wywodzić się z ujęcia terminologicznego kultury fizycznej. Tę aktywność człowieka określa się bowiem jako obszar, w którym zawiera się sport, wychowanie fizyczne i rehabilitacja ruchowa. Są to „wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach”³¹. Bez względu na pojawiające się rozbieżności,

²⁸ Tamże, s. 100.

²⁹ F. Makurat, *Rola sportu w procesie resocjalizacji więźniów*, w: *Kliniczne i sądowo-penitencjarne aspekty funkcjonowania człowieka*, red. G. Chojnacka-Szawłowska, B. Pastwa-Wojciechowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Implus 2007, s. 299.

³⁰ A. Rejzner, T. Bulenda, *Uwarunkowania kultury fizycznej w zakładach karnych w aspekcie realizacji prawa skazanych do tej kultury*, w: *Sport wokół reformy więziennictwa: materiały ogólnopolskiej konferencji nt. Model wykonania kary pozbawienia wolności i ośrodka przystosowania społecznego w Polsce*, red. S. Walczak, Warszawa: Wydawnictwo UW 1985; za F. Makurat, *Rola sportu w procesie resocjalizacji więźniów*, w: *Kliniczne i sądowo-penitencjarne...*, dz. cyt., s. 299–300.

³¹ Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz.U. z 2010 r., nr 127, poz. 857 ze zm.) – opracowane na podstawie Dz.U. z 2016 r., poz. 176, 1170, 1171 oraz Dz.U. z 2017 r., poz. 60.

nieścisłości (terminologiczne) w aktach prawnych służb więziennych³², zamysłem autora niniejszej pracy jest jedynie uchwycenie sportowych rozwiązań prawnych ujętych w procesie resocjalizacji.

Uwzględniając to, w kodeksie karnym wykonawczym (k.k.w.), w rozdziale dotyczącym wykonywania kary i jej indywidualizacji, wskazano, że osadzony ma możliwość aktywnego uczestniczenia w zajęciach z zakresu kultury fizycznej i sportu³³ oraz korzystania z urządzeń do tego przewidzianych³⁴. Ustawodawca zauważył również, że wychowanie fizyczne i wychowanie sportowe stanowią istotną formę spędzania czasu wolnego przez skazanych, co ma na celu zagospodarowanie czasu osobom osadzonym oraz uaktywnianie ich w optymalny sposób do aktywności społecznej. Mowa tutaj jest o możliwości tworzenia zespołów w zakładach karnych, przy współpracy z wyspecjalizowanymi stowarzyszeniami, organizacjami i instytucjami³⁵.

Okazuje się, że sam ustawodawca działalność sportową traktuje jako środek regulujący zachowania osób skazanych. Osadzony przestrzegający zasad obowiązujących w „kryminale”, nienaruszający ładu i porządku programowego oddziaływania może liczyć na nagrody w postaci możliwości częstszego korzystania z zajęć sportowych. Analogicznie do tych udogodnień pojawiła się kara dyscyplinarna, która odbiera to prawo na okres do trzech miesięcy skazanemu dopuszczającego się naruszeń regulaminów obowiązujących w zakładzie karnym³⁶. Konieczne jest rozszerzenie współpracy z instytucjami ze środowiska zewnętrznego, co pozwoli oprócz wykorzystania ich doświadczeń w pracy resocjalizacyjnej, również na użytkowanie ich obiektów sportowych w procesie readaptacji osadzonych, pamiętając, że ze względów m.in. architektonicznych, terenowych, finansowych są one niewystarczające w zakładach karnych³⁷.

³² A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne*, red. A. Jaworska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2009, s. 171–175; P. Łapiński, *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej w resocjalizacji penitencjarnej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2011, t. XXX, s. 52–65.

³³ Art. 88b, pkt 3, art. 90, pkt 3, art. 91, pkt 4, art. 92, pkt 4 i 5 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny wykonawczy.

³⁴ Art. 102, pkt 6 k.k.w.; A. Jaworska, *Aktywność fizyczna w zakładach karnych a podstawowe wymiary osobowości mężczyzn odbywających karę pozbawienia wolności*, „Resocjalizacja Polska” 2015, nr 9, s. 138.

³⁵ Art. 135 z § 1 i art. 136 § 1 k.k.w.

³⁶ Art. 138 § 1 pkt 10, art. 143 § 3, art. 143 § 39, art. 143 § 32 k.k.w. Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 14 sierpnia 2003 r. w sprawie sposobów prowadzenia oddziaływań penitencjarnych w zakładach karnych i aresztach śledczych (Dz.U. z 2003 r., nr 151, poz. 1469),

³⁷ A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja...*, dz. cyt., s. 174–178; F. Makurat, *Rola sportu w procesie resocjalizacji więźniów*, w: *Kliniczne i sądowno-penitencjarne...*, dz. cyt., s. 297–304.

Istotne dla procesu naprawczego osób nieprzystosowanych społecznie jest – jak się wydaje – wdrażanie programów opartych na twórczej resocjalizacji z zakresu sportu. Różnorodność tych programów jedynie zwiększa ofertę i możliwość dotarcia do większej grupy przestępców zróżnicowanych pod względem oczekiwań. Efektywność i skuteczność tych oddziaływań bez wątpienia zależy od specjalistycznie wykwalifikowanego personelu więziennego oraz możliwości współpracy z interesariuszami zewnętrznymi³⁸.

Aktywność fizyczna w resocjalizacji

„Aktywność fizyczna to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddechu przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła (i często pocenie się). Aktywność fizyczna jest pojęciem szerokim, obejmującym różne formy aktywności ruchowej człowieka, w tym:

- ćwiczenia fizyczne – zaplanowane, ustrukturalizowane i powtarzane ruchy ciała, mające na celu poprawę lub utrzymanie różnych komponentów sprawności fizycznej (w tym uprawianie sportu);
- wysiłki związane z wieloma zajęciami i czynnościami w codziennym życiu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze do szkoły lub pracy, praca zawodowa, praca w ogrodzie, domu, gospodarstwie”³⁹.

Jeżeli aktywność fizyczną powiążemy ze sportem, to oprócz podkreślania dużej jej wagi w życiu jednostki, odgrywa znaczącą rolę w rozwoju osobowościowym człowieka. Dostarcza rozrywki wszystkim jej uczestnikom (funkcja ludyczna), uwzględniając przyjemności biologiczno-witalne (funkcja hedonistyczna). Podkreśla się znaczenie higieniczno-zdrowotne tej aktywności, która ułatwia człowiekowi czynnie się odprężyć, kształtować jego witalność i odporność na różnorodne zagrożenia (funkcja higieniczno-zdrowotna). W obecnym, postmodernistycznym systemie, pełnym chaosu informacyjnego i tempa pracy, staje się nieodzownym obszarem szeroko rozumianej „odnowy biologicznej” (funkcja rekreacyjna). Oprócz tych walorów odpoczynkowych i wypoczynkowych dostarcza ludziom możliwości współzawodnictwa, z równoczesną możliwością rozładowania nadmiaru energii (funkcja rywalizacyjna) oraz poprzez swoją medialność wzbudza mocne emocje (funkcja widowiskowa). Dzięki systematycznemu w niej uczestnictwu formują się zgrabne sylwetki

³⁸ A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja...*, dz. cyt.

³⁹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2012, s. 318.

zawodników, ruchy uczestników tej aktywności stają się płynniejsze i bardziej zautomatyzowane (funkcja estetyczna). Obszar ćwiczeń staje się miejscem, w którym nawiązują się nowe kontakty społeczne, przyjaźnie, koleżeństwa oraz jest miejscem skupiającym ludzi z różnych środowisk społecznych, o różnych światopoglądach (funkcja społeczna).

Oprócz kształtowania człowieka w sferze fizycznej, aktywność fizyczna nie jest neutralna dla jego sfery mentalnej, rozwijając inteligencję i uzdolnienia poznawcze (funkcja edukacyjna). Aktywność fizyczna wskazuje na konieczność poszanowania autorytetów, uczy samodyscypliny i respektowania reguł gry (funkcja etyczno-formacyjna), przy zachowaniu gotowości do pomocy, samoobrony lub obrony innych (funkcja militarno-wojskowa). Dzięki wytrenowanej *tężyźnie psychofizycznej* łatwiej jest uzyskać miano sprawnego i kompetentnego pracownika (funkcja adaptacyjna do zawodu)⁴⁰.

Dokonując pogłębionej analizy doniesień badawczych opublikowanych głównie w anglojęzycznej literaturze przedmiotu, uchwycono resocjalizacyjną funkcję aktywności fizycznej. Dokonana kwerenda zagranicznych i krajowych źródeł na ogół potwierdziła zalety tej aktywności w procesie wtórnej socjalizacji, kształtowania komponentów poznawczych, regulatorów ludzkiej tożsamości, dostarczyła nowych argumentów za wprowadzaniem takiej strategii oddziaływania wychowawczego oraz wytyczyła nowe kierunki eksploracji naukowych. Pojawiają się w pracy również wskazówki metodyczne, opisujące różne sposoby sportowego oddziaływania na osoby nieprzystosowane społecznie. Należy podkreślić, że zastosowane liczne uogólnienia sportu, aktywności fizycznej czy działalności sportowej, nie wynikają z braku zrozumienia różnic terminologicznych, lecz pozwalają na wyjaśnienie omawianego zjawiska w sposób kompleksowy, wykazujący zalety resocjalizacyjne wszelkiej aktywności ruchowej. Pomijając aspekt definicyjny tych pojęć, istotne dla procesu resocjalizacyjnego staje się dobrowolność w aktywności sportowej i obowiązkowość w wychowaniu fizycznym. Centralnym zagadnieniem poruszonym w niniejszej pracy jest szeroko rozumiany więzienny trening sportowy uprawiany przez osoby pozbawione wolności, który może stać się skuteczną metodą uspołeczniania jego uczestników, obniżania ich agresji i tym samym efektywnym środkiem wychowawczym.

Metoda resocjalizacji przez aktywność fizyczną „nastawiona jest na kreowanie określonych kompetencji osobowych i w ten sposób współtworzenia parametrów tożsamości”⁴¹ człowieka. Dostarcza możliwości pełnienia przez niego

⁴⁰ T. Rychta, *Sport w rozwoju osobowości*, w: *Encyklopedia psychologii*, red. W. Szewczuk, Warszawa: Wyd. Wyższa Szkoła Społeczno-Ekonomiczna, Fundacja Innowacja 1998, s. 823.

⁴¹ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, Warszawa: WN PWN 2009, s. 238.

„odmiennych od dotychczasowych ról społecznych. Role te mają wszelkie cechy aktywnej i kulturowo akceptowanej formy wyrażania samego siebie przez prezentowanie społecznie swoich atutów i kompetencji”⁴².

Pierwsza część niniejszej książki, zatytułowana *Aktywność fizyczna i resocjalizacja – konteksty teoretyczne*, składa się z trzech rozdziałów. Pierwszy z nich pt. „Szkic aktywności fizycznej człowieka”, to zarys teorii na temat szeroko rozumianej aktywności fizycznej, jej znaczenia w procesie rozwoju psychospołecznego człowieka. Ten rozdział również zawiera informacje na temat uspołeczniającej funkcji tej aktywności, jej walorów, a także przedstawia kwestie związane z niekorzystnym oddziaływaniem aktywności fizycznej na organizm człowieka.

Drugi rozdział opracowania poświęcony jest teoretycznym aspektom resocjalizacji przez aktywność fizyczną ujętym w literaturze przedmiotu. Tocząca się dyskusja w świecie na temat roli tej aktywności w procesie resocjalizacji osób pozbawionych wolności narzuciła charakterystykę tej metody twórczej resocjalizacji (w większości pracy na podstawie aktualnej anglojęzycznej literatury przedmiotu), poczynwszy od jej genezy, poprzez wybrane ujęcia naukowe, aż do walorów życiowych aktywności fizycznej. To osoba odpowiedzialna za proces (re)kształtowania osobowości człowieka winna jedynie stworzyć możliwość jej zmiany, z równoczesnym permanentnym podsycaniem motywacji u osadzonego do samodoskonalenia. Staje się kreatywnym *wydobywcą* atrybutów społecznych, uwięzionych w penitencjarnej osobowości. Mnogość dostępnych możliwości oddziaływania nie ma na celu zagmatwać istniejący problem wychowawczy, lecz pozwala podsunąć odpowiedni, w zależności od potrzeb i możliwości przestępcy lub nieletniego, sposób przekształcania jego antyspołecznej postawy. Aktywność fizyczna, oprócz walorów zdrowotnych, może być pomocna w samorealizacji jej uczestnika.

Najbardziej rozbudowany w niniejszej pracy jest rozdział trzeci, który zawiera informacje dotyczące resocjalizacyjnego zasięgu aktywności fizycznej. Autor, wykorzystując głównie literaturę anglojęzyczną, przedstawił rolę, jaką odgrywa aktywność fizyczna w rozwijaniu kompetencji poznawczych człowieka. Jej decydujący wpływ na poprawę odbioru i rozumienia rzeczywistości przez osoby dokonujące przestępstw. Pojawiają się również podrozdziały w treściach, których ujęte zostały informacje dotyczące budowania prawidłowych relacji interpersonalnych i wdrażania do współdziałania oraz współpracy poprzez aktywizację sportową osadzonych. Okazuje się, że uczestnicy treningów fizycznych rozwijają własne zainteresowania lub je w ten sposób odnajdują, a dzięki temu się samorealizują w nowej (na nowo odkrytej) rzeczywistości.

⁴² Tamże, s. 238–239.

Bez wątpienia wszystko to ma bezpośrednie przełożenia wychowawcze, formujące postawy osadzonego do *wolnego świata*.

W aktywności fizycznej osoba nieprzystosowana społecznie może odnajdywać alternatywne formy ryzyka i przede wszystkim sposoby na rozwiązywanie sytuacji trudnych. Oprócz zdrowotnych zalet, aktywność sportowa staje się dobrym sposobem na sedenteryjny tryb życia i nudę. Jednostka może odnajdywać własną, prawidłową tożsamość, a tym samym optymalne poczucie wartościowej społecznie istoty. Samodoskonalic się, przy równoczesnej nauce form dopuszczalnej prawnie rywalizacji. Wszystko to jest wpisane w realizację wszelkich potrzeb oraz polepszenia jego jakości życia, z umiejętnością podejmowania decyzji, przy zachowaniu powszechnie obowiązujących zasad współżycia społecznego. Ostatecznie sprowadza się wszystko do istotnej w resocjalizacji roli wychowawcy penitencjarnego i osobotwórczej funkcji sportowych celebrytów.

Druga część pod tytułem *Resocjalizacja przez aktywność fizyczną w badaniach naukowych* zawiera cztery rozdziały, w których przedstawiono naukowe doniesienia z różnorodnych badań dotyczących znaczenia aktywności fizycznej w procesie resocjalizacji osób odbywających karę pozbawienia wolności. Wśród tych treści ujęte zostały zarówno wyniki badań wskazujące na sukcesy badaczy, jak również niezależne sytuacje, które przed gloryfikacją oddziaływań wpłynęły na fiasko całego projektu (podrozdział 7.2). W tych rozdziałach zostały zaprezentowane krajowe i zagraniczne doświadczenia diagnostyczne, które eksplorują omawiane zjawisko między innymi pod względem podwyższenia jakości oddziaływań resocjalizacyjnych, czy powiązań z cechami osobowości nieletnich popełniających czyny karalne i młodocianych oraz dorosłych przestępców. Wśród tych badań przedstawione zostały wyniki z krajów o dużym doświadczeniu w resocjalizacji przez aktywność fizyczną, w których ta działalność w penitencjarystyce jest szeroko propagowana (np. Wielka Brytania, USA, Australia) oraz z tych miejsc, gdzie ta metoda twórczej resocjalizacji jest rzadziej diagnozowana (np. Nigeria).

Siódmy rozdział to zbiór rozważań, opartych na literaturze przedmiotu, zatytułowany „Kontrowersje wokół resocjalizacji przez aktywność fizyczną”. W tym rozdziale zostały zaprezentowane zarówno stanowiska przemawiające przeciwko doskonaleniu w *kunszcie przestępczym* osób za pomocą ćwiczeń fizycznych oraz kontrargumenty do powyższego, potwierdzające słuszność wprowadzania aktywizacji sportowej dla osadzonych w procesie oddziaływania penitencjarnego. Argumenty za i przeciw tego typu twórczej resocjalizacji zostały poparte krajowymi i zagranicznymi diagnostycznymi doniesieniami naukowymi.

Druga część książki to również *Refleksja nad resocjalizacją przez aktywność fizyczną*, w której zaprezentowane zostały wybrane zagadnienia dotyczące współczesnych dylematów resocjalizacji przez sport. W tym fragmencie monografii są opisane środowiskowe poglądy na temat różnych sposobów podejścia do resocjalizacji człowieka, a także współczesne rozwiązania, bez uwzględnienia których nie można mówić w postnowoczesnym świecie o efektywnym procesie wtórnej socjalizacji osób naruszających prawo. Oprócz tych informacji przedstawione zostały krajowe i zagraniczne doniesienia dotyczące wdrożonych programów penitencjarnych z zakresu aktywności sportowej osadzonych. Zostały w nim również zaprezentowane instytucjonalne sposoby kształtowania osobowości osoby pozbawionej wolności, próby penitencjarnego przystosowywania do warunków wolnościowych, z równoczesnym podtrzymywaniem dotychczasowych lub budowaniem nowych więzi międzyludzkich.

Całość pracy wieńczy zakończenie, bibliografia, indeks nazwisk, spis rycin oraz streszczenie/summary.

Część I

Aktywność fizyczna i resocjalizacja – konteksty teoretyczne

Rozdział 1

Szkic aktywności fizycznej człowieka

1.1. Znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju psychospołecznym człowieka

Termin *sport* jest pojęciem trudnym do zdefiniowania. Pochodzi on od łacińskiego, a później od starofrancuskiego *disporte* lub *desporte*, a znaczył tyle, co zabawa, ćwiczenia cieleśne i rekreacja. W literaturze przedmiotu można odnaleźć też etymologiczne ujęcie tego terminu, a jest nim łacińskie *desportare*, czyli cieszyć się, zabawiać, wyrażać zadowolenie⁴³.

Sport można traktować jako świadomą działalność lub aktywność ruchową człowieka, której celem jest usprawnianie organizmu oraz manifestowanie tej wytrenowanej sprawności podczas systematycznego uprawiania wybranej dyscypliny sportowej zgodnie z określonymi jej regułami. Jest on jedną z dobrowolnych form działalności człowieka, opartą na rywalizacji i osiągnięciu jak najlepszych rezultatów. Profesjonalne podejście do niego może skutkować zatrudnieniem (kontraktem) oraz związanym z nim wynagrodzeniem⁴⁴.

Sport jest zobiektywizowaną i utrwaloną formą realizacji biologicznych oraz psychospołecznych potrzeb człowieka, takich jak: aktywność fizyczna, współzawodnictwo, walka, chęć doskonalenia się. Dzięki swoim regułom jest promotorem zdrowej rywalizacji, pozbawionej nienawiści i agresji, opartej na *potyczkach z kimś*, ale – co mocno należy podkreślić – nie przeciwko komuś. Jako element kultury zawsze był traktowany jako środek wychowawczy człowieka. Możliwe to staje się dzięki swoistej różnorodnej formie z uwzględnieniem: uczestników z wielu struktur społecznych, sposobu jego uprawiania, stylu jego oddziaływania na publiczność, organizacji zaangażowanych ludzi oraz swoistych właściwości poszczególnych rodzajów dyscyplin sportowych⁴⁵.

⁴³ W. Osiński, *Teoria wychowania fizycznego*, Poznań: Wydawnictwo AWF 2011.

⁴⁴ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu*, Poznań: Wydawnictwo AWF 2000.

⁴⁵ J. Nowocień, *Olimpizm i zasady fair play szansą wychowania tolerancji*, w: *Sport i olimpizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły*, red. J. Nowocień, Warszawa: Wydawnictwo AWF 2001, s. 2.

Uprawianie danej dyscypliny sportowej konstruuje w człowieku określony system wartości, który jest budowany na gruncie konstruktu genetycznego, modelowanego oddziaływaniem doświadczenia kulturowego, społecznego i osobistego. Preferowane przez sportowca wartości będą odczuwalne w jego potrzebach. Wartości te, wyzwalane przez działalność sportową, kształtują postawy człowieka wobec przedmiotów oraz sytuacji, które motywują go do określonych zachowań. Należy sądzić, że sport organizuje wartości w spójny system, zgodny z możliwościami danej osoby i otaczającą rzeczywistością, a gdy systemowi temu przyporządkowane są jeszcze motywacja i zachowanie jednostki, wówczas może stać się on gwarantem poprawy jej funkcjonowania społecznego⁴⁶.

Zdaniem J. Bielskiego⁴⁷ możemy wymienić te kategorie wartości, które są kształtowane poprzez działalność sportową. Do nich zaliczamy wartości:

- poznawcze, które dostarczają uczestnikom treningu sportowego określonej wiedzy na temat zasad, reguł, przepisów dla danej konkurencji indywidualnej i zespołowej, z zakresu rozwoju psychofizycznego, sposobów hartowania i reakcji organizmu na określone obciążenia treningowe itp.;
- ascetyczno-artystyczne przyczyniające się do rozwijania poczucia piękna, harmonii, rytmu, dokładności, tempa itp.;
- społeczne, które są kształtowane w wyniku interakcji międzyludzkich, budowania więzi na wskutek sportowego przebywania w grupie, drużynie czy w zespole;
- moralne, które podczas rywalizacji sportowej rozwijają bohaterstwo, honor, przyjaźń, odpowiedzialność, sprawiedliwość i uczciwość. Niezmiernie ważna w tym procesie jest rola samego trenera, sędziego sportowego, organizatorów i działaczy tej działalności, którzy swoimi postawami powinni niwelować błędy, zachowania pozostające w sprzeczności z przyjętymi normami moralnymi. To na ich barkach spoczywają efekty procesu wychowania trenującego człowieka;
- witalne, charakterystyczne dla pomnażania dóbr w kontekście rozwoju fizycznego, motorycznego i zdrowia osób trenujących;
- pragmatyczne, związane z rzetelnym zaangażowaniem w treningu, z optymalnym poświęceniem w rywalizacji sportowej, co pozwala rozwijać talent i uczy zaradności;
- materialne, motywujące uczestników działalności sportowej do osiągnięcia kariery w tej dziedzinie życia, sławy czy zdobywania majątku;
- hedonistyczne, które poprzez uczestnictwo w działalności sportowej dostarczają rozrywki, zabawy i radości.

⁴⁶ M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk: GWP 2003.

⁴⁷ J. Bielski, *Wartości źródłem celów wychowania fizycznego*, „Lider” 2004, nr 9, s. 15.

Również poprzez uczestnictwo w działalności sportowej kształtujemy u uczestnika postawę moralną oraz ugruntowujemy określone normy i wartości społeczne. Nośnikiem takich celów jest zasada sprawiedliwości i hasło „uczciwej gry”, czyli „fair play”. Zachowanie sprawiedliwych warunków rywalizacji sportowej, wyrażającej się w akceptowaniu następujących zasad moralnych:

- zasada przestrzegania wszystkich reguł gry;
- zasada bezwzględnego podporządkowania się decyzjom sędziego, który traktowany jest jako rzecznik bezstronności oceny wyników sportowych;
- zasada zachowania obiektywnie równych warunków rywalizacji, zwana także zasadą równych szans;
- niewykorzystanie przewagi losowej, będącej uszczegółowieniem zasady równych szans, która zakłada w szczególnych przypadkach odpowiedzialność samych zawodników za zachowanie sprawiedliwych warunków rywalizacji sportowej;
- świadoma rezygnacja zawodników z możliwości osiągnięcia nieuczciwego zwycięstwa⁴⁸.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że w ponowoczesnej kulturze następuje wzrost roli ciała, które jest postrzegane w kategoriach wartości hedonistycznych i estetycznych. Dzięki dekonstrukcji ponowoczesnej tożsamości zwiększył się dostęp do działalności sportowej, coraz częściej są niezauważalne ograniczenia w dostępie do tej formy aktywności człowieka, jak: płeć, prestiż społeczny, czy status ekonomiczny. Aktywność sportowa przestała być traktowana jako służba zbiorowości, a jest traktowana jako forma pozwalająca na realizację własnych, prywatnych celów, nierzadko związanych z przyjemnością. Uzyskanie przyjemnych doznań staje się obecnie celem ponowoczesnej egzystencji człowieka, co w działalności sportowej może być osiągnięte bieżąco poprzez sport ekstremalny, czy rosnącą popularność nowych form aktywności, między innymi takich jak joga, tai-chi czy qui-gong.

Współcześnie, częściej niż w hedonistycznym podejściu do sportu, jest zauważalna dbałość człowieka o jego wygląd, na przykład szczupła sylwetka u kobiety lub muskularna u mężczyzny (podejście estetyczne). Czasami jednak te podejścia nie są wolne od ingerencji chirurgicznych, przemysłowych diet oraz właśnie aktywności fizycznej. To nie tylko wzrost roli wartości hedonistycznych i estetycznych decyduje o zaangażowaniu ponowoczesnego człowieka w sport. Przyczyną takiego stanu rzeczy są również zjawiska kulturalizacji

⁴⁸ A. Przyłuska-Fiszler, B. Misiura, *Etyczne aspekty sportu*, Warszawa: Wyd. AWF 1993, s. 27; I. Szymańska, *Sport jako wychowawczy składnik edukacji*, „Wychowanie na co Dzień” 2008, nr 6, s. 13–18.

konsumpcji, która w coraz większym stopniu służy potrzebom tożsamościowym. Współcześnie warto być „kimś”, z egzystencją sensowną, wartościową i godną pozazdroszczenia⁴⁹.

„Ze względu na egzystencjalne znaczenie wartości ciała człowieka, kierując się praktyką jego zmian, możemy stać się uczestnikiem:

- 1) kultury higienicznej związanej z witalną wartością ciała zagrożonego chorobą, kiedy podejmuje działania prewencyjne, polegające na zachowaniu zdrowia, czyli utrzymywaniu na optymalnym poziomie swojego organizmu w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym;
- 2) kultury medycznej sprzężonej z witalną wartością ciała w chorobie, czyli działaniami bezpośrednio związanymi z przywracaniem utraconych zasobów witalnych w sytuacji ich deficytów;
- 3) kultury zdrowotnej – określonej mianem kultury zdrowia pozytywnego – łączonej z transgresyjnym charakterem działań w zdrowiu, czyli pomnażaniem kompetencji witalnych wokół własnego ciała;
- 4) kultury ekologicznej kojarzonej z witalnym sensem troski o środowisko przyrodnicze, w której niezakłócone relacje ciała człowieka z »ciałem wielkiej przyrody« przekładają się na jakość życia ludzkiego⁵⁰.

1.2. Uspołeczniające funkcje aktywności fizycznej

Powszechnie zauważalne są związki sportu ze zdrowiem, higieną, sprawnością fizyczną, wychowaniem czy kształceniem młodego pokolenia. Łączy się on z mitem, religią, sztuką, polityką, rozrywką, zabawą oraz pracą. Twierdzi się, że aktywność sportowa wywodzi się z czynności pracy lub w przyszłości stanie się pracą. Oprócz walorów spontanicznych (zabawowych), przypisuje się tej formie aktywności człowieka aspekt kulturowy. Sport podlega również intensywnym procesom instytucjonalizacji, co nie obejmuje jedynie zachowań kreatywnych, autotelicznych, nowoznaczeniowych i ujawniania się nowych funkcji. Często sport staje się środkiem do osiągnięcia wyznaczonych celów, a nie celem samym w sobie, który podejmowany jest przez człowieka „dla przeżycia radości ruchu, wysiłku fizycznego, odprężenia, słowem, wzbogacenia

⁴⁹ P. Rymarczyk, *Kultura fizyczna w społeczeństwie ponowoczesnym*, w: *Socjologia kultury fizycznej*, red. Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, M. Lenartowicz, Warszawa: Wydawnictwo AWF 2019, s. 70–82.

⁵⁰ A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne*, red. A. Jaworska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2009, s. 169–170.

własnej osobowości poprzez kreację i autokreację egzystencjalnych, estetycznych i hedonistycznych wartości”⁵¹.

Oprócz wartościowego ujęcia działalności sportowej, przed tą formą aktywności człowieka pojawiają się wielokierunkowe wyzwania zadaniowe. Przyczyniają się one do szeroko rozumianych sukcesów osób uczestniczących w wybranej aktywności ruchowej. Niniejsze opracowanie nie koncentruje się jedynie na tak istotnym w sporcie wyniku sportowym, ale wykracza poza definicyjne ujęcie tego procesu. Sport jest obszarem, w którym człowiek również doświadcza różnych sposobów funkcjonowania w grupie. Podczas rywalizacji sportowej pełni on odpowiednie role i staje się odpowiedzialny w dążeniu do indywidualnych i grupowych celów (zadania społeczno-wychowawcze).

Zadanie edukacyjne sportu koresponduje z jego intelektualizacją. Dotyczy ono wyposażenia zawodników w niezbędną wiedzę ogólną i specjalistyczną oraz rozwijania nawyków tak potrzebnych do osiągnięcia sukcesów nie tylko sportowych.

Poza szczególnie ważnymi w tej działalności człowieka zadaniami szkoleniowymi, w ramach których jednostka kształtuje funkcje swojego organizmu, opanowuje i doskonali nawyki oraz umiejętności przypisane do danej dyscypliny sportowej, istotna staje się opieka nad zdrowiem fizycznym i psychicznym uczestnika (zadania zdrowotne)⁵².

Powyższe zadania są ściśle powiązane z funkcjami, jakie spełnia współczesny sport. To on przyczynia się do rozwoju ruchu człowieka, specyficznie aktywizuje układ mięśniowy, usprawnia wydolność krążeniowo-oddechową i jest obszarem, w którym, w sposób akceptowalny społecznie, można rozładować niekorzystne dla organizmu napięcie wewnętrzne. Motywuje człowieka do odpowiedniej diety, buduje odporność na niekorzystne wpływy środowiskowe i zapewnia, tak ważny w życiu każdego człowieka, odpoczynek (funkcja zdrowotna sportu).

Dbłość o rozwój fizyczny i psychiczny jest zapisana w funkcji wychowawczej sportu. Dzięki tej funkcji trening sportowy kształtuje u człowieka autokontrolę, rozwija intuicję, wyobraźnię i odpowiedzialność. Uczy współpracy i kooperacji oraz pobudza naturalne zamięłowanie jednostki do zabawy oraz gier. Szczególnie w chwilach osiągania wysokich wyników jest źródłem radości. Staje się alternatywą dla występujących szeroko rozumianych, nieakceptowalnych społecznie, działalności ryzykownych.

⁵¹ R. Wroczyński, *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Wrocław: Ossolineum 1985; F. Znaniecki, *Socjologia wychowania*, t. 2, Warszawa: PWN 1973; Z. Krawczyk, *Kultura globalna a kultura fizyczna*, w: *Socjologia kultury fizycznej...*, dz. cyt., s. 39–51.

⁵² H. Sozański, red., *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa: Biblioteka Trenera, Wydawnictwo RCMSKFiS 1999, s. 11.

Sport wymaga od uczestników współdziałania, wspólnego trenowania, co zbliża jego uczestników do siebie, formuje określone zespoły, w których nawiązują się przyjaźnie (funkcja integralno-społeczna). Funkcja ta przyczynia się do budowania nowych relacji interpersonalnych wykraczających poza środowisko naturalne człowieka. Stwarza możliwość poszanowania siebie nawzajem, świadczenia wzajemnej pomocy, szacunku dla przeciwnika i uczciwości prowadzonej gry, dzięki czemu, charakterystyczna dla tej aktywności człowieka rywalizacja, staje się znakomitą przesłanką rozwoju charakteru jego uczestnika.

Oprócz powyższych funkcji ujawnia się jeszcze jedna, równie istotna dla procesu sportowego. Jest nią funkcja widowiskowo-ekonomiczna sportu. Związana z kulturą masową, dostarcza jego uczestnikowi doznań podczas obserwacji zmagania sportowych w postaci określonych emocji, wrażeń oraz rozrywki. W obecnych czasach transformacji sport jest ściśle powiązany z ekonomią, potężnymi inwestycjami i może stać się miejscem pracy dla zainteresowanych. Wraz z rozwojem infrastruktury sportowej miejskiej i przestrzennej, włączaniem się w cały proces wielkiego przemysłu, kapitału ludzkiego i biznesu możliwe są intratne kontrakty dla zawodników oraz korzyści finansowe⁵³.

1.3. Kontrowersje wokół usportowienia człowieka

Kontrowersje w kontekście sportu dotyczą jego sprzecznych powiązań z rozwojem współczesnej polityki, edukacji, kultury, w tym kultury fizycznej. Zdarzało się, że sport stawał się przyczyną wojen i największych ludzkich dramatów. Jest obrazem permanentnej progresji, symbolem iluzji, obszarem, w którym człowiek się bawi, zaspokaja swoje irracjonalne potrzeby. Aktywność sportowa stwarza możliwości do rozładowania agresji, pokonywania słabości i sięgania po najbardziej szlachetne wzory ludzkich zachowań⁵⁴.

Wyjaśnianie dwóch powszechnych stwierdzeń: „sport to zdrowie” i „sport wychowuje” wskazuje na różną interpretację tych dylematów. Z jednej strony ta aktywność człowieka może doskonale wspomagać proces zdrowienia, lecz z drugiej strony może z premedytacją naruszać ten stan. Podobnie jest w przypadku korelacji sportu z wychowaniem, gdzie ta forma działalności człowieka z jednej strony przyczynia się do wspierania rozwoju psychicznego i społecznego, formuje charakter i podstawowe zdolności życiowe człowieka, zaś z drugiej może stać się szkołą bezprawia oraz moralnego upadku, a także przekazywać

⁵³ P.G. Zimbardo, R.J. Gerrig, *Psychologia i życie*, wyd. nowe, Warszawa: PWN 2012, s. 56.

⁵⁴ Z. Krawczyk, *Absolwenci uczelni wychowania fizycznego. Studium socjologiczne zawodu*, Warszawa: PWN 1978.

najgorsze wzorce wychowawcze. Bez wątplenia prawidłowe ukierunkowanie tej formy działalności człowieka zależy od relacji trener – zawodnik, zawodnik – zawodnik, działacz sportowy – trener, kibice sportowi – zawodnik itd. „Sytuacji wychowawczych nie tworzy ani sama forma ruchu, ani intensywność wysiłku fizycznego, ani nawet lata systematycznego treningu. Wychowanie to wprowadzenie w świat norm, dobrych obyczajów, wartości, pewnego typu społecznej wrażliwości i wzorce zachowań w tych zakresach”⁵⁵.

Uwzględniając indywidualne możliwości człowieka okazuje się, że nieprawidłowe uprawianie przez niego sportu, niedostosowywanie odpowiedniej intensywności i czasu trwania treningu, może doprowadzić do niekorzystnych stanów w jego organizmie. Powysiłkowe złe samopoczucie może przejść w cytokinową depresję⁵⁶.

Nadmiernie intensywna działalność sportowa wpływa również na układ immunologiczny sportowca. Wydzielają się wówczas w ośrodkowym układzie nerwowym mediatory stanów zapalnych⁵⁷, które pośredniczą między przewlekłym, umiarkowanym stresem a depresją⁵⁸. Paradoksalnie, te niekorzystne stany można likwidować poprzez aktywność fizyczną, lecz o nasileniu łagodnym i umiarkowanym. Dzięki takiej intensywności treningu możliwe staje się ograniczenie występowania zaburzeń lękowych⁵⁹. Przy podobnym czasie treningu sportowego i terapii przeciwdepresyjnej ujawniają się porównywalne zmiany w dwóch grupach pacjentów objętych tymi dwoma różnymi działaniami, a u osób uczestniczących w aktywności fizycznej, pół roku po zakończeniu eksperymentu, odnotowano rzadsze niż u osób objętych leczeniem, nawroty depresyjne⁶⁰.

⁵⁵ W. Osiński, *Teoria wychowania fizycznego*, Poznań: Wydawnictwo AWF 2011, s. 63.

⁵⁶ M. Maes, *The cytokine hypothesis of depression: in inflammation. Oxidative and nitrosative stress (IO & NS) and leaky gut as new targets for adjunctive in depression*, „Neurology and Endocrinology Letters” 2008, 29, s. 287–291.

⁵⁷ R.M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, Warszawa: WN PWN 2010.

⁵⁸ I. Goshen, T. Kreisel, O. Ben-Menachem-Zidon, T. Licht, J. Weidenfeld, T. Ben-Hur, R. Yirmiya, *Brain interleukin-1 mediates chronic stress-induced depression in mice via diencephalic activation and hippocampal neurogenesis suppression*, „Molecular Psychiatry” 2008, 13, s. 717–728.

⁵⁹ A. Łuszczczyńska, *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Warszawa: PWN 2011; A. Broocks, D. Bandelow, G. Pekrun, A. George, T. Meyer, U. Bartmann, *Comparison of aerobic exercise clomipramine, and placebo in treatment of panic disorders*, „American Journal of Psychiatry” 1998, 155, s. 603–609.

⁶⁰ A. Łuszczczyńska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.; M. Babyak, J.A. Blumenthal, S. Herman, P. Khatri, M. Doraiswamy, K. Moore, *Exercise treatment for major depression: Maintenance for therapeutic benefit at 10 months*, „Psychosomatic Medicine” 2000, 62, s. 633–638.

U czynnego sportowca mogą się również ujawnić zaburzenia łaknienia, takie jak: anoreksja (u 1,3% sportowców, u 0,25% niesportowców), bulimia (u 6% sportowców, u 1,1% niesportowców) i inne (*eating disorders not otherwise specified* – EDNOS, u 8% sportowców, u 6% niesportowców). W porównaniu do badań sprzed 20 lat (aż 20% sportswomen zmagало się z jednym z zaburzeń), wymienione zaburzenia jedzenia występują rzadziej. Ten różnicowany stan tłumaczony jest obecnie rzetelniejszą metodologią badań i objętych rozpoznaniem większymi próbami. Na potwierdzenie korelacji zaburzeń łaknienia z działalnością sportową był fakt, że osoby nietreningujące, rzadziej, niż osoby treningujące, zmagają się z tymi problemami⁶¹.

W sporcie ujawniają się czynniki, które determinują występowanie zaburzeń jedzenia. Do nich zalicza się: specyficzne dla danej dyscypliny sportowej optimum masy ciała, kryteria rywalizacji sportowej uwzględniające wygląd zewnętrzny zawodnika, porównywanie masy ciała przez członków zespołu i ustalanie strategii uzyskiwania jej optimum, stereotypy przyjmowane przez zawodników zgodnie z daną dyscypliną sportową, powiązanie techniki z masą ciała oraz nacisk rówieśników na osiągnięcie optymalnej masy ciała⁶².

Może zdarzyć się też tak, że osoba zaangażowana w aktywność fizyczną (często amatorzy, czyli w dużej mierze grupa docelowa niniejszego opracowania) bardzo koncentruje się na treningu, a jakiegokolwiek ograniczenia związane z możliwością ćwiczenia wpływają na ujawnianie się lęku lub poczucia winy. Ten stan ściśle powiązany z niekontrolowanym, nadmiernie intensywnym usprawnianiem się uzależnia uczestnika od ćwiczeń fizycznych⁶³. Kolejnym objawem charakterystycznym dla każdego uzależnienia jest tolerancja, która charakteryzuje się mentalną koniecznością zwiększania intensywności czy liczby treningów, tylko po to, by osiągnąć satysfakcjonujący stan wewnętrzny sportowca. Przy kilkudniowym niećwiczeniu obserwowalne są również skutki tak zwanego odstawienia, które wywołują u uczestnika dystres, lęk i przygnębienie⁶⁴.

Często uzależnienie od ćwiczeń fizycznych jest dodatnio skorelowane z zaburzeniami jedzenia, a mężczyźni częściej (ok. 7%), niż kobiety (ok. 3%) wykazują tę tendencję. Z tą kompilacją zaburzeń związany jest inny syndrom – dysmorfia mięśniowa (bigoreksja), która charakteryzuje się spostrzeganiem

⁶¹ A. Łuszczynska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.

⁶² Tamże, s. 127.

⁶³ Tamże, s. 130; A.J. Petrie, C.A. Greenleaf, *Eating disorders in sport. From theory to research and intervention w: Handbook of sport psychology*, eds. G. Tenenbaum, R.E. Eklund, NJ: Wiley, wyd. 3, Hoboken 2007, s. 352–378.

⁶⁴ H.A. Hausenblas, D. Symons-Downs, *Exercise dependence: A systematic review*, „Psychology of Sport and Exercise” 2002, 3, s. 89–123.

siebie jako osoby z niewypracowaną pożądaną masą mięśniową. Ten stan upośledza funkcje społeczne i poznawcze osoby ćwiczącej⁶⁵.

Posługując się teorią anomii można dokonać swoistego zinterpretowania fenomenu sportu w kategoriach niepokojących zjawisk. Zwolennicy takiego ujęcia uważają, że działalność sportowa jest skierowana na szeroko rozumiany sukces. Ze względu na egoizm wpisany w naturę każdego człowieka, tylko kontrola społeczna uniemożliwia podążanie za tym sukcesem drogą pozanormatywną. Chęć zysku (materialnego i niematerialnego) może stać się motywacją uczestników zmagani sportowych do łamania zasad powszechnie społecznie i kulturowo obowiązujących, co może być, u do tej pory osadzonych, „użytecznym” sposobem osiągania celów. Między innymi sytuacje stosowania określonego wspomaganie podczas treningów, zauważalna nieodpowiednia narracja wobec sędziego stosowana przez innych uczestników, czy wreszcie okazja do bezpośredniego kontaktu z chuliganami stadionowymi, może przyczynić się do recydywy⁶⁶.

1.4. Walory aktywności

Aktywność jest traktowana jako „skłonność, zdolność do intensywnego działania, do podejmowania inicjatywy, czynny udział w czymś”⁶⁷. Jest ona procesem cechującym się swoistą dynamiką zjawisk materialnych i organicznych.

Bez wątpienia można stwierdzić, że od aktywności zależy istnienie każdej istoty żywej. Czy jest ten problem rozpatrywany z poziomu komórkowego, czy narządów lub całych układów, to aktywność decyduje o życiu organizmu. Żeby funkcjonował organizm człowieka, dwie jego struktury: ciało fizyczne i element niefizyczny (umysłu), muszą być aktywne⁶⁸.

Dysfunkcja jednej struktury ma wpływ bezpośredni na pracę drugiej, a to warunkuje wegetację całego człowieka. W naukach medycznych aktywność przypisana jest do sprawności. Jeżeli dany układ jest aktywny, wówczas jest zdrowy, a to określa jego sprawność, która przejawia się w ściśle określonych jego funkcjach⁶⁹.

⁶⁵ A.J. Petrie, C.A. Greenleaf, *Eating disorders in sport. From theory to research and intervention*, w: *Handbook of sport...*, dz. cyt., s. 352–378.

⁶⁶ Z. Dziubiński, *Olimpizm a nowoczesność*, w: *Socjologia kultury fizycznej*, red. Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, M. Lenartowicz, Warszawa: Wydawnictwo AWF 2019, s. 83–96.

⁶⁷ L. Drabik, E. Sobol, *Słownik języka polskiego*, Warszawa: PWN 2012, s. 7.

⁶⁸ A. Suchanowski, *Przewodnik do ćwiczeń z fizjologii wysiłku i wyczynu sportowego dla studentów*, Gdańsk: Wydawnictwo AWF 1997.

⁶⁹ E. Kozdroń, A. Jegier, *Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo TKKF ZG 1997.

Sprawność decyduje o optymalnym działaniu organizmu w każdej napotkanej sytuacji wysiłkowej, na przykład takiej jak praca lub sport. Aktywność również motywuje człowieka do wyzwań, do dbałości o własne zdrowie, często koncentrując uwagę osoby zaangażowanej na optymalnej diecie. Dzięki połączeniu aktywności ze zbilansowanym odżywianiem można uzyskać trwałe rezultaty w postaci nie tylko zgrabnej sylwetki, lecz zapewnić sobie dobre samopoczucie oparte na lepszej niż dotychczas odporności na niekorzystne bodźce środowiskowe⁷⁰.

Istnienie człowieka jest zdeterminowane dwoma rodzajami aktywności: wewnętrzną i zewnętrzną. Ta pierwsza jest powiązana z procesami zachodzącymi wewnątrz jednostki takimi jak myślenie czy procesy międzykomórkowe, zaś druga z percepcją otaczającej rzeczywistości. Połączenie tych dwóch komponentów wpływa na podejmowanie lub zaniechanie dalszej aktywności⁷¹.

Uaktywnienie człowieka w sferze ruchu wywołuje w jego organizmie uruchomienie procesu wydzielania hormonów i neurohormonów. Pod wpływem aktywności wyzwalają się endorfiny (peptydowe związki opioidowe), które wywołują satysfakcję i zadowolenie osoby ćwiczącej⁷².

Uważa się, że umiarkowana i intensywna aktywność fizyczna człowieka jest związana z jego lepszym funkcjonowaniem poznawczym. Należy jednak pamiętać o tym, że długotrwały submaksymalny wysiłek może doprowadzić do zaburzeń procesów poznawczych. Wiąże się to z wydzielaniem hormonu stresu, który równocześnie wpływa na obniżenie wydzielania czynnika BDNF (*Brain derived neurotrophic factor*), tak istotnego dla optymalizacji funkcjonowania poznawczego człowieka⁷³. Udowodniono bowiem, że zwiększenie tygodniowej liczby godzin przeznaczonych na aktywność fizyczną dzieci przyczynia się do umiarkowanych, choć istotnych, korzystnych zmian w osiągniętych przez uczestników sukcesach edukacyjnych. Te osiągnięcia ucznia, zdeterminowane aktywnością fizyczną, związane są z lepszą koncentracją uwagi, samokontrolą, podwyższającą się samooceną i optymistycznym spostrzeganiem rzeczywistości⁷⁴. Przede wszystkim u większości trenujących osób następuje polepszenie pamięci wzrokowo-przestrzennej⁷⁵.

⁷⁰ J. Gromadzka-Ostrowska, D. Rosołowska-Huszcz, *Przewodnik do ćwiczeń z fizjologii człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego 2004.

⁷¹ T. Sankowski, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań: AWF 2001.

⁷² A. Łuszczzyńska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.

⁷³ Tamże, s. 116; D.M. Landers, S.M. Arent, *Physical activity and mental health*, w: *Handbook of sport...*, dz. cyt., s. 469–491; M. Ploughman, *Exercise is brain food: the effects physical activity on cognitive function*, „Developmental Neurorehabilitation” 2008, 11, s. 236–240.

⁷⁴ A. Łuszczzyńska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.; F. Trudeau, R.J. Shephard, *Physical education, school physical activity, school sports and academic performance*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2008, 5.

⁷⁵ S. Stroth, K. Hille, M. Spitzer, R. Reinhardt, *Aerobic endurance exercise benefits memory and affect in young adults*, „Neuropsychological Rehabilitation” 2009, 19, s. 223–243.

Aktywność fizyczna może determinować u uczestnika zmniejszenie poczucia izolacji i wykluczenia społecznego. Przyczynia się do rozwiązywania konfliktów międzygrupowych w środowisku lokalnym, sprzyja podejmowaniu wspólnych działań w tych środowiskach, przy równoczesnej eskalacji siły związków oraz wielkości sieci społecznych⁷⁶. Bez wątpienia ma to przełożenie na polepszenie jakości życia osób trenujących⁷⁷.

⁷⁶ A. Łuszczyńska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.; A. Lawson, *Empowering people, facilitating community development, and contributing to sustainable development: The social work of sport, exercise and physical education programs*, „Sport Education and Society” 2005, 10, s. 135–160.

⁷⁷ A. Łuszczyńska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.

Rozdział 2

Geneza resocjalizacyjnych walorów aktywności fizycznej

2.1. Heurystyczny sposób kształtowania tożsamości człowieka

W resocjalizacji stosowanie jedynie tradycyjnych metod może stać się niewystarczające w procesie (re)kształtowania tożsamości współczesnego człowieka. Wraz z transformacją cywilizacyjną rozszerza się zakres socjalizacyjnego oddziaływania, zgodnie z nim dokonywane są zmiany metod wtórnego społecznienia. Człowiek „bombardowany” mnóstwem bodźców środowiskowych staje się mniej wrażliwy na bodźce tradycyjne, w obecnych czasach mniej stymulujące, o niższej efektywności. W przestrzeni publicznej stosowanie przemyślnych zabiegów „kierowania uwagi” odbiorcy, utrudnia recenzowanie emitowanych danych, które mogą być mniej wartościowe, zakłócać prawidłowy, optymalny proces kształtowania osobowości⁷⁸.

Wydaje się, że budowanie odpowiednich strategii naprawczych powinno się odbywać na zasadach kompilacji dotychczasowych odkryć, hipotetycznych sytuacji i antycypacyjnych przemyśleń. Taka procedura tworzenia swoistych, kreatywnych sposobów oddziaływania winna stać się pomysłem na współczesną resocjalizację. Po co „wyważać drzwi, jeżeli można odszukać te, które są wystarczająco szeroko otworzone dla niektórych”. Bez wątplenia podejście to sprowadza się do spójnego i niejednolitego systemu oddziaływań. Odmienność natury ludzkiej zmusza kreatorów procesów oddziaływania do wyszukiwania różnorodnych metod docierania do struktur rozwojowych człowieka. Dlatego na jednego będzie skutecznie wpływała działalność sportowa, a inna osoba zadowolony się kontaktem z teatrem, czy z muzyką lub malarstwem⁷⁹. To swoiste,

⁷⁸ J. Zieliński, *Pryzmaty współczesnego wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo Sowa 2014; tegoż, *Edukacyjne konteksty przeciążenia informacyjnego współczesnej młodzieży*, Rzeszów: Wydawnictwo UR 2021.

⁷⁹ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, Warszawa: WN PWN 2009.

kreatywne podejście do resocjalizacji wywodzi się z heurystycznego ujęcia procesu kształtowania osobowości.

Ze względu na powszechną nadprodukcję informacji coraz częściej ujawnia się u odbiorców danych „lenistwo cywilizacyjne”. To postępujące w społeczeństwie mechanizmy regulacyjne (m.in. „efektywne uproszczenia myślowe, praktyczne reguły zdroworozsądkowe”), które w świadomości konsumentów danych pozwalają w sposób „bezkolizyjny” z rzeczywistością rozwijać swoją osobowość⁸⁰. W obecnym świecie przeciążonym informacją może się okazać, że najskuteczniejszą metodą edukacyjnego oddziaływania na człowieka stać się może coś, co w sposób uproszczony, łatwy do przyswojenia, nieobciążający dodatkowymi danymi, pobudza go do odkrywania nieodkrytego. Taka formuła może być przypisywana heurystycznemu (z greckiego „odkrywczemu”) podejściu, reprezentowanemu od lat 60. XX wieku. Szczególna staje się nieobciążająca informacją strategia, czyli oparta na doświadczeniu praktyczna reguła postępowania (*rules of thumb*), ułatwiająca podejmowanie trafnych decyzji, regulująca procesy oceniania (*judgment*), rozwiązywania problemów, wykorzystująca do tego celu jedynie najistotniejsze atrybuty⁸¹.

Heurystyka ze względu na swoją użyteczną interdyscyplinarność, powiązanie z filozofią, pedagogiką, psychologią, sztuczną inteligencją, teorią informacyjną nie posiada jednolitej definicji. Ze względu na wielotorowe jej zastosowanie może stać się przyjaznym obszarem, w otoczeniu którego możliwe staje się poszukiwanie rozwiązań strategii wychowawczej. Znana już od starożytności dziedzina wiedzy rozumiana była jako „umiejętność odkrywania nowych prawd poprzez odpowiednie stawianie hipotez oraz metodę samodzielnego, odkrywczego rozwiązywania problemów”.

Kształtowanie tożsamości człowieka za pomocą heurystycznego podejścia w obecnych czasach nie jest niczym odkrywczym, lecz skromnie wykorzystywanym. To Sokrates, opierając się na poglądzie, „iż wiedza istnieje w umyśle, a rolą nauczyciela jest pomóc uczniowi w wydobyciu jej na świat”, stał się znaczącym prekursorem metody kształtowania tożsamości u swoich uczniów. Stało się to swoistą metodą wydobywania wiedzy z umysłów ludzi. Człowiek pobudzany do odkrywania rzeczywistości, wykorzystując swoje doświadczenie uzyskane na podstawie własnych sukcesów i porażek, samodzielnie dochodzi do rozwiązań. Wychowawca staje się jedynie inspiratorem poszukiwania kreatywnego rozwiązania problemu.

⁸⁰ E. Kawiak, *Heurystyczna metoda G. Polya a umiejętność rozwiązywania matematycznych zadań problemowych przez uczniów klas trzecich szkoły podstawowej*, rozprawa doktorska, Katowice: Uniwersytet Śląski, Wydział Pedagogiki i Psychologii 2019.

⁸¹ A.M. Colman, *The dictionary of psychology [Review of R.J. Corsini, The dictionary of psychology]*. *Applied Cognitive Psychology* 15, 2001, s. 349–351. DOI:10.1002/acp/737.

Model heurystycznego kształtowania tożsamości człowieka rozwinął się w drugiej połowie XX wieku. To badania A.F. Osborna (psychologa) przyczyniły się do stworzenia tzw. modelu twórczego rozwiązywania problemów. Uważano, że „jedną z charakterystycznych cech wszystkich ludzi jest stosowanie heurystyk, czyli skrótów myślowych, reguł, strategii czy sposobów zachowania służących rozwiązaniu problemów, podejmowaniu szybkich oraz pewnych decyzji opartych na wszelkich napływających do nas informacjach”⁸².

Jeżeli heurystyka jest metodologią twórczości, zarówno poznawczej, artystycznej, praktycznej, ale też realizowanej w wychowaniu⁸³, a twórczość ściśle identyfikowana z osobowością, całą tożsamością człowieka⁸⁴, wówczas istotną dla rozwiązania problemu zawartego w tytule niniejszego podrozdziału staje się eksploracja przebiegu rozwoju tej tożsamości.

Wykorzystanie heurystyki w procesie kształtowania tożsamości człowieka staje się tematem cały czas otwartym, inspirującym do poszukiwań różnorodnych metod oddziaływania. Jedną z nich jest fantogram, przy użyciu którego, kojarząc najrozmaitsze elementy rzeczywistości i fikcji, rozwija się kreatywność człowieka. Z wykorzystaniem tej metody heurystycznej jest powiązana tzw. notatnikowa. Narzuca ona zapisywanie w notatniku (stąd nazwa) nierozstrzygniętych problemów, do których można powracać i opierając się na wyobraźni próbować rozwiązywać. Chęć rozwijania twórczej wyobraźni oraz spontaniczności skojarzeniowych wyobrażeń może być wspomagana metodą obiektów fokalnych, czyli „girland skojarzeń”, posługując się wykresami, macierzami, tabelami czy schematami, aby usprawnić poszukiwania określonego rozwiązania (metoda siedmiokrotnych poszukiwań). Czy w końcu metoda analogii, która wykorzystuje w swoim procesie podobieństwa. Opisane powyżej i jeszcze inne sposoby, oparte na heurystyce, służą do usprawnienia przebiegu kształtowania tożsamości z uwzględnieniem potencjału człowieka⁸⁵.

Bez wątplenia heurystyczny proces kształtowania tożsamości nie może pomijać dwóch jej zakresów. Podmiotowego, jako poczucia własnej tożsamości i przedmiotowego, jako elementu systemu wiedzy o sobie. W tych dwóch zakresach tożsamość winna być wewnętrznie spójna, względnie niezmienna i wyróżniająca się w ekspozycji społecznej. Harmonia tych trzech komponentów bywa naruszana we współczesnym świecie. To wszechobecny świat informacji

⁸² A. Firlej-Buzon, *Heurystyka geneza oraz współczesne zastosowania*, „Zagadnienia Informacji Naukowej” 2003, nr 1, 2003, 23–37, s. 27.

⁸³ A. Góralski, *Teoria twórczości. Eseje filozoficzne i pedagogiczne*, Warszawa: Wydawnictwo APS im. Marii Grzegorzewskiej 2003.

⁸⁴ A.H. Maslow, *Creativity in self-actualizing people*, Michigan: Harper & Bros 1959.

⁸⁵ N. Wisznikowa-Zelinskiy, *Psychologia rozwoju kreatywnego potencjału człowieka*, Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM 2016.

spotęgował cały proces formowania się tożsamości. Tylko optymalna internalizacja akceptowanych społecznie rodzinnych wzorców pozwala chronić przed natłokiem informacji światopogląd, system wartości, a nawet styl bycia⁸⁶.

Wypadkową tych cywilizacyjnych utrudnień formowania tożsamości staje się coraz uboższy zasób wartościowych wzorców identyfikacyjnych, ze względu na gwałtowność zjawisk społecznych małą stabilność środowisk wychowawczych, eksplozję informatyczną oraz chroniczny brak czasu. Termin „kryzys” jest obecnie częściej przypisywany do tożsamości i interpretowany nie tylko na poziomie etapu dorastania. Ze względu na brak stabilności rozwojowej, dużą zmienność bodźcowania, ujawniają się trudności przyswajania nowych treści w procesie kształtowania się struktury „ja”⁸⁷.

Zarys interpretacyjny pojęcia „tożsamość” nie ogranicza się jedynie do subiektywnej oceny odrębności, inności człowieka, ale również obiektywnej opinii innych ludzi na temat jego znaczenia⁸⁸. Ta specyficzna indywidualność jest samodzielnie „tworzona” przez osobę i może być modyfikowana przez całe jego życie. Jest ona zdeterminowana zarówno czynnikami wewnętrznymi, formującymi jego potencjał, podatność na odrębności, niezależnie od samego „twórcy”. Na tym tożsamościowym fundamencie nadbudowuje się forma, która jest poddawana środowiskowym naporom zarówno pozytywnym, jak i negatywnym⁸⁹. Od prawidłowego konstruktów, m.in. siły internalizacji powszechnie akceptowanych wartości, zależy jej labilność pomiędzy pozorną (antagonistycznie ustawioną do otoczenia) a rzeczywistą (sojuszniczo ustawioną do otoczenia) tożsamością. Tym, czy będzie manifestowana jako konstruktywna lub destruktywna postawa wobec siebie i świata⁹⁰.

Należy pamiętać, że tożsamość nie jest nigdy dokończona, cały czas „odkrywana”, poprzez autorozumienia, aż do poczucia własnej tożsamości. Jest balansem pomiędzy genealogią a predestynacją, co stanowi fakt istotny dla jej konstruowania. Ta swoista gotowość człowieka do „tworzenia” tożsamości, oparta na ciągłym procesie samoobserwacji i refleksji nad swoimi doświadczeniami życiowymi oraz ocenie, korekcie terażniejszych zachowań. To samotworzenie odbywa się przy wysokiej świadomości upływającego czasu. Tego

⁸⁶ B. Uchto, *Kim jestem? – Pytania o tożsamość w dobie XXI wieku*, „Horyzonty Wychowania” 2012, 11, nr 22, s. 137–151.

⁸⁷ B. Harwas-Napierała, *Tożsamość jednostki w epoce współczesnych przemian*, w: *Tożsamość a współczesność*, red. B. Harwas-Napierała, H. Liberska, Poznań: WN UAM 2007.

⁸⁸ B. Uchto, *Kim jestem? – Pytania o tożsamość...*, dz. cyt., s. 137–151.

⁸⁹ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, Warszawa: WN PWN 2009.

⁹⁰ E. Goffman, *Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości*, tłum. A. Dzierżyński, J. Tokarska-Bakir, Gdańsk: GWP 2005, w: M. Lejzerowicz, *Zarządzanie tożsamością*, „Studia Socjologiczne” 2006, 2(181), s. 159–170.

co jest człowiek w stanie osiągnąć, a na co zabraknie mu czasu, możliwości i... przestrzeni. Jednocześnie wyzwala u „twórcy” motywację do tworzenia lub odtwarzania. Nauki społeczne coraz częściej uwzględniają w procesie kształtowania się tożsamości nie tylko sferę psychiczną człowieka, ale także jego fizyczną. Te dwie konwergujące ze sobą sfery stanowią zasadniczą wykładnię do formułowania pytania „kim jestem?”.

Ten swoisty proces tworzenia opiera się również na balansie szansy i ryzyka. Aby człowiek mógł mieć szansę dokonania jakiejś zmiany, osiągnąć jakiś nowo wyznaczony cel, musi zaryzykować porzucenie dotychczasowego porządku, opartego na już sprawdzonych, bezpiecznych regułach. Autentyczność jest ściśle powiązana z rzeczywistą tożsamością, która nie jest zaburzona fałszywym, wyimaginowanym obrazem siebie (pozorna tożsamość). Wyolbrzymianie znaczenia własnej osoby skutkować może, tak powszechnym w ekspozycji społecznej, wyalienowaniem⁹¹.

2.2. Sposoby oddziaływania w resocjalizacji

Na przestrzeni lat pojawiały się różne pomysły na praktykę resocjalizacji. Każdy z nich znalazł swoich podatnych odbiorców. Wszystkie rozwiązania naprawczego wychowania „ludzi trudnych do kochania” bazowały na teoriach autorytetów polskiej pedagogiki resocjalizacyjnej, jak: M. Grzegorzewskiej, S. Jedlewskiego, Cz. Czapówa, J. Konopnickiego, O. Lipkowskiego i kontynuatorów poszukiwań skutecznych i efektywnych metod oddziaływania resocjalizacyjnego M. Konopczyńskiego, L. Pytki, K. Pospiszyla, M. Radochońskiego, H. Machela, J.M. Stanika, W. Ambrozika, B. Urbana, M. Cioska, A. Bałandy-nowicza, Z. Bartkowicza, P. Stępnika, A. Węglińskiego, T. Zacharuk⁹².

Konieczność gotowości do poszukiwań najlepszych strategii wtórnej socjalizacji wynika z tempa przemian procesów społecznych. Te bodźce naprawcze, które w danym momencie skutecznie wpływają na daną osobę, w „jednej chwili”, stają się dla niej mało stymulujące. W przypadku powszechnego, współczesnego przesycenia informacją odnajdywanie metody naprawczej staje się zabiegiem permanentnym i mozolnym. To cywilizacyjne zagubienie w gąszczu informacji, bombardowanie zaskakującą wielością podniet, stwarza trudności w dokonywaniu słusznych wyborów, nie tylko w sferze odbioru, ale także zastosowania sygnału, który umiejętnie dotarłby do adresata. Niepokojąca jest stale powiększająca się „luka wychowawcza”. Przegrywamy w wyścigu produkcji skutecznych

⁹¹ H. Kwiatkowska, *Tożsamość nauczycieli. Między anomią a autonomią*, Gdańsk: GWP 2005.

⁹² Za M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji...*, dz. cyt.

form wpływu z ciągle zmieniającymi się społecznymi oczekiwaniami. Z chwilą wytworzenia innowacyjnego produktu oddziaływania staje się on równocześnie nieaktualny. Ta swoista „luka wychowawcza” pogłębia się z prędkością produkcji informacji. Można pokusić się o stwierdzenie, że powszechny system oddziaływania jest ustawicznie zakłócany, niedającą się zrecenzować „infomasą”. Dlatego system oddziaływania naprawczego nie powinien opierać się na stałej, szablonowej metodzie, lecz na permanentnie modyfikowanym, kreatywnym sposobie dotarcia do „potrzebujących”⁹³.

Człowiek niejednokrotnie przeciążony informacją coraz częściej „blokuje się” na skomplikowane, złożone bodźce. Łatwiej docierają te proste, mniej złożone, pozornie prymitywne, które nie wymagają od niego wielopłaszczyznowych operacji myślowych przy odbiorze. Przyjmowane w sposób naturalny, spontaniczny, łatwiej „zagnieżdżają” się w świadomości osoby, przemycając przy tym „samorozbudowujący” się system naprawczy, który aktywuje się przy udziale prostych emocji. Cały system oddziaływania naprawczego wywodzący się z pedagogiki resocjalizacyjnej, dzięki swojej interdyscyplinarności, ma szansę na sukces. Wykorzystywanie wiedzy z nauk filozoficznych, psychologicznych, socjologicznych, kryminologicznych czy medycznych pozwala na rozpatrywanie danego problemu wielotorowo, a przez to na stworzenie możliwości jego rzetelnego rozwiązania. Posługując się wieloma teoriami różnorodnych nurtów i dyscyplin naukowych pedagogika resocjalizacyjna pretenduje do miana nauki, wyróżniając się wśród dyscyplin zajmujących się wychowaniem, silnym powiązaniem z praktyką⁹⁴.

Systematycznie poszukuje skutecznych i efektywnych rozwiązań pozwalających pomóc społeczeństwu w harmonijnym i bezpiecznym funkcjonowaniu. Ta pedagogiczna progresja eksploracji jest wzbogacana o problematykę mikro-systemów wychowawczych⁹⁵, powtórna socjalizację w obszarach oddziaływania programowego⁹⁶, zróżnicowania nieakceptowanych społecznie zachowań⁹⁷ i różnorodnych form przestępczości⁹⁸, czy wreszcie odkrywczych w kontekście spo-

⁹³ J. Zieliński, *Prymaty współczesnego wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo Sowa 2014; tenże, *Edukacyjne konteksty przeciężenia informacyjnego współczesnej młodzieży*, Rzeszów: Wydawnictwo UR 2021.

⁹⁴ M. Konopczyński, *Pedagogika resocjalizacyjna. W stronę działań kreujących*, Kraków: Impuls 2015.

⁹⁵ A. Węgliński, *Mikrosystemy wychowawcze w resocjalizacji nieletnich. Analiza pedagogiczna*, Lublin: Wydawnictwo UMCS 2000.

⁹⁶ H. Machel, *Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna*, Gdańsk: Arche 2003.

⁹⁷ B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży w interakcjach rówieśniczych*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2005.

⁹⁸ K. Pospiszyl, *Przestępstwa seksualne. Geneza, postacie, resocjalizacja oraz zabezpieczenia przed powtórnością*, Warszawa: WN PWN, Wydawnictwo APS im. M. Grzegorzewskiej 2005.

sobów kształtowania świadomości⁹⁹ oraz tożsamości¹⁰⁰ osób preferujących zachowania antagonistyczno-destrukcyjne. Należy pamiętać, iż wszelkie dotychczasowe odkrycia, propozycje w zakresie resocjalizacji stanowią fundament, nad którym nadbudowywane są strategie naprawcze, których skuteczność i efektywność może być sprawdzona jedynie w działalności praktycznej. Coraz szerszy wachlarz możliwości kształtowania tożsamości osób zmagających się z internalizacją norm społecznych uwzględnia ich różnorodność, indywidualność, potencjał czy środowisko, z jakiego się wywodzą. Z perspektywy czasu można ocenić te teorie, które faktycznie przyczyniły się do poprawy sytuacji życiowej ludzi wklajających się z prawem. Ten dystans czasowy wskazuje również na dewaluację określonych podejść oraz nowe dylematy ujawniające się pod wpływem przemian posmodernistycznych¹⁰¹.

Okazuje się, że determinantami sukcesów naprawczych stać się mogą takie systemy, które permanentnie diagnozują zmieniającą się sytuację osób objętych indywidualnym oddziaływaniem wychowawczym, opiekuńczym i terapeutycznym. Możliwe jest to tylko przy zaakceptowaniu powszechnych, rzetelnych kryteriów oceny postępów tych działań oraz odpowiednim doborze kadry, która dzięki swoim predyspozycjom będzie, wraz z wychowankami, współuczestniczyła w rozwoju ich zainteresowań. Jedno jest pewne, że to system powinien dostosowywać się do charakterów wychowanków, a nie odwrotnie. Na pewno należy się koncentrować nie tylko na odpowiednim instytucjonalnym procesie przekształcania ich tożsamości (resocjalizacji), ale również na systemie opieki ułatwiającym przystosowanie się do nowych warunków egzystencjalnych i pełnienia ról społecznych (readaptacji) oraz pomocy w budowaniu optymalnych więzi interpersonalnych (reintegracji). Taka forma sprzyja odpowiednim relacjom pomiędzy wychowawcą a wychowankami, tak niezbędnych w procesie naprawczym¹⁰².

Istotnym czynnikiem polepszającym możliwości oddziaływania resocjalizacyjnego staje się bez wątpienia trudne w obecnym tempie transformacji cywilizacyjnej prognozowanie efektywności podjętych działań. Pamiętać należy, że resocjalizacja nie jest pojedynczym działaniem, lecz procesem trwającym w określonym, indywidualnym dla każdego przestępcy czasie. Dlatego w obecnej, tak szybko rozwijającej się przestrzeni publicznej przewidywanie końcowych

⁹⁹ A. Szczówka, *Nauczanie resocjalizujące uczniów społecznie niedostosowanych*, w: *Uczeń niepełnosprawny w szkole masowej*, red. A. Hulek, B. Grochmal-Bach, Kraków: WN WSP 1993.

¹⁰⁰ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji...*, dz. cyt.

¹⁰¹ L. Pytko, *Teoretyczne problemy diagnozy w wychowaniu resocjalizującym*, Warszawa: Wydawnictwa UW 1986.

¹⁰² L. Pytko, *Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*, Warszawa: Wydawnictwo APS im. M. Grzegorzewskiej 2000.

rezultatów oddziaływania oraz możliwości ujawniania się ich ewolucji jest bardzo utrudnione. Wobec powyższego powiedzenie, że lepiej zapobiegać, niż leczyć nabiera aktualnego znaczenia¹⁰³.

Dlatego też oddziaływania profilaktyczne dla pewnej grupy przestępczej „powinny przyjmować wczesną formę interwencji ukierunkowanych na modyfikację czynników predyspozycyjnych (sprzyjających powstaniu poczucia alienacji)”¹⁰⁴. Stwierdzono bowiem, że zaburzenie poczucia alienacji społecznej może stać się przyczyną ujawniania się zachowań ryzykownych u osób skonfliktowanych z prawem. W tej sytuacji, w takich działaniach profilaktycznych powinno się uwzględniać aktywizację sił społecznych, pracę terapeutyczną i opiekuńczą z dziećmi i młodzieżą z grup wysokiego ryzyka, wsparcie psychoedukacyjne dla rodzin oraz stworzenie możliwości wyrównywania braków dydaktycznych. Uważa się, że stosowanie wyłącznie działań represyjnych nie do końca odnosi sukces w naprawie osobowości antyspołecznej¹⁰⁵.

Każdy wariant rozwiązań resocjalizacyjnych, mimo że na pierwszy „rzut oka” może okazać się mało realny lub zbyt radykalny, powinien być zweryfikowany pod względem skuteczności. Warte dyskusji są pomysły usunięcia klasycznych zakładów poprawczych, które zdaniem pomysłodawców, są nastawione na dozorowanie. Zdaniem pomysłodawców te placówki nie spełniają: 1) funkcji resocjalizacyjnej, na co wskazuje niska efektywność strategii przebudowujących tożsamość osób powracających do przestępstw, 2) funkcji readaptacyjnej, manifestowanej trudnościami w ewolucji postaw i optymalnej interioryzacji norm oraz wartości społecznie akceptowanych oraz 3) funkcji reintegracji, która powinna opierać się na przygotowaniu osadzonych do pełnienia wolnościowych ról społecznych i ich wyposażeniu w umiejętności budowania, a także przebudowywania więzi interpersonalnych.

Opisywane zakłady poprawcze miałyby być przekształcone w młodzieżowe ośrodki wychowawcze perspektywnie z bogatszą ofertą resocjalizacyjną, z równoczesnym przekierowaniem nadzoru nad nimi na resort edukacji narodowej oraz ujednoczeniem wieku opuszczania placówki przez małoletniego. Okazało się, że istotne dla tych pomysłów stało się wdrażanie w placówkach naprawczych większego zakresu oddziaływań pedagogicznych, psychoterapeutycznych, socjoterapeutycznych, konsultacyjnych oraz doradczych z równoczesnym włączeniem niektórych placówek w sektor prywatny. Wszystko to mu-

¹⁰³ Tamże, s. 212.

¹⁰⁴ M. Radochoński, *Osobowość antyspołeczna. Geneza, rozwój i obraz kliniczny*, Rzeszów: Wydawnictwo WSP 2000, s. 62.

¹⁰⁵ Tamże; P. Piotrowski, *Zachowania dewiacyjne kibiców sportowych. Propozycja modelu wyjaśniającego*, w: *Problemy współczesnej patologii społecznej*, red. B. Urban, Kraków: Wydawnictwo UJ 1998.

siałoby mieć umocowania prawne w znowelizowanej ustawie o postępowaniu w sprawach nieletnich¹⁰⁶.

W literaturze przedmiotu pojawiają się sugestie wskazujące na błędy programowe w zastanej resocjalizacji instytucjonalnej związane z brakiem spójności terapeutycznej, potrzebnej do zmiany zachowań przestępców. To od odpowiedniej organizacji programu, konsekwentnego przestrzegania zasad stosowanych w wybranych metodach resocjalizacji, poziomu świadomości z nich korzystających zależy proces naprawczy. Również konieczna staje się refleksja nad celowością programu, kompetencjami kadr, analizą systemu pracy i jej efektów oraz związku ze środowiskiem przestępcy. Wszelkie podejmowane działania winny być dostosowane, co do poziomu zasobów indywidualnych osób charakteryzujących się zachowaniami antagonistyczno-destrukcyjnymi. Przestępcy bowiem mogą różnić się na poziomie ryzyka recydywy, osobowościowym, czy procesu uczenia się¹⁰⁷.

Pojawia się krytyka systemu instytucjonalnej resocjalizacji. Twierdzi się, że sposób realizacji izolacji jedynie sprzyja pogłębianiu się zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych. To w tzw. laboratoriach naprawy, w sztucznych społecznie warunkach, jedynie możliwe jest mechaniczne wdrukowywanie alternatywnych do antyspołecznych, określonych zachowań prospołecznych. W rzeczywistości jest to miejsce jedynie odosobnienia dla stworzenia publice zadośćuczynienia i poczucia bezpieczeństwa. Nie jest możliwe rygorystyczne przestrzeganie więziennych zasad z równoczesnym rozwijaniem u skazanych indywidualnych inicjatyw, a z natury zakładowa beczynność nie idzie w parze z nastawieniem do uczciwego sposobu samoutrzymania się. Również nie można pomijać „syndromu naznaczenia (stygmatyzacji i obciążenia) przestępstwem” rodziny osadzonego. Przecież wraz z czasowo postępującą karą pozbawienia wolności może pogłębiać się dysfunkcjonalność rodziny osadzonego (m.in. w sferach materialnej, emocjonalnej czy społecznej). W tak skonstruowanych penitencjarnych systemach pojawiają się wątpliwości dotyczące akceptowanej społecznie „pozamuralnej” adaptacji przestępców. Niejednokrotnie obciążeni deprywacją więzienną „uwolnieni” ludzie podświadomie lub świadomie występować mogą przeciwko instytucjom kontroli społecznej¹⁰⁸.

¹⁰⁶ L. Pytką, *Pedagogika resocjalizacyjna...*, dz. cyt.; *Raport. Kierunki reformy systemu resocjalizacji nieletnich w Polsce*, red. L. Pytką, Warszawa: Ministerstwo Sprawiedliwości. Departament Spraw Rodzinnych i Nieletnich 1991; tegoż, *Mity i półprawdy o resocjalizacji nieletnich*, „Opieka – Wychowanie – Terapia” 1993, nr 4.

¹⁰⁷ P. Gendreau, R.R. Ross, *Revivification of rehabilitation: Evidence Form the 1980s.*, „Justice Quarterly” 1987, nr 4; P. Gendreau, R.R. Ross, *Effective correctional treatment: Bibliotherapy for cynics*, „Crime and Delinquency” 1979, nr 25; Ł. Wirkus, *Problemy resocjalizacyjne – dotychczasowe doświadczenia i model teoretyczny*, w: *Wybrane problemy resocjalizacyjne w praktyce kuratorów sądowych*, red. Ł. Wirkus, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek 2017.

¹⁰⁸ B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2000.

Różne są podejścia resocjalizacyjne. Jedne opierają się na kompilacji podstaw teoretycznych w celu rozszerzenia skuteczności prowadzonych oddziaływań. W grupie metod opartych na koncepcjach: behawioralnych, poznawczych, psychodynamicznych, humanistycznych, systemowych czy egzystencjalnych¹⁰⁹ zauważalne znaczenie zajmuje podejście poznawczo-behawioralne. Łączy ono w sobie teorię poznawczą z teorią społecznego uczenia, zajmującą się zewnętrznymi zachowaniami ludzi oraz procesami wewnętrznymi, takimi jak myślenie i uczucia. Inne uwzględniają: a) antropotechnikę, b) kulturotechnikę czy c) ekotechnikę.

Ad a) Wykorzystując w postępowaniu resocjalizacyjnym przekonywanie, doradzanie, przykład osobisty, kompetentny wychowawca wchodzi w indywidualną dla każdego wychowanka interakcję, za pomocą której stara się skorygować wadliwe jego zachowania i postawy. W tym celu wykorzystuje oddziaływanie socjotechniczne, stosuje treningi grupowe (asertywności, interpersonalny, intrapersonalny, autogeny, relaksowo-korekcyjny, psychoterapię grupową, terapię rodzinną), metody oparte na społeczeństwie i na społeczeństwo ukierunkowane (wsparcie społeczne, praca społecznie użyteczna, działania pomocowe na rzecz słabszych) i metodę bazującą na przekonaniu, że przyczyną zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych jest brak umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych.

Ad b) Kulturotechnika bazuje na religii i sztuce oraz obejmuje działania oparte na karach i nagrodach, edukacji i aktywizacji zawodowej oraz sportowej. Uczestnictwo przestępców w obrzędach religijnych jest bardzo popularnym sposobem spędzania czasu wolnego i może przyczyniać się do formowania nowych tożsamości, choć ich spójność wiary jest na ogół bardzo wątpliwa (pozorna spójność). Bez wątpienia religia stanowi jeden z głównych prospołecznych obszarów, w których dokonuje się kształtowanie osobowości człowieka. To dzięki niej niektórzy doznają terapeutycznego ukojenia, a odpowiednia internalizacja obowiązujących w tym obszarze zasad, norm, wartości może przyczyniać się do tłumienia zachowań ryzykownych¹¹⁰.

Zbliżonym do religii środkiem oddziaływania jest sztuka, która umiejętnie wpisuje się w kanon życia więziennego. Pozwala na zaspokajanie potrzeb doznaniowych w okresie transformacji funkcjonowania człowieka ze stylu lokomocyjnego w wymuszony sedenteryjny. Poprzez swój walor wyobraźniowy dostarcza możliwości refleksji i samopoznania, a jako walor użytkowy może

¹⁰⁹ M. Konopczyński, *Współczesne nurty w resocjalizacji. Cztery koncepcje resocjalizacji*, w: *Resocjalizacja. Teoria i praktyka pedagogiczna*, red. B. Urban, J.M. Stanik, Warszawa: Pedagogium, WN PWN 2008, t. 1, s. 205–208; K. Pierzchała, *Kapelan więzienny w procesie resocjalizacji penitencjarnej*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek 2013, s. 438–451.

¹¹⁰ J. Zieliński, *Sacrum młodych przestępców*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2012.

rozszerzać więzienne możliwości kanalizacji niekorzystnych emocji w gronie osadzonych, co bez wątpienia wpisuje się w proces resocjalizacji¹¹¹. Oczywiście, że nie tylko w rzeczywistości „wzięnnego behawioryzmu” można przywołać prawa efektu i ćwiczenia B.F. Skinnera¹¹². Również w tym miejscu wzmocnienia pozytywne i negatywne mogą stanowić mechanizm regulujący zachowanie każdej jednostki ludzkiej.

W przestrzeni izolacji społecznej aktywność człowieka nabiera istotnego znaczenia. Zdaniem T. Sankowskiego oznacza ona życie dla każdego organizmu żywego. Rozpatrywana jest w sferze wewnętrznej (m.in. procesy międzykomórkowe czy myślenie) i zewnętrznej (np. percepcja otoczenia), może stanowić kolejny sposób oddziaływania naprawczego jednostki¹¹³. Okazuje się, że sport dostarcza osobom skonfliktowanym z prawem możliwości rozwijania umiejętności życiowych (m.in. wyznaczania celów krótkoterminowych i długoterminowych czy sposobów rozwiązywania konfliktów interpersonalnych), korygowania wartościowania przez nich świata (m.in. szacunku do innych czy odpowiedzialności), uspołeczniania (m.in. budowania więzi społecznych czy tożsamości narodowej), ograniczania zachowań ryzykownych (m.in. optymalnego podejścia do zdrowia czy do środków psychoaktywnych)¹¹⁴.

Ad c) Wykorzystanie w resocjalizacji zasobów naturalnych środowiska może stać się korzystne dla pewnej grupy skazanych. Kontakt z przyrodą, krajobrazem, przebywanie w różnorodnych warunkach klimatycznych lub środowiskowych na pewno wywiera wpływ na organizm człowieka. Stwierdzone jest, że w zależności od wysokości nad poziomem morza, czy w zależności od gospodarki roślinnej na danym terenie, czyli szeroko rozumianej ekologii, dokonują się interakcje pomiędzy światem przyrody a organizmem człowieka. Umiejętna koncentracja oddziaływań nie na człowieku ani na kulturze, lecz na naturze pozwala regulować nie tylko sferę biochemiczną człowieka, ale także fizyczną, psychiczną i społeczną¹¹⁵.

¹¹¹ A. Jaworska, *Rola sztuki w resocjalizacji penitencjarnej*, w: *Leksykon resocjalizacji*, red. A. Jaworska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2012, s. 353–360.

¹¹² S. Szczepański, *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego. Kompendium dla studentów*, Opole: Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej 2008, s. 13.

¹¹³ T. Sankowski, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań: Wydawnictwo AWF 2001, s. 8.; J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania do aktywności fizycznej*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2013.

¹¹⁴ Za A. Brzezińska-Rybicka, *Zarys współczesnej koncepcji resocjalizacji – metodyka i ogólne zasady*, „Rocznik Pedagogiczny”, t. 11(47), numer specjalny 2019, s. 109–130; A. Jaworska, *Rola kultury fizycznej w resocjalizacji*, w: *Leksykon resocjalizacji...*, dz. cyt., s. 327–335; M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji...*, dz. cyt., s. 238–244.

¹¹⁵ A. Jaworska, *Metody resocjalizacji*, w: *Leksykon resocjalizacji...*, dz. cyt., s. 123–132.

Wśród tak wielu proponowanych metod oddziaływania resocjalizacyjnego okazać się może, że istotne staje się kształtowanie osobowości za pomocą pracy – współdziałania i współpracowania w kwestii realizacji zadań społecznie użytecznych, za pomocą sztuki – pobudzania do wyrażania siebie, a tym samym do rozumienia siebie za pomocą rozwoju samoświadomości – dostrzegania dobra z perspektywy wartości a nie korzyści oraz świadomego członkostwa w społeczeństwie, a także za pomocą osobniczej introspekcji – analizy i weryfikacji własnych potrzeb¹¹⁶.

Pojawiające się w literaturze przedmiotu wątpliwości dotyczące skuteczności i efektywności instytucjonalnych oddziaływań naprawczych jedynie podkreślają konieczność permanentnej eksploracji tego obszaru i wdrażania nowych lub znowelizowanych rozwiązań. Słuszne stwierdzenie A. Paterson: „Nie można wychowywać do wolności pozbawiając wolności”¹¹⁷ nabiera aktualnego znaczenia. Nie musi ono dotyczyć radykalnego przekształcania penitencjarnych programów, systemów naprawczych z pełnej izolacji w półwolność czy wolność. Istota tego ważnego powiedzenia ściśle jest powiązana z szerokim spektrum rozwiązań uwarunkowanych od typu przestępcy. Tutaj jest miejsce dla postmodernistycznych rozwiązań stosowanych w ośrodkach otwartych czy przede wszystkim dla powszechnego wdrażania takich programów, które w swojej perspektywicznej celowości kształtują u przestępcy „oczekiwany pierwiastek wolnościowy”.

Wydaje się to możliwe nie poprzez rewolucję, lecz ewolucję wspólnego podejścia do resocjalizacji, która powinna zmierzać do zabezpieczania (w miarę możliwości) potrzeb wolnościowych, stania się holistycznym imperatorem działania na wszystkich poziomach procesów wychowawczych i socjalizacyjnych. Takie rozwiązanie nie ogranicza instytucje w wyposażaniu ludzi objętych „naprawą” w umiejętności i kompetencje do autokreacji¹¹⁸.

Takie podejście „wolnościowe” zawiera to „coś”, co kształtuje w sposób naturalny, spontaniczny, nieradykalny tożsamość przestępców. Bez wątpienia systematyzuje rozważania o resocjalizacyjnych dylematach w obszarze pedagogiki kultury i psychospołecznych koncepcjach twórczości, a tym samym wyłania nurt pedagogiki twórczości. Omawiana wolność jest uwidoczniła podczas kształtowania się ostatniej, duchowej warstwy w teorii warstwowej rozwoju człowieka. W pełni rozwinięta duchowość u ludzi ujawnia u nich ewolucję rozumności w mądrość w poszukiwaniu prawdy, piękna i dobra oraz zdolności do wartościowania świata. „Wolność wybierania dobrej drogi kształ-

¹¹⁶ Tamże, s. 131–132.

¹¹⁷ B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2000, s. 134.

¹¹⁸ M. Doroba-Sowa, *Wychowanie ku wolności i w wolności. Kategoria androgynii szansą autentycznej autokreacji*, „Przegląd Psychologiczny” 2009, 2, s. 32–43.

tuje plan życiowy z pełną odpowiedzialnością za swe postępowanie i za innych ludzi, porywy zaś i intuicje twórcze wyłaniają syntezę światopoglądową¹¹⁹. Ściśle to koreluje z pierwotnym celem pedagogiki w kontekście kultury (wg E. Springera), który koncentruje się na kształtowaniu struktur duchowych osób lub „na wnikananiu w odwieczne, ponadczasowe wartości” (G. Kerschensteiner).

W myśl tych koncepcji oraz sugestii najwybitniejszych prekursorów pedagogiki kultury – B. Nawroczyńskiego i B. Suchodolskiego, oczekiwany kształt tożsamości człowieka jest konstruowany przy udziale samodzielnego i twórczego nabywania wartości. To dzięki ich zróżnicowaniu internalizacji ludzie manifestują swoje postawy społecznie akceptowanymi lub nieakceptowanymi zachowaniami. Zdaniem M. Konopczyńskiego – twórcy koncepcji resocjalizacyjnej opierającej się na twórczych metodach (teatru, sportu, muzyki, plastyki, psychodramy i socjodramy) – żadne metody resocjalizacyjne nie stanowią panaceum na rozrost dewiacji i patologii społecznej. Mogą jedynie „utorować” drogę rozwoju osobowego¹²⁰.

2.3. Interakcyjny wymiar resocjalizacji

Budowanie strategii resocjalizacyjnych opartych na koncepcjach interakcyjnych wydaje się zabiegiem istotnym w procesie wtórnej socjalizacji przestępców. W odróżnieniu do koncepcji behawioralnych koncepcje interakcyjne zakładają ujawnianie się u ludzi określonych zachowań (prospołecznych, aspołecznych czy antyspołecznych) w zależności od ról, jakie ci odgrywają w środowisku. W procesie resocjalizacji wykorzystuje się wówczas naturalne skłonności ludzi do wzajemnego wchodzenia w interakcje, „na przykład poprzez kooperację lub koordynację”¹²¹.

Stwierdzenie Elliota i Joshuy Aronson¹²² „człowiek istotą społeczną” trafnie wpisuje się w nurt interpretacyjny teorii wyjaśniających ludzkie zachowanie, oparte na interakcji interpersonalnej C.E. Sullivana¹²³. Z chwilą przyjścia na

¹¹⁹ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie 2011, s. 200.

¹²⁰ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, Warszawa: WN PWN 2009.

¹²¹ M. Dakowska, *O rozwoju dydaktyki języków obcych jako dyscypliny naukowej*, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego 2015, s. 139; M. Konopczyński, *Metody twórczej...*, dz. cyt.

¹²² E. Aronson, J. Aronson, *Człowiek istotą społeczną*, Warszawa: WN PWN 2020.

¹²³ C.E. Sullivan, M.Q. Grant, J.D. Grant, *The development of interpersonal maturity: Applications to Delinquency*, „Psychiatry” 1957, 20, 373–385; za L. Pytką, *Teoretyczne problemy diagnozy w wychowaniu resocjalizacyjnym*, Warszawa: Wydawnictwo UW 1986.

świat zachowanie, postawa człowieka są zdeterminowane licznymi interakcjami osobowymi w ekspozycji społecznej. W zależności od stopnia internalizacji norm, wartości powszechnie akceptowanych, osoba manifestuje zachowania prospołeczne, aspołeczne lub antyspołeczne. W wyniku uczenia się i dorastania dojrzewa osobowościowo, a ewentualne zachowania antagonistyczno-destrukcyjne, naruszające ogólnie obowiązujący ład społeczny, świadczą o braku dojrzałości tej jednostki do kontaktów międzyludzkich. Ten nieakceptowalny społecznie stan rozgrywa się na siedmiu poziomach rozwojowych.

Na poziomie pierwszym małe dzieci są poddawane oddziaływaniu bodźców środowiskowych, które kształtują jedynie podstawowe struktury poznawcze jeszcze nieprzygotowane do weryfikowania nowych doświadczeń społecznych. Z powodu jeszcze małej dojrzałości poznawczej i emocjonalno-motywacyjnej, osoby na tym poziomie nie są w stanie zrozumieć i przyswoić ogólnie obowiązujących norm. Poprzez swoje nieadekwatne reakcje społeczne są kwalifikowane do grupy osób ze społecznymi trudnościami adaptacyjnymi.

Poziom wyższy, od poprzedniego poziomu dojrzałości interpersonalnej, reprezentują osoby na drugim pułapie. Częściej dokonują analizy otaczającej rzeczywistości, choć w trybie tzw. konsumpcjonizmu, zgodnego tylko z własnymi potrzebami. Funkcjonowanie społeczne tych osób będzie postrzegane na poziomie aspołeczności lub antyspołeczności, gdzie pierwsza aktywność wynika z oporu jako techniki obronnej, a druga z techniki ataku.

Poziom trzeci dojrzałości interpersonalnej związany jest z postrzeganiem przez człowieka reguł, które obowiązują w otaczającej międzyludzkiej rzeczywistości. Obraz świata jest odbierany przez osobę na tym poziomie z perspektywy zaspokajania własnych potrzeb. Stosowanie wobec współgzystujących ludzi kręctwa, zastraszania czy konformizmu staje się sposobem do osiągnięcia jedynie własnych korzyści. Ta powszechnie nieakceptowana postawa wobec innych może być określana jako „pasożytnictwo społeczne”, w konsekwencji jako „wampiryzm emocjonalny”.

W perspektywie rozwoju człowiek doświadcza przekonania, że jego wpływy manipulacyjne nie są wystarczająco skuteczne (czwarty poziom). To spostrzeżenie nie jest efektem już optymalnie ukształtowanej osobowości, lecz impulsem do pogłębiania dyskomfortu wewnętrznego, budowanego na kontrastach akceptowanych społecznie ról i swoich dążeń do rozładowania napięć popędowo-emocjonalnych. Taka rozbieżność rzeczywistości zastanej i oczekiwanej może ujawniać poczucie niższości wraz z utrwalaniem reakcji neurotycznych. Pojawiają się u osób na tym poziomie dojrzałości interpersonalnej tendencje do poszukiwania nieformalnych grup alternatywnych, w których jednostka czuje się bezpiecznie ze względu na akceptację jej np.: wrogości, podejrzliwości czy irracjonalnych zachowań.

Postępujący proces kształtowania osobowości na piątym poziomie nie jest wolny od korzystnych wpływów „etosu społecznego”. Na tym poziomie ujawnia się autonomia funkcjonowania człowieka. Wykorzystując w optymalny sposób swoją dojrzałość intelektualną, stara się on kreatywnie działać, odgrywając konsekwentnie i przyjmując adekwatne role społeczne. W takim kształcie dojrzewanie interpersonalne wyklucza nieprzystosowanie społeczne, a konflikty z prawem mają charakter przypadkowy i nietrwały.

Na przedostatnim, szóstym poziomie dojrzewania międzyludzkiego, człowiek w pełni dojrzały i kompetentny społecznie staje się prospołecznym moderatorem życia. Tożsamościowo zintegrowany, potrafi tolerować różnorodne role społeczne, które czasami wykraczają poza obszar jego oczekiwań.

Siódmy poziom dojrzałości interpersonalnej jest zarezerwowany dla nielicznych osób. Osiągnięcie go jest związane z wszechstronnie ponadprzeciętnym rozwojem osobowości. Umiejętność rozwiązywania większości pojawiających się sytuacji trudnych oraz współdziałania i współpracowania z osobami na wszystkich poziomach dojrzałości staje się wizytówką tego poziomu dojrzałości¹²⁴.

Podobne ujęcie jest reprezentowane przez S. Kunowskiego¹²⁵, który wykorzystując teorię warstwicową rozwoju człowieka nawiązuje do prawidłowości dojrzewania interakcyjnego ludzi. Koncepcja ta zakłada, że wspomniany proces odbywa się na pięciu warstwach rozwojowych. Każda dolna warstwa jest fundamentem dla powyższej, a pojawiające się zakłócenia rozwojowe na niższych poziomach, bez wątplenia wpływają na formowanie się osobowości człowieka. Warstwa pierwsza – biologiczna, ściśle związana jest z predyspozycjami i deficytami uwarunkowanymi genetycznie. Jest to początkowy etap rozwoju prymitywnego, percepcyjnego. W zależności od genetycznie wyposażonej odporności człowieka różnicuje się jego późniejsza zdolność do „filtrowania” bodźców prospołecznych i antyspołecznych. W obszarze drugiej warstwy rozwojowej (psychologicznej), człowiek obserwując reakcje innych ze swojego otoczenia, instrumentalnie wyucza się zachowań. Indywidualne korzyści motywują go do zdobywania doświadczeń. W przypadku tych dwóch pierwszych warstw wpływy środowiskowe mają znaczny wkład w kształtowanie się określonego typu osobowości. Na początkowym etapie dojrzewania w warstwie socjologicznej (trzeciej) – potocznie nazwanej „trudnym etapem rozwojowym”, człowiek dojrzały pod względem fizycznym i psychicznym, obserwując otoczenie i nie zauważając już swojej odmienności rozwojowej, demonstracyjnie (bunt przeciwko zastanej rzeczywistości, niepodporządkowywanie się zasadom społecznym) manifestuje swoją dorosłość, walczy o swo-

¹²⁴ M. Konopczyński, *Metody twórczej...*, dz. cyt., s. 33–35.

¹²⁵ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej...*, dz. cyt.

ją pozycję społeczną, choć dopiero ugruntowują się jego interakcje międzysobowe. Kształtująca się struktura „ja”, wraz z dojrzewaniem hormonalnym, determinuje rodzaj funkcjonowania społecznego. Otoczenie zbiera „żniwo” rozwoju człowieka z wcześniejszych warstw. Pod koniec tej warstwy człowiek jest gotowy do interakcji, lecz jej forma nadal jest uzależniona od wychowania w dzieciństwie. Kolejną warstwą rozwojową jest warstwa kulturowicza. Początkowo na tym etapie człowiek jest już społecznie zaadaptowany, ale świat odbiera konsumpcyjnie. Zauważa użyteczność danych relacji, co jest pozytywne – niepożyteczne, potrzebne – niepotrzebne. Następnie stara się te relacje modelować, a w ostatniej fazie jest współorganizatorem tych relacji. Podobnie jak w zaprezentowanej koncepcji przez M. Konopczyńskiego, ostatnia warstwa – duchowa – jest możliwa do osiągnięcia tylko przez osoby w pełni dojrzałe. Podczas rozwoju na tym etapie człowiek ujawnia emocje, uczucia, empatię.

Proces naprawczy osobowości niedojrzałej do interakcji społecznej będzie się opierać na zabiegach pozwalających na osiągnięcie wyższego, bardziej rozwiniętego poziomu rozwoju. Osiągnięcie przez człowieka tego stadium pozwala na sprawniejsze uruchamianie myślenia, postrzegania intra- i introspekcyjnego oraz otaczającego świata. Człowiek wówczas potrafi odróżnić korzyści od wartości, zło od dobra, aspołeczność czy antyspołeczność od prospołeczności itp. Oczywiście proces ten będzie zróżnicowany i dostosowany w zależności od podtypów dewiacyjnych (aspołeczny aktywny i pasywny na drugim poziomie, niedojrzały konformista, podkulturowy konformista i pragmatyk na trzecim poziomie oraz neurotyk aktywny, lękowy, zidentyfikowany z podkulturą i reaktywny w sytuacjach traumatyzujących)¹²⁶.

Podając za L. Pytką¹²⁷, to interakcyjne postępowanie resocjalizacyjne powinno obejmować określanie celów operacyjnych (co należy zmienić); typ pożądanego środowiska, w którym będzie dokonywana ingerencja naprawcza; preferowany charakter kontroli; z uwzględnieniem typu terapii; optymalne i zweryfikowane metody oddziaływania; pożądane kompetencje wychowawców.

Powszechnie uważa się, że człowiek w swoim całym życiu odgrywa różnorodne role, które są zdeterminowane jego wiekiem i aktywnością społeczną. To swoiste aktorstwo może być odgrywane z pasją i zaangażowaniem lub instrumentalnie oraz z dystansem. Dwubiegunowość codziennego życia wyznacza zakres akceptowalnych, opartych na normach i wartościach społecznych, postaw oraz tych nieakceptowalnych, opartych na korzyściach. Każdą osobę można umiejscowić na tej skali w indywidualnych odległościach do skrajnych biegunów

¹²⁶ L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna, Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne...*, dz. cyt., s. 323–324.

¹²⁷ Tamże, s. 324.

interakcyjnych. Sposób odgrywania ról (występ) jest zgodny z oczekiwanymi efektami swoich występów publicznych (przy udziale widzów). Aby występ był długo „oklaskiwany” człowiek musi używać dostępnych środków wyrazu (werbalnych i pozawerbalnych), a także z pełnym zaangażowaniem, charakterystycznym dla celowości przekazu oraz rodzaju odbiorców, go zidealizować. Spryt i wysoka umiejętność manipulacji aktora, opierająca się na „fałszowaniu” rzeczywistości lub „mistyfikacji” wywołującej poczucie lęku, może stać się skuteczną metodą unikania porażki „teatralnej”. „Reżyseria” wydarzeń scenicznych lub pozascenicznych, prowadzona przez jedną lub więcej osób, posiada funkcję moderatorską, zgodną z indywidualnymi oraz grupowymi celami. Podobnie jak w teatrze, również w życiu codziennym, występują aktorzy pierwszoplanowi i drugoplanowi. Ci drudzy, dzięki tajemnicom „zakulisowym”, stają się niezbędnym ogniwem całego procesu artystycznego. Są zaangażowani do ról tak zwanych użytkowych takich jak: „informator”, „klakier”, „przynęta”, czy „wtyczka”. Spełnienie warunków „lojalności dramaturgicznej” (spełnianiu wzajemnych zobowiązań moralnych i społecznych „występujących”), „dyscypliny dramaturgicznej” (znajomości roli i jej znaczenia) i „rozwagi dramaturgicznej” (ostrożności i wyobraźni z projektowanymi „występami”) może przynieść jego wykonawcom korzyści społeczne lub psychologiczne¹²⁸.

Badacz zjawiska – B. Urban¹²⁹ – uważa, że aby zrównoważyć oddziaływanie na człowieka niekorzystnych czynników biopsychicznych i socjokulturowych należy, oprócz ich rozpoznania, stymulować wpływ innych czynników, które będą tłumić ujawnianie się zachowań ryzykownych u jednostki, doprowadzając do co najmniej homeostazy społecznej. Osiągnięcie wspomnianej równowagi może stać się punktem zwrotnym, momentem, w którym powinno nastąpić „odbicie” w obszar progresywnego kształtowania osobowości, korzystnej socjalizacji.

2.4. Samorealizacja w kontekście zmiany tożsamości człowieka

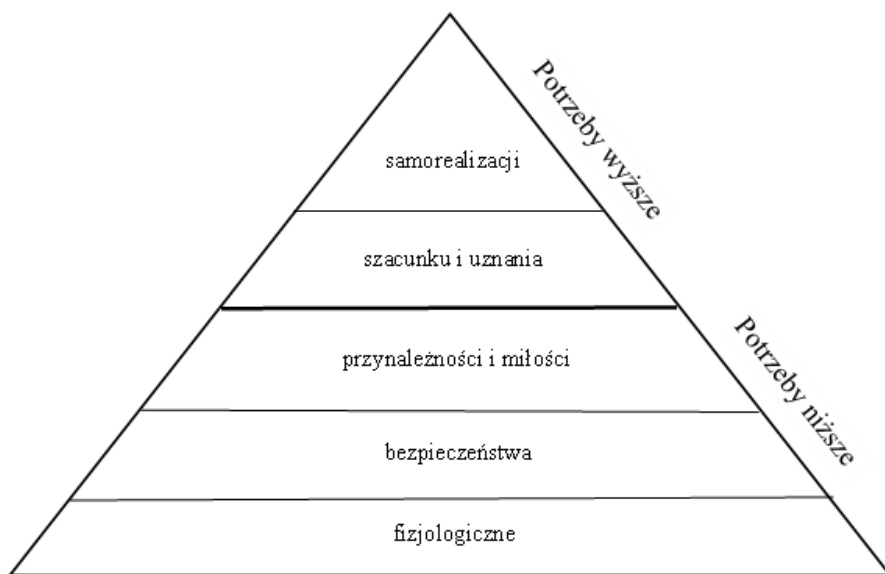
W XIX wieku wprowadzona do nauki samorealizacja wyjaśniana była jako kategoria ludzkiej egzystencji przeciwstawiana poczuciu przemijania i pustki w obliczu śmierci. To na gruncie psychologii, po raz pierwszy K. Goldstein (przedstawiciel nurtu organizmicznego), określił ją nadrzędnym motywem sterującym

¹²⁸ E. Goffman, *Człowiek w teatrze życia codziennego*, Warszawa: Wydawnictwo Aletheia 2020; M. Konopczyński, *Metody twórczej...*, dz. cyt.

¹²⁹ B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży w interakcjach rówieśniczych*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2005.

ludzką aktywnością, ukierunkowanym na spełnianiu możliwości urzeczywistnianiu osobistego potencjału jednostki. Zaś samo zaspakajanie potrzeb człowieka to samorealizacja¹³⁰.

Problematyka samorealizacji była na tyle istotną kwestią w procesie kształtowania osobowości człowieka, że zaczęła zajmować centralne miejsce w nurcie psychologii humanistycznej. Twórca teorii motywacji opartej na hierarchii potrzeb – A. Maslow – uważa, iż jedynie zaspokojenie potrzeb fundamentalnych, niższych w hierarchii ważności, może skutkować dążnością w osiągnięciu wyższych. Potrzeba samorealizacji zajmuje najwyższe miejsce w hierarchii, a dzięki realizacji jej zaspokojenia człowiek ma możliwość rozwijać siebie, swoje zdolności, zainteresowania, kształtować duchowo, formując własną wartość, a tym samym tożsamość¹³¹.



Ryc. 1. Piramida potrzeb według A. Masłowa

Źródło: <https://sites.google.com/site/agaziip/home/personel> (dostęp: 30.06.2021 r.)

W tym samym nurcie psychologicznym K. Rogers wyznacza dwa kierunki w rozwoju człowieka. Jeden – samorealizujący się, który obejmuje zadatki, formujące się cechy osoby oraz drugi – mechanizm kontroli, który nadzoruje proces kształtowania osobowości jednostki. Przenikanie się tych dwóch kierunków,

¹³⁰ P. Boski, M. Jarymowicz, H. Malewska-Peyre, *Tożsamość a odmiennność kulturowa*, Warszawa: WN PAN 1992, s. 107.

¹³¹ A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa: WN PWN 2006, s. 68.

zdaniem powyższego psychologa, umożliwia kreowanie unikalnej osobowości, balansującej pomiędzy „ja” realnym a idealnym, reprezentującej postawę w rozpiętości od dysharmonii do harmonii¹³².

Wszechobecna w procesie wychowania potrzeba samorealizacji winna być racjonalnie, zgodnie ze społecznymi oczekiwaniami podsykana. Ze względu na predyspozycje (potencjał, skłonności) człowieka mogą ujawniać się różnego rodzaju społecznie skrajne postawy. Już od pierwszych chwil jednostka staje się wnikliwym kolejno: obserwatorem, naśladowcą, a następnie kreatorem określonych zachowań. Od percepcji do twórczości – to model powszechnego kształtowania osobowości na poziomie warstwy kulturologicznej teorii warstwicowej rozwoju człowieka. W zależności od tego, w jaki sposób będzie przebiegać proces wychowania, socjalizacji, jak zostały uformowane poniższe warstwy rozwojowe, na ile optymalnie są zaangażowani w ten proces wychowawca i wychowanek, będziemy mówili o sukcesie lub porażce edukacyjnej¹³³.

Samorealizacja nie musi być tylko synonimem sukcesu. Spełnianie się za pomocą różnych postaw społecznych czy zachowań może jednostce dostarczać satysfakcję, mimo iż te postawy lub zachowania nie są powszechnie akceptowane. Zdaniem R.J. Havighurst „poszukiwanie siebie” związane jest z realizacją zadań rozwojowych, a to jest nic innego jak tworzenie scenariusza własnego życia. Do kreowania wyznaczonych celów życiowych człowiek wykorzystuje różnorodne strategie (stymulatory): „realistyczna (analiza sytuacji zewnętrznej i możliwości, którymi się dysponuje), autorytetu (bazowanie na opiniach, radach i wskazówkach innych osób), życzeniowa (fantazjowanie na temat przyszłości), przymusu (realizacja celów narzuconych przez inne osoby), oczekiwania (czekanie na to, co się wydarzy, co przyniesie los), *carpe diem* (korzystanie z uroków codzienności)”¹³⁴.

Twórczość wpisuje się w cały proces samorealizacji bez względu na potencjał jednostki. Tylko od społecznie racjonalnego stymulowania, wyszukania u człowieka i modelowania tych predyspozycji, które nie naruszają ładu i porządku publicznego, ale kształtują satysfakcję społeczną, możliwe są indywidualna i społeczna samorealizacja. Twórczość staje się osobliwym środkiem do kształtowania u każdego człowieka parametrów jego tożsamości¹³⁵, pamiętając przy tym, że tożsamość może stać się u jednostki źródłem satysfakcji lub zmartwień. To co wykracza poza standardy przystosowania społecznego może być stygmatyzowane poprzez ograniczenia w relacjach interpersonalnych, czy pełnieniu

¹³² Tamże.

¹³³ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej...*, dz. cyt.

¹³⁴ K. Słupska, *W poszukiwaniu siebie... Młodzież na drodze do samorealizacji*, „The Central European Journal of Social Sciences and Humanities Journal (Kultura-Społeczeństwo-Edukacja)” 2016, 10, 2, s. 201–214.

¹³⁵ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji...*, dz. cyt.

określonych ról społecznych. W gruncie rzeczy społeczeństwo jest moderatorem tożsamości ludzkiej i poprzez proces socjalizacji kształtuje ją na oczekiwany wzór. Również, bazując na licznych doświadczeniach życiowych osoby, można tożsamość znieść. Jest ona kategorią subiektywnych (autoopinii) i obiektywnych (opinii publicznej) odczuć własnej osoby na tle ekspozycji społecznej. Od zdolności określenia przez człowieka swojej tożsamości (kim jestem? lub jaki jestem?) zależy jego funkcjonowanie społeczne, łatwość realizacji zadań twórczych, a tym samym wywiązywania się z nadanych funkcji egzystencjalnych. Jest to nic innego jak podatność na społeczne przystosowanie, której poziom efektywności jest regulowany dysonansem obrazów własnej osoby. Pamiętając o tym, że im wyższe zróżnicowanie, tym większa łatwość przystosowawcza jednostki¹³⁶.

2.5. Twórczość jako rozwojowa forma życiowa

Wnikliwa analiza rozwoju człowieka nie może być pozbawiona informacji o jego twórczości. Bez wątplenia istotą każdego rozwoju jednostki są permanentne zmiany jej organizmu, które mają twórczy charakter¹³⁷.

Ta specyficzna zdolność rozwojowa jest wpisana w naturę człowieka i wymaga jedynie pobudzenia społeczno-kulturowego i samodoskonalenia, aby stanowić oczekiwany twór społeczny. Wówczas, poprzez dojrzałą selekcję człowiek staje się twórcą, który realizuje zadania twórcze, a przez to permanentnie się rozwija¹³⁸.

Bez wątplenia twórczy produkt końcowy, którego stworzenie będzie opierało się na aktach rozwiązywania problemów dzięki nabywaniu wiedzy, umiejętności w danym czasie¹³⁹, czy tworzeniu nowej wiedzy w oparciu o wytwarzanie wstępnych pomysłów i idei oraz sprawdzaniu możliwości powstania pomysłów rozwiązań, może mieć charakter skrajnie prospołeczny lub antyspołeczny. Determinantem charakteru twórczego produktu końcowego stają się ograniczenia poznawcze lub sytuacja społeczna¹⁴⁰.

Posługując się narracją teorii warstwowej rozwoju człowieka¹⁴¹ proces kształtowania osobowości odbywa się segmentalnie (warstwy: biologiczna, psychologiczna, socjologiczna, kulturologiczna i duchowa). Dla każdego etapu

¹³⁶ Tamże, s. 94–98.

¹³⁷ G. Mendecka, *Twórczość a rozwój człowieka w biegu życia*, „Psychologia Rozwojowa” 2005, t. 10, nr 4, s. 23–34.

¹³⁸ J. Pieter, *Zarys metodologii pracy naukowej*, Warszawa: PWN 1975, s. 390–391.

¹³⁹ R.W. Wiesberg, *Creativity. Genius and other myths*, New York: Freeman 1986.

¹⁴⁰ E. Nałęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk: GWP 2005.

¹⁴¹ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej...*, dz. cyt.

przyporządkowana jest faza, w której formuje się struktura czy forma rozwojowa przypisana dla określonego wieku rozwojowego człowieka. Na poziomie warstwy kulturologicznej człowiek rozwija się formowany twórczością. Ten rozwój jakościowy posiada swoją specyfikę i przebieg. W fazie tej jednostka dojrzała już pod względem ilościowym rozpoczyna rejestrować dobra wytworzone przez starsze pokolenia, które bez wątplenia oddziałują na osobowość odbiorcy. Na tym etapie człowiek ocenia co jest ładne – brzydkie, potrzebne – bezużyteczne, ciekawe – nudne. Pod koniec tej warstwy rozwojowej potrafi, oprócz oceniania wytworów, adaptować je czy wytwarzać. Podczas transformacji tej formy rozwojowej człowieka przechodzi od percepcji, przyswajania do twórczości. „Zresztą proces twórczy w każdej dziedzinie kultury przebiega w podobny sposób, dlatego twórczość jako dalsza forma aktywności własnej wychowanka stanowi czynnik jedynie rozwijający i kształtujący jego osobowość”¹⁴². Aby do takiego kierowanego (akceptowanego społecznie) rozwoju doszło, musi pojawić się „wstrząs” (pierwszy etap), który uświadomi jednostce, zgodnie z jego potencjałem, wartość określonych dziedzin kultury (nauki, techniki, ekonomii, sztuki czy sportu). To z kolei motywuje człowieka do realizacji zadań twórczych i popycha do następnego twórczego etapu rozwojowego, w którym rozszerza swoją świadomość w obrębie interesującej go dziedziny (trzeci etap). Na tym etapie dokonuje się internalizacja wybranej dziedziny, odczucie na przykład sportu jako aktywności odpowiadającej oczekiwaniom twórcy. Wówczas pojawia się silna identyfikacja ze sportem, który wypełnia dotychczasowy obszar zainteresowań i absorbuje człowieka na tyle, aby nie wracał do dotychczasowej postawy społecznej. Wyposażony w niezbędny twórczy materiał rozwojowy, jest w stanie krytycznie oceniać rzeczywistość, ale również przewyżczać niekorzystne wpływy. Tym samym staje się obrońcą i twórcą swojej już, nowej kultury (czwarty etap)¹⁴³.

Pisząc za M. Konopczyńskim¹⁴⁴: o ile twórczość obiektywna (akt tworzenia nowych, oryginalnych rzeczy, zjawisk czy idei) jest przypisywana dla uprzywilejowanych grup, to twórczość subiektywna (akt tworzenia nowych dla twórcy, ale już istniejących wytworów) ma zdecydowanie powszechny charakter. Bez wątplenia, w tym przypadku sport staje się „subiektywnym” sposobem rozwijania i utrwalania czynników, mechanizmów strukturalnych procesów twórczych osób przystosowanych oraz nieprzystosowanych społecznie, wychowawczo, przy użyciu materialnych, a także niematerialnych wytworów owej twórczości.

¹⁴² Tamże, s. 213.

¹⁴³ Tamże, s. 211–213.

¹⁴⁴ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji...*, dz. cyt., s. 48–49.

2.6. Aktywność fizyczna wśród sposobów twórczej resocjalizacji

Bez względu na metodę twórczej resocjalizacji opartej na muzyce, malarstwie, teatrze czy sporcie, zdaniem M. Konopczyńskiego¹⁴⁵, koncepcja ta między innymi sprowadza się do wyłonienia u każdej osoby potencjału, dzięki któremu możliwe będzie kształtowanie określonych parametrów ich tożsamości. Wspomniane parametry są różnie formowane w zależności od stosowanych metod. Dzięki temu ułatwia dotarcie do „potrzebujących” ludzi uwzględniając ich zróżnicowane potencjały. Każda metoda twórczej resocjalizacji, ze względu na swoją specyfikę, jest procesem społecznie i kulturowo akceptowanym. Sportowa metoda resocjalizacji oprócz walorów zdrowotnych: możliwości odreagowania niekorzystnych napięć, kanalizacji agresji, wzmocnienia postawy copingowej, dbałości o poprawę zdrowego stylu życia itp., zawiera także walory samorealizacyjne: wykazanie się sprawnością fizyczną, wzmocnienia poczucia własnej wartości czy kształtowania umiejętności podejmowania adekwatnych decyzji.

Bez wątplenia od aktywności ruchowej zależy życie każdej istoty żywej. Począwszy od skomplikowanej transmisji materiału na poziomie międzykomórkowym, a skończywszy na prymitywnej lokomocji człowieka, służącej na przykład zdobyciu pożywienia¹⁴⁶. Już w starożytności sport był pierwszym środkiem do uformowania osobowości młodego człowieka. Sprawność fizyczna była ceniona zgodnie z oczekiwaniami społecznymi (obrony terytorium czy rywalizacji w ramach igrzysk). Osoba uprawiająca sport była szanowanym i poważanym obywatelem danej społeczności. Zanim potrzeba rozwoju intelektualnego zaczęła zastępować „pierwotną” tężyznę fizyczną, *paidagogos* (starożytny niewolnik, wychowawca) koncentrował się na doskonaleniu sprawności fizycznej chłopaka, czyli na ówczesnym wychowaniu¹⁴⁷.

Należy pamiętać, że zalety sportu zauważono w procesie resocjalizacji osób nieprzystosowanych społecznie. Prawidłowo przeprowadzony trening sportowy, oprócz kanalizacji agresji¹⁴⁸ umożliwia rozładowanie niekorzystnych napięć wewnętrznych, redukuje stres, poczucie lęku, wzmacnia mechanizmy kontrolne, uczy współpracy, poprawia oraz utrzymuje ogólny dobrostan zdrowia psychicznego i fizycznego. Włączając sport do kulturotechnicznych metod oddziaływania resocjalizacyjnego cytowani Cz. Czapów i S. Jedlewski kierowali

¹⁴⁵ Tamże, s. 48–49.

¹⁴⁶ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu*, Poznań: Wyd. AWF 2000.

¹⁴⁷ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej...*, dz. cyt.

¹⁴⁸ M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003.

się możliwością kształtowania kluczowych cech osobowości (opanowanie, wytrwałość, samodyscyplinę, współdziałanie w grupie, dążenie do zamierzonego celu) dzięki tej aktywności¹⁴⁹.

Zdaniem S. Górskiego sport, obok nauki i pracy, stanowi alternatywę dla działania wychowawczego osób nieprzystosowanych społecznie. Zapewnia skuteczną formę zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży „trudnej do kochania”. Ta aktywność człowieka, oprócz podobnego jak u Cz. Czapowa i S. Jedlewskiego oddziaływania, uczy poprawnej rywalizacji oraz kształtuje interakcje społeczne¹⁵⁰.

„Profilaktyczne i terapeutyczne pozytywy sportu są związane z oddziaływaniem na deficyty behawioralne, takie jak: brak umiejętności życiowych, brak odpowiednich wartości, niedostatek uspołecznienia, a także niedocenianie zdrowego stylu życia”¹⁵¹.

Aktywność sportowa staje się procesem wspomagającym wychowanie jednostki na pełnowartościowego człowieka. Wykształca w człowieku takie cechy, jak wytrwałość, odwaga, umiejętność współpracy w zespole, pokonywanie własnych słabości, uczuciowość, samodyscyplinę, umiejętność godzenia się z porażką, pracowitość, organizacyjność itp., tak istotne oraz pożądane dla procesu naprawczego osób niedostosowanych społecznie. Ze względu na swój dobrowolny charakter, oparty na potencjale uczestników, sport ma szansę stać się skuteczną i efektywną metodą resocjalizacji osób „trudnych do kochania”. Spełnia główną funkcję opartą na kształtowaniu człowieka pod względem ruchowym, rozwija układ mięśniowy, usprawnia układ krążenia oraz ułatwia rozładować stres. W swojej zdrowotnej funkcji ujmuje optymalną dietę, higienę pracy i odpoczynku. Okazuje się, że niniejsza funkcja staje się fundamentem, od którego zależy stabilna konstrukcja organizmu człowieka. Bez wątpienia, podczas aktywności sportowej, wraz z rozwojem fizycznym dokonują się zmiany w sferze psychicznej człowieka. Wyrabia się samokontrola, intuicja, wyobraźnia i odpowiedzialność, tak charakterystyczne cechy dla procesu kształtowania i korekty osobowości. W swojej funkcji wychowawczej dostarcza możliwości rozwijania umiejętności współpracy i kooperacji. Dzięki swoim walorom spontaniczności uruchamia w człowieku neuroprzełączniki odpowiedzialne za doznania przyjemności, co w konsekwencji minimalizuje ujawnianie się zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych. Sport spełnia funkcję integracyjno-społeczną, która wymusza na

¹⁴⁹ Zob. Cz. Czapów, S. Jedlewski, *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa: WN PWN 1971.

¹⁵⁰ Zob. S. Górski, *Metodyka resocjalizacji*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych 1985.

¹⁵¹ K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie przez sport – między nadzieją a zwątpieniem*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 7–8, s. 64–79; M. Mielczarek, *Sport jako metoda instytucjonalnej resocjalizacji niedostosowanych społecznie dziewcząt*, „Polska Myśl Pedagogiczna” 2020, nr 6, s. 285–304.

uczestnikach tej aktywności konieczność współdziałania, współwzięcia, rywalizacji w obrębie jednorodnych zainteresowań, budowaniu formalnych (jedna drużyna) i nieformalnych więzi (koleżeństwo). Buduje szacunek dla przeciwnika, zrozumienie pomocy innym i obowiązek poszanowania obowiązujących zasad, który przemycą u osoby niedostosowanej społecznie formowanie się umiejętności respektowania społecznych procedur do tej pory nieprzestrzeganych. Oprócz funkcji widowiskowej, dostarczającej uczestnikom splendoru i satysfakcji z udziału, sport spełnia funkcję ekonomiczną, która nie musi być realizowana tylko dla osób przystosowanych społecznie. Często osoby, które preferowały zachowania ryzykowne, kolidujące z przepisami prawnymi, odnalazły się w sportach walki czerpiąc z nich korzyści materialne pozwalające się im utrzymać¹⁵².

Sport dla osadzonych w zakładach karnych nie tylko jest sposobem zagospodarowania czasu wolnego. Dobrze i umiejętnie dozowany kształtuje u penitencjariuszy samodyscyplinę, wolę, ambicję, a także może stać się mechanizmem regulującym rozmiary przemocy wewnątrzwięziennej. Poprzez swoje wartości intelektualne rozszerza świadomość uczestników pod względem treningu sportowego, dodatkowo wzmacniając u nich procesy poznawcze. Rozwija lub przywraca więzi międzyludzkie, umiejscowienie w grupie i dążność do wspólnego celu (wartości socjocentryczne sportu). Staje się emocjonalną areną, dostarczającą doznania mocnych wrażeń. Dzięki sportowym wartościom allocentrycznym urzeczywistnia możliwość samorealizacji, a wartości estetyczne ułatwiają odczytywanie świata, jego poznanie, przeżywanie, budowanie adekwatnej oceny, a tym samym motywację emocjonalną do dokonywania wyborów moralnych. Bez wątplenia wartości zdrowotne stają się fundamentalnymi walorami tej aktywności u osób nieprzystosowanych społecznie. Przy obniżonej samoocenie i niskim poczuciu wartości skazanych prestiżowy wymiar sportu ułatwia osobom mającym problemy z prawem optymalizację tak istotnego w resocjalizacji pozycjonowania społecznego. Dążenie do bycia lepszym jest przypisana do wartości perfekcjonistycznych sportu, zaś wartości materialne mogą dodatkowo wzbudzać ten pęd do własnego rozwoju i samospełnienia się. Sport oparty na regułach czystej gry, równości szans, troski o zdrowie własne i przeciwnika, przestrzegania obowiązujących przepisów, walki sportowej, sędziowania i organizacji może warunkować skuteczność i efektywność resocjalizacji osób preferujących zachowania antagonistyczno-destrukcyjne¹⁵³.

¹⁵² J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania do aktywności fizycznej*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2013, s. 69–70; P.G. Zimbardo, R.J. Gerrig, *Psychologia i życie*, Warszawa: WN PWN 2012, s. 55.

¹⁵³ F. Makurat, *Rola sportu w procesie resocjalizacji więźniów*, w: *Kliniczne i sądowo-penitencjarne aspekty funkcjonowania człowieka*, red. G. Chojnacka-Szawłowska, B. Pastwa-Wojciechowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Implus 2007.

Rozdział 3

Resocjalizacyjny zasięg aktywności fizycznej

Funkcja resocjalizacyjna sportu uwidacznia się wówczas, gdy ta osobnicza aktywność jest rozpatrywana w kategoriach celu, do osiągnięcia którego dążymy. Walory sportu jako metody twórczego kształtowania osobowości (wychowania, resocjalizacji) są możliwe do uchwycenia jedynie przy zachowaniu i pielęgnowaniu zasad fair play. Sport jest nośnikiem wartości, które intelektualizują sferę życia człowieka (wartości intelektualne), umożliwiają budowanie więzi międzyludzkich (wartości socjocentryczne), stanowią obszar, w którym jednostka może się samorealizować (wartości allocentryczne), ułatwiają optymalną percepcję rzeczywistości ze świadomym uwzględnianiem, w tym procesie, zniekształcających „pryzmatów wychowania”¹⁵⁴ (wartości estetyczne), dostarczają możliwości przeżywania swoich rywalizacyjnych sukcesów i porażek (wartości emocjonalne), sprzyjają kształtowaniu postaw prozdrowotnych (wartości prozdrowotne), optymalizują samoocenę (wartości prestiżowe), udoskonalają uczestnika tej aktywności (wartości perfekcjonistyczne), z równoczesną możliwością uzyskania gratyfikacji (wartości materialne), przy uwzględnieniu dbałości w przestrzeganiu reguł gry (wartości moralne)¹⁵⁵.

3.1. Aktywność fizyczna a rozwój kompetencji poznawczych

Kompetencje to wszystkie te umiejętności, które nabywamy podczas procesu wychowawczego, a wśród nich m.in. poznawcze, osobiste, społeczne, menedżerskie oraz korporacyjne i handlowe. Często traktowane są jako wiedza i umiejętności umożliwiające efektywne funkcjonowanie w ekspozycji społecznej, co pozwala skutecznie rozwiązywać napotykanne problemy. Dzięki nim możliwe jest kształtowanie świadomości i użyteczności człowieka, a sposób

¹⁵⁴ J. Zieliński, *Pryzmaty współczesnego wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo Sowa 2014.

¹⁵⁵ F. Makurat, *Rola sportu w procesie resocjalizacji więźniów*, w: *Kliniczne i sądowo-penitencjarne aspekty...*, dz. cyt., s. 298–299.

ich internalizacji wpływa na zróżnicowanie zdolności nawiązywania relacji społecznych oraz odczuwania emocji miłości, radości czy strachu¹⁵⁶.

Kanadyjscy kryminolodzy¹⁵⁷ dokonali analizy 50 programów, których celem było redukcjonowanie zachowań przestępczych. Okazało się, że 21 z 25 programów, które odniosły sukces w obniżaniu wskaźników recydywy, charakteryzowało się próbami rozwijania umiejętności poznawczych ich uczestników. Kryminolodzy uważali, że ujawnianie się u przestępców zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych jest u nich wynikiem deficytów poznawczych takich jak: niezdolność do rozwiązywania problemów interpersonalnych i radzenia sobie w relacjach społecznych, brak samokontroli, a także abstrakcyjnego rozumowania, niski poziom koncentracji uwagi oraz trudności w odczuwaniu empatii. Braki kompetencji poznawczych wskazywały na występowanie skłonności u danej osoby do popełniania czynów karalnych.

Zdaniem F. Coalter¹⁵⁸ uprawianie sportu ma bezpośrednie przełożenie na poprawę procesów umysłowych takich jak: uwaga, pamięć, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji, a to bez wątpienia wpływa na większą świadomość oraz funkcjonowanie społeczne jednostki. Działalność sportowa „uruchamia” lub „ulepsza” procesy poznawcze wyzwalaając większe pokłady energii, zwiększa przepływ krwi w mózgu lub poprawia funkcjonowanie w nim neuroprzekazników, kompilacja zdolności motorycznych i mentalnych podwyższa samoocenę uczestnika procesu, produktywnie przebudowuje ludzką postawę oraz redukuje zachowania niepożądane. Zarówno krótkotrwały, jak i długotrwały program ćwiczeń może skutkować zauważalnymi korzyściami w funkcjonowaniu poznawczym osadzonego. Może poprawić czas jego reakcji, percepcję, umiejętność selektywności docierających informacji, rozumowania czytania i posługiwania się słowem. Opierając się na badaniach wspomniany badacz twierdzi, że u 50,5% uczestników działalności sportowej zauważalna była poprawa procesów poznawczych, postaw, zachowań oraz osiągnięć edukacyjnych.

Chcąc poprawić funkcjonowanie poznawcze skazanego należy stosować umiarkowany i intensywny trening sportowy pamiętając przy tym, że przedłużający się bardzo intensywny wysiłek doprowadzić może do zaburzeń tych procesów. Wraz z zaangażowaniem fizycznym wzrasta wydzielanie hormonu stresu (w tym kortyzolu), co w konsekwencji wpływa na obniżenie wydzielania czynnika BDNF (*brain derived neurotrophic factor*) i powoduje niekorzystne zmiany

¹⁵⁶ M. Kozłowska, *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych dorosłych*, „Rocznik Andragogiczny”, Radom: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowego Instytutu Badawczego 2010, s. 174–181.

¹⁵⁷ R. Ross, E. Fabiano, *Time to Think A Cognitive Model of Delinquency Prevention and Offender Rehabilitation*, Ottawa: T3 Associates 1985.

¹⁵⁸ F. Coalter, *The social benefits of sport*, Glasgow: SportsScotland 2013.

w funkcjonowaniu poznawczym sportowca. Aby dostrzec istotne zmiany w funkcjonowaniu poznawczym osadzonego zalecana jest co najmniej 30-minutowa kombinacja treningu aerobowego i siłowego. Miesięczny lub pięciomiesięczny trening przynosi podobne rezultaty, choć trwające systematycznie co najmniej 6 miesięcy ćwiczenia przynoszą znacznie lepsze rezultaty niż krótka działalność¹⁵⁹.

Procesy supramolekularne odpowiadają za oddziaływanie treningu sportowego na pamięć i uczenie się osoby. Te procesy regulują wydzielanie się takich substancji jak BDNF, a przy regularnym ćwiczeniu o umiarkowanej i wysokiej intensywności ograniczone jest pogorszenie funkcjonowania procesów poznawczych. Wśród zachowań zdrowotnych oddziałujących na procesy poznawcze aktywność fizyczna wiedzie prym¹⁶⁰.

Badania EEG sportowca ujawnia podczas jego treningu zmiany fal alfa w płatach skroniowych, a to przyczynia się do ograniczenia samoinstruowania się oraz aktywności przetwarzania werbalnego, analitycznego i znaczeniowego. Natomiast ten proces jest charakterystyczny dla intensywnego przetwarzania bodźców wzrokowo-przestrzennych, kontroli uwagi¹⁶¹.

W działalności sportowej, poza odbiorem typowych dla każdego człowieka pobudzeń (dominująca rola informacji wzrokowej), dochodzi do rozwoju specyficznych dla trenujących wrażliwości równowagi (statyczna), mięśniowo-ruchowej (kinestetyczna), dotykowej i spostrzeżeń. Poprzez sport następuje uruchamianie spostrzegania horyzontalnego (infrastruktura, środowisko itp.) i osobistego (zmiany w obrębie własnego organizmu), a to pozwala pełniej przyswajać ćwiczone i nowe nawyki. Powiązane jest to z pamięcią, gdzie współdziałanie widzenia, kinestezji i innych postaci informacji zmysłowej decyduje np. o przestrzennych właściwościach pamięci. Dzięki koncentracji czynności poznawczych możliwe jest skuteczniejsze uczenie się, a tym samym efektywność oddziaływania. Uwaga, jako komponent procesu motywacyjnego, wybiórczo kieruje wszystkie zdolności recepcyjne, na bodźce istotne dla realizacji danego celu, przy równoczesnym zmniejszeniu wrażliwości na bodźce nieistotne (selektywność). Natomiast realizacja taktyki sportowej wymusza na uczestniku uruchamianie procesów myślowych (zdolności intelektualnych). Taki sportowy trening „intelektualny” sprzyja lepszemu zrozumieniu otrzymywanych poleceń, ogólnej kreatywności i większemu zaangażowaniu w realizacji różnorodnych, nie tylko sportowych, zadań¹⁶².

¹⁵⁹ S. Colcombe, A.F. Kramer, *Fitness effects on cognitive function in older adults: A metaanalytic study*, „Psychological Science” 2003, 14, s. 125–130.

¹⁶⁰ Y. Lee, J.H. Black, J. Kim, N. Si-Heon, L. Duk, H.K. Cheong, C.H. Hong, Y.G. Kim, *Systematic review of health behavioral risks and cognitive health in older adults*, „International Psychogeriatrics” 2010, 22, s. 174–187, za: A. Łuszczzyńska, *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Warszawa: WN PWN 2011, s. 117.

¹⁶¹ A. Łuszczzyńska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 118.

¹⁶² J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu*, Poznań: Wyd. AWF 2000.

3.2. Socjalizacyjne walory aktywności fizycznej

➤ *Budowanie relacji międzyludzkich w sporcie*

Według Jana Pawła II „potencjał ukryty w sporcie sprawia, że jest on szczególnie ważnym narzędziem integralnego rozwoju człowieka oraz czynnikiem niezwykle przydatnym w procesie budowania społeczeństwa bardziej ludzkiego. Poczucie braterstwa, wielkoduszność, uczciwość i szacunek dla ciała – stanowiące z pewnością niezbędne cnoty każdego dobrego sportowca – przyczyniają się do budowy społeczeństwa, gdzie miejsce antagonizmów zajmuje sportowa rywalizacja, gdzie wyżej ceni się spotkanie niż konflikt, uczciwe współzawodnictwo niż zawziętą konfrontację. Tak pojmowany sport nie jest celem, ale środkiem: może się stać czynnikiem współtworzącym cywilizację i służącym prawdziwej rozrywce, pobudzającym ludzi, by ujawniali swoje najlepsze strony, a unikali wszystkiego, co może im zagrażać lub wyrządzać poważne szkody im samym lub innym”¹⁶³.

Dzięki sportowi nawiązują się relacje pomiędzy ludźmi bez względu na kolor skóry, pochodzenie etniczne czy kulturowe, przynależność społeczną czy duchową oraz bogactwo materialne. Wśród wielu skojarzeń tego terminu, skomplikowany kompleks stosunków międzyludzkich stanowi klucz do wyjaśnienia roli sportu w procesie resocjalizacji osób pozbawionych wolności, a to w konsekwencji wywołało u autora potrzebę stworzenia tej książki¹⁶⁴.

Fenomen sportu ujawnia się w integracji określonego środowiska nie tylko dzięki relacjom trenera i zawodników, ale całego „zaplecza” widowisk rywalizacyjnych: sędziom, kibicom, obsłudze technicznej i medycznej¹⁶⁵.

W działalności sportowej nie uniknie się kontaktu z innymi ludźmi, ale dzięki nim jest możliwe kształtowanie człowieka pod względem moralnym i społecznym. „Poprzez uprawianie sportu można nie tylko nauczyć się wygrywać czy przegrywać, ale można się nauczyć żyć – godnie i z szacunkiem, którym obdarza się siebie, drugiego człowieka oraz otaczającą nas wszystkich zmateralizowaną i symboliczną rzeczywistość”¹⁶⁶.

¹⁶³ W. Kądziołka, *Sport a wartości społeczno-wychowawcze*, w: *Sport motywacją zdrowego stylu życia*, red. J. Zimny, Stalowa Wola: Wydawnictwo KUL 2018, s. 263.

¹⁶⁴ J. Saska-Dymnicka, *Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług” 2011, nr 78: „Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji”, s. 113–125.

¹⁶⁵ Z. Wańkowski, *Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług” 2011, nr 78..., dz. cyt., s. 25–34.

¹⁶⁶ J. Derbich, *Przygotowanie do wyboru wartości poprzez uprawianie sportu*, w: *Wychowawcze aspekty sportu*, red. Z. Dziubiński, Warszawa: Salezjańska Organizacja Sportowa 1993, s. 143–148.

Sport „wymusza” na jego uczestnikach konieczność budowania relacji społecznych i kulturowych. Już aronsonowska¹⁶⁷ koncepcja spostrzegania człowieka interpretuje naturalną jego potrzebę do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi, dzięki którym jednostka zdobywa wymagane społecznie doświadczenie i wyznacza perspektywy swojej dalszej egzystencji. Uciążliwe komponenty wpisane w rywalizację sportową: negatywne zdarzenia losowe (np. kontuzje itp.), czynniki związane ze sportem (np. podróże, finanse, porażki itp.), mogą być łagodzone dzięki silnej więzi interakcyjnej. To sport optymalizuje relacje środowiskowe, które pozwalają uczestnikowi stabilizować jego zaufanie środowiskowe, wzmacniać osobiste poczucie wartości, a tym samym pewności siebie, co bez wątpienia ma wpływ na jego rozwój osobniczy i sportowy.

Okazuje się, że istotnymi dla sportowca relacjami są również te pozarywalizacyjne, służące odpoczynkowi i odprężeniu po wykonanej pracy treningowej. Do takiej regeneracji przyczyniają się kontakty z przyjaciółmi i kolegami z drużyny lub z ekspertami, takimi jak masażyści, fizjoterapeuci czy trenerzy, którzy poszerzają czysto zawodowe relacje. Uruchomienie empatii w relacjach trener – zawodnik często skutkuje pozytywnym rezultatem sportowym. Zakwalifikowanie się do grupy elitarnej, sportowców, sprzyja rozpoznawalności i wzmoczonej społecznej próbie nawiązywania relacji z zawodnikiem. Prestiż społeczny takiej osoby rośnie, a tym samym jego aktywność społeczna staje się wzmoczona, również zdeterminowana potrzebą autocelebracji swoich sukcesów sportowych¹⁶⁸. Do działalności sportowej przypisuje się sieć wsparcia interpersonalnego, permanentnie zmieniającego się. Ta sieć warunkuje specyfikę zarządzania wynikiem sportowym, kulturę integracji oraz otwartej komunikacji. Narzuca uczestnikom podział na role, obowiązki i strategie, by zoptymalizować sposób kierowania danym środowiskiem, często funkcjonującym pod presją¹⁶⁹.

W sporcie poprzez częsty kontakt z innymi jego uczestnikami samoistnie nawiązujemy z nimi relacje poprzez komunikację interpersonalną, która stanowi umiejętność życiową każdego człowieka. Eksperci stwierdzają, że dzięki umiejętnemu komunikowaniu się, w interakcjach sportowych, możliwy jest społecznie oczekiwany rozwój człowieka i zrozumienie specyfiki treningu fizycznego.

¹⁶⁷ E. Aronson, *Człowiek – istota społeczna*, Biblioteka Psychologii Współczesnej, Warszawa: WN PWN 2003.

¹⁶⁸ J.A. Coan, *Adult attachment and the brain*, „Journal of Social and Personal Relationships” 2010, 27, s. 210–217; K. Henriksen, N. Stambulova, K.K. Roessler, *Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu*, „Psychol Sport Exerc” 2010, s. 212.

¹⁶⁹ A. Poczwardowski, J.E. Barott, S. Henschen, *Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships*, „Psychology of Sport and Exercise” 2006, 7, s. 125–142.

Wypowiedziane słowo staje się załącznikiem pierwszych interakcji i warunkiem optymalnych relacji pomiędzy rozmówcami, a określona forma wymiany informacji skutkuje aprobatą lub dezaprobatą adwersarza¹⁷⁰.

Oprócz zaangażowania w określoną działalność sportową samego zainteresowanego, istotne znaczenie w jego resocjalizacji odgrywa optymalizacja relacji społecznej zawodnik – trener, budowana na zaufaniu osadzonego do sportowego wychowawcy i docenianiu jego zdolności. W konsekwencji trener stać się może wzorem do naśladowania, co może sprzyjać poprawie zachowań osobnika nieprzystosowanego społecznie w życiu codziennym. Relacje między trenerem a uczestnikiem mogą wykraczać poza granice środowiska sportowego, ułatwiając tym samym formowanie, oprócz poczucia nieformalnego uznania, platformy, na której można zbudować szczere poczucie akceptacji. Ten stan może ułatwić podniesienie wartości samego uczestnika na gruncie społecznym i pomóc wykształcić w nim – tak ważne – poczucie przynależności grupowej¹⁷¹.

Należy pamiętać, że sport może przyczyniać się do likwidacji grup antagonistyczno-destrukcyjnych o podłożu podkultury przestępczej w placówkach resocjalizacyjnych. Poprzez aktywne uczestnictwo w tej działalności osadzony, który do tej pory gardził własnym i cudzym ciałem (akty samoagresji i samookaleczeń), wzbudza w sobie prozdrowotne postawy wobec własnego ciała. Dzięki uczestnictwu we współzawodnictwie sportowym likwidowane jest na pewien czas (z szansą na ugruntowanie trwałych postaw wobec innych) hierarchizowanie pozycji więziennej skazanych, pozwalając na kształtowanie w nich uczucia przyjaźni, godności ludzkiej, empatii i naturalnych więzi osobowych. Podczas gry, np. w siatkówkę mało istotna staje się pozycja więzienna, o wiele ważniejsze staje się dążenie do wspólnego sukcesu przy budowaniu korzystnych relacji międzyludzkich¹⁷².

Trudno odnaleźć w literaturze przedmiotu jednoznaczne rozróżnienie pomiędzy terminami współdziałania (*cooperation*) i współpracy (*collaboration*). Jeśli współdziałanie można określić jako przyczynienie się do czegoś razem z innymi, to współpraca będzie definiowana jako działalność prowadzona wspólnie przez jakieś osoby. Czyli współpraca może być traktowana jako

¹⁷⁰ W. Khan, N.M. Marwat, E. Asghar, A. Irshad, B. Sultana, R. Ahmed, U. Muavia, M. Farid, *Development and transfer of interpersonal communication skills through sport*, „PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology” 2021, 18(10), s. 2979–2980.

¹⁷¹ H. Morgan, A. Parker, R. Meek, J. Cryer, *Participation in sport as a mechanism to transform the lives of young people within the criminal justice system: an academic exploration of a theory of change*, „Sport, Education and Society” 2019, s. 917–930. DOI: 10.1080/13573322.2019.1674274.

¹⁷² M. Klimek, *Resocjalizacyjna rola kultury fizycznej*, „Opieka. Wychowanie. Terapia” 2006, 3–4, s. 67–68.

jedna z form współdziałania, zmierzająca do wspólnie wyznaczonego celu społecznie użytecznego¹⁷³.

Sport ze względu na swój charakter zawiera w swoim obszarze aktywności konieczność podejmowania współpracy i współdziałania na poziomie trener – zawodnik, czy zawodnik – zawodnik. Trener poprzez dzielenie się z zawodnikami planami sportowymi, konfrontuje je z opinią swoich podopiecznych, a wspólne opracowywanie uczy jego sportowców umiejętności współpracy. Poprzez transparentność tych planów kształtuje on w zespole atmosferę życzliwości i współdziałania. Szkoleniowiec wpływa na kształtowanie osobowości swojego zawodnika poprzez współpracę z nim w specjalistycznym współdziałaniu¹⁷⁴.

Determinantem współdziałania i współpracy staje się drużynowy wspólny cel, a poświęcenie treningowe służy jego osiągnięciu. Sytuacje na boisku czasami wymuszają rezygnację z samodzielnego dryblingu na rzecz podania do zawodnika swojej drużyny, by wspólnie cieszyć się z sukcesu. Istotne staje się pogodzenie naturalnego pędu rywalizacyjnego (zjawisko normalne) z efektywną współpracą (stan pożądany) wewnątrz zespołu. Ta chęć do rywalizacji motywuje człowieka do samodoskonalenia, dokładności działania i wyzwala maksymalne możliwości na rzecz całej drużyny. Człowiek zaczyna dostrzegać, że dzięki współdziałaniu i współpracy łatwiej jest osiągnąć wspólnie oczekiwany wynik, a zachowania związane z sukcesem czy porażką są wzmacniane lub tonizowane przez kolegów. Od dawna drużynę nazywa się jednym organizmem, a jego poprawność funkcjonowania zależy od współdziałania i współpracy pomiędzy poszczególnymi jego układami. Sam fakt podjętej decyzji przez osobę o chęci drużynowego rywalizowania sportowego wymusza na niej zgodę na pomoc innym w osiągnięciu wspólnego celu. Oczywiście zdarzają się samodzielne akcje, ale one zawsze muszą być zainaugurowane podaniem innego zawodnika¹⁷⁵.

Jednym z komponentów treningu sportowego jest dialog edukacyjny, m.in. trener – zawodnik, zawodnik – zawodnik, który może być traktowany jako metoda, proces czy postawa w relacjach międzyludzkich. Jeżeli występuje w dialogu zrozumienie, wówczas prowadzi on do współpracy. Od postawy człowieka zależy chęć zrozumienia, zbliżenia i interakcji z otoczeniem, a dialog jego uaktywnia, wyzwala w nim autonomię, krytyczne myślenie i chęć nawiązywania relacji w środowisku. Uczestnicy dialogu stają się partnerami, skoncentrowanymi

¹⁷³ J. Polak, *Współpraca i współdziałanie międzyorganizacyjne w telekomunikacji mobilnej. Studia Ekonomiczne*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, Katowice: Wydawnictwo AGH 2016, nr 299, s. 285.

¹⁷⁴ *Teoria sportu*, red. T. Ulatowski..., dz. cyt.

¹⁷⁵ Tamże.

na wzajemnej wymianie wiedzy, doświadczeń i wartości osobowych. Dzięki niemu uruchamia się wyobraźnię, myślenie, pamięć oraz gotowość do wspólnego podejmowania decyzji. „Dialogowy” trening sportowy dostarcza uczestnikom poczucie godności i wartości, co skutkuje odzwierciedleniem tego samego w stosunku do innych osób, przy udziale współpracy oraz współdziałania. Staje się stymulatorem rozwoju zdolności poznawczych i intelektualnych¹⁷⁶.

3.3. Samorealizacyjne zalety aktywności fizycznej

➤ *Człowiek samorealizujący się w działalności sportowej*

Próby definiowania działalności sportowej sprowadzają wyjaśnienia do kwestii długotrwałego treningu, aktywności ruchowej, współzawodnictwa, maksymalizacji wyników czy odbioru społecznego. Ten społeczno-psychologiczny klimat sportu jest ściśle powiązany z celem zaspokajania potrzeby samorealizacji w zakresie sprawności motorycznej na drodze współzawodnictwa w dążeniu do osiągnięcia jak najlepszego rezultatu. Jako działalność autoteliczna jest szansą w zaspokajaniu potrzeby samorealizacji i stwarza warunki do jej osiągnięcia, ale w połączeniu z treningiem mentalnym, który różnicuje trening od tresury¹⁷⁷.

W życie współczesnego człowieka wpisana jest konieczność permanentnego uczenia się i silnie odzwierciedla się (bez względu na różnice rasowe, społeczne, płciowe, demograficzne) potrzeba samorealizacji. Najczęściej wymienioną formą samorealizacji i rozwoju zainteresowań u ludzi, oprócz chodzenia do kina, teatru, czy na koncerty muzyczne jest aktywność fizyczna¹⁷⁸.

Sport dostarcza możliwości odkrywania możliwości i zdolności u osoby, która do tej pory była zagubiona w poszukiwaniu własnego urzeczywistnienia społecznego. Nadaje kierunek samorealizacji człowiekowi, który do tej pory miał trudności z funkcjonowaniem społecznym opartym na powszechnie cenionych wartościach i staje się gwarantem samozadowolenia z tego, co robi. Działalność w obrębie sportu kształtuje w uczestniku obiektywny obraz rzeczywistości

¹⁷⁶ J. Tarnowski, *Pedagogika dialogu*, w: *Edukacja alternatywna. Dylematy teorii i praktyki*, red. B. Śliwerski, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 1992; J. Tarnowski, *Pedagogika egzystencjalna*, w: *Pedagogika*, t. 1, Warszawa: PWN 2004; J. Nowocień, *Edukacja przez sport i olimpiizm w stronę dialogu, który nie dzieli, lecz zbliża*, w: *Edukacja w przestrzeni społecznej – paradygmaty zmian*, red. A. Karpińska, K. Borowska-Kalbarczyk, A. Szwarz, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku 2021, s. 171–187.

¹⁷⁷ T. Sankowski, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań: Wyd. AWF 2001.

¹⁷⁸ D. Skowrońska, *Edukacja i samorealizacja w procesie przygotowania do starości i wizerunku starości osób w wieku średnim – sprawozdanie z badań*, „Chowanna 2” 2009, s. 63–75.

i własnej osoby. Przyczynia się do tolerancji społecznej, akceptacji siebie i innych, do porzucenia do tej pory obowiązującej stereotypowości, przy dużej niezależności wpływów zewnętrznych¹⁷⁹.

Pisząc za J. Piwowarskim i L. Stanek¹⁸⁰: „samorealizacja jako zjawisko swoiste dla gatunku ludzkiego – wpisuje się między innymi w podstawy psychologii humanistycznej, w rozwoju której największy udział i zasługi ma Abraham Maslow. Najnowsze teorie naukowe uznają wpływy cech biofizycznych człowieka i czynników zewnętrznych na kształtowanie osobowości, ale też konstatują, że nie są one najważniejsze. Zwraca się natomiast szczególną uwagę na znaczenie aktywności samej jednostki, rolę samodoskonalenia wiodącego jednostkę ku samorealizacji, które, jak zauważyli A. Maslow czy C.P. Alderfer, jest u człowieka potrzebą dominującą”.

Sport jest tą aktywnością człowieka, która umożliwia odnalezienie osadzonemu alternatywnych, satysfakcjonujących obszarów doznań. Poprzez te pozytywne wzmocnienia chętniej podejmuje ową działalność, a jej efekty są wartościowane przez uczestnika i obserwatorów tworząc odczucie samorealizacji. Samorealizacja jest często wymieniana jako cel i/lub wynik uprawiania sportu. Zgodnie z teorią samorealizacji jednostki, które posiadają pewne przekonania, wartości i/lub cechy, mają największe szanse stać się lepszymi. Uważa się, że cechy te tworzą osobiste orientacje osób samorealizujących się w sporcie. „Do tych cech należy zaliczyć:

- kompetencje czasowe (skłonność do życia w teraźniejszości, a nie w przeszłości czy przyszłości. Osoby kompetentne czasowo są w stanie powiązać przeszłość i teraźniejszość w sensowną ciągłość oraz nie są obciążone poczuciem winy, urazami czy żalem z przeszłości. Ich aspiracje są związane z obecnymi celami i wierzą w przyszłość, nie będąc przy tym konserwatywnymi ani zbyt idealistycznymi,
- wewnętrzne ukierunkowanie (stopień, w jakim osoby kierują się raczej motywacją wewnętrzną niż wpływami zewnętrznymi). Osoby takie są autonomiczne lub niezależne, wyzwolone od dotychczasowych nacisków i oczekiwań,
- wartość samorealizacyjną (afirmacja podstawowych wartości osób samorealizujących się: autonomii, samostanowienia, gotowość do podejmowania ryzyka bycia sobą, pewność siebie);
- afirmację podstawowej dobroci siebie, życia i ludzkości; zdolność do łączenia seksu i miłości, duchowości i zmysłowości, dobroci i bezwzględności, pracy i zabawy; oddania się swojej pracy/aktywności; wysoka zdolność

¹⁷⁹ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu*, Poznań: Wyd. AWF 2000, s. 116.

¹⁸⁰ J. Piwowarski, L. Stanek, *Rozwój osobowości i samorealizacja jako istota bezpieczeństwa w wymiarze indywidualnym i społecznym*, „Kultura Bezpieczeństwa. Nauka – Praktyka – Refleksje” 2015, nr 17, s. 159–170.

- koncentracji; koncentracja na problemach; trafne postrzeżenie i akceptacja rzeczywistości; radość z prywatności; zwiększona zdolność do wzniosłych doświadczeń i/lub spontaniczności, naturalności i prostoty,
- egzystencjalność (zdolność do reagowania sytuacyjnego bez sztywnego trzymania się zasad),
 - reaktywność uczuciową (wrażliwość na własne potrzeby i uczucia),
 - spontaniczność (swobodę spontanicznego reagowania na własne potrzeby i uczucia oraz zdolność do bycia sobą),
 - samoocenę (afirmacja siebie ze względu na swoją wartość lub siłę),
 - samoakceptację (afirmacja akceptacji siebie pomimo słabości lub braków),
 - naturę człowieka (stopień konstruktywnego spojrzenia na naturę męskości/kobiecości),
 - synergii (zdolność do przekraczania dychotomii, do postrzegania przeciwieństw w życiu – takich jak praca i zabawa, wygrana oraz przegrana – jako sensownie powiązane),
 - akceptację agresji (zdolność do zaakceptowania swojej naturalnej agresywności w przeciwieństwie do defensywności, zaprzeczania i tłumienia agresji),
 - zdolność do kontaktów intymnych (zdolność do nawiązywania kontaktowych, intymnych relacji z innymi istotami ludzkimi. Relacje te nie są obciążone oczekiwaniami ani zobowiązaniami)”.

Samorealizacja jest wewnętrznym dążeniem „do stania się wszystkim, czym człowiek jest w stanie się stać”. Jeżeli do tej pory, wykorzystując dostępne możliwości, było to niemożliwe lub nieakceptowalne społecznie, to dzięki zaangażowaniu w inny rodzaj aktywności – sport, człowiek zbliża się do osiągnięcia tego rodzaju sukcesu życiowego, aż do „aktywnego procesu bycia i stawiania się coraz bardziej wewnętrznym ukierunkowanym oraz zintegrowanym na poziomie myślenia, odczuwania, a także cielesnych reakcji”¹⁸¹.

Analizując wyniki badań C. Sherrill, L. Silliman, B. Gench, M. Hinson¹⁸² można stwierdzić, że osoby zagrożone wykluczeniem społecznym częściej (bez względu na płeć, rodzaj dysfunkcji społecznej) niż czynni sportowcy, niezagrożeni wykluczeniem, mogą się samorealizować poprzez działalność sportową. Sport może stać się celem lub środkiem do akceptowalnej społecznie samorealizacji osoby pozbawionej wolności.

➤ *Rozwój zainteresowań przez aktywność fizyczną*

Zainteresowanie rozpatrywane jako obserwowalna dążność do poznania otaczającego świata wyraża się w dostrzeganiu określonych cech przedmiotów

¹⁸¹ C. Sherrill, L. Silliman, B. Gench, M. Hinson, *Self-actualisation of Elite Wheelchair Athletes*, „Paraplegia” 1990, 28, s. 252–260.

¹⁸² Tamże, s. 252–260.

oraz ich związków (aktywność poznawcza), chęci ich eksploracji (aspekt dynamiczny), w miarę zdobywania wiedzy z równoczesnym przeżywaniem różnorodnych uczuć (składnik emocjonalny). Wystąpienie zainteresowania u człowieka dowolną działalnością (również sportową) jest zdeterminowane bezpośrednim pozytywnym lub spontanicznym z nią kontaktem. Zaintrygowanie osoby określonymi treściami, wyzwala w nim chęć poznawania, a jeżeli jeszcze podejmowane czynności są satysfakcjonujące, dostarczające przyjemnych doznań, wówczas osoba zainteresowana angażuje się w ich posiadanie¹⁸³.

„Zainteresowania pojawiają się zazwyczaj w interakcji jednostka – środowisko. Czynniki warunkujące rozwój zainteresowań można uporządkować w następujący sposób: (1) od czynników wywierających ogólny wpływ na jednostkę jako element społeczeństwa, do czynników wpływających na indywidualną istotę, czyli działających w sposób zindywidualizowany, (2) od czynników, których działanie w swej istocie uwzględnia daną osobę, w swej istocie uwzględnia jej aktywność, do czynników, które tego nie uwzględniają, oraz (3) w zależności od tego, czy świadomość wychowanka lub wychowawcy jako architekta rozwoju stanowi lub nie istotę danego czynnika”¹⁸⁴.

Jeżeli przyjmie się, że placówka penitencjarna ma za zadanie przekształcić osobowość skazanego tak, aby mógł on po jej opuszczeniu optymalnie funkcjonować w społeczeństwie, to wraz z tą modyfikacją dokonuje się formowanie zainteresowań osadzonego. Jest to możliwe poprzez wdrażanie strategii resocjalizacyjnych opartych na odpowiednich programach i metodach oddziaływania, dzięki którym wyposaża się więźnia w wiedzę i umiejętności. Odbywa się to nie bez znaczenia dla jego sfery emocjonalnej i wolicjonalnej. Zainteresowanie sportem często jest wzbudzone poprzez środowiskową celebrację sukcesów znanych zawodników. To oni przedstawiają inny sposób na życie, metodę, która najczęściej w ich wydaniu przynosi satysfakcjonujący rezultat¹⁸⁵.

Prawdopodobnie ze względów więziennej infrastruktury, „zastanej” oraz uzależnionej od wymogów formalnoprawnych, przypisywanych procedurom bezpieczeństwa, dużym zainteresowaniem u osób odbywających karę pozbawienia wolności cieszą się takie dyscypliny sportowe jak: piłka nożna, koszykówka oraz sporty walki (głównie boks). W niektórych zakładach karnych pojawiają się też możliwości samousprawniania się poprzez nordic walking, bieganie, czy nawet kajakerstwo. Bez wątpienia, wyznaczone przez osadzonych nieformalne cele aktywności sportowej (kształtowanie siły i budowanie

¹⁸³ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 189–190.

¹⁸⁴ A. Rokita, *The interest in sports activity among first year secondary school students in the years 1995–2001*, „*Kinesiology*” 2005, 37(1), s. 99–105.

¹⁸⁵ Tamże, s. 99–105.

masy mięśniowej jako strategia *zbrojenia się*), sprowadzają sporty siłowe do stadium najwyższej preferencji. Dzieje się to za przyczyną niewykwalifikowanej w tej dziedzinie aktywności kadry więziennej, która powinna nadawać tym zainteresowanym walory zdrowotne i rozwojowe¹⁸⁶.

Istotne w procesie resocjalizacji jest uczenie się takich zachowań, które pozwolą osadzonemu po odbyciu kary pozbawienia wolności funkcjonować na społeczno-prawnie niekolizyjnym poziomie. Aby ten proces kształcenia odbywał się w sposób w miarę efektywny, oprócz motywów z grupy wzmocnień pozytywnych i negatywnych, zainteresowanie pełni ważną funkcję. Jest ono, nie tak jak niektóre motywy, bezpośrednim i wewnętrznym motywem potrzebnym do budowania trwałych zmian w osobowości człowieka. W przypadku zainteresowania sportem, przy uzyskiwaniu podczas treningu wzmocnień, trudno jest człowiekowi się przemotywować, dlatego taki kierunek dążenia poznawczego jest pożyteczny i pożądany w strategii resocjalizacyjnej. Rozwój zainteresowania sportem:

- „stanowi skuteczną barierę przeciw motywom konkurencyjnym,
- nigdy nie osiąga natężenia, które mogłoby prowadzić do dezorganizacji czynności, często spotykanej w przypadku występowania innych motywów,
- ponieważ czynnik napędowy aktywności tkwi w samym człowieku, stąd gratyfikacja związana z podejmowanym działaniem tkwi w nim samym, a nie w jego skutkach”.

Zainteresowanie sportem może być uznawane za najbardziej sprzyjający i skuteczny sposób spośród wszystkich motywów, które mogą być wykorzystane w procesie wychowawczym osoby nieprzystosowanej społecznie. Determinantem sportowego umotywowania staje się doświadczenie człowieka związane z tą aktywnością¹⁸⁷.

Istotne staje się ukształtowanie w człowieku optymalnych potrzeb, zamiłowań, zainteresowań lub postaw do sportu. Bez tego, przy nawet najbardziej ekskluzywnej specjalistycznej infrastrukturze, nie jest możliwe odczuwanie przyjemności w działalności sportowej. To zaś przegrywa z argumentami zachęcającymi do treningu, nawet dotyczącymi higieny czy zdrowia. Zainteresowanie sportem jest konstruowane na podstawie doświadczeń osadzonego oraz atrakcyjnego i kompetentnego dla niego animatora (wychowawcę ds. sportu). Aktywnie działając nie tylko regeneruje energię lub ją rozładowuje, ale także żyje w lepszym samopoczuciu. Dzięki temu nie tylko zaspokaja wiele potrzeb, ale również chroni się przed naporem chorób cywilizacyjnych, formując postawę copingową¹⁸⁸.

¹⁸⁶ A. Jaworska, *Aktywność fizyczna w zakładach karnych...*, dz. cyt., s. 139.

¹⁸⁷ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 194–195.

¹⁸⁸ Tamże, s. 196–197.

3.4. Estetyka aktywności fizycznej w resocjalizacji

Współcześnie coraz częściej wyrażane są poglądy w zakresie znaczącej roli sportu w procesie wychowania człowieka. W literaturze naukowej pojęcie wychowania jest różnorodnie interpretowane, przypisuje mu się różnorodną treść i odmienne zakresy. Przy użyciu tego słowa myślimy o:

- działaniu wychowawczym, czyli czynnościach wychowawców (ujęcie prakseologiczne terminu),
- warunkach, okolicznościach i bodźcach, czyli sytuacjach wychowawczych (ujęcie sytuacyjne terminu),
- wyniku, czyli o wytworze wszystkich działań i warunków (ujęcie adaptacyjne terminu),
- zachodzących zmianach, czyli o całkowitym procesie wychowawczego rozwoju człowieka (ujęcie ewolucyjne)¹⁸⁹.

Czynniki te składają się na wszechstronny rozwój osobowości jednostki.

W piśmiennictwie pedagogicznym można spotkać różne próby konkretyzacji pojęcia „wszechstronny rozwój człowieka”. Gdy przyjmie się, że osobowość jest pewną strukturą regulującą zachowanie się człowieka wobec otoczenia, wówczas nasuwa się pytanie: do jakich zachowań należy przygotować osobę, aby w przyszłości zasłużyła na miano człowieka o wszechstronnie rozwiniętej osobowości?¹⁹⁰ Określenie „wszechstronnie rozwijać osobowość jednostki” jest równoznaczne z określeniem „przygotowywać go do działania w podstawowych, najważniejszych dla niego dziedzinach życia”¹⁹¹. Oczywiście stają się następne pytania: jakie dziedziny działania można zaliczyć do podstawowych? Wymienia się pięć głównych dziedzin działania współczesnego człowieka. Są to:

- 1) własny rozwój;
- 2) przygotowanie do życia społecznego;
- 3) przygotowanie do pracy;
- 4) przygotowanie do kontaktów ze sztuką i uczestnictwa w kulturze;
- 5) przygotowanie do kontaktów z przyrodą¹⁹².

Jaki wkład w przygotowaniu człowieka do działania w głównych dziedzinach życia ma sport?

Wyrabiając określone nawyki i umiejętności, poza efektami dydaktycznymi kształtujemy pożądane postawy czy zainteresowania, a to jest proces

¹⁸⁹ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej...*, dz. cyt., s. 166.

¹⁹⁰ K. Kuligowska, *Doskonalenie lekcji*, Warszawa: WSiP 1984, s. 16.

¹⁹¹ J. Bielski, *Rola wychowania fizycznego w wychowaniu wszechstronnym*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1980, 1, s. 18–20.

¹⁹² K. Kuligowska, *Doskonalenie lekcji...*, dz. cyt., s. 17.

wychowawczy, który odbywa się w środowisku sportowym (kluby, sekcje sportowe, grupa treningowa) i pozasportowym (dom rodzinny, szkoła, zakład pracy, grupa koleżeńska)¹⁹³. Kontakt człowieka z działalnością sportową, ze względu na indywidualny rozwój psychofizyczny, przyszłe prosportowe postawy czy zainteresowania, wynika przede wszystkim z konieczności zaspokajania, a także rozbudzenia niezbędnego dla indywidualnego rozwoju potrzeby aktywności ruchowej¹⁹⁴. Potrzeba permanentnego usprawniania organizmu staje się celem cywilizacyjnym. Za najkorzystniejszą uznaje się taką sytuację, gdy wspomaganie rozwoju poszczególnych narządów i układów organizmu zbiega się w czasie z procesami ich naturalnego dojrzewania. Ponieważ narząd ruchu obejmuje ponad połowę masy ciała, a większość przemian energetycznych ustroju wiąże się z pracą mięśni, najsilniejszym czynnikiem fizycznego rozwoju, oprócz odżywiania, jest aktywność ruchowa. Stwierdza się również, iż żaden poziom wytrenowania organizmu w młodości nie stanowi kapitału, który – bez podtrzymywania ustawicznymi ćwiczeniami – będzie procentował przez całe życie. Oczywiście, im wyższy poziom tego wytrenowania, tym spadek wydolności organizmu, w następstwie przejścia z aktywnego ruchowo w pasywny tryb życia, trwa odpowiednio dłużej. Nie jest to jednak zależność warunkowa i zależy od indywidualnych predyspozycji¹⁹⁵.

Wszechstronnie rozwinięty człowiek powinien być przygotowany do działań społecznych, do życia w rodzinie, społeczeństwie, w grupie rówieśniczej, w zespole pracowników wspólnego zakładu pracy itp. Powinien być przygotowany do działań właściwych dobremu obywatelowi, człowiekowi darzącemu szacunkiem swoje miasto, wieś i kraj rodzinny. W działaniu pedagogicznym (w obszarze kultury fizycznej), podczas zajęć sportowych i zawodów jest wiele momentów sprzyjających kształtowaniu tych przymiotów. Trening sportowy stanowi doskonałą okazję adaptacji do środowiska społecznego. Postawa społeczna trenującego kształtuje się bowiem najlepiej przez działanie w grupie oraz ćwiczenia z partnerem¹⁹⁶. Zespół sportowy jako grupa formalna, charakteryzuje się wewnętrzną spójnością. Realizuje określone cele czy zadania sportowe. We wspomnianym zespole istnieje tzw. więź rzeczowa, która odnosi się do realizacji wspólnych celów oraz więź osobista, wyrażająca się w dążeniu do utrzymania kontaktów koleżeńskich czy przyjaźni. Harmonia pomiędzy rodzajami więzi ma bardzo duże znaczenie dla zespołu jako całości, samopoczucia

¹⁹³ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 280.

¹⁹⁴ Tamże, s. 265.

¹⁹⁵ H. Grabowski, *Dlaczego w procesie fizycznej edukacji trzeba ćwiczyć i wychowywać*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2001, 4, s. 4–6.

¹⁹⁶ J. Bielski, *Rola wychowania fizycznego...*, dz. cyt., s. 18–20.

jego członków. Przynależność do tej grupy zaspokaja potrzeby niezbędne dla egzystencji jednostki. Sprzyja kontaktom z innymi ludźmi, umożliwiając zaspokajanie więzi emocjonalnej z innymi, rozwijanych w toku społecznego współdziałania. Uczy korzystania z pomocy innych w rozwiązywaniu trudnych zadań¹⁹⁷.

Każdy człowiek w ekspozycji społecznej poszukuje wzorców do naśladowania. Właściwie przygotowany trener będzie przyciągał zawodnika swoją sumienną i systematyczną pracą, ciekawymi rozwiązaniami zajęć. Jest to nic innego jak wskazywanie na potrzebę odpowiedniego, merytorycznego przygotowania do pracy. Poprzez uporanie się z najprostszymi zadaniami pedagogicznymi w ramach uczestnictwa w kulturze fizycznej uczestnik podnosi swoją sprawność psychofizyczną, którą jest tak przydatna w późniejszym trudzie zawodowym¹⁹⁸.

Przygotowanie do kontaktu ze sztuką to główny cel wychowania estetycznego. Również sport może odegrać pewną rolę w przygotowaniu człowieka do lepszego rozumienia sztuki, głównie muzyki i baletu, może stworzyć warunki uczestnictwa w kulturze. Związków sportu z wychowaniem estetycznym jest wiele, przeważnie dokonują się one na drodze realizacji zadań. W edukacji sportowej często mamy do czynienia z ruchem powiązanim z muzyką. Kształci się ruchy estetyczne, skoordynowane, płynne i pełne ekspresji. Nierzadko uprawiane ćwiczenia mają wiele wspólnego ze sztuką. Dzieje się tak szczególnie w gimnastyce artystycznej czy łyżwiarstwie figurowym.

Stosując na zajęciach odpowiednie metody, a szczególnie metodę ruchowej ekspresji twórczej, stwarzamy trenującym możliwości wypowiedzenia się przy pomocy ruchu. Wszystko to kształtuje kulturę ruchu człowieka. Jeśli ćwiczeniom towarzyszy troska o wygląd zewnętrzny, o piękną sylwetkę ciała i estetyczny ubiór oraz nawyk lub obyczaj, nawyk systematycznego uprawiania ćwiczeń, to wówczas możemy mówić o kulturalnym sposobie życia na co dzień¹⁹⁹.

Troska o zdrowie, podstawową kategorię życia, każe jednostce świadomie łagodzić antynomię natury i kultury. Nakazuje poszukiwać wspólnych dróg egzystencji życia kulturowo-społecznego i biologicznego człowieka. Najważniejsze staje się kształcenie i internalizacja postawy wobec natury i kultury, postawy afirmującej zdrowie. Jest to dla współczesnego pokolenia biologiczno-zdrowotna konieczność²⁰⁰. Aktywność fizyczna, uruchamiająca z letargu nasze ciało, daje szczególnie duże efekty, jeżeli ma miejsce w terenie, w kontakcie z przyrodą. Nie chodzi tu tylko o przyrodę dziką, ale tę nas otaczającą, której zazwyczaj się nie dostrzega i nie docenia jej bogactwa. Oczywiście

¹⁹⁷ J. Graczy, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 281.

¹⁹⁸ Tamże, s. 279.

¹⁹⁹ J. Bielski, *Rola wychowania fizycznego...*, dz. cyt., s. 18–20.

²⁰⁰ W. Pańczyk, *Zielona recepta*, Zamość–Warszawa: Wojskowe Zakłady Graficzne 1996, s. 16.

zdrowotny wpływ przyrody górskiej i morskiej jest znacznie większy, ale teren wokół miejsca zamieszkania z dala od gór i morza też oddziałuje zdrowotnie. Miejsce tu dla edukacji ekologicznej propagowanej poprzez zajęcia terenowe, czy nawet spaceru, przez „wychowawców fizycznych”²⁰¹.

Stosując wyżej wymienione działania, przede wszystkim propagatorzy aktywnego stylu życia, tworzą jednostkę wszechstronnie rozwiniętą, przygotowaną do trudów dnia codziennego. To głównie w rękach wychowawców ds. sportu leży klucz do zaszczepienia i rozwijania zamiłowań, zainteresowań czy odpowiednich postaw do aktywności ruchowej, a tym samym otaczającego świata²⁰². Jako atrakcyjny animator i kompetentny doradca powinien proponować nowe wzorce zachowań i wartości, które przybliżają zalety płynące ze sportowego trybu życia. Osiągnąć to może poprzez:

- rozbudzanie ciekawości poznawczej uczestników;
- wspieranie uczestników w działaniu, a nie dyrygowanie i pouczanie, podsuwanie propozycji, a nie narzucanie swojej woli;
- wytyczanie celów, które muszą być znane i akceptowane przez uczestników;
- rozwijanie pomysłowości i oryginalności w myśleniu i działaniu;
- wychodzenie naprzeciw propozycjom uczestników;
- rozwijanie umiejętności projektowania i organizowania zajęć ruchowych przez uczestników;
- pomaganie w poznawaniu samego siebie (jaki jestem: sprawny, agresywny, zdolny ruchowo itd.);
- dbanie o praktyczny wymiar treningu;
- uczenie pokonywania barier lęków i braku wiary we własne siły;
- stosowanie indywidualizacji;
- stosowanie atrakcyjnych form i metod zajęć;
- współdziałanie ze środowiskiem lokalnym a w tym sportowym²⁰³.

„Pavol Bartik mówi o trzech funkcjach aktywności sportowej. Są nimi działania profilaktyczne, korygujące i socjoterapeutyczne²⁰⁴. Podobnie uważa Marta Motow²⁰⁵, która twierdzi, że wiele spraw można zastąpić po prostu aktywnością ruchową, gdyż jej formy odpowiednio prowadzone kryją w sobie duży potencjał profilaktyczny i terapeutyczny, zaś czynny w nich udział może:

²⁰¹ Tamże, s. 35–36.

²⁰² J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 197.

²⁰³ R. Jezierski, E. Chobocka, *Nauczyciel w/w w zreformowanej szkole*, „Lider” 1990, 10, s. 29–30.

²⁰⁴ P. Bartik, *Aktywność ruchowa osób niedostosowanych społecznie*, w: *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, red. S. Kowalik, Gdańsk: Wyd. GWP 2009, s. 515.

²⁰⁵ M. Motow, *Wychowawcze aspekty kultury fizycznej i jej wykorzystanie w resocjalizacji nieletnich*, „Lider” 2006, 3, s. 11.

- wspomagać proces nabywania postaw prospołecznych, poczynając od wzrostu poczucia własnej wartości i wiary we własne siły, poczucia odpowiedzialności za siebie i innych w działaniach zespołowych;
- zapobiegać stanom lękowym, przyczynić się do rozładowania napięć psychicznych, złości i agresji;
- obniżyć angażowanie się w zachowania antyzdrowotne, takie jak: skłonność do picia alkoholu, palenia papierosów i sięgania po środki odurzające;
- przyczynić się do rozpoznawania i zaakceptowania osobistych ograniczeń;
- przyczynić się do poprawy psychicznego samopoczucia;
- rozwijać samodyscyplinę;
- motywować do prowadzenia zdrowego trybu życia;
- rozwijać zdolność do osobistych celów i planów ich osiągnięcia;
- kształtować wiele pozytywnych cech charakteru, jak: ambicję, systematyczność, pewność siebie, zdyscyplinowanie, zrozumienie, akceptowanie innych ludzi, a jednocześnie tłumienie negatywnych cech, takich jak: niechlujstwo, skłonność do wandalizmu i chuligaństwa, kłamlivości itp.²⁰⁶.

Wiele przytoczonych stwierdzeń z literatury podkreśla główną myśl o czynnikach mających swój niezaprzeczalny wpływ na wychowawczą rolę sportu. Działalność sportowa umożliwia zrozumienie uczestnikom powodów i sensu ich starań o ciało, sprawność, zdrowie i urodę, jako warunek szacunku wobec siebie i innych. Stwarzając szansę przyjęcia i uznania przez nich postulatu racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu, która warunkuje ich życiowe osiągnięcia.

➤ *Sportowy wymiar kształtowania postawy prospołecznej człowieka*

Już od najmłodszych lat życia postawy człowieka ulegają zmianom w zależności od rodzajów wpływów środowiskowych. Sport jest jednym z tych środowisk, w którym dokonywane są modyfikacje osobniczych zachowań, a czas rozpoczęcia przygody ze sportem determinuje kształt postaw oraz ich trwałości²⁰⁷.

Zwolennicy teorii cech Eysencka uważają, że osoby o silnych skłonnościach do ekstrawersji i psychotyczności (osobowość głównie zdeterminowana genami) częściej będą wykazywali się postawą prosportową niż pozostali. Jeżeli niektóre cechy osobowości są dziedziczone to również postawa o skłonnościach do określonej aktywności człowieka może być przenoszona w kodzie genetycznym. Okazuje się, że geny mogą predysponować człowieka do pozytywnej lub negatywnej postawy wobec sportu. Oprócz czynników wewnętrznych, również społeczne uczenie ukierunkowuje osobę na sport. To, w jaki sposób jest w ekspozycji społecznej przedstawiany, często przez osoby zna-

²⁰⁶ Tamże, 10–13, s. 11, za: J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania do aktywności fizycznej*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2013, s. 159.

²⁰⁷ A. Bodasińska, *Czysta gra w sporcie i życiu codziennym*, Warszawa: Wyd. AWF 2007.

czące, wywołuje mniejsze lub większe zainteresowanie. Poprzez obserwację i naśladowanie tych osób kształtuje się w świadomości obraz danej działalności, który będzie epatował satysfakcją lub nie. Jeżeli w przestrzeni człowieka często pojawiają się obrazy sportowe, wówczas wytwarza sobie on ogląd o ważności tej aktywności i powszechności jej uprawiania. Kształtująca się postawa prosportowa ulega wzmocnieniu wówczas, gdy uczestnik procesu odczuwa, że ma wpływ na działalność sportową. Zauważalny jest tutaj związek pomiędzy postawą a zachowaniem człowieka. Zgodnie z „Theory of Reasoned Action” (TRA) „dwa czynniki determinują indywidualną chęć uczestnictwa w sporcie: ogólna postawa wobec sportu oraz społeczna aprobatą dla niego”²⁰⁸.

Poprzez udział skazanego w działalności sportowej możliwe staje się korygowanie jego postawy. Dzięki systematycznemu treningowi, powtarzaniu się określonych sytuacji, w której aktualna treść poznawcza, kierunek oraz wiedza o swoim działaniu i jego skutkach nakładają się na treść znaną oraz powodują tworzenie się tzw. dynamicznego schematu neurofizjologicznego. Ważnymi komponentami w procesie formowania postawy jest mechanizm autoświadomości i procesy uczenia się (proces nabywania względnie trwałych modyfikacji zachowań pod wpływem nabytych doświadczeń). W resocjalizacji poprzez sport istotne staje przekształcanie negatywnej postawy osadzonego w pozytywną, indywidualnej w społeczną, prywatnej w publiczną oraz specyficznej w ogólną²⁰⁹.

W działalności sportowej dzięki maksymalizacji wzmocnień pozytywnych przy minimalizacji wzmocnień negatywnych realizuje się funkcję przystosowawczą postawy sportowej. To dzięki tej funkcji skazany może osiągać takie cele sportowe jak: wysoka sprawność fizyczna, sukces, prestiż w grupie oraz cele pozasportowe jak: wykształcenie, czy pozycja społeczna.

Z funkcją ochronną postawy związana jest prewencja *ego* osadzonego przed swoimi, nieaprobowanymi wewnętrznymi i zewnętrznymi zagrożeniami. Sport dostarcza człowiekowi siły do walki ze swoimi słabościami, ale również możliwości odreagowania niekorzystnych napięć wewnętrznych i oderwania od codziennych problemów.

Poprzez funkcję poznawczą postawy sportowej jest możliwe zgłębianie nie tylko wiedzy z danej dyscypliny, ale rozszerzenie tej eksploracji na zrozumienie świata, różnych sytuacji i miejsc, a nawet opanowania języka obcego.

Sprawne i szybkie działanie jest przypisane do ostatniej funkcji postawy – organizacyjnej, która nie tylko jest potrzebna podczas treningu czy gry, ale również we wszystkich przejawach życia społecznego²¹⁰.

²⁰⁸ M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003, s. 37–43.

²⁰⁹ J. Graczyk, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 204–206.

²¹⁰ Tamże, s. 206.

Z definicyjnego ujęcia terminu „sport” wynika jego dobrowolność, a wraz z nią odpowiedzialność, konsekwencja i samodyscyplina. Poprzez przestrzeganie obowiązujących reguł gry, poddanie ich stałemu sędziowskiemu nadzorowi przestrzegania, z włączeniem uczciwości i lojalności, następuje formowanie się optymalnych postaw. Należy pamiętać, że wartość sportowca jest budowana nie tylko na fundamencie umiejętności i sprawności motorycznych, ale również spójności jego sylwetki społeczno-moralnej z normami wyznaczającymi „postawę sportową”²¹¹. Zdaniem P.J. Arnolda²¹² związane to jest ze wspaniałomyślnością, przyjaźnią i altruizmem, nie zapominając o szacunku dla innej osoby rywalizującej o laur zwycięstwa zgodnie z zasadami, a nie za wszelką cenę²¹³.

Proces modyfikacji postawy osoby osadzonej za pomocą mechanizmów przypisanych do działalności sportowej nie może być prowadzony w oderwaniu od: cech źródeł informacji (m.in. fachowości i wiarygodności wychowawcy do spraw sportu, jego statusu społecznego, wieku, płci, sprawności, wyglądu zewnętrznego, ogólnej atrakcyjności, cech głosu itp.), cech samego przekazu (stosowanie apeli: racjonalnych – odwoływanie się do rozumu, emocjonalnych – wywoływanie strachu, poczucia winy, wstydu itp., stylu wypowiedzania się trenera m.in. gwary, języka potocznego, sloganów itp.), właściwości kanału (różnorodność środków przenoszenia informacji – informacje słuchowe, wzrokowe, ruchowe itp.), właściwości odbiorcy (wszystkie cechy psychiczne i demograficzne różnicujące sportowców – płeć, wiek, poziom intelektualny, cechy osobowościowe itp.)²¹⁴.

Dopiero po spełnieniu powyższych warunków można przystąpić do zmiany postawy u osoby odbywającej karę pozbawienia wolności do sportu. Po określeniu jej możliwości oraz sposobów oddziaływania zgodnych z wyżej wymienionymi warunkami, osoba może dokonać wyboru jednej z możliwych metod zmian postawy. Odbywać się to będzie poprzez zmianę przekonań osoby uczestniczącej w działalności sportowej, czyli odwołania się do poznawczego komponentu postawy. „Zmiana przekonań polega zwykle na przekazaniu odbiorcy określonych informacji o tym, że przedmiot postawy bądź pozwala czy pomaga w realizacji pewnych wartości, o których nadawca sądzi, że są cenione przez odbiorcę (postępujemy tak wtedy, gdy chcemy zmienić postawę z neutralnej lub negatywnej na pozytywną), bądź utrudnia czy uniemożliwia osiągnięcie określonej wartości (gdy chcemy zmienić postawę na negatywną)”. Kolejnymi

²¹¹ M. Demel, *Wychowanie fizyczne (z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego)*, w: *Peдагогика*, red. B. Suchodolski, Warszawa: PWN 1985.

²¹² P.J. Arnold, *The Virtues, Moral Education and the Practice of Sport*, „Qest” 1999, nr 51(1), s. 39–54.

²¹³ E. Geblewicz, *Postawa sportowa*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1960, nr 3, s. 22–27.

²¹⁴ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 209–210.

wariantami modyfikującymi postawę osoby zaangażowanej w sportową resocjalizację mogą być zmiany przekonań i komponentu emocjonalno-motywacyjnego oraz modyfikacja zachowań. Ten ostatni wariant opiera się na stwarzaniu sytuacji, w których zainteresowany będzie zdobywał doświadczenie poprzez zastosowanie różnorodnych zachowań do danych sytuacji. Proces ten nie jest spontaniczny i niewymuszony, lecz „dyskretnie” kontrolowany oraz kierowany, co paradoksalnie ma się przyczynić do przekonania osoby nieprzystosowanej społecznie o jej swobodzie wyboru²¹⁵.

Analizując sportową zmianę postawy należy zwrócić uwagę na jej trzy komponenty. Pierwszy – emocjonalny, jest ściśle związany z motywacją człowieka i jego determinacją podczas osiągnięcia zamierzonego celu. Umiejętne sportowe zarządzanie nimi kanalizuje ich transfer, co przyczynia się do obniżania ryzyka utraty kontroli nad nimi, a w tym m.in. urazów sportowych i życiowych. To poprzez wpisane w działalność sportową współzawodnictwo, następuje wytrenowanie kontroli emocji, ograniczającej postrzegania rywalizacji jako źródła zagrożeń, wywołujących u człowieka demotywację czy strach. Dzięki tej aktywności skazany ma możliwość pogodzenia się z porażką lub wyuczonego uwalniania się euforii z wygranej. Praca zespołowa powoduje zwiększenie wytwarzania hormonów somatotropiny i dopaminy w mózgu, a w konsekwencji wiedzie do wywoływania doznań szczęścia oraz radości. W ten sposób dokonuje się wspomaganie rozwoju człowieka, a także kształtowanie jego pewności siebie. Drugi – poznawczy, decyduje o strukturalizowaniu wiedzy jednostki na temat świata zewnętrznego i procesów w nim zachodzących. To dzięki posiadanym zmysłom możliwy jest odbiór otaczającej rzeczywistości, a uczestnictwo osadzonego w kierowanej aktywności sportowej może dostarczyć doświadczeń niezbędnych do optymalnego funkcjonowania w społeczeństwie „wolnym”²¹⁶.

Zdaniem K. Przeclawskiego²¹⁷ sport:

- „jest środkiem poznania rzeczywistości, co dzieje się dzięki bezpośrednio, osobistemu kontaktowi z kulturą, życiem społecznym;
- kształtuje określone postawy wobec rzeczywistości (np. altruistyczne, życzliwości, sympatii, przyjaźni, a także postawy aktywnej, odwagi, hartu, uczy pokonywania trudności i adaptacji w nowych warunkach i sytuacjach);

²¹⁵ Tamże, s. 210–211.

²¹⁶ D. Borek-Chudek, *Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych*, „Przegląd Psychologiczny” 2012, t. 55, nr 1, s. 59–77; J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotional regulation: conceptual foundations*, in: *Handbook of emotional regulation*, ed. J.J. Gross, New York: Guilford Press 2007, 3–26; Z. Chronimski, *Metodyka sportu dzieci i młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo Sport i Turystyka 1976.

²¹⁷ K. Przeclawski, *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Kraków: Wyd. F.H.U. Albis 2004.

- jest środkiem kształtowania uczuć, poprzez dostarczanie niezapomnianych nieraz przeżyć i osobistych kontaktów ze środowiskiem ludzkim i przyrodą;
- stwarza możliwość działania twórczego – stymuluje pracę twórczą i wdraża do podziału pracy i obowiązków;
- przyczynia się do potęgowania zdrowia, a jego utrzymanie jest niewątpliwie koniecznością;
- może być czynnikiem resocjalizacji, stwarzając nowe możliwości oddziaływania”.

Trzeci – behawioralny, dostarcza określonych doświadczeń człowiekowi, dzięki którym możliwa jest korekta jego zachowania. Wpływ środowiska na jednostkę oraz modyfikacja przez nią otoczenia są wpisane w działalność sportową, która również umacnia poczucie obowiązku, szacunku do własnej i innych pracy, poszanowania społecznego mienia, a także pracy w zespole. Trening sportowy jest wyznacznikiem drogi do pracy nad sobą, przebudowy wnętrza trenującego i dostarczycielem wzorców optymalnego zachowania²¹⁸.

3.5. Znaczenie aktywności fizycznej w bezpiecznej regulacji trudnych emocji

➤ *Podjęmowane ryzyko w aktywności fizycznej*

W rozważaniach na temat ryzyka wyszczególnia się tzw. ryzyko analityczne, które polega w gruncie rzeczy na obliczeniach matematycznych oraz ryzyko logiczne, które opiera się na wyciąganiu wniosków i dokonaniu wyboru z wykorzystaniem doświadczenia. Zjawisko to wnosi do życia komponent niepewności poprzez trudny do przewidzenia rezultat (zysku lub straty)²¹⁹. Zawodnik podczas rywalizacji sportowej jest zmuszony podejmować ryzyko (atak w kierunku bramki przeciwnika), które może okazać się „złubne” (może doprowadzić do utraty piłki i w konsekwencji do utraty bramki), lecz bez podjęcia tego ryzyka nie jest możliwe odniesienie sukcesu jakim jest zwycięstwo. Ryzyko staje się wynikiem zmagania pomiędzy zyskiem i stratą sportową w kontekście zespołowym, jak i indywidualnym.

To dzięki tym zmaganiom sportowym wypracowuje się w zawodniku postawa indywidualnego poświęcenia (straty) na rzecz zespołu (zysku). Otrzymanie przez sportowca kary indywidualnej, np. w wyniku faulu (strata) może stanowić przełożenie na zysk zespołowy w postaci zażegnania utraty bramki,

²¹⁸ Z. Żukowska, *Sport i olimpizm a wartości i jakość życia*, w: *Spoleczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu*, red. J. Nowocień, Warszawa: Estrella 2007.

²¹⁹ R. Makarowski, *Granice ryzyka. Paradygmat psychologiczny*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2008, s. 37–53.

lub dalej nieprzebrania spotkania²²⁰. W działalności sportowej istotne staje się rozwijanie kompetencji społecznych, których eskalacja prowadzi do sytuacji, w której zawodnik jest skłonny poświęcić się dla dobra zespołu. Rozwój wspomnianych kompetencji dodaje pewności siebie, a boisko sportowe staje się alternatywną, odpowiednią areną na podejmowanie decyzji ryzykownych²²¹.

Należy pamiętać, że sytuacją sprzyjającą dokonywaniu przez człowieka zachowań ryzykownych, często sprzecznych z prawem, jest taka, w której osoba nie ma pomysłu „na siebie” w danym momencie, a docierające bodźce środowiskowe niewystarczająco ją stymulują. Typowa nuda. Uwzględniając to, że przestępca w pewnym sensie jest „odwrażliwiony” na bodźce powszechnie występujące, przez prowadzony od pewnego czasu ryzykowny proceder, tradycyjne spotkanie ze znajomymi nie dostarcza mu wystarczających doznań emocjonalnych. Dobrą zabawą i ekscytacją dla sprawców czynów karalnych może stać się między innymi ściganie przez pojazdy policyjne przestępcy, który ucieka dopiero co skradzionym autem. Okazuje się, że ze względu na charakter sportu, stać się on może skuteczną alternatywą doznań emocjonalnych do popełnianych czynów karalnych. Występowanie ryzyka w sporcie może dostarczać jego uczestnikom pobudzenia fizycznego i psychicznego, wytwarzać stany dobrego samopoczucia, uniesienia oraz satysfakcji²²².

Z ryzykiem ściśle związane są skłonności człowieka do hazardu. Z badań przeprowadzonych przez M. Radochońskiego i autora niniejszego opracowania w 2002 roku na grupie młodocianych przestępców, wynika, że „znaczący odsetek mężczyzn w wieku młodzieńczym wykazuje stosunkowo duże nasilenie skłonności do hazardu. U studentów (116 respondentów), w pewnym przybliżeniu, hazard patologiczny występuje raz na 20 badanych, zaś w grupie przestępców (100 respondentów) – raz na 10 badanych. W grupie studentów hazard patologiczny i hazard kompulsywny łącznie wystąpił u 15,8%, zaś w grupie przestępców – u 24,9% badanych”²²³.

Duża gama wyboru poszczególnych dyscyplin i konkurencji sportowych dostarcza osobom zainteresowanym szeroką rozpiętość podejmowanego ryzyka podczas wybranej działalności sportowej. Poczawszy od dyscyplin w miarę bezpiecznych, jak m.in. tenis czy pływanie, do dyscyplin o podwyższonym ryzyku

²²⁰ M. Kochanowski, *Kompetencje społeczne a ryzyko w sporcie*, „Zbliżenia Cywilizacyjne” 2016, nr 3, t. 12, s. 32–43

²²¹ Tamże.

²²² G. Nichols, *A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour*, „Sport, Education and Society” 1997, 2(2), s. 181–190.

²²³ M. Radochoński, J. Zieliński, *Występowanie skłonności do patologicznego hazardu w populacji młodocianych przestępców*, w: *Wielowymiarowość integracji w teorii i praktyce edukacyjnej*, red. M. Chodkowska, Lublin: Wydawnictwo UMCS 2002, s. 333–342.

utruty zdrowia czy życia, zróżnicowanych ze względu na wykorzystywany sprzęt (m.in. sporty motocyklowe), bezpośredni kontakt z rywalem (gry drużynowe, zespołowe) lub te, w których celowo zadajemy obrażenia (sporty walki)²²⁴.

Specyficzną grupą aktywności człowieka są sporty ekstremalne, które wymagają od swoich uczestników wzmoczonego wysiłku fizycznego. Charakteryzujące się przygodowością i koniecznością pokonywania skrajnych ograniczeń psychicznych, trudności zewnętrznych oraz towarzyszących im przeróżnych emocji. Idealnie mogą wpisywać się w osobowościową specyfikę trenujących, którzy rekompensują poszukiwanie przeżyć, poszukiwanie przygód i grozy, podatność na nudę oraz rozhamowanie (wybiegające swoją specyfiką poza normy przyjęte w danym społeczeństwie lub kulturze), dokonywaniem przestępstw²²⁵.

Posiłkując się zaproponowaną przez K. Pospiszyla²²⁶ charakterystyką przestępcy można stwierdzić, że profil osoby pozbawionej wolności na ogół opisywany jest z zaburzeniami związków międzyludzkich, z ujawniającym się deficytem lęku, narcystycznym obrazem własnej osoby i tendencją do poszukiwania mocnych wrażeń. Wszystkie te cechy prawdopodobnie ujawniają się ze względu na opóźnienie dojrzewania systemu nerwowego skazanego oraz występujące typologiczne jego różnice. Dlatego też, potrzeba zwracania na siebie uwagi poprzez niekonwencjonalne działania, budowanie prestiżu grupowego opartego na zachowaniach wykraczających poza kanon dopuszczalnego lęku, jest oznaką powolnie dojrzewającej osobowości, która może być skutecznie korygowana poprzez uczestnictwo w działalności sportowej.

Jeżeli pod rozwagę dopuścimy informacje dotyczące np. sportu ekstremalnego, to na pewno można określić u uczestników tej działalności sportowej dużą skłonność do ryzyka i niski poziom lęku. Cechy osobowości takie jak: spontaniczność, elastyczność, skoncentrowanie się na pozytywnym wyniku, przekonanie o posiadaniu wpływu na przyszłość, dążenie do podejmowania rywalizacji, tolerancja na popełnianie błędów, akceptacja własnych wad, a także nastawienie na zdobywanie nowych dawek informacji i doświadczeń, idealnie wpisują się do opisu osoby pozbawionej wolności, która do tej pory spełniała się w nieakceptowalnym społecznie sposób. Ryzyko, jakie popełnia, opiera się na w miarę legalnej praktyce życiowej aktywności²²⁷.

²²⁴ D. Krokosz, M. Lipowski, *Sport ekstremalny, jego uwarunkowania i motywy w badaniach naukowych z perspektywy psychologii*, Gdańsk: Wydawnictwo AWFis 2014.

²²⁵ M. Guszowska, A. Bołdak, *Cechy temperamentu u mężczyzn uprawiających sporty wysokiego ryzyka*, „Psychologia – Etologia – Genetyka” 2010, t. 22, s. 7–26.

²²⁶ K. Pospiszyl, *Psychopatia. Istota, przyczyny i sposoby resocjalizacji antysocjalności*, Warszawa: WN PWN 1992.

²²⁷ M. Rowiecki, L. Kulmatycki, *Strategie radzenia sobie ze stresem u mężczyzn uprawiających narciarstwo ekstremalne*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, „Kultura Fizyczna” 2017, 16, 2, s. 99–111.

Dobrowolne przystąpienie do działalności sportowej automatycznie wpisuje osadzonego do grupy osób zgadzających się na zagrożenia płynące z uprawiania danej dyscypliny sportu. Zgoda taka umożliwiła bez żadnych nieporozumień przeprowadzenie zawodów o legalnym charakterze (m.in. towarzyski mecz w koszykówkę) lub podjęcie aktywności nienaruszającej powszechnie obowiązujących reguł życia społecznego²²⁸.

Każda działalność sportowa jest powiązana z ryzykiem (utruty zdrowia lub życia). Ta właściwość tej działalności wydaje się być tożsama ze stanem jaki towarzyszy osobie dokonującej czynu karalnego. Ten fakt, i w wielu przypadkach profesjonalnego przygotowania sportowego samotność, określa sytuację, w której znajduje się w danym momencie penitencjarny osadzony. Jest różny wymiar samotności i poszukiwania mocnych wrażeń w zależności od rodzaju uprawianego sportu, jak i zapotrzebowania uczestnika tej aktywności. „Alpiniści i skoczkowie poszukują wrażeń i emocjonalnego podniecenia, płynącego ze znalezienia się w trudnej sytuacji i stawienia czoła niebezpieczeństwu. Potrzeba znoszenia długich okresów samotności. Zarówno twórczość, jak i sport wiążą się z długimi okresami przebywania w samotności. W przypadku sportowca samotność najczęściej oznacza izolację od rodziny, co spowodowane jest częstymi treningami, zgrupowaniami lub zawodami w innych miastach czy krajach. W lekkoatletyce i w spadochroniarstwie samotność jest zazwyczaj postrzegana negatywnie. Alpiniści natomiast i twórcy preferują samotność, często dopiero wtedy najefektywniej pracują. Alpinista wspina się zazwyczaj z partnerem bądź w zespole, jednak zmagania i walka z własnymi słabościami i przestrzenią górską są w ostatecznym rozrachunku indywidualne”²²⁹.

➤ *Aktywność fizyczna a radzenie sobie z trudnościami życiowymi*

Wykonywanie różnorodnych aktów ruchowych, o określonej intensywności i częstotliwości, sprzyja poprawie adaptacji człowieka do otoczenia, a tym samym odporności psychomotorycznej²³⁰. Doprowadza to do obniżenia poziomu stresu, który na skutek kompilacji współoddziaływań sfer fizycznej i psychicznej uruchamia, specyficzne dla tego zjawiska, reakcje psychofizjologiczne²³¹. Sama definicja sportu wyodrębnia w swojej specyfice aktywności człowieka

²²⁸ Tamże, s. 99–111.

²²⁹ Za: A. Litwińska, *Poziom zdolności twórczych sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe*, „Studia Pedagogiczne, Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 2008, 17, s. 191.

²³⁰ T. Ambroży, *Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała – założenia teoretyczne i podstawy metodyczne*, Kraków: European Association for Security, 2004.

²³¹ H. Kuński, *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa: Agencja Wydawnicza Med-sportpress 2003.

zagadnienia przełamywania trudności związanych nie tylko z czasem, przestrzenią, ale również z przeciwnikiem i samym sobą. Mimo warunków niesprzyjających, utrudnionych, często wynikających z nadmiernej stymulacji emocjonalnej uczestnik aktywności sportowej mierzy się z tymi „problemami”²³². Wraz z uruchomieniem siebie, wyzwolenie aktu ruchu, wyzwalają się emocje, które do tej pory często były zablokowane²³³. Możliwość kontrolowanego odreagowania niekorzystnych stanów wewnętrznych i oderwania się od problemów dnia codziennego sprzyja odświeżaniu równowagi wewnętrznej człowieka, spojrzeniu na swój świat z innej perspektywy oraz wyszukaniu skuteczniejszych sposobów na rozwiązywanie istniejących sytuacji trudnych²³⁴.

Mimo że sport jest ugruntowany w przepisach poszczególnych dyscyplin, to sytuacje sportowe są często nieprzewidywalne, a chęć skuteczniejszej od rywała gry wymusza na zawodniku kreatywność, poszukiwanie niestandardowych rozwiązań, zaskakujących zachowań. Przeniesienie koniecznego we współczesnej „gladiatorskiej” rywalizacji myślenia twórczego na wykształcone umiejętności może procentować w innych sferach działalności człowieka²³⁵.

Postawa antyspołeczna człowieka może być manifestowana zachowaniem agresywnym, które należy do grupy reakcji jednostki nieakceptowanych społecznie. Reprezentant takich zachowań stoi przed dylematem prawidłowego funkcjonowania międzyludzkiego a możliwością naruszenia „dobrosąsiedzkich” stosunków. Okazuje się, że tę trudność, komplikację można rozwikłać za pomocą zaangażowania się w działalność sportową. Bez względu na wiodące teorie źródeł agresji (m.in. teorie: popędów, społecznego uczenia się czy frustracji-agresji), wydaje się słuszne, że każde zachowanie agresywne, na skutek „ingerencji” sportowej, może być kontrolowane i redukowane, a nadmierna energiczność, do tej pory eksplodująca zachowaniami ryzykownymi, może być skutecznie kanalizowana²³⁶.

W działalności sportowej człowiek jest narażony na funkcjonowanie w różnych, skomplikowanych sytuacjach. Akt rywalizacji narzuca na zawodnika konieczność wytrwałości, opanowania, świadomości i celowości na gruncie pobudzenia emocjonalnego. Dzięki treningowi, licznym możliwościom kształtowania i utrwalania nawyków i przyzwyczajzeń, możliwe jest wykorzystywanie tych doświadczeń w obszarze codziennej rzeczywistości²³⁷.

²³² B. Karolczak-Biernacka, *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej*, Warszawa: Sport i Turystyka 1986.

²³³ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.

²³⁴ B. Karolczak-Biernacka, *Studia nad zachowaniem się sportowca ...*, dz. cyt.

²³⁵ M. Duriček, *Tvorivost' v športovych hrách*, Bratislava: Šport 1989.

²³⁶ M. Jarvis, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.

²³⁷ R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom agresji osób pozbawionych wolności*, Kalisz: Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 2008, s. 70.

Podczas systematycznych treningów następuje wzrost wydzielania norepinefryny w różnych obszarach mózgu z równoczesną regulacją stężenia hormonu adrenokortykotropowego (ACTH), uwalnianego podczas stresu. Fizjologiczna i psychospołeczna intensywność reakcji na stres jest mniejsza u osób uprawiających sport. Dzieje się to za przyczyną wytrenowanej szybszej u tych osób reakcji na nowe bodźce i adaptacji do stresu, przy niższym wydzielaniu hormonu stresu (ACTH) oraz minimalnym poziomie wzrostu ciśnienia krwi w odpowiedzi na stresor²³⁸.

Nie bez przyczyny Organizacja Narodów Zjednoczonych uznała w 2003 roku sport za jeden ze środków promowania edukacji, zdrowia, rozwoju i pokoju. To dzięki niemu, oprócz krótkotrwałych rozrywek, mogą się dokonywać długotrwałe zmiany życia człowieka przebywającego w trudnej sytuacji. Wiadomo, że nic tak nie motywuje do danego działania jak smak sukcesu. Uprawianie sportu dostarcza takich możliwości motywacyjnych. Zauważalny fakt po każdym treningu dłuższego skoku o kilka centymetrów, czy szybszego biegu o ułamki sekund, tylko ułatwia pozostanie w systematycznej działalności sportowej. Aura sukcesu emanuje i pobudza do następnych wyzwań sportowych, a przekonanie o kontroli nad osiągnięciami, o swoistej umiejętności stawania się lepszym, jest cennym doświadczeniem zawodnika.

Postawa ta, wykształcona w sporcie, rozprzestrzenia się na inne sfery życia (m.in. edukację, pracę), ułatwiając rozstrzygnięcie różnych dylematów egzystencjalnych i kształtując aspiracje życiowe. Wielu skazanych obarczonych jest brakiem solidnej struktury w życiu codziennym, dlatego sport, poprzez spotkania z innymi ludźmi o podobnych zainteresowaniach i możliwość wymiany doświadczeń, może im dostarczyć poczucia stabilności i spójności w kryzysowych momentach. Wspólne uczestnictwo w działalności sportowej, rozwiązywanie tych samych dylematów, dążność do tego samego celu, sprzyja zacieśnianiu więzi, odszukiwaniu przynależności grupowej, a nawet formowaniu głębokich przyjaźni. Kibicowanie jednej drużynie tworzy poczucie wspólnoty, a rozstrzygnięcie różnych stanowisk (osoby z rywalizujących ze sobą zespołów) może odbywać się zgodnie z przyjętymi regułami (przepisami gry), niż, jak było do tej pory, na poziomie konfliktu (przemocy). Każdy z uczestników sportowej rywalizacji wie, że wszelkie odstępstwa od przyjętych zasad będą skutkowały przepisowymi karami, a to staje się dobrą szkołą kształtowania umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych nie tylko na boisku sportowym²³⁹.

²³⁸ R.K. Dishman, K.J. Renner, J.E. White-Welkley, K.A. Burke, B.N. Bunnell, *Treadmill exercise training augments brain norepinephrine response to familiar and novel stress*, „Brain Research Bulletin” 2000, 45, s. 337–342.

²³⁹ W. Geis-Thöne, R.M. Schöler, *Lebenslagen und Kompetenzentwicklung von Grundschulkindern*, *IW-Trends-Vierteljahresschrift zur empirischen Wirtschaftsforschung*, 2019, https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/IW-Trends/PDF/2019/IW-Trends_2019-02-06_Grund

3.6. Zdrowotne walory aktywności fizycznej

Z badań przeprowadzonych w zakładach karnych w Australii wynika, iż występuje konieczność wprowadzania działalności sportowej w miejscach odosobnienia ze względu na bardzo zły stan zdrowia u osób pozbawionych wolności. Australijski Instytut Zdrowia i Opieki Społecznej stwierdził, że co najmniej 31% wszystkich więźniów zgłosiło problemy ze zdrowiem psychicznym, czterech na pięciu osadzonych pali tytoń, około połowa wszystkich osadzonych deklaruje ryzykowne picie alkoholu, a ciągu ostatnich 12 miesięcy dwóch na trzech skazanych używało nielegalnych narkotyków²⁴⁰.

Zdaniem V. Vaiciulis, S. Kavaliauskas i R. Radisauskas²⁴¹ sport stał się głównym rodzajem aktywności, która ma istotny wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne osadzonych we współczesnych zakładach karnych. Samopoczucie fizycznego, tak charakterystycznego dla tej opisywanej grupy osób („stworzyć zdrowe ciało w niezdrowym środowisku”), ten dobrostan fizyczny staje się alternatywą dla nadużywania niedozwolonych substancji w więzieniu, możliwością zmniejszenia ryzyka zdrowotnego dla starszych i z chorobami przewlekłymi osadzonych. Oprócz wspomnianego dobrostanu fizycznego, również podnoszącego sprawność fizyczną osób nieprzystosowanych społecznie, także pozytywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne. Regularność treningów sportowych wpłynęła u przestępców na poprawę ich samooceny, zmniejszenie lęku, stresu, ujawniania się depresji, poczucia beznadziejności, bezsensowności oraz złości i agresji²⁴².

Badania przeprowadzone na grupie 10 000 młodych Szkotów wykazały ścisły związek pomiędzy uczestnictwem w działalności sportowej a zdrowiem człowieka (silny związek wykazany częściej u mężczyzn niż u kobiet trenują-

schulkindergarten.pdf; Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (Hrsg.) 2015, *Die Rolle des Sports in der deutschen Entwicklungszusammenarbeit*, http://www.bmz.de/en/publications/languages/german/Materialie268_sport_ez.pdf; Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, LandesSportBund NRW e.V. (Hrsg.) 2009; *Wir sind dabei! – Mädchen und Frauen mit Zuwanderungsgeschichte im Sport*, http://pl.zuhause-im-kreis-soest.de/integration/downloads/sport_zuwanderung09.pdf; The United Nations Children's Fund (UNICEF) (Hrsg.) 2004; *Sport Recreation and Play*, https://www.unicef.org/publications/files/5571_SPORT_EN.pdf, za: *Sport as an opportunity: Sports provide a perspective in difficult situations*, ABASHA, *move, learn, create*, <https://abasha.de/en/sport-as-an-opportunity-sports-provide-a-perspective-in-difficult-situations/>

²⁴⁰ D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, 286, s. 1–12.

²⁴¹ V. Vaiciulis, S. Kavaliauskas, R. Radisauskas, *Inmates' physical activity as part of the health ecology*, „Central European Journal of Medicine” 2011, 6, s. 679–684. DOI: 10.2478/s11536-011-0060-y.

²⁴² D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation?...*, dz. cyt., s. 1–12.

cych gry drużynowe). Ujawniono wiele dowodów na to, że aktywne formy spędzania czasu wolnego przyczyniają się do polepszenia ogólnej samooceny i zdrowia fizycznego oraz psychicznego²⁴³.

W latach 70. XX wieku Skandynawowie poprzez popularyzację narciarstwa biegowego na dużą skalę dokonywali promocji sportu jako środka do zdobywania lub utrzymywania dobrego stanu zdrowia. W tym czasie Amerykanie dostrzegali walory zdrowotne joggingu i aerobiku. U osoby trenującej sport brak jest zastrzeżeń zdrowotnych odnośnie do krwioobiegu, rozwoju ciała, zręczności czy siły. Aktywność ta, oprócz wymienionych cech, przyspiesza prawidłowy metabolizm i pozwala utrzymywać optymalną masę ciała. Podczas pracy sportowej zwiększa się w mięśniach zapotrzebowanie na tlen i materiały energetyczne, co sprzyja ilości wydzielanych produktów przemiany materii. Poszerza się wewnętrzna średnica naczyń krwionośnych, co przyczynia się do lepszej wydolności krążeniowo-oddechowej organizmu i regulacji ciśnienia krwi, a tym samym zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe z występowaniem zawałów serca, udarów mózgu czy miażdżyc.

Okazuje się, że działalność sportowa ma przełożenie na minimalizację zagrożenia zachorowaniem na choroby nowotworowe, a dzięki niej zwiększenie naczyń włosowatych występujących w mięśniach (polepszenie transportu tlenu i produktów odżywczych), korzystnie wpływa kształtowaniu ich siły. Poprzez trening sportowy również nabywamy większej odporności psychicznej (zdrowia psychicznego: intelektualnego, wolitywnego i emocjonalno-uczuciowego). To dzięki niemu rozwijamy umiejętność podejmowania wysiłku intelektualnego takiego jak, między innymi umiejętność logicznego myślenia i kreatywnego rozstrzygnięcia problemów. Trening ten staje się panaceum na ujawnianie się stanu abulii, choroby woli, charakteryzującej się brakiem zdolności podejmowania decyzji.

Wzmocniona aktywność fizyczna przyczynia się do utrzymywania człowieka w zdrowiu wolitywnym, ułatwiającym dokonywanie wyborów życiowych oraz realizację nawet długoterminowych planów. Reguluje funkcjonowanie układu nerwowego poprzez wspomaganie sprawności intelektualnej i zmniejszenie napięcia nerwowego, stanów depresyjnych oraz lękowych. Poprawia jakość snu, a tym samym samopoczucie osoby trenującej. Wspomaga układ hormonalny, regulując pracę przysadki mózgowej oraz intensyfikację rozwoju fizycznego. Zwiększenie dokrwienia i dotlenienia, to produkty uboczne działalności sportowej, które przyczyniają się do sprawniejszej pracy komórek mózgowych, tym samym zwiększają

²⁴³ L.B. Hendry, J. Shucksmith, J.G. Love, A. Glendinning, *Young People's Leisure and Lifestyles*, London: Routledge 1993; za: G. Nichols, *A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour*, „Sport, Education and Society” 1997, 2(2), s. 181–190.

szając możliwości intelektualne człowieka (bioelektryczna aktywność mózgu). To zaś wpływa na postrzeganie, jakość analizowania i podejmowania decyzji, czyli wyraża poziom inteligencji osobniczej. Sport przyczynia się do skuteczniejszego odpoczynku komórek nerwowych, co pozwala później ze wzmoczoną siłą uruchamiać umysł do celniejszego i lepszego podejmowania różnych decyzji, realizacji planów życiowych oraz efektywniejszego funkcjonowania pamięci krótkotrwałej. Sprzyja rozwojowi kompetencji poznawczych człowieka, formułując zmysły, prędkość ich reakcji, usprawniając zdolność szybkiego spostrzegania, zwiększając refleks, umiejętność przewidywania i podejmowania szybkich decyzji życiowych²⁴⁴.

Do skutków regularnie podejmowanej aktywności fizycznej można zaliczyć:

- spadek ciśnienia tętniczego;
- wzmocnienie siły mięśniowej;
- optymalizację pracy serca;
- redukcję poczucia niepokoju;
- korzystne zmiany profilu lipidowego;
- poprawę tolerancji glukozy;
- wzrost sprawności układu odpornościowego;
- utrzymanie prawidłowej masy ciała;
- wzmocnienie układu kostno-stawowego;
- poprawę sprawności psychicznej organizmu;
- poprawę jakości snu²⁴⁵;
- zwiększenie ruchomości kręgosłupa;
- zwiększenie w organizmie przekazników syntezowanych (serotoniny, dopaminy, noradrenaliny)²⁴⁶;
- zmniejszenie ryzyka występowania zaburzeń depresyjnych²⁴⁷;
- kształtowanie sylwetki²⁴⁸.

²⁴⁴ B. Kuźniarowska, *Aktywność fizyczna kluczem do bycia lepszym człowiekiem*, w: *Sport motywacją zdrowego stylu życia*, red. J. Zimny, Stalowa Wola: Wydawnictwo KUL 2018, s. 80–98.

²⁴⁵ S. Kałucka, J. Ruszkowska, W. Drygas, *Aktywność fizyczna – wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej*, „Polska Medycyna Rodzinna” 2002, 4, s. 367–371; M. Dębska, *Stan aktywności fizycznej studentów*, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu” 2014, 42, s. 138–142.

²⁴⁶ Z. Ważny, *Kilka uwag na temat aktywności fizycznej i kondycji człowieka*, „Kultura Fizyczna” 2010, 12, s. 1–5; G. Przysada, R. Kozicki, M. Maślanka, *Aktywność fizyczna i sprawność fizyczna studentów fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego*, „Medycyna Sportowa” 2012, 28, s. 277–284.

²⁴⁷ T. Saran, A. Mazur, J. Łukasiewicz, *The significance of physical activity in the prevention of depressive disorders*, „Psychiatr. Pol. ONLINE FIRST” 2020, nr 173, s. 1–22. DOI: 10.12740/PP/OnlineFirst/118054.

²⁴⁸ J. Kozłowska, M. Cieślicka, R. Muszkieta, M.P. Napierała, *Wpływ treningu na budowę somatyczną zawodników trenujących wybrane sztuki walki*, w: *Uwarunkowania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego człowieka*, red. M. Napierała, R. Muszkieta, M. Cieślicka, W. Żukow, Poznań: Wyd. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu 2013, s. 110.

Podobnego zdania jest F. Coalter²⁴⁹, który opierając się na dowodach twierdzi, że sport przyczynia się do:

- poprawy składu ciała;
- wzmocnienia profili lipoprotein lipidowych;
- poprawienia homeostazy glukozy i wrażliwości na insulinę;
- obniżenia ciśnienia krwi;
- obniżenia krzepliwości krwi;
- poprawienia przepływu krwi wieńcowej;
- wzmocnienia funkcji wśródbłonka;
- poprawy samopoczucia psychicznego.

Takie procesy przyczyniają się do zmniejszenia częstości występowania: chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy insulinoniezależnej, raka okrężnicy, pomenopauzalnego raka piersi, osteoporozy, udarów krwotocznych, otyłości, zaburzeń psychicznych.

➤ *Aktywność fizyczna regulatorem procesów rozwojowych człowieka*

Wiadomo, że funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie zależy od jego osobistej aktywności. Zdaniem T. Sankowskiego jeden rodzaj aktywności – wewnętrzny – związany jest z procesami myślenia lub międzykomórkowymi, zaś drugi – zewnętrzny – z percepcją świata²⁵⁰. Uszczegółowiając aktywność i wyodrębniając jej odmianę fizyczną, interpretacja dotyczy dążenia do psychicznego oraz fizycznego odprężenia organizmu przy zachowaniu dobrowolnego, a także przyjemnego charakteru²⁵¹. Sport zaś jest jedną z wielu form dobrowolnej aktywności człowieka, jest zaadresowany do grupy osób o określonych predyspozycjach, która jest podejmowana w drodze rywalizacji dla zdobycia najlepszego wyniku²⁵².

Z psychologicznego punktu widzenia poprzez działalność sportową człowiek kształtuje u siebie procesy poznawcze. Oprócz typowych dla każdej osoby pobudzeń występujących w tej działalności, również ma miejsce rozwój wrażliwości równowagi (statyczna), mięśniowo-ruchowej (kinetyczna), dotykowej, organicznej i charakterystycznych podczas długiego stażu treningowego specyficznych spostrzeżeń. To usportawiane wrażenie stać się może ważnym atrybutem naprawczym człowieka nieprzystosowanego społecznie. Sukces sportowy oraz życiowy w dużej mierze zależy od dokładności spostrzegania warunków

²⁴⁹ F. Coalter, *The social benefits of sport*, Glasgow: SportsScotland 2013.

²⁵⁰ T. Sankowski, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań: Wydawnictwo AWF 2001.

²⁵¹ D. Nałęcka, J. Żbikowski, *Tendencje organizacyjne i programowe w rekreacji ruchowej*, w: *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*, red. Z. Kubińska, B. Berier, Biała Podlaska: PWSZ 2005.

²⁵² J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania...*, dz. cyt., s. 70.

otoczenia. Trening ruchowy uruchamia i intensyfikuje kształtowanie analizatorów uczestniczących w danym treningu fizycznym. Doprowadza do usprawnienia umiejętności odczytywania i zrozumienia warunków, w których znalazł się w danym momencie człowiek, często w sytuacjach podwyższonego wskaźnika nieprzewidywalności. Dzięki powtarzającym się zabiegom ruchowym możliwe staje się poszerzenie pola percepcyjnego, a tym samym dochodzi do podwyższenia zdolności rozpoznawania i możliwości optymalnego wykorzystania docierających informacji ze środowiska. Równolegle zwiększa się odporność uczestnika na zmęczenie i stabilizuje się jego emocjonalność, ujawnia się coraz częściej automatyzm ruchów (pamięć ruchowa), co w konsekwencji prowadzi do obniżenia poziomu lęku tak charakterystycznego u jednostki dopuszczającej się czynów karalnych.

Istotne dla procesu sportowej resocjalizacji staje się kształtowanie, a może aktywizowanie wybiórczej uwagi człowieka. Uwaga steruje wszystkimi zdolnościami recepcyjnymi, a poprzez trening może usprawnić selektywne angażowanie jednostki, jedynie skoncentrowane na istotne cele sportowe czy życiowe. Dzieje się tak dzięki równoczesnemu zmniejszeniu wrażliwości osoby na bodźce nieistotne dla osiągnięcia zamierzonego celu. Wszystkie procesy poznawcze „spinają” w sporcie (w życiu) myślenie i wyobraźnia, które w pierwszym przypadku koncentruje się na „analizie sytuacji w danym momencie i właściwej jej ocenie, znajdowaniu środków do skutecznej realizacji nakreślonego planu walki, wyborze najbardziej celowych sposobów działania w poszczególnych momentach walki” oraz antycypacji występujących zdarzeń²⁵³.

Okazuje się, że dystrofia ruchowa, sedenteryjny tryb życia może wywołać u człowieka naruszenie jego równowagi wewnętrznej, większą drażliwość i skłonność do ujawniania się lęku²⁵⁴.

W literaturze medycznej ujęte są stwierdzenia, że u podstaw życia człowieka leży aktywność. Komórka istoty żywej, jak i jej każdy narząd czy układ pozostaje w permanentnej dynamice. Degresja jakiegokolwiek układu (strukturalno-ruchowego, krążeniowo-oddechowego, wydalniczego, nerwowego) doprowadzić może do niewydolności i w konsekwencji do agonii²⁵⁵. Poprzez aktywność sportową kształtuje się u uczestnika większa wydolność fizyczna organizmu, znaczna jego odporność na niekorzystne uciążliwe warunki środowiskowe, a tym samym zdolność do wykonywania długotrwałej pracy bez głębokich zmian wewnętrzzastrojowych, z tendencją do szybkiej regeneracji, likwidacją zmęczenia

²⁵³ J. Graczyk, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 44–64.

²⁵⁴ M.A. Carmack, R. Martens, *Measuring Commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental status*, „Journal of Sport Psychology” 1979, 1, s. 25–42.

²⁵⁵ J.A. Żołądź, *Wydolność fizyczna człowieka*, w: *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, red. J. Górski, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2006, s. 465–536.

i przywracania homeostazy. Omawiana aktywność człowieka posiada oprócz istotnych w procesie resocjalizacji walorów sfery fizycznej, także niemniej ważne walory sfery psychicznej. Poza efektywnymi i ekonomicznymi reakcjami przystosowawczymi podczas pracy i spoczynku, znamienne stają się dobre samopoczucie oraz większa odporność na stres²⁵⁶. Należy jednak pamiętać, że nieodpowiednie dozowanie obciążeń treningowych czy zbyt długi cykl treningowy nieadekwatny do możliwości osoby, może ujawniać zaburzenie w postaci cytokinowej depresji²⁵⁷.

Człowiek zaangażowany fizycznie jest organicznie „zasilany” hormonami i neurohormonami. Te substancje, zwane endorfinami, jako substancja peptydowa związków opioidowych, wywołują odczucie satysfakcji. Maksymalne stężenie tych substancji w organizmie zawodnika może nastąpić już po 30 minutach treningu i nie jest zdeterminowane wiekiem, płcią, lecz intensywnością aktywności ruchowej. Po ćwiczeniach fizycznych endorfiny łączą się receptorami w ośrodkowym układzie nerwowym i powodują w nim zmiany (degrację aktywności danych komórek) na okres 24–28 godzin. Po około 72 godzinach od zakończenia wydzielania endorfin komórki, do tej pory zablokowane, charakteryzują się bardzo silnym pobudzeniem i stan ten trwa przez kolejne 23 dni²⁵⁸.

Satysfakcja z treningu określana jest „efektem” prawa B.F. Skinnera, czyli stanem określonych doznań, wzmocnień, które pobudzają człowieka, np. nieprzystosowanego do podejmowania i powtarzania podobnych aktywności („prawo ćwiczenia”)²⁵⁹.

Jedną z najważniejszych zdolności organizmu człowieka jest umiejętność reagowania na bodźce. Różnorodne bodźce naruszają homeostazę wewnątrz-organiczną, a tym samym uruchamiają mechanizmy wyrównawcze, regulacyjne. Każda reakcja na swoistą stymulację jest zdeterminowana powtarzalnością bodźca, która pociąga za sobą mechanizmy adaptacyjne umożliwiające stworzenie nowych warunków homeostazy²⁶⁰.

Okazuje się, że każdy trening sportowy o wysokiej intensywności narusza równowagę czynności organizmu człowieka. Następstwem tego staje się dosto-

²⁵⁶ D. Rosołowska-Huszcz, J. Gromadzka-Ostrowska, D. Rosołowska-Huszcz, *Ćwiczenia z fizjologii człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo SGGW 2008.

²⁵⁷ M. Maes, *The cytokine hypothesis of depression: in inflammation. Oxidative and nitrosative stress (IO & NS) and leaky gut as new targets for adjunctive in depression*, „Neurology and Endocrinology Letters” 2008, 29, s. 287–291.

²⁵⁸ A. Łuszczzyńska, *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Warszawa: WN PWN 2011, s. 95.

²⁵⁹ S. Szczepański, *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego. Kompendium dla studentów*, Opole: Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej 2008, s. 13.

²⁶⁰ K. Sahiln, *Regulacja procesów energetycznych podczas wysiłku fizycznego*, „Sport Wychowawczy” 1984, 8.

sowanie metabolizmu do zwiększonego zapotrzebowania energetycznego wywołanego podczas pracy mięśniowej. Ponadto dochodzi do odtwarzania struktur białkowych, które uległy zniszczeniu w wyniku treningu. Równowaga metaboliczna staje się homeostatycznym celem usportowanego organizmu oraz adaptowaniem jego w cyklu potreningowym²⁶¹.

Powszechnie staje się wykorzystywanie markerów biochemicznych przemiany komórkowej do diagnozowania skuteczności, efektywności treningu sportowego. To dzięki rozpoznaniu w organizmie sportowca zróżnicowania poziomu tych parametrów dokonuje się regulacji intensywności, rodzaju oraz formy ćwiczeń, jakie powinien wykonać dążąc do osiągnięcia wyznaczonego celu. Typowymi markerami biochemicznymi treningu są: kineza kreatynowa (CK), dehydrogenaza mleczanowa (LDH) – wykorzystywanie oznaczeń aktywności enzymów w osoczu, mleczan – kontrola poziomu mleczanów w organizmie, markery hormonalne (np.: krtyzol, testosteron) – ocena nasilenia procesów anabolicznych i katabolicznych czy kwas moczowy – odzwierciedla stopień degradacji nukleotydów adeninowych²⁶².

Na skutek podejmowania aktywności sportowej przez człowieka następuje regulacja jego procesów rozwojowych. Sportowe wspomaganie tych procesów dotyczy właściwości somatycznych organizmu. Wraz z rozwojem mięśni zwiększa się ich siła i sprężystość, jest to pomocne w budowaniu i wzmacnianiu siły kości wpływając na ich mineralizację, dochodzi do wzmocnienia i stabilizacji stawów, poprawy koordynacji ruchowej oraz harmonijnego rozwoju (proporcjonalne przyrosty masy ciała). Jednocześnie zwiększa się pojemność życiowa płuc, kształtuje lepsza praca serca, obniża się ciśnienie tętnicze krwi. Wśród procesów rozwojowych wspomagana jest również sfera psychoemocjonalnych. Poprzez aktywność fizyczną jest możliwa poprawa pamięci i dobrego samopoczucia. Człowiek uczy się radzenia ze zmęczeniem i stresem. Okazuje się, że angażowanie się w treningi sportowe korzystnie wpływa na postępy w nauce (oceny, zachowanie, koncentracja uwagi), zmniejsza się poziom lęku, obniżają się stany depresyjne. W zbiorze właściwości społecznych zauważalne jest kształtowanie relacji z innymi, co sprzyja tworzeniu się pozytywnych zachowań w ramach idei »fair play«, oprócz nauki wygrywania również osvajania się z przegraną, uczy współpracy, samokontroli, a także może być dobrym sposobem spędzenia czasu z rówieśnikami²⁶³.

²⁶¹ T. Bompa, *Periodization Training for Sports*, Human Kinetics: Champaign, IL, 1999.

²⁶² E. Hübner-Woźniak, *Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu sportowego metodami biochemicznymi*. Studia i Monografie, Warszawa: Wydawnictwo AWF 2006.

²⁶³ B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna*, w: *Profilaktyka w pediatrii*, red. W. Woynarowska, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008, s. 51–56.

Zdaniem J. Rodniańskiego²⁶⁴ sport zaspokaja naturalną potrzebę ruchu człowieka i usprawnia jego zdolności adaptacyjne. „Wysiłek fizyczny jest niezbędny w prawidłowym rozwoju organizmu, gdyż kształtuje układ mięśniowy, stymuluje pracę serca i układu nerwowego, kształtuje cechy osobowości (np. zdyscyplinowanie, wytrwałość, odpowiedzialność, współkreowanie w zespole), zapobiega chorobom cywilizacyjnym: metabolicznym (miażdżyca, otyłość), przeciążenia układu nerwowego (nerwice, choroba wrzodowa), urazowym oraz chorobom wynikającym ze szkodliwych, tj. toksycznych wpływów środowiska”.

➤ *Aktywność fizyczna alternatywną formą spędzania czasu wolnego*

Czas wolny to czas, który pozostał do wykorzystania po wykonaniu obowiązków i prac związanych z życiem zawodowym²⁶⁵.

Ten czas powinien służyć odpoczynkowi i regeneracji po pracy, dlatego formalna definicja „sportu” nie wpisuje się w ten nurt interpretacyjny. Można go spędzać w różny sposób (aktywny i bierny), z osobniczo zróżnicowaną intensywnością. Działalność sportowa, podobnie jak czas wolny, może być rozpatrywana z perspektywy wysiłku psychomotorycznego wydatkowanego podczas ćwiczeń fizycznych (aktywny wypoczynek wolnoczasowy) lub dopingowania jako widz (pasywny wypoczynek wolnoczasowy). Za pomocą tych aktywności sportowych człowiek posiada umiejętność wyrażania siebie podczas różnych uroczystości regionalnych, krajowych czy międzynarodowych, manifestując i celebrując w ten sposób ważne dla niego wydarzenia (np. „Bieg Niepodległości”).

W Polsce oraz w krajach Europy Zachodniej zauważalny jest wzrost zainteresowania tą aktywnością. Ludzie zrozumieli, że taka aktywność wolnoczasowa oprócz skutecznego budowania i wzmacniania więzi międzyludzkich, bycia z sobą, jest czasem poświęconym na zabawę, rozwój pasji, jest ambitnym inwestowaniem w rozwój osobisty, dbałością o stan zdrowia, a nawet formą przynoszącą korzyści materialne. Oprócz zadowolenia dostarcza możliwości społecznej integracji, budowania tożsamości kulturowej i narodowej, z równoczesnym wyzwalaniem u uczestników poczucia dumy, pokory i wytrwałości w dążeniu do celu. Wolnoczasowa działalność sportowa to niezwykle ważna przestrzeń życiowa człowieka, skoncentrowana na budowaniu i zacieśnianiu długotrwałych więzi międzyludzkich, dzięki którym uczestnicy czują się bezpiecznie, a jej fenomen jest również postrzegany w przekazie międzypokoleniowym²⁶⁶.

²⁶⁴ J. Rodniański, *Wychowanie i diabeł entropii*, w: *Edukacja wobec wyzwań XXI wieku*, red. I. Wojnar, J. Kubin, Warszawa: WN PAN 1997, s. 334.

²⁶⁵ J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, Nowy Dwór Mazowiecki: Wydawnictwo FREL 2014.

²⁶⁶ Z. Waškowski, *Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług” 2011, nr 78..., dz. cyt., s. 25–34.

W literaturze przedmiotu²⁶⁷ występuje wiele uzasadnień konieczności uczestnictwa w treningu sportowym przestępcy podczas jego czasu wolnego. Aktywność ta wyposażona w walory integracyjne, monitorujące, zdrowotne i naprawcze pozwala na zagospodarowanie pozostałego po pracy i obowiązkach czasu w sposób racjonalny. To zaś może skutkować brakiem czasu, instrumentalnym ograniczeniem możliwości dokonywania czynów karalnych. Jako alternatywa dla zachowań ryzykownych człowieka staje się skutecznym sposobem na rozładowywanie niepożądanych napięć wewnętrznych i zaspokajanie poszukiwanych przez niego mocnych wrażeń.

Badania roli działalności sportowej w instytucjach penitencjarnych podczas czasu wolnego osadzonych mogą dostarczyć informacji na temat wpływu tych aktywności na funkcjonowanie społeczne i klimat panujący w instytucji odosobnienia. Kiedyś jeszcze zabronione formy spędzania czasu wolnego przez przestępców takie jak sport, obecnie stały się usankcjonowanymi metodami łagodzącymi monotonię penitencjarną oraz tworzącymi zawór bezpieczeństwa regulujący nadmierne napięcie emocjonalne. Uczestnictwo więźniów w określonych aktywnościach (piłka nożna i siatkowa, koszykówka, baseball, boks, softball, tenis stołowy), czy biernych czynnościach (oglądanie TV, gry w karty, szachy, domino, warcaby, bilard) organizowanych w ramach współpracy ze środowiskiem zewnętrznym, wręcz stało się jednym z kryteriów ich stopnia zresocjalizowania.

Taka forma spędzania czasu wolnego przyczynia się do podnoszenia morale skazanych, łagodzeniu nudy i agresji oraz usprawnianiu ich w celu samoobrony przed występującą przemocą. Równocześnie dzięki takiej działalności wolnoczasowej możliwe staje się budowanie społecznie akceptowanych postaw i relacji u współwięźniów oraz podtrzymywaniu tych zainteresowań, jako kontynuacji procesu naprawczego, po odbyciu kary pozbawienia wolności.

²⁶⁷ J. Coakley, *Sport in Society: Issues and Controversies*, Boston, MA: McGraw Hill, 1998; D. Robins, *Sport as Prevention: The Role of Sport in Crime Prevention Programmes Aimed at Young People*, Oxford: University of Oxford, „Centre for Criminological Research Occasional Paper” No. 12, 1990; W.C. Farrell, J.H. Johnson, M. Sapp, R.M. Pumphrey, S. Freeman, *Redirecting the Lives of Urban Black Males: An Assessment of Milwaukee’s Midnight Basketball League*, „Journal of Community Practice” 1996, 2(4), s. 91–107. DOI: 10.1300/J125v02n04_06; B. Hawkins, *Evening Basketball Leagues: The Use of Sport to Reduce African American Youth Criminal Activity*, „International Sports Journal” 1998, 2(2), s. 68–77; A. Parker, R. Meek, G. Lewis, *Sport in a youth prison: male young offenders’ experiences of a sporting intervention*, „Journal of Youth Studies” 2014, Vol. 17, No. 3, s. 381–396. DOI: 10.1080/13676261.2013.830699; G. Nichols, P. Taylor, *West Yorkshire Sports Counselling: Final Evaluation Report*. Sheffield: University of Sheffield Management Unit, 1996; M. Tsuchiya, *Leisure Recreation Programmes for Young Delinquents: The Non-Custodial Option*, In *Leisure in Industrial and Post-Industrial Societies*, edited by M. Collins, 287–302. Eastbourne: Leisure Studies Association, 1996; G. Nichols, *A Consideration of Why Active...*, dz. cyt., s. 181–190.

Wolnoczasowe uprawianie sportu sprzyja redukcji zachowań wrogich, agresywnych i przede wszystkim stłumienia stanów frustracyjnych. Oczywiście podczas realizacji programów sportowych w jednostkach penitencjarnych należy zwracać uwagę na formowany klimat zajęć: grupowanie się skazanych, wymiana komunikatów pomiędzy nimi itp., co daje animatorom sportowym i strażnikom dodatkowych informacji na temat potencjalnie powstających interpersonalnych konfliktów. Zarządzanie napięciem i czasem, doskonalenie umiejętności oraz ocena nastroju osadzonych to wskaźniki kontroli kryminalnej decydujące o konieczności dostosowania formy oddziaływania resocjalizacyjnego do osoby pozbawionej wolności²⁶⁸.

3.7. Kształtowanie poczucia własnej wartości przez aktywność fizyczną

Podejmowana przez człowieka działalność sportowa oprócz zwiększania poziomu sprawności fizycznej lub wydolności, ma decydujący wpływ na zmiany w obszarach jego funkcjonowania psychicznego, samoświadomości, a w szczególności samooceny²⁶⁹. Osoba podejmując ten rodzaj aktywności w wyniku zdobywania nowych doświadczeń, odnoszenia sukcesów i przeżywania porażek, rozwija umiejętność obiektywnego postrzegania siebie oraz dokonuje realnej oceny swoich możliwości²⁷⁰.

Wyniki sportowe są ważne dla rozwoju poczucia własnej wartości zawodnika, a sam sukces pomaga rozwinąć u niego pewność siebie i poczucie własnej wartości, często przy zachowaniu opinii publicznej. Możliwość współdziałania w zespole rozprasza odpowiedzialność za ewentualną porażkę na pozostałych uczestników, nadaje pewności siebie i umożliwia podtrzymywanie procesu formowania optymalnego poczucia własnej wartości. Sposób, w jaki człowiek postrzega i ocenia siebie, zależy od jego reakcji na powierzone zadania, relacje z innymi oraz skuteczność działania (istotna praca trenera). Od samowartościowania siebie zależy motywacja zawodnika, jego lęki i przekonania do wykonania powierzonego zadania. To zaś wpływa na określenie poziomu aspiracji jednostki i zakładania wyższych celów²⁷¹.

²⁶⁸ J.H. Frev, T. Delaney, *The role of leisure participation in prison: a report from consumers*, „Journal of Ollender Rehabililafion” 1996, Vol. 23, WJ, s. 79–89.

²⁶⁹ W. Starosta, J. Dębczyńska, H. Kos, M. Radzińska, *O trafności samooceny zawodnika w doskonaleniu technik sportowej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 2000, 44(2), s. 69–77.

²⁷⁰ T. Sankowski, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań: Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu 2011, s. 152–153.

²⁷¹ Tamże, s. 153.

Bez wątpienia działalność sportowa ma znaczący wpływ na formowanie poczucia własnej wartości u uczestników tego procesu. Okazuje się, że zmiany fizyczne zachodzące w organizmie pod wpływem aktywności sportowej oddziałują zwrotnie na sferę emocjonalną uczestnika, dzięki walorom aktywności sportowej (m.in. utrata wagi, poprawa wyglądu) wzrasta u niego postrzeganie siebie, ulega poprawie jego styl życia, co bezpośrednio ma przełożenie na lepsze relacje z innymi oraz uruchamia się efekt placebo (wzrost samooceny następuje u osób ćwiczących, które takiego efektu oczekują)²⁷².

Zdaniem K.R. Foxa i C.B. Corbina kształtowanie samooceny zawodnika za pośrednictwem działalności sportowej obejmuje ocenę swojej kondycji fizycznej, siły fizycznej, atrakcyjności i zdolności sportowych. Istotna jest również analiza uzyskanych wyników i osiągniętych celów²⁷³.

Bez względu na rodzaj uprawianej dyscypliny sportowej, uczestnik procesu poprzez możliwość rywalizacji kształtowanie swojej sprawności psychomotorycznej, wyrabiany nawyk dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą, możliwość specyficznej ekspozycji społecznej, akceptuje siebie na tle swoich postępów sportowych. W swojej świadomości pozytywniej niż do tej pory postrzega swój wizerunek. Zdarza się, że ta swoista samoocena jest umacniana przez ludzi z bliskiego otoczenia, dzięki czemu buduje się prestiż społeczny, a co za tym idzie – pewność siebie oraz lepsze wartościowanie swojej osoby²⁷⁴.

Poczucie własnej wartości staje się wypadkową działalności sportowej jej uczestników poprzez kształtowanie relacji społecznych z innymi, przyswojenie zasad współżycia grupowego i nauka samokontroli, a to przekłada się na efektywniejszą adaptację do różnorodnego bodźcowania środowiskowego. W grach zespołowych „przekraczanie własnych granic”, czy „pokonywanie siebie” służy nie tylko do rozwijania szeroko rozumianych kompetencji, ale również do osiągnięcia sukcesu, a tym samym wartościowania siebie i swoich możliwości²⁷⁵.

²⁷² R.A. Dientsbier, *The effects of exercise on personality*, in: Running as therapy, eds. M.L. Sachs, G.W. Buffone, Lincoln University of Nebraska, Lincoln 1984, s. 262.

²⁷³ K.R. Fox, C.B. Corbin, *The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation*, „J Sport Exercise Psy” 1989, 11(4), s. 421.

²⁷⁴ F. Malczewski, *Wybrane zagadnienia psychologii społecznej sportu*, Warszawa: Wydawnictwo Kultury Fizycznej i Sportu, 1971; C.L. Sheridan, S.A. Radmacher, *Psychologia Zdrowia*, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, 1998; M. Sakowski, *Wpływ sportu na rozwój społeczno-moralny zawodników*, „Kultura Fizyczna” 1996, nr 9–10, s. 19–23; K. Heinenman, *Wprowadzenie do socjologii sportu*, Warszawa: Wydawnictwo AWF 1990; K.R. Fox, *Physical Education and the Development of Self-Esteem in Children*, w: *New Directions in Physical Education*, red. W.N. Armstrong, Illinois: Champaign 1992; R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom agresji osób pozbawionych wolności*, Kalisz: Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 2008.

²⁷⁵ T. Huciński, P. Lenik, A. Połaniecka, T. Wilczewski, *Kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce*, Rzeszów: Wydawnictwo UR 2016, s. 11–17.

Zdaniem Z. Żukowskiej²⁷⁶ sport kształtuje w człowieku wytrwałość, wzmacnia poczucie poszanowania siebie oraz innych. Regularne jego uprawianie, oprócz umiejętności przypisywanych danej dyscyplinie, wyrabia zdolności do rozwiązywania codziennych zadań, przy kształtowaniu poczucia odpowiedzialności i własnej wartości. Podkreśla ona dalej, że jakość życia osób angażujących się w sport w dużej mierze zależy od wartości zintegrowanych z osobowością zawodnika i jego aspiracjami. Bez wątplenia, pod wpływem treningu sportowego, dokonuje się modyfikacja poczucia własnej wartości, wewnętrznych przewartościowań człowieka, co z kolei może przyczyniać się do większej odporności psychicznej i efektywniejszej adaptacji do zmieniających się warunków środowiskowych. Wiadomo jest, że osoby o optymalnym poczuciu wartości charakteryzują się brakiem labilności nastroju, spokojem wewnętrznym, energicznością, umiejętnością w podejmowaniu decyzji, otwartością, optymizmem, niezależnością, pewnością siebie, chęcią do współpracy i pracy nad własnym rozwojem. Optymalne poczucie własnej wartości pozwala na określenie możliwości jego posiadacza i realiów sytuacji, w których on się znalazł. Wówczas racjonalnie przeżywa się sukces, a porażka nie uruchamia nieakceptowalnych społecznie zachowań wobec otoczenia, często podszytych agresją. Systematyczny trening sportowy może przyczynić się do stabilizacji poczucia własnej wartości, co sprzyja udanym interakcjom międzyludzkim. To zaś jest niewątpliwie ważne w rozstrzyganiu problemie niniejszego opracowania.

Uważa się, że osoby zaangażowane w działalność sportową, w odróżnieniu od niepreferujących takiej aktywności, posiadają wysokie poczucie wartości, a to z kolei jest dodatnio skorelowane ze stażem treningowym. Dzieje się tak, ponieważ długoterminowe trenowanie fizyczne przyczynia się do zwiększenia samoskuteczności, a to wpływa bezpośrednio na poczucie własnej wartości sportowca. Bez wątplenia takie wartościowanie siebie samego ma przełożenie na zadowolenie, większą aktywność i świadomość zachowań prozdrowotnych²⁷⁷.

Według G. Wieczorkowskiej i I. Bednarczyk poczucie własnej wartości (często traktowane w literaturze jako synonim samooceny) silnie koreluje z płcią osób uprawiających sport. U kobiet wiąże się z atrakcyjnością fizyczną, a u mężczyzn ze sprawnością fizyczną. Osoby atrakcyjniejsze fizycznie (w myśl „efektu aureoli”) charakteryzują się większym zaufaniem społecznym, spostrzegane są jako osoby obdarzone wieloma zaletami, bardziej interesujące i częściej mogą liczyć na pomoc innych ludzi. U tych osób występuje łatwość w zatrudnieniu

²⁷⁶ Z. Żukowska, *Poczucie własnej wartości a zachowania agresywne w sporcie*, w: *Sport a agresja*, red. Z. Dziubiński, Warszawa: Cieszyńska Drukarnia Wydawnicza 2007, s. 211–218.

²⁷⁷ U. Dębska, M. Kałwa, A. Juskiewicz, H. Guła-Kubiszewska, W. Starościak, *Postrzeganie siebie przez uczestników treningów zdrowotnych*, Gdańsk: Rocznik Naukowy AWFIS 2017, t. 27, s. 96–97.

i awansie zawodowym oraz zarobkowaniu. Przeprowadzone badania dowodzą, iż pozytywne postrzeganie własnego ciała jest ważnym elementem kształującym poczucie własnej wartości²⁷⁸.

Opierając się na przeprowadzonych badaniach C.M. Trujillo²⁷⁹ i L.B. Hendry, J. Shucksmith, J.G. Love oraz A. Glendinning²⁸⁰ stwierdzili, że konsekwencją uczestnictwa w sporcie może być podwyższenie poczucia wartości jego uczestnika, a osobiste sukcesy w tej działalności człowieka wpływają korzystnie na poprawę tego poczucia. Pojawiają się też takie doniesienia empiryczne²⁸¹, że sport determinuje podwyższenie poczucia wartości u tych osób, u których nie było to możliwe w wyniku procesów edukacyjnych lub społecznych. W niektórych przypadkach sam fakt uczestnictwa w treningach sportowych (pięściarskich) – bez walk ulicznych – wystarczy, aby uzyskać określony prestiż społeczny w środowisku lokalnym²⁸².

3.8. Tożsamość człowieka aktywnego fizycznie

Tożsamość człowieka jest kształtowana przez całe jego życie. Przechodzi różne fazy, mniej i bardziej istotne dla procesu uspołecznienia. Dzieciństwo i adolescencja to ta faza rozwojowa człowieka, która ma fundamentalne znaczenie w późniejszym formowaniu tożsamości dorosłego człowieka. Od wychowania osobniczego w tych dwóch fazach zależy skłonność do kształtowania tożsamości prospołecznej lub antyspołecznej²⁸³.

Tożsamość jest ściśle powiązana „z dokonywaniem przez osobę subiektywnych wyborów treści i odczuć zapewniających jej autoidentyfikację w ujęciu statycznym (przedmiotowym) lub dynamicznym (podmiotowym)”²⁸⁴.

²⁷⁸ G. Wieczorkowska, I. Bednarczyk, *Zaburzenia kontroli procesu jedzenia: rola przedziałowości*, „Nowiny Psychologiczne” 2004, 3, s. 5–19.

²⁷⁹ C.M. Trujillo, *The effect of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women*, „International Journal of Sports Psychology” 1983, 14, s. 162.

²⁸⁰ L.B. Hendry, J. Shucksmith, J.G. Love, A. Glendinning, *Young People's Leisure and Lifestyles*, London: Routledge 1993.

²⁸¹ D.A. Purdy, S.F. Richard, *Sport and juvenile delinquency: an examination and assessment of four major theories*, „Journal of Sport Behaviour” 1983, 6(4), s. 179.

²⁸² M. Fletcher, *An investigation into participation in amateur boxing*, Unpublished dissertation submitted in part requirement for the degree of MSc in Sport and Recreation Management, University of Sheffield, 1992; G. Nichols, *A Consideration of Why Active...*, dz. cyt., s. 181–190.

²⁸³ J.E. Marcia, *Development and Validation of Ego – Identity Status*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1966, No. 3(5), s. 551–558.

²⁸⁴ H. Kupiec, *Tożsamość nieletnich a motywacja do zmiany w warunkach placówki resocjalizacyjnej*, Kraków: Impuls 2019, s. 36.

Tożsamość ludzką należy traktować jako funkcjonalny sposób myślenia o sobie i własnych priorytetach życiowych w kontekście ich społecznego odbioru. Struktury i mechanizmy procesów poznawczych oraz twórczych (percepcja, emocje, motywacja, pamięć, myślenie, wyobraźnia) nadają jej formę w wymiarze indywidualnym, a także społecznym. Taka tożsamość jest rozgrywana poprzez przydzielone role społeczne i życiowe. W przypadku tożsamości osób nieprzystosowanych społecznie, parametry jej pełnią funkcję obronną, chroniąc status osobowy jednostki. Zdaniem M. Konopczyńskiego na skutek deficytów socjalizacyjnych, biopsychicznych i cywilizacyjno-kulturowych, poprzez erozję tożsamościową, wykreowuje się tożsamość dewiacyjna odznaczająca się niedostatkiem informacyjnym o samym sobie i otaczającym środowisku, z obniżoną identyfikacją społeczną i osobistą. Tożsamość przestępcy posiada zniekształconą jakość i adekwatność funkcjonalnego myślenia o samym sobie, przy zróżnicowanej samoocenie oraz rozpiętości pomiędzy „ja” realnym a „ja” idealnym²⁸⁵.

„Ukształtowana uprzednio struktura wiedzy o sobie może ulegać przekształceniom w wyniku nowych doświadczeń w powtarzających się, aż do uzyskania najwyższego stadium rozwoju, czterech fazach: 1) progresu, 2) plateau, 3) regresu, 4) kryzysu.

W fazie progresu przyswajane są nowe informacje i rozpoczyna się proces różnicowania posiadanego i niedawno nabytego doświadczenia. W fazie drugiej (plateau) następuje porządkowanie nowych doświadczeń oraz ich wstępna organizacja w odmienną jakość. W następnej fazie (regresu) dochodzi do konfliktu nowych doświadczeń z uprzednio zdobytymi, który uruchamia proces dezintegracji (rozbicia) starej struktury doświadczeń. Natomiast w ostatniej fazie (kryzysu), która kończy i zamyka cykl rozwojowy, ujawnia się silny konflikt wewnętrzny objawiający się pobudzeniem emocjonalnym i labilnością funkcjonowania, a jego rozwiązanie prowadzi do ponownej reintegracji nowych i starych doświadczeń na jakościowo wyższym poziomie²⁸⁶.

Tożsamość skazanego ulega ciągłym modyfikacjom wynikającym ze zmiany jego sytuacji społecznej. Z chwilą uzyskania statusu przestępcy występuje u niego konieczność przekwalifikowania swoich postaw. Funkcjonowanie w warunkach izolacji w znaczny sposób modyfikuje priorytety i funkcjonalny sposób myślenia. Na ogół wywołane to jest buntem przeciwko sytuacji, w jakiej się znalazł, a przetrwanie w warunkach odosobnienia jest zdeterminowane odwrażeniem na cierpienie, ból, lęk, samotność, odrzucenie czy

²⁸⁵ M. Konopczyński, *Tożsamość Avatara – dewiacja czy nadzieja? Rozważania wokół kreacji tożsamości w second life*, w: *Tożsamość osobowa dewiantów a ich reintegracja społeczna*, red. A. Kieszkowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2011.

²⁸⁶ H. Kupiec, *Tożsamość nieletnich a motywacja...*, dz. cyt., s. 61–62.

alienację. W ten sposób tworzy się nowa tożsamość izolowanej osoby, która ratując się wchodzi w interakcje ze skazanymi podkultury więziennej, chcąc zapewnić sobie poczucie przynależności, status osadzonego, spokój i chwilowe bezpieczeństwo. Istotne w procesie resocjalizacji staje się stworzenie osobie pozbawionej wolności dogodnych warunków w zakładzie karnym do formowania alternatywnej tożsamości prospołecznej²⁸⁷.

„W procesie nabywania nowych kompetencji przez eksdewianta wyróżnia się następujące stadia, które obejmują:

- 1) wątpliwości co do słuszności i pożyteczności pierwotnej roli prowadzącej do jej kwestionowania;
- 2) szukanie i ocena roli alternatywnej (w warunkach izolacji jest ona bardziej realna, a rzeczywistość pokazuje, że post-więzień na wolności ma małe szanse na jej realizację, np. praca);
- 3) zmiana poglądów i ustanowienie eksroli²⁸⁸.

Dzięki zaangażowaniu w działalność sportową przestępca nabiera pewności siebie. Jego wartość, początkowo w autoopinii, a później w opinii współwięźniów, rośnie. Postawa pewności siebie modyfikuje jego samoocenę, co bez wątpienia ułatwia wchodzenie w różne role społeczne. Początkowo są one odgrywane w sytuacjach rywalizacyjnych, lecz później, w wyniku obniżenia lęku adaptacyjnego, rozszerzają się na scenę ekspozycji społecznej²⁸⁹. Ten sposób kształtowania tożsamości, przypisany do działalności sportowej, może skutecznie być realizowany np. w grach zespołowych. Poprzez przyjmowanie różnorodnych funkcji w grupie, osadzony stara się wywiązywać z przydzielonych zadań. Skuteczność realizacji poszczególnych obowiązków jest zależna od współpracy i współdziałania zespołowego, to zaś kształtuje u skazanego poczucie przynależności²⁹⁰.

Potrzeba budowania tożsamości człowieka, jego lokalizacji w danym społeczeństwie, wywołuje u niektórych między innymi zainteresowanie aktywnością fizyczną. Za pomocą działalności sportowej osoba może się samookreślić,

²⁸⁷ A. Kieszkowska, *Tożsamość i podmiotowość jednostki w procesie reintegracji społecznej*, w: *Tożsamość osobowa dewiantów...*, dz. cyt.

²⁸⁸ B. Urban, *Wzmacnianie procesu destygmatyzacji ex-dewianta jako warunek readaptacji społecznej*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 2004, t. LVII, s. 150, za: A. Kieszkowska, *Tożsamość i podmiotowość jednostki w procesie reintegracji społecznej*, w: *Tożsamość osobowa dewiantów...*, dz. cyt.

²⁸⁹ T. Huciński, P. Lenik, A. Połaniecka, T. Wilczewski, *Kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce...*, dz. cyt., s. 11–17.

²⁹⁰ *Teoria sportu*, red. T. Ulatowski, „Kwartalnik Trening” 1992, nr 1 (13), t. I, nr 2(14), t. II, Warszawa: Wydawnictwo UKFiS.

wyróżnić w otaczającej, w coraz mniej ustrukturyzowanej i bardziej homogenicznej, rzeczywistości społecznej. Poprzez wypracowane w treningu sportowym umiejętności i sprawność fizyczną możliwe staje się formowanie obrazu samego siebie jako istoty ważnej społecznie. Taka gloryfikacja osobista, poparta sukcesami sportowymi, ugruntowuje zawodnika w określonej ekspozycji społecznej, co odróżnia go od innych (np. jednostkę różnicuje i kategoryzuje sportowców) z równoczesnym kształtowaniem więzi z osobami z otoczenia²⁹¹.

Reasumując, w myśl powyższego sport staje się jedną z wielu praktyk kulturowych, które mogą determinować kształt ludzkiej tożsamości.²⁹²

3.9. Rywalizacyjny aspekt aktywności fizycznej

Posługując się teorią społecznego uczenia się dokonano interpretacji postawy wobec rywalizacji. Zastanawiano się, czy motywacja do zwyciężania jest zdeterminowana wzmożoną chęcią zawodnika do osiągnięcia sukcesu, a filozofia uczestnictwa we współzawodnictwie jedynie może osłabić pęd do rywalizacji. Zdawano sobie również sprawę z tego, że zbyt intensywne nastawienie na wygraną może doprowadzić do zaniku satysfakcji, przyjemności, radości płynącej z uprawiania sportu. Jeżeli zaś tylko nieliczni (zwycięzcy) otrzymają wzmocnienie pozytywne za swoje osiągnięcia (połowa zawodników w grach zespołowych i nieliczni w sportach indywidualnych), to stosunkowo mało ludzi będzie zmotywowanych do podejmowania rywalizacji sportowej²⁹³.

Potrzeba rywalizacji jest wpisana w nurt nieformalnego życia przestępczego. To jak człowiek wygląda, jaką siłą się odznacza, czy jego zręczność pozwala na wychodzenie z różnych trudnych, powszechnych konfliktowych sytuacji na ogół decyduje o jakości życia więziennego. Forma odstraszenia swoją sylwetką, sprawnością fizyczną staje się wyznacznikiem określonych dążeń i postaw ludzi pozbawionych wolności. Coraz częściej obraz wytatuowany na ciele skazanego nie wystarcza do zajmowania wysokiej hierarchii w strukturach zakładowych drugiego życia. Wyścig sprawności fizycznej oraz muskularnego ciała ujawnia występujący wszechobecny lęk egzystencjalny. Okazuje się, że dążność osoby nieprzystosowanej społecznie do bycia „lepszym” od współwięźniów, jest gwarantem „azyłu kryminalnego”. Osoba osadzona, egzystencjalną

²⁹¹ A. Kołodziej, *The potential and directions of development of the sociology of sport*, „Opuscula Sociologica, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego” 2015, 2(12), s. 5–18.

²⁹² M. Messner, *The Life of a Man's Season. Male Identity in the Life Course of the Jock*, in: *Changing Men. New Direction in Research on Men and Masculinity*, eds. M.S. Kimmel, Newbury London–New Delhi: Sage, 1987, s. 54.

²⁹³ M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003, s. 41.

rywalizację (wyścig z innymi), traktuje jako istotny determinant osobistego przetrwania²⁹⁴, dlatego istotne jest, aby tak mocno zinternalizowana aktywność została skanalizowana w inny obszar działalności – sport.

Potrzeba osobniczej rywalizacji nie jest niczym nowym. Już w starożytnej Grecji wysoki poziom sprawności fizycznej pozwalał wyłonić zwycięzcę, a sport w tym czasie był traktowany jako powszechny sposób współzawodnictwa międzyludzkiego. Nieważne stawały się pobite rekordy, lecz pierwsze miejsce w gronie rywali i gloryfikacja publiczna. Sportowa rywalizacja była wówczas uznawana za prawo rządzące społecznym życiem człowieka. To nie skazani, a już starożytni Grecy, uważali wartościowe życie tylko w obliczu permanentnego potwierdzania zwycięstwa nad innymi. Było to podstawowym kanonem wychowawczym, kształtowanym w duchu szlachetnego współzawodnictwa i kulcie zwycięstwa²⁹⁵.

W obecnych czasach rywalizacja stała się powszechnie występującym sposobem funkcjonowania społecznego człowieka. Jako publiczna tendencja naturalna wymaga dużych nakładów energii, dlatego rzadziej niż współpraca jest preferowana w ekspozycji społecznej²⁹⁶.

Występuje swoista spójność pomiędzy rozgrywkami sportowymi a czynami karalnymi. To podczas aktywności sportowej, podobnie jak w momencie dokonywania przestępstwa, uwalnia się adrenalina, eskaluje napięcie emocjonalne oraz konieczna staje się szybka orientacja. Ujawniają się, podobne w tych dwóch aktywnościach, odczucia przewagi nad innymi i satysfakcji²⁹⁷.

Współzawodnictwo sportowe to uświadomione dążenie uczestników do wysokich rezultatów. Stanowi naturalną potrzebę człowieka do rywalizacji. W wyniku tej działalności zdobyte doświadczenie staje się cenne w innych sferach życia, głównie w formowaniu porządku społecznego. Współczesna cywilizacja wymusza permanentne konkurowanie o miejsce pracy, uznanie społeczne, awans edukacyjny. Rywalizacja dostarcza możliwości wytrenowania odporności na stres i podwyższone napięcie wewnętrzne. Kształtuje postawę pewności siebie, odwagę, zdecydowanie, poczucie własnej wartości, umiejętność współpracy, zdolność podporządkowania interesów osobistych, interesom grupy społecznej²⁹⁸.

²⁹⁴ M. Szaszkiwicz, *Tajemnic grypsarki*, Kraków: Instytut Ekspertyz Sądowych 1997, s. 126.

²⁹⁵ W. Dobrowolski, *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytnej Grecji*, w: *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytności*, red. W. Dobrowolski, Warszawa: Wyd. Muzeum Narodowego 2004, s. 16; J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania...*, dz. cyt.

²⁹⁶ D. Doliński, *Ciemna strona rywalizacji*, „Przegląd Psychologiczny” 1998, 41/3–4, s. 181–200.

²⁹⁷ H. Świda, W. Świda, *Młodociani przestępcy w więzieniu*, Warszawa: Wyd. Wiedza Powszechna, seria Sygnały, 1961, s. 127.

²⁹⁸ Za: I. Szymańska, *Sport jako wychowawczy składnik edukacji*, „Wychowanie na co Dzień” 2008, nr 6, s. 13–18.

➤ *Samodoskonalenie w aktywności fizycznej*

Poprzez działalność sportową człowiek samodoskonali swoją osobowość, nadając tym samym swojemu życiu lepszy styl. Dzięki niemu osoba staje się pewniejsza w ekspozycji społecznej, podczas rozwiązywania różnych problemów częściej opiera się na własnych zdolnościach²⁹⁹.

Działalność sportowa posiada walory profilaktyczne i terapeutyczne. Ułatwia nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, jest pomocna w internalizacji wartości: szacunku do innych ludzi, dyscypliny i samodyscypliny, czy ponoszenia odpowiedzialności za swoje czyny. Kształtuje przynależność społeczną z równoczesną świadomością obowiązkowości obywatelskiej³⁰⁰.

Osoby uprawiające sport nieświadomie lub świadomie rozwijają swoją wytrzymałość, poczucie poszanowania obowiązujących zasad i praw panujących w społeczeństwie. Oprócz walorów zdrowotno-sprawnościowych sport podnosi sprawność intelektualną, kształtuje wolę trenującego, siłę charakteru oraz ułatwia przystosowanie jednostki do pełnienia ról w społeczeństwie. Systematyczne usprawnianie się fizyczne pozwala rozwijać określone umiejętności, które przekładają się na późniejszą łatwość rozwiązywania zadań życiowych, tak potrzebne w resocjalizacji wyrabiania poczucia odpowiedzialności czy budowania własnej wartości. Sport wyrabia sprawiedliwość, uczciwość, rozwija samokontrolę, samoocenę oraz umożliwia doskonalenie osobowości³⁰¹.

3.10. Korzyści z aktywności fizycznej

➤ *Aktywność fizyczna a praca zawodowa*

Zdaniem J. Nowocienia³⁰² trening sportowy uczy systematyczności, dyscypliny, konsekwencji, odpowiedzialności i odpowiedniego stylu życia. Chcąc osiągnąć przypisany jemu cel zwycięstwa, nierzadko jest traktowany przez ćwiczącego jako praca. Traktowany jako proces „wielokrotnego, systematycznego powtarzania określonych potrzebami rozwoju sportowca ćwiczeń fizycznych

²⁹⁹ R. Żukowski, *Edukacyjne i wychowawcze wartości sportu w refleksji pedagogicznej i w ocenie młodzieży*, w: *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, red. A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska, Łódź: Wydawnictwo UŁ 2008, s. 24–33.

³⁰⁰ K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie poprzez sport*, w: *Edukacja poprzez sport*, red. Z. Dziubiński, Warszawa: Salezjańska Organizacja Sportowa RP 2004, s. 34.

³⁰¹ J. Saska-Dymnicka, *Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług” 2011, nr 78..., dz. cyt., s. 113–125.

³⁰² J. Nowociń, *Pedagogika sportu*, Warszawa: Wyd. AWF 2019, s. 149–151.

stanowiących treść zadań, zorganizowanych w przemyślany sposób z wykorzystaniem środków zapewniających rozwijanie umiejętności”. Nieodzownym elementem treningu sportowego jest proces nauczania – uczenia się, który w konsekwencji wyzwala procesy socjalizacji i wychowania.

W ramach tych procesów „istota biologiczna przeistacza się w istotę społeczną posiadającą kompetencje do bycia członkiem tego społeczeństwa i tej kultury”. Uczestnik działalności sportowej zostaje wyposażony w wiedzę i umiejętności pozwalające mu na stawianie sądów, opinii oraz wartościowania zjawisk zachodzących nie tylko w sporcie. Dojrzewa jego odpowiedzialność za realizację celów grupowych, a także zmieniają się jego role podczas pełnienia różnych funkcji przypisanych danej dyscyplinie i czynnościom okołosportowym. Trening sportowy, poprzez swój charakter i specyfikę działań, może przygotowywać uczestnika do przyszłej pracy w zawodzie sportowym (zawodnik, trener, sędzia, obsługa techniczna itp.) lub oboksportowym (pozostałe zawody), a także środowisko lokalne do zaakceptowania nowego pracownika (poprzez działalność sportową następuje budowanie zaufania do uczestnika, nawiązywane kontakty ze środowiskiem lokalnym pozwalają wytwarzać pozytywne relacje, a to w konsekwencji stanowić ma szansę do zatrudnienia po odbyciu kary).

Wyniki badań zamieszczone w literaturze przedmiotu wskazują na ścisły związek pomiędzy bezrobociem a przestępczością mężczyzn w wieku 17–25 lat, którzy stanowią 70% wszystkich dorosłych skazanych lub karanych za działalność kryminalną. Dlatego uwzględniając korelację pomiędzy skutecznością zatrudnienia a poziomem poczucia wartości, należy dedukować, iż sport wpływa korzystnie na odbudowę poczucia wartości, a jej eskalacja decyduje o przyszłej pracy skazanego. Wiadomo jest, że posiadanie pracy może zachęcać do zaangażowania się zatrudnionego na rzecz społeczeństwa. Dlatego, jednym z najbardziej wartościowych rezultatów programów mających na celu zmniejszenie przestępczości, byłoby zwiększenie szans jego uczestnika na zatrudnienie³⁰³.

W Wielkiej Brytanii, dzięki jednej ze sportowych inicjatyw „East Midlands Sport Action Zone”, możliwe było uczestnictwo przestępców w akredytowanych kursach wybranych przez nich ścieżek karier zawodowych. Zdobyte określonych uprawnień umożliwiło im zatrudnienie w miejscach do tej pory niedostępnych, a podejmowana praca mogła opierać się na powszechnie obowiązującym prawie³⁰⁴.

³⁰³ G. Nichols, *A Consideration of Why Active...*, dz. cyt., s. 181–190.

³⁰⁴ A. Parker, H. Morgan, S. Farooq, B. Moreland, A. Pitchford, *Sporting intervention and social change: football, marginalised youth and citizenship development*, „Sport, Education and Society” 2017, 1–13. DOI: 10.1080/13573322.2017.1353493.

➤ *Aktywność fizyczna a jakość życia człowieka*

Jakość życia rozumiana jest jako poczucie życiowej satysfakcji, która umożliwia wszechstronny rozwój, autokreację człowieka, realizację jego aspiracji i celów życiowych. Wpisana w działalność sportową, zależy od indywidualnych kryteriów wartościowania, ściśle powiązanych z osobowością zawodnika. Jej poprawa może być dokonywana dzięki osobotwórczej wartości sportu, ale zdeterminowana przez uczestnika, organizatorów działalności sportowej oraz postawy środowiska wychowawczego do wartości sportu³⁰⁵.

Węższe ujęcie definicyjne jakości życia związane jest z subiektywną oceną „sytuacji życiowej, celów, oczekiwań, standardów i obaw”, dokonywanych w kontekście obowiązujących systemów wartości i kultury. Szersza terminologia obejmuje subiektywną weryfikację indywidualnego „zdrowia fizycznego, psychologicznego, poziomu niezależności, relacji społecznych, relacji ze środowiskiem i osobistych przekonań”³⁰⁶.

W literaturze przedmiotu powszechne są informacje korelacji działalności sportowej i lepszego fizycznego funkcjonowania człowieka. Wraz systematycznością uprawianej aktywności fizycznej zmniejszają się dolegliwości stawowo-więzadłowe, przewlekła obturacyjna choroba płuc, cukrzyca typu 2, fibromialgia, czy choroba wieńcowa serca. Również aktywizacja sportowa osoby sprzyja regulacji jej nastroju, a ten efekt jest często nazywany efektem wierzchołka góry lodowej, gdzie szczyt stanowi wysoki poziom wigoru, który jest wyrównywany niskim poziomem negatywnych nastrojów (depresji, przygnębienia, lęku, wrogości, znużenia). Bez wątpienia to wpływa na lepsze samopoczucie uczestników treningów sportowych, a tym samym poprzez usprawnienie polepszenie ich jakości życia³⁰⁷.

Zdaniem A. Łuszczyńskiej³⁰⁸ prowadzona działalność sportowa umożliwia budowanie relacji i więzi międzyludzkich, wspólny rozwój zainteresowań, ale przede wszystkim likwidację poczucia izolacji, wykluczenia społecznego. Człowiek jest istotą społeczną, a sport staje się dla niego środkiem do formowania przynależności środowiskowej. Może stać się gwarantem współdziałania ze społecznością lokalną. Okazuje się, że aby występowała korelacja pomiędzy

³⁰⁵ Z. Żukowska, *Poczucie własnej wartości a zachowania agresywne w sporcie*, w: *Sport a agresja*, red. Z. Dziubiński, Warszawa: Wyd. AWF, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej 2007, s. 211–218.

³⁰⁶ WHOQOL Group, *The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization*, „Social Science and Medicine” 1995, 41, s. 1403–1409; za A. Łuszczyńską, *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Warszawa: WN PWN 2011.

³⁰⁷ A. Łuszczyńska, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.

³⁰⁸ Tamże.

sportem a jakością życia, uprawianie określonej aktywności fizycznej musi być satysfakcjonujące dla uczestnika treningu. Uzyskiwanie wyższego poziomu jakości życia jest ściśle powiązane z dwoma grupami komponentów form i metod ćwiczeń.

Pisząc dalej za wspomnianą autorką, ćwiczenia aerobowe powiązane z rytmicznym oddychaniem przeponowym, które występują m.in. w pływaniu, bieganiu, jodze, podnoszeniu ciężarów, w ćwiczeniach z ciężarami, mogą wpływać pozytywnie na zmiany nastroju u uczestników (pierwsza grupa). Jeżeli jeszcze dobierzemy takie dyscypliny sportowe, w których występuje minimalna rywalizacja, wówczas zniwelujemy częstość dokonywania porównań społecznych, poziom stresu u uczestników, a także tendencje do występowania przetrenowania. Okazuje się, że brak zmienności środowiska ćwiczeń, w miarę stała jego lokalizacja, pozwala zawodnikowi rozproszyć koncentrację, do tej pory umiejscowioną w ruchu, na przeżywanie wewnętrzne danej aktywności, refleksję i przede wszystkim wzbudzenie poczucia zadowolenia³⁰⁹.

Druga grupa komponentów związana jest po pierwsze z częstością uprawiania danej dyscypliny. Ustalono, iż co najmniej 2 do 3 razy w tygodniu aktywności ruchowej powoduje podniesienie poziomu wydolności fizycznej i sprawności, a to bez wątplenia staje się antydepresantem, formułującym pozytywny nastrój. Żeby sport wpływał korzystnie na jakość życia musi być uprawiany stosunkowo długo (dłużej niż 15 minut). Długotrwały trening sportowy, o odpowiedniej intensywności, reguluje stan układu immunologicznego. Począwszy od otyłości, różnego rodzaju infekcji do rekonwalescencji, może przyczyniać się do poprawy tego stanu. Umiarkowana aktywność fizyczna zwiększa odporność organizmu dzięki redukcji poziomu kortyzolu we krwi, zaś zbyt intensywny trening, przy małych dostawach domięśniowej energii, powoduje wytwarzanie w mięśniach szkieletowych prozapalną cytokinę IL-6, a to wpływa na obniżenie odporności organizmu i podatność na zakażenia. Intensywny trening trwający powyżej 1,5 godziny, bez wspomagania odpowiednią dietą (zalecane np. 30–60 gramów węglowodanów na godzinę ćwiczeń) może doprowadzić do wyczerpania, spadku odporności organizmu, złego samopoczucia i pogorszenia jakości życia osoby trenującej³¹⁰.

Potrzeba ruchu u człowieka występuje przez całe jego życie. Dlatego ograniczenie tej potrzeby w warunkach penitencjarnych może skutkować niekorzystnymi zmianami hipokinetycznymi oraz nieprawidłowym funkcjonowaniem psychospołecznym osadzonego. Więzienne ograniczenie aktywności fizycznej może powodować częstsze ujawnianie się zachowań agresywnych i brak ich

³⁰⁹ Tamże.

³¹⁰ Tamże.

kontroli u współwzięniów. Uczestnictwo skazanego w działalności sportowej przyczynia się do doświadczania pokonywania trudności, radzenia sobie ze stresem, zmęczeniem, przeżywania porażek i z nimi związaną kontrolą przeżywanymi emocjami. To poprzez więzienny trening możliwe staje się kształtowanie relacji społecznych, które podlegają formalnemu ograniczeniu, autokontrolowanie oraz przestrzeganie obowiązujących zasad, czy rozwijanie obrazu własnej osoby. Oczywisty jest fakt, że poprzez trening sportowy zwiększa się wydolność krążeniowo-oddechową, co bez wątplenia wpływa na poprawę poszczególnych układów i narządów, a to przyczynia się do poprawy jakości życia osób odbywających karę pozbawienia wolności³¹¹.

3.11. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój moralny człowieka

➤ *Zasady fair play w aktywności fizycznej*

Elementy przypisywane zasadom fair play wywodzą się z różnych epok i tradycji, dlatego trudno jest ustalić jednorodny ich rodowód. Niektórzy badacze odnajdują pojęciowy odpowiednik – „arete” w starożytnej Grecji. Termin ten był synonimem siły i zręczności wojownika na polu walki oraz heroicznego męstwa wobec przeciwnika, który mógł być alternatywnie przypisany walce sportowej. Oprócz atrybutów wojennych pojęcie to posiadało komponent taki jak cnota, które wyrażało się dążnością do piękna i dobra. W starożytności oprócz Grecji, zasady sportowe obowiązywały również w Rzymie, Egipcie, czy w Japonii (kodeks samurajów „bushido”). Również przedewangeliczne cywilizacje celtyckie Irlandii i Brytanii, m.in. Goidelów oraz Brytów, prezentują w swojej kulturze przez około 1,5 tys. lat zręby konceptu zasady *fair play* opisane celtyckim językiem jako „fir fer” (czyste zachowanie). To później zostało wykorzystane przez rycerzy legendarnego Króla Artura w V i VI wieku do stworzenia etyki rycerskiej, związanej z czynnościami wojennymi.

W rycerskiej kulturze średniowiecza ukształtowała się forma szlchetnego postępowania we współzawodnictwie, w tym także w walce rycerskiej. W relacji honoru i sławy można doszukiwać się uzasadnień dla postaw rycerskich określanych mianem *fair*, które przypisywane były równości szans, czystości walki, uczciwego współzawodnictwa. To w Anglii w XVI wieku W. Szekspir (w dramacie pt. *Król Jan*) utorował drogę *fair play* do codziennego stosowania

³¹¹ A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwość ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne*, red. A. Jaworowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2009, s. 167–180.

w sporcie jako czystą grę, uczciwą i szlachetną. „W XIX wieku we Francji termin *fair play* był przedstawiany jako »duch rycerskości«. Zwolennikiem tego terminu był twórca neoolimpizmu – P. de Coubertin. Igrzyska olimpijskie w Londynie w 1908 roku były przełomowe dla przyjęcia w sporcie terminu angielskiego – *fair play*, czyli czystej gry. [...] W drugiej połowie XX wieku *fair play* coraz wyraźniej umacniało swoją pozycję w sporcie jako zasada regulująca relacje między sportowcami, sędziami, zawodnikami, widzami itp. Termin *fair play* upowszechnił się w XX wieku głównie dzięki ruchowi olimpijskiemu i jego znaczeniu w cywilizacji i kulturze”³¹².

Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie czy „bez czystej gry sport nie jest sportem”? sprowadza eksplorację do porównania dwóch, przez filozofów uznanych za niezgodnych, pojęć: *fair play* i *uczciwość*. Przecież definicyjnym celem sportu jest indywidualne zwycięstwo nad rywalem, czyli przewaga nad nim poprzez zdobycie większej liczby punktów. Lecz uzyskanie tej oczekiwanej przewagi w sporcie musi być dokonane według określonych zasad pod rygorem kar. Zatem zasady *fair play*, oparte na zasadach moralnych, ograniczają sukces sportowy „za wszelką cenę”. Przy zwycięstwie sportowym brane są pod uwagę głównie warunki, przy jakich został dokonany ten triumf. Należy pamiętać, iż satysfakcja z rywalizacji sportowej nie tylko jest ujawniana pod wpływem zawieszonych na szyi medali, ale również przy świadomym współzawodnictwie i rozumieniu reguł przypisanych do danej dyscypliny sportowej; cieszy sam fakt współdziałania w tworzeniu danego spektaklu rywalizacyjnego. Zasada *fair play* jest nośnikiem m.in. takich uznawanych społecznie wartości jak: uczciwość, wzajemny szacunek, godny sukces i porażka, które wpisują się w kanon poszukiwanych u osób odbywających karę pozbawienia wolności. Podobnie jak *fair play*, optymalne funkcjonowanie człowieka w ekspozycji społecznej jest nie tylko warunkowane przestrzeganiem obowiązujących reguł, ale również staje się koniecznością w byciu w homeostazie prawnej³¹³.

Systematyczny i pełny zaangażowania trening sportowy formuje osobowość sportowca, który wraz z ćwiczeniem staje się bardziej podatny na precyzyjność reakcji na zmienne bodźce. Sport staje się mechanizmem regulującym nastawienie człowieka do siebie i świata zewnętrznego. Oparty na zasadach *fair play* wdraża uczestnika tej aktywności do transferu odpowiednich postaw z „boiska”

³¹² J. Nowocień, *Pedagogika sportu*, Warszawa: Wyd. AWF 2019, s. 169–172.

³¹³ W. Lukiewicz, *Fair play w sportowych grach zespołowych i sportach walki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy: [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja]” 2004, nr 4, s. 2004, 298–302; J. Lipiec, *Filozofia czystej gry*, w: *Czysta gra fair play. Polski Komitet Olimpijski. Klub Fair Play*, red. K. Hądzelek, M. Rejfi, H. Zdebska-Biziewska, R. Żukowski, Warszawa: Wydawnictwo Fall 2014, s. 140–152; S. Loland, *Fair play, Routledge handbook of the philosophy of sport*, „Routledge” 2015, s. 333–350.

do życia codziennego. Działalność sportowa oparta na zasadach *fair play* ze swojej natury jest aktywnością społeczną, bez względu na rodzaj dyscypliny, przypisywana jest do ludzi zaangażowanych aktywnie i pasywnie, regulując zasady współżycia społecznego, współdziałania, rywalizacji, szacunku, umiejętności przegrywania, uczciwego prowadzenia walki i wzajemnego rozumienia. „Sportowe” *fair play* może przejawiać się w życiu codziennym przez: akceptację odmiennych zdań od swojego (podobieństwo z akceptacją decyzji sędziego na boisku), rozsądny upór w dążeniu do celu (podobieństwo z dążeniem do zwycięstwa ale nie za wszelką cenę), uczciwość i pomocną postawę wobec słabszych (podobieństwo z uczciwością i przyzwoitą postawą w obliczu nieuczciwego zachowania), współdziałanie (podobieństwo z szacunkiem partnerów z zespołu), tolerancję do ludzi z odmiennymi poglądami (podobieństwo z szacunkiem dla przeciwnika i sędziego) oraz przynależność społeczną (podobieństwo z przeświadczeniem o niezbędności roli każdego zawodnika w zespole)³¹⁴.

Zasady *fair play* mogą stanowić nieograniczone źródło wartości moralnych, tak istotnych w procesie resocjalizacji. Bronią sport przed dehumanizacją, brutalizacją i nadmiernym komercjonalizmem, a tym samym pielęgnują prawa człowieka, jego obowiązki, moralność, odpowiedzialność, sprawiedliwość, lojalność oraz tolerancję. Indywidualne właściwości osobowościowe takie, jak: uczciwość, szczerłość, przestrzeganie przepisów współzawodnictwa (gry), honorowe podejście do walki oraz szacunek dla przeciwnika, to cechy, które wpisują się w nawprawczą strategię penitencjarną³¹⁵.

➤ *Aktywność fizyczna metodą kształtowania umiejętności rozwiązywania problemów*

Każdy człowiek w codziennym życiu zmagają się z problemami, które naruszają spokój wewnętrzny jednostki, wywołują negatywne samopoczucie, czy nawet destabilizują zdrowie. W przypadku osób nieprzystosowanych społecznie są one wypadkową m.in. niedojrzałej osobowości, złego stanu emocjonalnego, stygmatyzacji otoczenia itp. Ten stan o pewnej intensywności, utrzymujący się przez dłuższy czas, doprowadzić może do bezradności człowieka w akceptowalnym społecznie sposobie wyjścia z sytuacji problemowej i na skutek uruchamiania ugruntowanych mechanizmów obronnych (na ogół opartego na lęku), pogłębiania się niekorzystnego stanu jego osobniczej egzystencji poprzez nawarstwienie problemów i konfliktów wewnętrznych. Również nad-

³¹⁴ P. Lunn, *Fair play?: Sport and Social Disadvantage in Ireland*, Health and Quality of Life, ESRI 2007, s. 2; Z. Żukowska, *Przesłanie Warszawskie „Fair play – sport – edukacja”*, w: *Czysta gra fair play...*, dz. cyt., s. 306–309.

³¹⁵ J. Nowociń, *Pedagogika sportu*, Warszawa: Wyd. AWF 2019, s. 173–174.

wrażliwość przestępcy na opinię publiczną staje się jednym z głównych czynników wywołujących naruszenie stabilności jego funkcjonowania w ekspozycji społecznej³¹⁶.

Obniżony próg lęklivosti, na ogół nieodczuwalne przez osadzonego poczucie winy pozornie eliminuje rozgrywane wewnętrznie konflikty przestępcy. Z zaistniałymi problemami osoba nieprzystosowana społecznie „walczy”, ale na poziomie innej, „ukrytej” przed społeczeństwem płaszczyźnie. Wybujałe oczekiwania środowiskowej akceptacji przyczyniają się do ujawniania się w postawie osoby pozbawionej wolności nadwrażliwości na wszelkie dowody niedoceny i uchybiania okazywane przez ludzi z otoczenia. Uzyskany przez przestępcę ten stan może być kompensowany nienawiścią do innych osób z równoczesnym autowspółczuciem. Osadzony z natury nastawiony do „beznadziejnie intensywnego” dążenia do kontaktów interpersonalnych, nie potrafi ich utrzymać na danym poziomie przez dłuższy czas. Często przekonany o własnej doskonałości, nie potrafi oceniać skutków swojego postępowania, które na ogół jest, ze szkodą dla niego, uporczywie demonstrowane przed audytorium³¹⁷.

Zdaniem J. Gracza i T. Sankowskiego³¹⁸ najczęściej problemów wychowawczych sprawiają osoby impulsywne i agresywne, które często odznaczają się wysokim poziomem sprawności fizycznej oraz w sposób nieakceptowalny społecznie kanalizują tę nadmiernie zgromadzoną energię. Optymalne rozładowanie tych niekorzystnych stanów może się odbywać za pomocą ich uczestnictwa w dobrowolnie wybranej działalności sportowej. W treningu sportowym dokonuje się oceny postępów jego uczestników poprzez autowzmocnienie (ile punktów zdobyła osoba w meczu) oraz wzmocnienie aprobujące lub dezaprobuujące. Za swoje zachowanie uczestnik procesu zostaje nagrodzony lub ukarany, czyli uświadomiony jak należy bądź jak nie powinno się postępować (rola poznawcza i aktywizująca).

W przypadku dłuższego przebywania za murami więziennymi, wymuszonego sedenteryjnego trybu życia, zostaje naruszona sprawnościowa i zdrowotna homeostaza organizmu. Dzięki działalności sportowej możliwe staje się polepszenie odporności organizmu na niekorzystne wpływy, poprawa koordynacji ruchowej i motoryki. Ta aktywność człowieka przyczynia się, poprzez np. gry zespołowe, kształtowanie współdziałania i współpracy grupowej, do korygowania istniejącego problemu dezintegracji społecznej³¹⁹.

³¹⁶ K. Pospiszyl, *Psychopatia. Istota, przyczyny i sposoby resocjalizacji antysocjalności*, Warszawa: WN PWN 1992, s. 33.

³¹⁷ Tamże, s. 34–35.

³¹⁸ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 282.

³¹⁹ P. Lunn, *Fair play?: Sport...*, dz. cyt., s. 2.

Problemy skazanego, które ujawniają się w ekspozycji przestrzennej, w dużej mierze są powiązane z niezinternalizowanymi postawami wobec innych uczestników życia społecznego. Sposób poruszania się w świecie ludzi „wolnych” od przestępstw staje się niezbędnym drogowskazem rozstrzygnięć sytuacji, które do tej pory sprawiały problemy społeczne i karne. Można je modyfikować (kreować) poprzez wdrażanie poprzez działalność sportową, przypisanych do niej zasad fair play, które po pewnym czasie użytkowania mogą być przeniesione i uwzględniane w życiu codziennym. Wówczas akceptacja odmiennego zdania od swojego, uczciwość, pomoc innym staje się atrybutem wychodzenia człowieka z życiowej sytuacji problemowej, który bazuje na tolerancji wobec odmienności. Bez wątplenia brak wiedzy o problemie, o sposobach jego rozwiązania, ujawnia lęk u przestępcy, który wyzwala społecznie zaskakujący mechanizm obronny, w postaci braku tolerancji. Dlatego monitorowanie aktywności sportowej, nadawanie jej odpowiedniego kierunku, stać się może sposobem na redukcję sytuacji, które przestępca będzie odczuwał jako problemowe dzięki sportowej umiejętności jej rozwiązania³²⁰.

➤ *Aktywność fizyczna a umiejętność podejmowania decyzji*

Podejmowanie decyzji stanowi jedną z kluczowych umiejętności adaptacyjnych w życiu człowieka. By dokonywać odpowiednich wyborów istotne są: odpowiednia integracja sensoryczna otrzymywanych informacji, indywidualna motywacja oraz znajomość konsekwencji danego wyboru. U zwierząt można zauważyć na wszystkich poziomach filogenetycznych, że są one także zmuszone do podejmowania decyzji. Decyzji, gdzie szukać pożywienia albo jakiego wybrać partnera. Jednak ich złożoność znacznie różni się pomiędzy zwierzętami a ludźmi, którzy potrafią choćby myśleć abstrakcyjnie czy za pomocą języka opisywać swoje wybory³²¹.

Decyzja staje się wypadkową dokonywanych przez osobę wyborów. Poprzez trening sportowy uczestnik wykształca w sobie przekonanie, że w sytuacji, w jakiej się znalazł, ma moc sprawczą, a dane działanie jest zależne od niego. Trudno jest wytworzyć taką postawę, gdy decyzje są podejmowane przez innych. Decyzyjność osoby ujawnia się wtedy, gdy ma ona możliwość dokonywania wyboru pomiędzy kilkoma opcjami z własnej woli, a ostateczny wybór staje się celowy, świadomy i racjonalny³²².

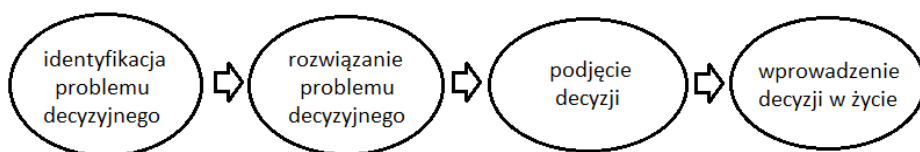
³²⁰ Tamże; B.C. Green, *Sport as an agent for social and personal change*, in: *Management of sports development*, ed. V. Girginov, Oxford: Butterworth-Heinemann, 2008, 129–145.

³²¹ H. Bayer, *Focus on decision making*, „Nature neuroscience” 2008, nr 4, t. 11, s. 387.

³²² W. Walczak, *Czynniki i uwarunkowania wpływające na decyzje w zarządzaniu organizacją*, „E-mentor” 2012, nr 3, t. 45, s. 35–44.

Proces podejmowania wyboru (decyzji) składa się z logicznie powiązanych ze sobą operacji myślowych, które ułożone są w odpowiedniej kolejności. Taki konstrukt umożliwia odpowiednią ocenę zaistniałej sytuacji oraz podjęcie najkorzystniejszej decyzji z punktu widzenia decydenta. Inicjatorem takiego procesu jest natomiast zaistniała sytuacja problemowa, która wymaga interwencji³²³.

Fazy procesu podejmowania decyzji zawsze tworzą logiczny ciąg czynności, które są ukierunkowane na dokonywanie wyboru. Wśród tych faz zauważalna jest identyfikacja problemu, rozwiązanie go, podjęcie decyzji oraz wdrożenie go w rzeczywistości (ryc. 2.)³²⁴.



Ryc. 2. Proces podejmowania decyzji

Źródło: K. Klincewicz, *Zarządzanie, organizacje...*, dz. cyt.

Opierając się na koncepcji autonomicznej zdolności do podejmowania decyzji, człowiek nieprzystosowany społecznie jest wolny, ponieważ posiada niedojrzałe zdolności moralne. Zdolni do rozumowania, ale często nieświadomi norm społecznych i tak obojętni na moralne konsekwencje swoich czynów, że nie potrafią dokonywać racjonalnych wyborów. Zaskakujące jest to, że przestępca może wykazywać zdolności intelektualne i decyzyjne, ale brak sumienia, odpowiedniej postawy moralnej, uniemożliwia mu zachowanie zgodne z podstawami życia zbiorowego. Aż 83% młodocianych przestępców, z którymi rozmawiał L. Kohlberg³²⁵ wraz ze współpracownikiem, znajdowało się poniżej optymalnego poziomu rozwoju moralnego. Stan ich rozwoju moralnego wskazywał na całkowity brak świadomości autorytetów i wzorców nagród oraz kar. Wielu z osadzonych było często wykorzystanych, zaniedbanych i pozbawionych szacunku do samych siebie. W procesie naturalnego wychowania rzadko mieli okazję rozwinąć u siebie poczucie sprawiedliwości. Dlatego optymalna działalność resocjalizacyjna, oparta na dopuszczalnych wzorcach społecznych, stymulujących ich rozwój poznawczy i moralny (m.in. działalność sportowa), może

³²³ K. Klincewicz, *Zarządzanie, organizacje i organizowanie – przegląd perspektyw teoretycznych*, Warszawa: Wyd. Naukowe Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego 2016.

³²⁴ Tamże.

³²⁵ L. Kohlberg, *Cognitive development theory and the practice of collective moral education*, in: M. Wollins & M. Gottesman, *Group care: An Israeli approach*, New York: Gordon & Breach 1971, s. 342–371.

przyczynić się do zwiększenia ich autonomicznej zdolności do podejmowania słuszych decyzji. Zatem każda innowacja resocjalizacyjna jest uzasadniona, bo może zapewnić przestępcom większe możliwości do odgrywania społecznych ról i stymulowania ich zdolności do podejmowania decyzji, a taka właśnie jest w swoim charakterze działalność sportowa³²⁶.

Podejmowanie decyzji jest procesem świadomego, nielosowego wyboru jednego z uznanych za możliwy wariant przyszłego działania³²⁷. Osoba, która ma na celu rozwiązać dany problem jest decydentem i nie dokonuje jedynie wyborów alternatywnych, ale ponosi odpowiedzialność za swoją decyzję. Proces ten kształtują uporządkowane grupy operacji myślowych, dzięki którym człowiek ocenia sytuację decyzyjną i dokonuje wyboru traktowanego za najlepszy wariant³²⁸.

Dzięki działalności sportowej możliwe staje się kształtowanie umiejętności osiągnięcia zamierzonych celów. Specyfika tej aktywności człowieka gwarantuje mnogość rozstrzygnięcia problemów związanych „z realizacją planów szkoleniowych, nauką i doskonaleniem nowych umiejętności, funkcjonowaniem w warunkach stresu czy uczestnictwem w zawodach sportowych”. Jeżeli uznaje się, że dane umiejętności podejmowania decyzji mogą być przenoszone do różnych dyscyplin sportowych, przyjmują pewien schemat działania (schematyczna praca, zaangażowanie, gotowość do podejmowania wyzwań), to mogą one sprzyjać osiągnięciu sukcesu sportowego oraz przekładać się na życie codzienne. Spektakl na arenie sportowej jest wypełniony wieloma dylematami, które są rozstrzygane na gruncie rozpoznania zjawisk i wyboru odpowiedniej w danej chwili taktyki. Poprzez zmienność warunków w poszczególnych dyscyplinach sportowych (m.in. piłka nożna, czy koszykówka) konieczne jest podejmowanie natychmiastowych (ograniczenie czasowe spotkania) decyzji, wynikających z lokalizacji piłki lub zawodnika na boisku. Niewątpliwie trener, poprzez swoje decyzje, kształtuje w zawodniku umiejętność podejmowania decyzji. Ta umiejętność powinna mieć uformowany, elastyczny profil (zdolność adaptacyjna) ze względu na niepowtarzalność występujących sytuacji sportowych oraz trenujący zmienny kapitał ludzki³²⁹.

³²⁶ B. Geiger, *Plato and Rawls on Correctional Rehabilitation of Juvenile Offenders*, „Journal of Offender Rehabilitation”, „The Haworth Press” 1996, Vol. 23, s. 49–59.

³²⁷ A.K. Koźmiński, W. Piotrowski, *Zarządzanie. Teoria i praktyka*, Warszawa: WN PWN 2021.

³²⁸ J. Koziński, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” 1997.

³²⁹ Za: M. Raab, B. Lobinger, S. Hoffmann, A. Pizzera, S. Laborde, *Performance Psychology. Perception, Action, Cognition, And Emotion*, London: Academic press 2015; B.C. Green, *Sport as an agent for social and personal change*, in: *Management of sports...*, dz. cyt., s. 129–145.

Jak wynika z powyższych rozważań, skuteczność pracy trenera jest zależna od umiejętności podejmowania przez niego decyzji oraz akceptacji przez sportowców przekazywanych poleceń. Wszystko to jest uwarunkowane elastycznością wyboru metod podejmowania decyzji, manifestowaną zróżnicowanymi stylami zarządzania, co w konsekwencji może przyczynić się do ujawniania się u osadzonych poczucia spójności zespołu i działań oraz świadczenia o współorganizacji szkoleniowego procesu. Do tych stylów można zaliczyć:

- a) autokratyczny – trener rozwiązuje problemy samodzielnie, wykorzystując posiadane w danym czasie informacje;
- b) autokratyczno-konsultacyjny – trener podejmuje decyzje samodzielnie, po uzyskaniu niezbędnych informacji od zorientowanych w danej sprawie zawodników;
- c) konsultacyjno-indywidualny – trener odbywa indywidualne konsultacje z zawodnikami, a następnie podejmuje decyzje samodzielnie, przy czym opinie zawodników uwzględnia lub nie;
- d) konsultacyjno-grupowy – trener, po odbyciu konsultacji z grupą zawodników, podejmuje decyzje samodzielnie, przy czym uwzględnia lub nie wkład zawodników;
- e) grupowy – trener dzieli się problemem z zawodnikami i oni wspólnie podejmują decyzję, bez wpływu trenera³³⁰.

Umiejętność podejmowania właściwych decyzji jest kluczowa w kontekście osiągania wysokich wyników sportowych oraz codziennego funkcjonowania społecznego. Zasadne staje się pytanie, jakie czynniki wpływają na jej efektywność. Jednym z nich jest koncentracja uwagi, która wykorzystywana przez sportowców pozwala przewidywać wynik swojego działania, jak i działania przeciwnika. Takie przewidywanie może mieć zarówno oddźwięk pozytywny, jak i negatywny, a punktem odniesienia staje się pamięć. To właśnie procesy pamięciowe oddziałują na uwagę oraz na antycypację. Stąd też podejmowanie decyzji to zjawisko, gdzie zachodzi interakcja pomiędzy trzema czynnikami: koncentracją uwagi, przewidywaniem oraz pamięcią, a sport może być poligonem kształtującym te dyspozycje oraz sprawdzającym ich poprawność funkcjonowania³³¹.

³³⁰ J. Kłodecka-Różalska, I. Kownacka, *Trener przywódcą: kulisy owocnego partnerstwa w sporcie kobiet*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 11–12, s. 479–480, za: J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania...*, dz. cyt., s. 76.

³³¹ J. Afonso, J. Garganta, I. Mesquita, *Decision-making in sports: the role of attention, anticipation and memory*, „Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano” 2012, nr 5, t. 14, s. 592–601.

3.12. Znaczenie autorytetu w wychowaniu przez aktywność fizyczną

➤ *Idol sportowy pozytywnym wzorcem do naśladowania*

Od niepamiętnych czasów ludzkość wykorzystuje autorytet jako porównywalny atrybut w weryfikowaniu własnych postaw, sądów, zachowań itp. Staje się on niezmiernie ważnym filarem determinującym proces kształtowania osobowości człowieka. W przestrzeni publicznej coraz częściej wspomina się o upadku społecznych autorytetów, a ich miejsca zajmują idole (autorytety medialne, celebryci). Analiza wyników badań przeprowadzonych przez CBOS w 2009 roku pokazuje, że około 75% respondentów potwierdza bardzo ważną rolę w ich życiu osób stanowiących wzór do naśladowania. Bez wątpienia olbrzymi wkład w kreowaniu współczesnych idoli posiadają media, które formują tzw. autorytet medialny. Jest on kojarzony przede wszystkim z osobą popularną, cieszącą się publicznym zainteresowaniem, skupiającą wokół siebie fanów. Idolem społecznym staje się m.in. aktor, pisarz czy sportowiec, z którym utożsamia się człowiek, przejmując preferowany przez niego styl życia, poglądy, stosunek do świata, zachowanie, a nawet ubiór i słownictwo. To on dla dużej grupy społeczeństwa stanowi źródło wiedzy o życiu, wskazuje drogę rozwiązywania problemów, które napotyka na swej drodze człowiek. Postać idola jest bezpieczna do celebracji przez osobę, ponieważ w każdym momencie ów idol może być zastąpiony kimś innym. Często tą postacią bywa sportowiec, który wywiera wpływ na charakter naśladowającego, inspiruje go do treningów, doskonalenia swoich umiejętności i motywuje do coraz lepszych osiągnięć w jego dziedzinie³³².

Jeżeli dokonamy wyjaśnienia tego zjawiska na podstawie dwóch grup przeciwnych: sportowców i przestępców, to sportowcy często są socjalizowani przez zgodne z konwencjonalnymi wartości oraz zachowania reprezentowane przez trenerów wyszkolenia lub innych zawodników. Przestępca często korzysta z prostszych „form dostępu” i korzysta z wzorców oferowanych przez osoby z najbliższego, często problemowego, otoczenia. Determinantem trwałości przyjętych wartości i zachowań w obydwóch grupach może być częstotliwość i długotrwałość utrzymującego się kontaktu ze wzorcem (idolem). Również należy pamiętać, że przy zachowaniu krótkotrwałego kontaktu z autorytetem,

³³² M. Wasylewicz, *Autorytety medialne – starcie czy wsparcie (?) autorytetów realnych wspólczesnej młodzieży*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2016, Vol. 35, No. 1, s. 99–109; M. Wolska-Długosz, *Rola autorytetu w życiu gimnazjalisty*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 2012, 21, s. 145–162.

intensywność tego zbliżenia może decydować o wpływie na zmiany postaw osób poddanych tym procesem oddziaływań³³³.

Warto w tym miejscu odnieść się do dwóch projektów usportowienia przestępców przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii pod nazwami: „Solent Sports Counselling Project”³³⁴ i „West Yorkshire Sports Counselling Project”³³⁵. Analiza osiągnięć uzyskanych z wymienionych projektów pozwala podkreślić znaczenie liderów sportowych jako pozytywnych wzorów do naśladowania. Trwałość identyfikacji z tymi idolami determinuje styl funkcjonowania społecznego przestępców i staje się dla nich kuszącą alternatywą lepszego życia³³⁶.

Podobne uzasadnienia przedstawili H. Morgan, A. Parker, R. Meek i J. Cryer³³⁷. Na podstawie „The sport and criminal justice theory of change (ToC)” zauważyli oni, że wykorzystanie sportu do obniżenia wskaźników przestępczości jest możliwe wówczas, gdy w ten proces od samego początku zostanie zaangażowany „lider aktywności”. Poprzez swój autorytet, na wstępie oddziaływania, będzie mógł skutecznie zbudować zaufanie i optymalne do realizacji zadań relacje u osadzonych. Uformowane relacje pomiędzy uczestnikami a liderem stanowią fundament do rozpoczęcia indywidualnego programu naprawczego, ukierunkowanego na edukację, szkolenie i tak istotne zatrudnienie. Świadomość lidera na temat szeroko rozumianego problemu, z jakim zmagają się przestępca i jego rodzina, w pozbawionej zaufania do niego, społeczności lokalnej, staje się kluczowym elementem programu naprawczego. Tylko empatyczny autorytet do spraw sportu jest w stanie przeformatować tak osobowość osadzonego, aby mógł on bez większych kryzysów wrócić odmieniony do środowiska, z którego się wywodzi.

Należy zauważyć, iż obecnie celebryci sportowi Mike Tyson czy Artur Szpilka, swoją karierę sportowego pięściarstwa rozpoczynali od wybryków chuligańskich, przechodzących z czasem w przestępstwa. To oni poprzez działalność sportową skanalizowali swoje do tej pory antyspołeczne postawy. Mogą być

³³³ D.A. Purdy, S.F. Richard, *Sport and juvenile delinquency: an examination and assessment of four major theories*, „Journal of Sport Behaviour” 1983, 6(4), s. 179–189.

³³⁴ *Sports Council Research Unit, North West, Solent Sports Counselling Project Final Evaluation Report*, Sports Council, London 1990.

³³⁵ G. Nichols, P. Taylor, *West Yorkshire sports counselling, Final Evaluation Report*, West Yorkshire Sports Counselling Association, Castleford 1996.

³³⁶ G. Nichols, *A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour*, „Sport, Education and Society” 1997, 2(2), s. 181–190.

³³⁷ H. Morgan, A. Parker, R. Meek, J. Cryer, *Participation in sport as a mechanism to transform the lives of young people within the criminal justice system: an academic exploration of a theory of change*, „Sport, Education and Society” 2019, s. 917–930, DOI: 10.1080/13573322.2019.1674274.

wiarygodnym przykładem siły efektywności metod twórczej resocjalizacji. Przekucie swojej niedopuszczalnej społecznie agresji w sukces sportowy, społeczny i polepszenie jakości życia staje się istotnym wizerunkiem do naśladowania przez osoby nieprzystosowane społecznie. To oni poruszając się na marginesie społecznym, wykorzystując swoje do tej pory nieakceptowane społecznie zachowania, wybili się na idoli świata sportowego. Odwzorowywanie przez osadzonych ich życiorysów, nadaje osobom pozbawionym wolności motywacji do uprawiania sportowej działalności, nakreśla sens i kierunek ich życia, a tym samym przyczynia się do resocjalizacji³³⁸.

➤ *Kompetencje wychowawcy sportowego*

Bez wątpienia sport może stać się ważną metodą oddziaływań resocjalizacyjnych wobec osób osadzonych w zakładach karnych. Może być nadzieją na polepszenie jakości życia dla tych, którzy bezproduktywnie uczestniczyli w różnych zajęciach, spotkaniach naprawczych. Działalność sportowa w warunkach ograniczonej wolności stać się może skutecznym i efektywnym narzędziem poprawy, ale tylko w rękach przygotowanych do tego wychowawców ds. sportowych³³⁹. Ich funkcja kształcąca nie powinna opierać się na intuicyjnym postępowaniu, nagradzaniu czy karaniu dostępnością do treningów sportowych, na udostępnianiu pomieszczeń wykorzystywanych do gier lub zabezpieczeniu sprzętu sportowego. Funkcja ta powinna opierać się na fachowym animowaniu tego procesu, poczynając od aktualnej wiedzy na temat treningu sportowego, rzetelnym zainteresowaniu tą aktywnością (postawa, wizerunek, aktywny udział), umiejętnemu organizowaniu i monitorowaniu postępów tego procesu, z równoczesną umiejętnością na bieżąco jego korygowania³⁴⁰.

W zakładach karnych sport wykorzystywany jest przez personel oraz samych więźniów jako narzędzie do oddziaływania, przystosowania lub jako przywilej instytucjonalny. Od dziesięcioleci programy sportowe w więzieniach wykorzystuje się jak skuteczną usługę podczas działań skierowanych na osadzonych. Takimi metodami posługuje się nie tylko zakładowy personel, ale również ci, co są pod ich opieką. Dzięki tej aktywności przestępcy wyzwalają się od monotonii więziennej rutyny, a to, według personelu, wpływa na obniżenie liczby stosowanej przemocy. Z jednej strony dostarcza więźniom możliwości

³³⁸ B. Chrzanowski, *Kiedy energii za dużo. O twórczej resocjalizacji*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2011, 6, s. 43–48.

³³⁹ Za: § 98.2 Zarządzenia nr 2/04 Dyrektora Generalnego Służb Więziennych z dnia 24 lutego 2004 r. ze zm., który określa rodzaje odrębnych stanowisk dla wychowawców.

³⁴⁰ *Penitencjarna kultura fizyczna*, red. A. Rejzner, Warszawa: Wydawnictwo UW 2002; P. Łapiński, *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej w resocjalizacji penitencjarnej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2011, t. XXX, s. 52–65.

wyrażania siebie i fizycznej wolności – pielęgnacji ciała, zaś z drugiej strony umożliwia funkcjonariuszom skuteczniejsze zarządzanie nimi – kontroli społecznej (zauważalna uległość skazanych). Sport, zdaniem personelu, przyczynia się do adaptacji człowieka, zauważalnej transformacji od beztroskiego do wysoce uregulowanego i kontrolowanego życia na wolności. Zastanawiający jest fakt wykorzystywania sportu jako przywileju instytucjonalnego i traktowania go jako „szyld” promujący odpowiednie zachowanie. Funkcjonariusze, w odczuciu osadzonych, karzą lub nagradzają określone postawy, pozbawiając lub umożliwiając uczestnictwa w zakładowej działalności sportowej³⁴¹.

Pojawia się wiele wątpliwości co do kształcenia w obecnym systemie edukacyjnym wychowawców ds. sportu. Ubogie treści oferowanych programów kształcenia nie gwarantują, że pracownik penitencjarny, pedagog resocjalizacyjny, czy wychowawca fizyczny, poradzi sobie z tak wymagającą metodą procesu naprawczego³⁴².

Analiza wprowadzanych przez wychowawców ds. sportu programów penitencjarnego usprawniania może w niektórych przypadkach wskazywać na machinalne, zachowawcze postępowanie, mogące wynikać z ustawodawczej konieczności realizacji lub sposobu na pozyskanie korzyści z tego tytułu. Trudno jest odszukać w tych programach przemyślanych i niestereotypowych rozwiązań, które będą dedykowane dla skazanego, dla zaspokajania jego potrzeb, a nie tak, jak się wydaje, realizacji administracyjnych potrzeb resocjalizacji³⁴³. U współczesnego człowieka, przesyconego bodźcami informacyjnymi, trudno kształtować zainteresowania aktywnościami tak powszechnymi jak: gry planszowe, tenis stołowy, piłka nożna itp. – nuda. Współczesny człowiek oczekuje nowych bodźców, oryginalnych kompilacji standardowych gier, które będą stanowić znaczący w „infomasie” bodziec stymulujący³⁴⁴.

Bez wątplenia kompetencje merytoryczno-metodyczne są niezbędne w pracy penitencjarnej dotyczącej resocjalizacyjnego usportowienia osadzonych. Należy jednak pamiętać, że poziom samoakceptacji, samoocena zawodowa personelu więziennego, kształtuje w nich samych przekonanie o skuteczności podejmowanych działań. Ocena ta powinna mieć ugruntowanie w zdobytej wiedzy na temat sprawczej działalności resocjalizacyjnej, a nie izolacji penitencjarnej jako jedynie

³⁴¹ D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, 286, s. 1–12.

³⁴² *Penitencjarna kultura fizyczna*, red. A. Rejzner, Warszawa: Wydawnictwo UW 2002; P. Łapiński, *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej...*, dz. cyt., s. 53.

³⁴³ *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez służbę więzienną w Polsce*, red. M. Marczak, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2013, s. 325–326.

³⁴⁴ J. Zieliński, *Edukacyjne konteksty przeciężenia informacyjnego współczesnej młodzieży*, Rzeszów: Wydawnictwo UR 2021.

bariery społecznej, wykluczającej kontakt z osobami naruszającymi powszechnie obowiązujący ład. Wiara w personalną sprawczość naprawczą jest wymogiem formalnym przy planowaniu przemian wychowanków i realizowaniu programowych korekt ich kompetencji³⁴⁵. W rzeczywistości personel penitencjarny nie zawsze posiada wymagane kwalifikacje, a jego warunki pracy dużo pozostawiają do życzenia podczas realizacji służbowych zadań³⁴⁶.

W środowisku edukacyjnym (izolacyjnym) dużą rolę w tworzeniu więzi pomiędzy osadzonym a instytucją resocjalizacyjną odgrywa „wychowawca ds. sportu”. Okazuje się, że oddziaływania osób zawodowo zajmujących się szkoleniem sportowym mają bezpośrednie przełożenie na odczucia sportowe ich uczestników. To zaś wpływa na tworzenie więzi i pozytywnych doświadczeń związanych z uczeniem się, a skuteczność tego jest zależna od indywidualizacji oddziaływania. Tylko takie programy mają szansę stworzyć bardziej dogłębne i rozległe relacje społeczne. Doświadczenie samego trenera ma kluczowe znaczenie w pracy z przestępcami w kontekście ich problemów. Sam fakt podjęcia decyzji o podjęciu pracy w takim miejscu determinuje charakter podejmowanych interwencji na przykład w celu pomocy w podjęciu przez skazanego trudnej, choć racjonalnej decyzji. Trener o wysokich kompetencjach zawodowych nie musi się w 100% koncentrować na zadaniach tylko sportowych. Jego fachowość pozwala na skierowanie swojej uwagi, poprzez perspektywę usportowienia, w obszar dysfunkcjonalności społecznej uczestników procesu. Uważa się, że takim modelowym trenerem może być osoba, która w procesie wcześniejszego wychowania też doświadczyła podobnych problemów co uczestnicy treningów, a tym samym stała się wrażliwa w tej sferze³⁴⁷.

Motywowanie skazanego do otwartego uczestnictwa w procesie sportowej resocjalizacji musi być prowadzone przez osoby postrzegane przez przestępców za fachowców w swojej profesji, kompetentnych trenerów danej dyscypliny sportowej, którą starają się nauczać. Istotna w takiej pracy, z wykorzystaniem sportu,

³⁴⁵ P. Łapiński, *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej...*, dz. cyt., s. 54–55; Z. Włodarski, A. Hankała, *Nauczanie i wychowanie jako stymulacja człowieka*, Warszawa–Kraków: Impuls 2004, s. 236–248.

³⁴⁶ H. Machel, *Resocjalizacja penitencjarna – trzy uwarunkowania procesu*, „Resocjalizacja Polska” 2011, nr 2, s. 102.

³⁴⁷ R.P. Haudenhuyse, M. Theeboom, F. Coalter, *The potential of sports-based social interventions for vulnerable youth: implications for sport coaches and youth workers*, „Journal of Youth Studies” 2012, 15:4, s. 437–454; M. Smith, *From youth work to youth development. The new government framework for English youth services*, London: INFED, YMCA George Williams College 2003, http://www.infed.org/archives/jeffs_and_smith/smith_youth_work_to_youth_development; M. Theeboom, P. De Knop, P. Wylleman, *Underprivileged youth: a forgotten target group within a sports policy?*, In: W. Duquet, P. De Knop and L. Bollaert, eds., *Youth sport: a social approach*, Brussel: VUBPRESS 1993.

jest konieczność zaimponowania uczestnikom swoją biegłością dydaktyczną. Trener, chcąc mieć możliwość skutecznego oddziaływania na swoich podopiecznych, musi być przez nich uznany jako autorytet. Tylko wtedy jest możliwe budowanie bezpiecznego klimatu do uprawiania sportu. Kompetencje szkoleniowca w takiej pracy muszą wykraczać poza kanon sportowy. Paradoksalnie, on sam musi „wynegocjować” (poprzez m.in. swoją postawę, zachowanie, aktywność, determinację, zdolności komunikowania i oddziaływania, umiejętności sportowe) w swoim obszarze oddziaływania resocjalizacyjnego możliwość zarządzania grupą podopiecznych. Tutaj nie ma miejsca na niezauważone potknięcia, brak konsekwencji i profesjonalizmu w działaniu. Jeżeli trener chce wprowadzić swoje zasady, reguły przypisane do danej działalności sportowej, to powinien być zdecydowany w działaniu i postrzegany za wysokiej klasy specjalistę³⁴⁸.

Zdaniem F. Coalter³⁴⁹ istotnym obszarem w pracy wychowawcy do spraw sportu jest wspólny dla skazanych i trenerów „kapitał kulturowy”, który związany jest z posiadaniem dóbr kulturowych i kwalifikacji niezbędnych, aby awansować społecznie: specyficznej wiedzy, języka, stylu życia i gestów, wypracowanych w jego wychowawczej przestrzeni. Sukces oddziaływania sportowego zależy od „umiejętności postawienia się w świecie tych młodych ludzi i tego, jak oni go przeżywają [...]. Chcemy zrobić tak wiele dobrego, zmienić tak wiele rzeczy dla nich i dać im tak wiele szans [...], ale musimy być szczerzy, że nie rozumiemy ich świata, ani nie potrafimy postawić się w ich sytuacji. Każda młoda osoba jest wyjątkowa w ramach systemu i kontekstu, w którym się znajduje. Można pomóc tylko wtedy, gdy jest się w stanie wczuć w sedno ich społecznej bezradności”³⁵⁰.

„Resocjalizacyjny walor sportu zależy w szczególności od trenera, który spełnia rolę autorytetu, czyli wzoru godnego naśladowania oraz osoby, której warto wysłuchać. Wiedza trenera powinna być wszechstronna i oparta na doświadczeniu w pracy z młodzieżą niedostosowaną społecznie. Amerykanie w swoich badaniach dotyczących pracy trenerów z nieprzystosowaną społecznie młodzieżą wymieniają podstawowe zasady, jakimi powinni się oni kierować:

- trener powinien podkreślać, że nie liczy się zwycięstwo, lecz wysiłek włożony w doskonalenie przez zawodnika własnego działania;

³⁴⁸ R.P. Haudenhuyse, M. Theeboom, F. Coalter, *The potential of sports-based...*, dz. cyt., s. 437–454.

³⁴⁹ F. Coalter, *The social role of sport: opportunities and challenges*, In: *Sport, active recreation and social inclusion*, eds. S. Campbell and B. Simmonds, London: Smith Institute 2003. <http://tblp.localknowledge.co.uk/Assets/3739/sport,%20active%20recreation%20and%20social%20inclusion.pdf>.

³⁵⁰ R.P. Haudenhuyse, M. Theeboom, F. Coalter, *The potential of sports-based...*, dz. cyt., s. 449.

- ważne jest pozytywne podejście trenera do zawodnika, z którym powinna go łączyć relacja partnerska i który powinien stale doświadczać jego pomocy – nie tylko w dążeniu do osiągnięcia coraz lepszych wyników sportowych, ale także w pokonywaniu trudności życiowych;
- w trakcie pracy z zawodnikiem trener powinien zawsze podkreślać znaczenie zasady wzajemnej pomocy i wsparcia w zespole sportowym;
- w pracy trenerskiej z zawodnikiem należy eksponować podporządkowanie się normom grupowym i przyjmowanie odpowiedzialności za własne działania w grupie;
- należy preferować posługiwanie się pozytywnymi wzmocnieniami (nagrody), a unikać wzmocnień negatywnych (kary)³⁵¹.

Rola trenera w procesie szkoleniowym jest niepodważalna. To od jego umiejętności zarządzania zróżnicowaną grupą osób pod względem osobowościowym, umiejętności, zdolności, sprawności fizycznej itp., zależy poziom osiągnięcia sukcesów nie tylko sportowych. Antycypacja występujących zmian zachodzących na boisku i poza nim decyduje o skuteczności oraz efektywności oddziaływań. Umiejętność doboru w określonych sytuacjach odpowiedniej postawy, wręcz płynności przechodzenia jednej w drugą, ułatwia szkoleniowcowi kontrolę nad grupą, wdrażanie własnych koncepcji wychowawczych, a co za tym idzie, budowania poprawnych relacji trener – zawodnik³⁵².

Zdaniem K. Zalewskiego³⁵³, to poprzez:

- respektowanie przepisów kształtuje u zawodników postawy bezwzględne przestrzegania przepisów rywalizacji sportowej i wychowanie ich w duchu zasady *fair play*. Nic nie usprawiedliwia szkoleniowców, nakłaniających zawodników do świadomego łamania przepisów. W ferworze walki zawodnicy dopuszczają się fauli, niezgodnych z przepisami zagrań. Jeżeli są one skutkiem nieświadomych działań, to trudno je potępiać. Działania przemyślane i zaplanowane (tzw. faule taktyczne) powinny być karane, ponieważ mogą wyrabiać nieakceptowalne społecznie nawyki;
- dbanie o wizerunek sportu prezentuje najwyższe normy moralne i propaguje pozytywny wizerunek dyscypliny sportu poprzez: unikanie publicznej krytyki innych trenerów i instruktorów, sędziów oraz osób wspomagających

³⁵¹ R.E. Smith, F.L. Smoll, *Youth sports as a behavior setting for psychosocial interventions*, in: *Exploring Sport and Exercise Psychology*, eds. J.L. Van Raalte, Washington: APA 2005, s. 341–372, za: J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania...*, dz. cyt., s. 160.

³⁵² Z. Czajkowski, *The essence and importance of emotions in sport activities*, „Idō – Ruch dla Kultury: Rocznik Naukowy: [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja]” 2009.

³⁵³ K. Zawalski, *Kodeks etyczny trenera – założenia do projektu*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 11–12, s. 160–177.

organizatora zawodów; przestrzeganie podczas pracy kultury języka, wysokiej kultury osobistej, właściwy stosunek wobec innych szkoleniowców oraz uprawianej dyscypliny. Emocje wywoływane przez sport nie powinny usprawiedliwiać publicznej, napastliwej krytyki innych trenerów, członków komisji sędziowskiej czy organizatorów zawodów – zwłaszcza w obecności zawodników, czy kibiców. Wyjaśnianie sytuacji konfliktowych i nieporozumień powinno się odbywać w gronie kompetentnych osób;

- zdrowy styl życia propaguje optymalny styl m.in. dzięki: utrzymywaniu w optymalnym stanie własnej sprawności psychofizycznej, unikaniu stosowania używek. Sport w naturalny sposób wiąże się ze zdrowym stylem życia, gdyż tylko wówczas można oczekiwać rozwoju zawodnika, wzrostu osiągnięć, a trener powinien być tego przykładem,
- szanowanie godności zawodnika np. przez komentowanie uzyskanego przez zawodnika wyniku w taki sposób, aby nie naruszał jego godności. Dla zawodnika ocena czy opinia trenera ma niezmiernie ważne znaczenie, zwłaszcza w sytuacji niepowodzenia. Dlatego trener powinien szczególnie dbać o to, aby jego oceny i opinie były sprawiedliwe, uwzględniały kontekst sytuacji. Należy unikać opinii skrajnych, zmiennych, a zwłaszcza uwłaczających honorowi i godności zawodnika. Takie zachowania trenera wywołują u zawodników osłabienie motywacji do wysiłku treningowego, frustrację, która może przerodzić się w agresję,
- kompetencje zawodowe, co przekłada się na respektowanie psychofizycznych możliwości i predyspozycji zawodników poprzez kontrolę stosowanych ćwiczeń i odpowiedni ich dobór w zależności od wieku, doświadczenia, poziomu umiejętności i wiedzy itp. Permanentne doskonalenie swojego warsztatu jest świadectwem jego profesjonalizmu. W pracy ze skazanymi musi unikać wzorów zaczerpniętych z treningu dorosłych, zaawansowanych zawodników, ponieważ prowadzi to do przeciążenia organizmów, zahamowania tempa rozwoju lub nawet zaniechania do uprawiania sportu. Brak kompetencji zawodowych należy traktować na równi z wymogami natury moralnej,
- kształtowanie pozytywnego klimatu w zespole, który ma na celu uniknięcie niestosownych kontaktów z osobami, mogącymi zakłócić pozytywny klimat w grupie szkoleniowej. Wieloletnie kontakty z osadzonymi niekiedy rodzą niezdrowe sytuacje, negatywnie wpływają na klimat pracy, spoiwość zespołu,
- walkę z dopingiem, zwalczanie zażywania narkotyków i innych środków stymulujących pielęgnuje zasadę czystości gry³⁵⁴.

³⁵⁴ Za: J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania...*, dz. cyt., s. 74–76.

Głównie kompetencje wychowawcy ds. sportu determinują powodzenie zadań, które zostały zaplanowane w ramach procesu resocjalizacji osób pozbawionych wolności. Poprzez częsty kontakt ze środowiskiem im przypisanym, ulegają progresji lub regresji w sferze merytorycznej, organizacyjnej i społecznej. Mogą modyfikować afektywne reakcje uczestników działalności sportowej, lepiej ich motywować do niej i mobilizować do intensywniejszej pracy szkoleniowej. Odpowiedni zasób wiedzy, umiejętności i sprawności trenera jest świadectwem jego zdolności do wykonywania konkretnych czynności wdrożeniowych, monitorujących i naprawczych. To jego inteligencja emocjonalna i społeczna pozwala przewidywać skuteczność dokonywanych wyborów w kierowaniu grupą ludzi, w zarządzaniu organizacją. Ta skuteczność jest skorelowana z tzw. zmiennymi progowymi wyznaczonymi przez doświadczenie zawodowe, wiedzę, umiejętności poznawcze przydatne podczas wykonywania nowych zadań. Należy podkreślić, że z dużej gamy kompetencji – kompetencje decyzyjne wskazują na podatność trenera do posługiwania się w zarządzaniu normatywnymi zasadami racjonalnymi, co przekłada się na lepszą zawodową wydajność i przekonanie o swoich sprawczych możliwościach. Wyłączają się także tak istotne w efektywnym sportowym postępowaniu naprawczym, kompetencje prakseologiczne oparte na sprawnym diagnozowaniu potrzeb zawodnika, jego sprawności fizycznej oraz wiedzy. Związane są one ze skutecznym i umiejętnym programowaniem zadań sportowych, doбором ćwiczeń, strategii szkolenia oraz oddziaływań wychowawczych podczas działalności sportowej. Zdolność porozumiewania się trenera z osobami z zaplecza zawodowego określa następne kompetencje komunikacyjne, a te przekładają się na kompetencje współdziałania, wyrażające się skutecznością zachowań prospołecznych i sprawnością działań integracyjnych. Elastyczność poszukiwania różnych, innowacyjnych rozwiązań szkoleniowych związana jest z trenerskimi kompetencjami kreatywnymi. To dzięki nim szkoleniowiec, wykorzystując aktualną wiedzę, programuje nowoczesne strategie działalności sportowej. We współczesnym szkoleniu sportowym istotne staje się wykorzystywanie najnowszych technologii informatycznych, które w efektywny sposób wspomagają cały proces. Wszystkie te zdolności wychowawcy ds. sportu są zwieńczone kompetencjami moralnymi, tak ważnymi w środowisku penitencjarnym. To od nich zależy zdolność trenera do autentycznej i dogłębnej refleksji podczas oceny swojego postępowania pedagogicznego. Z nimi również są związane reguły etyki zawodowej i zasady fair play³⁵⁵.

³⁵⁵ J. Orczyk, *Wokół pojęć kwalifikacji i kompetencji*, „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” 2009, nr 3–4, s. 19–32; A. Strauch, S. Lencer, B. Bosche, V. Gladkova, M. Schneider, D. Trevino-Eberhard, *GRETA – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar. Das GRETA-Kompetenzmodell*,

Należy pamiętać, że mechaniczne przenoszenie szkolnej metodyki wychowania fizycznego lub treningów przygotowanych dla zawodników w poszczególnych klubach do zakładów karnych może przynieść więcej szkód niż pożytku. Dlatego istotne staje się stworzenie sportowej strategii penitencjarnej, z uwzględnieniem nie tylko zaplecza, lecz wysoko wykwalifikowanej do tego celu kadry³⁵⁶.

Die Space 2019, <http://www.die-bonn.de/id/37005>; R. E. Boyatzis, M. L. Smith, E. Van Oosten, L. Woolford, *Developing resonant leaders through emotional intelligence, vision and coaching*, *Organizational Dynamics*, „American Psychological Association” 2013, 42(1), s. 17–24. DOI: 10.1016/j.orgdyn.2012.12.003; R. Żukowski, *Standardy kompetencji pedagogicznych nauczycieli-trenerów sportu*, w: *Studia Dydaktyczne*, red. H. Sozański, J. Sadowski, Białą Podlaska: AWF 2013, s. 24–25.

³⁵⁶ H.E. Ubricht, *Sport in Jaged – Straffrollzung*, *Sportunterricht*, 5, 2011; za: F. Makurat, *Rola sportu w procesie resocjalizacji więźniów*, w: *Kliniczne i sądowo-penitencjarne aspekty funkcjonowania człowieka*, red. G. Chojnacka-Szawłowska, B. Pastwa-Wojciechowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Implus 2007, s. 300.

Część II

Resocjalizacja przez aktywność fizyczną w badaniach naukowych

Rozdział 4

Nieletni w procesie resocjalizacji przez aktywność fizyczną

4.1. Znaczenie aktywności fizycznej w resocjalizacji człowieka

Okazuje się, że dzięki uczestnictwu w działalności sportowej możliwe jest kształtowanie kluczowych cech osobowościowych takich jak: opanowanie, wytrwałość, samodyscyplina, współdziałanie w grupie, dążenie do wyznaczonego celu. Jako alternatywa działań wychowawczych, aktywność ta może być skutecznie wykorzystywana w procesie resocjalizacji szczególnie dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie. Poprzez uczestnictwo w tej działalności uczestnicy mają możliwość pełnienia odmiennych od dotychczasowych funkcji społecznych. Również dzięki niej ingeruje się w rozwój intelektualny, psychiczny, społeczny, estetyczny i zdrowotno-fizyczny osób ćwiczących. Kształtuje wiarę we własne możliwości, zdrową rywalizację, współpracę, ład i dyscyplinę. Aby doszukać się stopnia przydatności sportu w procesie resocjalizacji dokonuje się mniej lub bardziej naukowo uprawnionych eksploracji³⁵⁷.

W empirycznej próbie uchwycenia roli sportu w procesie resocjalizacji dziewcząt niedostosowanych społecznie zastosowano metodę sondażu diagnostycznego (technika – ankieta), którą wdrożono w 2019 roku. W badaniu wzięło udział 71 dziewcząt w wieku od 13 do 21 lat, które uczestniczyły w zajęciach sportowych (w piłkę siatkową, lekkoatletykę, gimnastykę, tenis stołowy, taniec, koszykówkę) organizowanych w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym w Krakowie. Do zmiennych niezależnych w tym badaniu zakwalifikowano wiek osób badanych (zmienna niezależna) i aktywność sportową (zmienna zależna). U respondentek w przedziale wiekowym 13–15 lat największą popularnością cieszyła się piłka siatkowa (6 osób), taniec (5 osób) na tle pozostałych dyscyplin jak gimnastyki (2 osoby) i lekkiej atletyki (1 osoba). Podobnie jak

³⁵⁷ M. Mielczarek, *Sport jako metoda instytucjonalnej resocjalizacji niedostosowanych społecznie dziewcząt*, „Polska Myśl Pedagogiczna” 2020, nr 6, s. 285–304.

w najmłodszym przedziale wiekowym, piłka siatkowa była najbardziej preferowana przez osadzone w wieku od 16 do 18 lat (42 osób), następnie taniec (37 osób) i koszykówka (16 osób), a najrzadziej wybieranymi dyscyplinami sportowymi były lekkoatletyka (10 osób), gimnastyka (9 osób) oraz tenis stołowy (6 osób). Również w przedziale wiekowym 19–21 lat piłka siatkowa okazała się najpopularniejszą dyscypliną sportową u badanych dziewcząt (5 osób). Na tym samym poziomie odnotowano chęć trenowania tańca, zaś pozostałe oferowane w ośrodku dyscypliny uzyskały tylko po jednym wskazaniu³⁵⁸.

Podejmując analizę motywów uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej przez osoby badane stwierdzono, że dziewczęta w najmłodszym przedziale wiekowym brały udział w zajęciach ze względu na chęć poprawy własnej sylwetki (4 osoby), natomiast pozostałe uzasadnienia (3 osoby) dotyczyły mile spędzonego czasu i polepszenia swojej sprawności fizycznej. Również w najliczniejszej, utworzonej na podstawie przedziałów wiekowych grupie (16–18 lat), poprawa wyglądu zewnętrznego decydowała o podjętej aktywności (28 osób). Zagospodarowanie czasu wolnego w tej grupie badanych osób plasowało się na nieco niższym poziomie wyboru (25 osób), a 18 wyborów zostało dokonanych ze względu na chęć bycia wysportowanym. W najstarszej grupie badanych dziewcząt także najczęściej padały stwierdzenia, że poprawa sylwetki jest determinan-tem ich zaangażowania w proces sportowy (5 osób), przyjemne spędzenie czasu wolnego oraz lepsza sprawność fizyczna była wybierana przez 3 dziewczyny³⁵⁹.

Sport w przedziale wiekowym 13–15 lat najczęściej był utożsamiany kolejno z przyjemnością (7 osób), stylem życia (5 osób), zdrowiem (4 osoby) i metodą spędzania czasu wolnego (3 osoby). Dziewczęta z najliczniejszego, średniego, przedziału wiekowego również uznały przyjemność za najważniejsze doznanie z tej aktywności człowieka (33 osób) oraz formę spędzania czasu wolnego. Zdrowie wybrały 24 osoby, a styl życia został wskazany przez 15 respondentek w tym przedziale wiekowym 16–18 lat. Odpowiedzi „strata czasu” oraz „zabicie nudy” uzyskały po 4 wskazania w tej grupie. Osadzone w wieku 19–21 lat identyfikują aktywność fizyczną najczęściej ze zdrowiem (7 osób), następnie z przyjemnością (4 osoby) i stylem życia oraz sposobem na czas wolny (2 osoby)³⁶⁰. We wszystkich grupach wiekowych dziewczęta stwierdziły, że sport przede wszystkim pozwala im obniżyć poziom stresu. Popularną aktywnością do tej redukcji tego napięcia najczęściej był u dziewcząt w przedziale wiekowym 13–15 lat trening indywidualny, w grupie wiekowej 16–18 oraz 19–21 lat najlepszym sposobem okazał się bieg³⁶¹.

³⁵⁸ Tamże, s. 289–290.

³⁵⁹ Tamże, s. 291.

³⁶⁰ Tamże, s. 291–292.

³⁶¹ Tamże, s. 298.

Autorzy niniejszych badań podkreślają, że „choć otrzymane wyniki skłaniają ku propagowaniu sportu jako metody w procesie instytucjonalnej resocjalizacji nieletnich, to zebrany materiał nie pretenduje do miana uogólnienia. W prezentowanych badaniach wzięła udział niezbyt liczna próba badawcza. Ankietyzacji została poddana również tylko jedna z płci. Wybrany do badań ośrodek wychowawczy nie jest także jedyną placówką dla nieletnich przewidzianą w polskim systemie resocjalizacji instytucjonalnej”³⁶².

4.2. Rozpoznanie wartości aktywności fizycznej w resocjalizacji

W literaturze przedmiotu oprócz poszukiwań zależności pomiędzy wartościami aktywności fizycznej a płcią, rekreacją ruchową i procesem rehabilitacji można odszukać wzmianki na temat korelacji tej zmiennej z resocjalizacją. Podano badaniom jakościowo-eksplicywnym doniesienia problematyki objętej zakresem niniejszego podrozdziału. Na podstawie przedstawionych poglądów przypuszcza się, że sport nie tylko posiada walory inspirujące, ale przede wszystkim wychowawcze. Zdaniem W. Brzezińskiego „w procesie resocjalizacji dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie rolę wychowania fizycznego, sportu i turystyki można określić jako: działanie zamierzające do wyeliminowania nabytych wzorców destrukcyjnego postępowania, rozwijania konstruktywnej samodzielności wychowanków, uwzględnianie tendencji szukania przez wychowanka oparcia w grupach, wzorach kulturowych, które umożliwiłyby mu zaspokojenie jego potrzeb”³⁶³. Aktywność fizyczna może stać się istotną metodą dla resocjalizacji, kształtującą wartości wychowawcze, intelektualne, zawodowe, kulturalne i sportowe. Ogranicza skłonności do występowania zachowań ryzykownych u młodzieży niedostosowanej społecznie oraz formuje postawę człowieka odpornego na sytuacje stresujące. Arbitralnie można stwierdzić, że aktywność fizyczna w kontekście resocjalizacji przede wszystkim stanowi obszar zainteresowania badawczego, teoretycznie określonego jako metoda wspomagająca, a nawet rozpoczynająca ten proces. Bazując jedynie na tym, że uboga merytorycznie analiza poglądów doktryn i badań została zaprezentowana w czasopiśmie recenzowanym, pretendowało ją do przedstawienia w niniejszym opracowaniu³⁶⁴.

³⁶² Tamże, s. 302.

³⁶³ W. Brzeziński, *Wychowanie fizyczne specjalne*, cz. I: *Resocjalizacja*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego 1995, s. 105.

³⁶⁴ A. Wiśniewska, *The value of sport in the aspect of sex, recreation movement, resocialization and the process of rehabilitation*, „Journal of Education, Health and Sport” 2015, nr 5(6), s. 441–452.

4.3. Studium dwóch przypadków z Montrealu

W 2016 roku w „Journal of Correctional Health Care”³⁶⁵ ukazały się wyniki badań przeprowadzonych w zakładzie karnym dla nieletnich w Montrealu. Celem niniejszej eksploracji była próba uchwycenia związku treningu fitness i stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej, samoakceptacji oraz ogólnego poczucia dobrostanu dwóch nieletnich pozbawionych wolności (16- i 19-letnich). Zebranie materiału badawczego możliwe było dzięki wieloletniej współpracy Montana Tech z Reintegrating Youthful Offenders. Zaangażowani w realizację programu Zdrowie i fitness coaching studenci zachęcali do zdrowego stylu życia, monitorowali i raportowali sprawność fizyczną więźniów. Zdrowie i fitness coaching jest stosunkowo nowym obszarem oddziaływań różniącym się od tradycyjnego podejścia do treningu osobistego. Oprócz standardowego treningu personalnego, pozwala on na prowadzenie rozmów motywacyjnych, wyznaczanie celów krótko- i długoterminowych oraz edukację uczestników. Na przestrzeni 6 lat studenci Tech ocenili i śledzili poziom sprawności około 70 nieletnich. W niniejszym badaniu początkowo uczestniczyło w ośmiotygodniowym programie 8 ochotników, lecz po czterech tygodniach działań, z powodu fizycznej konfrontacji uczestników, pozostało tylko 2 nieletnich. To eksploracyjne, opisowe studium podwójnego przypadku poszukiwało odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- 1) Czy coaching zdrowia i fitnessu będzie miał wpływ na poziom sprawności fizycznej młodzieży osadzonej w zakładzie karnym dla nieletnich?
- 2) Czy coaching zdrowia i sprawności fizycznej będzie miał wpływ na następujące szczegółowe komponenty sprawności fizycznej związanej ze zdrowiem: wskaźnik BMI, masa ciała, ciśnienie krwi, skład ciała, 1-minutowy przysiad na czas, test pompek, test 30-wall oraz test podciągania na drążku?³⁶⁶

Poszukując odpowiedzi na powyższe pytania badawcze dokonano pomiarów tętna spoczynkowego, spoczynkowego ciśnienia krwi, wzrostu, masy ciała, obwodu talii oraz grubości fałdu skórniego (łopatki i uda). Istotne dla całej eksploracji było określenie poziomu sprawności fizycznej. W tym celu przeprowadzono testy podciągania na drążku, 1-minutowy test przysiadów i ugięć ramion w podporze przodem (pompek), gibkości i wydolności sercowo-oddechowej (30-wall). Testy te były traktowane jako pomiary „wejścia” i „wyjścia”. Po przeprowadzeniu wstępnej oceny poziomu sprawności fizycznej uczestnicy byli poddawani 8-tygodniowemu programowi coaching fitness. Trening kierowany do ochotników

³⁶⁵ J. Amtmann, J. Kukay, *Fitness Changes After an 8-Week Fitness Coaching. Program at a Regional Youth Detention Facility*, „Journal of Correctional Health Care” 2016, Vol. 22(1), s. 75–83.

³⁶⁶ Tamże, s. 76, 78.

odbywał się raz w tygodniu (60 minut) i obejmował zajęcia motywacyjne (zachęcanie do ćwiczeń przez cały tydzień) i ruchowe. Rozpoczynał się od 15-minutowej dyskusji na temat trudności w zakładowym rozwoju osadzonego i w utrzymaniu przez niego optymalnego poziomu sprawności fizycznej. Określone były osobiste cele uczestników, do których zaliczały się: redukcja masy ciała, poprawa wyników wykonywanych testów, zdrowia i motywacji do ćwiczeń. Po omówieniu celów zdrowotnych przystępowano do omówienia potencjalnych barier w miejscu osadzenia, jak: nieprawidłowe odżywianie, poświęcanie niewystarczającego czasu na trening ruchowy, niska wiedza na temat treningu sportowego, czy brak odpowiedniego miejsca do ćwiczeń. Przez pozostałe 45 minut więźniowie uczestniczyli w treningu ruchowym. Ćwiczenia rozpoczynały się 5-minutową rozgrzewką psychomotoryczną, po której więźniowie kształtowali swoją sprawność fizyczną w formie stacyjnej oraz uczestniczyli w grach i zabawach z elementami koszykówki. Po każdej sesji programowej były spisywane sugestie młodzieży, aby stworzyć poczucie ich subiektywnego postrzegania programu³⁶⁷.

Dwaj nieletni ochotnicy po ukończeniu 8-tygodniowego programu usprawniania wykazali się zróżnicowaną poprawą badanych parametrów (tabela 1.).

Tabela 1. Wyniki badań przed i po programie

Wiek	Osoba badana (4)		Osoba badana (49)	
	19		16	
	Przed programem	Po programie	Przed programem	Po programie
<i>1</i>	2	3	4	5
Spoczynkowe tętno serca	72	84	78	72
Spoczynkowe ciśnienie krwi	138/74	174/110	102/62	100/70
Wzrost	6'2"		5'11"	
Waga	290 lbs	305 lbs	215 lbs	206 lbs
Obwód talii	47.5"	52"	39.1"	41"
Fałd skórny łopatki	37	46	27	28
Fałd skórny uda	39	44	27	25
Podciąganie się na drążku	0	0	0	2
Przysiady w ciągu minuty	35	31	30	29
Maksymalna liczba pompek	25 (zmodyfikowane)	15 (standardowe)	10 (zmodyfikowane)	16 (standardowe)

³⁶⁷ Tamże, s. 78.

1	2	3	4	5
Bieg wahadłowy (30 dotknięć ściany) na czas	zakończono 22 in 5 min	3:30	3:52	3:17
Test gibkości	33.5	32	24.5	27.5

Źródło: J. Ammann, J. Kukay, *Fitness Changes After an 8-Week Fitness Coaching...*, dz. cyt., s. 79.

U dziewiętnastoletniego więźnia nie zauważono poprawy masy ciała, obwodu talii i fałdu skórniego. Zaś wyniki testów 30-wall i *pompek* znacznie poprawił. Podczas pomiarów *wejścia* wykonywał zaledwie 25 zmodyfikowanych (na kolanach) ugięć ramion w podporze przodem, a podczas pomiarów *wyjścia* już 15 standardowych *pompek*.

Szesnastolatek zaś zredukował swoją masę ciała (z wagi 215 funtów do 206 funtów), grubość fałdu skóry na udach, zwiększył liczbę powtórzeń podciągnięć na drążku (od 0 powtórzeń do 2 powtórzeń) i *pompek* (początkowo 10 tylko zmodyfikowanych, a po treningach 16 standardowych) oraz wynik testu 30-wall (przedprogramowy wynik testu *30 dotknięć ściany*: 3 minuty i 52 sekundy, poprogramowy wynik poprawił o 35 sekund)³⁶⁸.

Dokonano również analizy jakościowej swobodnych wypowiedzi badanych uczestników na temat niniejszego programu, co pozwoliło na wyodrębnienie trzech głównych kwestii: oceny przez więźniów poprawy swojej sprawności fizycznej, samoakceptacji i lepszego samopoczucia.

Wyniki badań ilościowych i jakościowych wyraźnie wskazują poprawę sprawności fizycznej u jednego młodocianego (49), jak również subiektywne postrzeganie poprawy poziomu sprawności fizycznej u obu uczestników. Jednym z powodów, dla których drugi nieletni (4) mógł nie wykazać poprawy w pewnych obszarach programu, mogą być przyjmowane przez niego leki (tabela 1.). Więźniowie twierdzą, że program miał pozytywny wpływ na samoakceptację i ogólne poczucie dobrostanu. Pierwsze kontakty ze skazanymi dostarczyły istotnych dla diagnozy spostrzeżeń. Początkowo uczestnicy przesuwali się na skraj hali sportowej, unikając kontaktu z prowadzącym, by móc nie uczestniczyć w zajęciach ruchowych. Prawdopodobnie było to spowodowane ich zaniżoną samooceną i brakiem pewności siebie, brakiem szacunku ze strony rówieśników lub kompilacją tych przyczyn. Przez cały czas trwania programu zachowania te ulegały modyfikacji. Szesnastolatek i dziewiętnastolatek częściej włączali się do proponowanych zajęć, aż do samodzielnego wykonywania ćwiczeń. Przestali zwracać uwagę na opinie rówieśników, a włączanie się w grupową aktywność traktowane było przez nich za naturalne zachowanie społeczne. Osoba z przypisanym numerem 4 stwierdziła, że „nie jest

³⁶⁸ Tamże, s. 80.

już taka zła, jak kiedyś, zanim zaczęła ćwiczyć. Dwóch uczestników programu (4 i 49) uważało, że lepiej radzi sobie z gniewem i potrafi go przekształcić w konstruktywny program treningowy, a to może stać się również skuteczne w zmianie niekorzystnej atmosfery więziennej u pozostałych osadzonych³⁶⁹.

4.4. Metaanaliza resocjalizacyjnej funkcji aktywności fizycznej

W 2010 roku D.R. Lubans, R.C. Plotnikoff, N.J. Lubans przeszukali sześć elektronicznych baz danych (EMBASE, OVID MEDLINE, PsychINFO, PubMed, Scopus i SPORTDiscus) w celu wyszukania artykułów recenzowanych, które posłużyły im do odszukania odpowiedzi na główne pytanie badawcze: Jaki wpływ wywierają programy aktywności fizycznej na dobrostan społeczny i emocjonalny dzieci i młodzieży z grupy ryzyka?³⁷⁰

Odnalezione badania zostały zweryfikowane pod względem istotności i zatwierdzone do niniejszej metaanalizy przez dwóch niezależnych ekspertów. Aby zakwalifikować te dane do analizy posłużono się następującymi kryteriami: uczestnicy byli w wieku 4–18 lat, wykazujący niezrównoważenie lub zagrożenie, w tym doświadczający trudności behawioralnych. Badania musiały dotyczyć wdrożenia programu w zakresie edukacji na świeżym powietrzu, ćwiczeń fizycznych, sportu lub interwencji w zakresie umiejętności sportowych z wykorzystaniem randomizowanej próby kontrolowanej, projektu quasi-eksperymentalnego lub pojedynczej grupy pretest posttest. Badanie obejmowało ilościową ocenę dobrostanu społecznego i emocjonalnego (np. depresja, lęk, samoakceptacja, samoocena, odporność) oraz powinno być opublikowane w języku angielskim.

Wszystkie prace zostały ocenione pod względem ryzyka błędu za pomocą Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT), z wykorzystaniem 6-punktowej skali, gdzie 0 oznaczało brak lub niewłaściwy opis, a 1 jednoznacznie opisane i przedstawione). Charakterystyka punktowa artykułów opierała się na następujących pytaniach (kryteriach): czy grupy były porównywalne na poziomie podstawowym pod względem kluczowych charakterystyk?; czy w badaniu uwzględniono grupę kontrolną i czy proces randomizacji jasno został opisany i odpowiednio przeprowadzony (np. koperta lub algorytm)?; czy w badaniu przeprowadzono obliczenia mocy i czy badanie miało odpowiednią moc do wykrycia efektów interwencji?; czy oceniający losowo przydzielali do

³⁶⁹ Tamże, s. 81–82.

³⁷⁰ D.R. Lubans, R.C. Plotnikoff, N.J. Lubans, *Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth*, „Child and Adolescent Mental Health” 2012, Vol. 17, No. 1, s. 2–13.

leczenia na poziomie podstawowym i posttest?; czy w badaniu podano liczbę uczestników, którzy ukończyli ocenę wyjściową i ocenę kontrolną oraz czy co najmniej 80% uczestników ukończyło badania kontrolne?; czy badanie uwzględniło w analizach potencjalne różnice na poziomie wyjściowym?

Uzyskanie od 0 do 2 punktów kwalifikowało artykuł do grupy z wysokim ryzykiem nieobiektywności, od 3 do 4 punktów ze średnim ryzykiem błędu, a od 5 do 6 punktów z niskim ryzykiem³⁷¹. Ostatecznie analizie poddano 15 badań, z czego 7 badań z aktywnością na świeżym powietrzu, 7 badań oceniających efekty interwencji opartych na sportowych umiejętnościach³⁷², a 1 badanie oceniało efekty programów sprawności fizycznej³⁷³.

³⁷¹ Tamże, s. 2–13. H.J. Bloemhoff, *The effect of an adventure-based recreation programme (ropes course) on the development of resiliency in at-risk adolescent boys confined to a rehabilitation centre*, „South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation” 2006, No. 28, s. 1–11; R. Cross, *The effects of an adventure education program on perceptions of alienation and personal control among at-risk youth*, „Journal of Experiential Education” 2002, No. 25, s. 247–254; G.T. Green, D.A. Kleiber, M.A. Tarrant, *The effect of an adventure-based recreation program on development of resiliency in low income minority youth*, „Journal of Park and Recreation Administration” 2000, No. 18, s. 79–97; L. Kaiser, K.A. Smith, C.R. Heleski, L.J. Spence, *Effects of a therapeutic riding program on at-risk and special education children*, „Journal of the American Veterinary Medical Association” 2006, No. 228, s. 46–52; K.I. Minor, P. Elrod, *The effects of a probation intervention on juvenile offenders’ self-concepts, loci of control, and perceptions of juvenile justice*, „Youth and Society” 1994, No. 25, s. 490–511; J.H. Pommier, P.A. Witt, *Evaluation of an outward bound plus family training program for the juvenile status offender*, „Therapeutic Recreation Journal” 1995, No. 29, s. 86–103; C. Wu, C. Hsieh, *The effects of a leisure education programme on the self-concepts and life effectiveness of at-risk youth in Taiwan*, „World Leisure” 2006, No. 2, s. 54–60.

³⁷² V.C. Basile, R.W. Motta, D.B. Allison, *Antecedent exercise as a treatment for disruptive behavior: Testing hypothesized mechanisms of action*, „Behavioral Interventions” 1995, No. 10, s. 119–140; R. Bonnette, R.E. McBride, H. Tolson, *The differential effect of indirect instruction in the teaching of sport skills on critical thinking and self-esteem of early adolescent boys placed at risk*, „Sport, Education and Society” 2001, No. 6, s. 183–198; J. Goodway, M.E. Rudisill, *Influence of a motor skill intervention program on perceived competence of at-risk African American preschoolers*, „Adapted Physical Activity Quarterly” 1996, No. 13, s. 288–301; C. Maiano, G. Ninot, A.J.S. Morin, J. Bilard, *Effects of sport participation on the basketball skills and physical self of adolescents with conduct disorders*, „Adapted Physical Activity Quarterly” 2007, No. 24, s. 178–196; M.T. Palermo, M. Di Luigi, G. Dal Forno, C. Dominici, D. Vicomandi, A. Sambucioni et al., *Externalizing and oppositional behaviors and Karate-do: The way of crime prevention: A pilot study*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 2006, No. 50, s. 654–660; L.E. Robinson, M.E. Rudisill, J.D. Goodway, *Instructional climates in preschool children who are at-risk. Part II: Perceived physical competence*, „Research Quarterly for Exercise and Sport” 2009, No. 80, s. 543–551; G.J. Tester, G.G. Watkins, I. Rouse, *The Sports Challenge international programme for identified ‘at risk’ children and adolescents: A Singapore study*, „Asia-Pacific Journal of Public Health” 1999, No. 11, s. 34–38.

³⁷³ T. Collingwood, J. Sunderlin, H. Kohl, *The use of a staff training model for implementing fitness programming to prevent substance abuse with at-risk youth*, „American Journal of Health Promotion” 1994, No. 9, s. 20–23.

Analiza poszczególnych programów aktywności na świeżym powietrzu wykazała znaczącą poprawę w zakresie poczucia własnej wartości, samoakceptacji, postawy copingowej, postrzegania siebie i alienacji oraz samokontroli. Jednak osoby weryfikujące te dane sugerują, by traktować je z pewną ostrożnością, ponieważ trzy z tych badań dotyczyły quasi-eksperymentów z dopasowanymi grupami porównawczymi, jedna interwencja nie obejmowała grup kontrolnej i porównawczej, a dwa programy nie wykazały poprawy dobrostanu społecznego i emocjonalnego. Weryfikowane interwencje obejmowały szereg aktywności, w tym wspinaczkę, kursy linowe, jazdę konną, biegi na orientację, żeglarstwo i kajakarstwo oraz szkolenie rodzinne w ramach wsparcia³⁷⁴.

Program oparty na sporcie i umiejętnościach był adresowany do zagrożonych dzieci i młodzieży. Dzięki aktywności w jego ramach osiągnięto u uczestników poprawę umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej. Zauważalna była pozytywna zmiana samooceny u respondentów, choć trudno się doszukać rzeczywistych efektów końcowych ze względu na niezastosowanie grupy kontrolnej. Wdrożone w ramach tej interwencji treningi sportowe, w tym karate, korzystnie wpłynęły na zmianę charakteru małych uczestników, ich sprawności fizycznej, lecz u dorastających chłopców z zaburzeniami zachowania i behawioralnymi, nie odnotowano znaczącej poprawy samooceny i samoakceptacji. Ze względu na realizowane zadania (np. rzut do kosza) możliwe było, bez znacznego wysiłku fizycznego, opanowanie umiejętności na poziomie zadowalającym³⁷⁵.

Przeprowadzenie treningów fitness (*First Choice Fitness*) z młodzieżą zagrożoną niedostosowaniem społecznym spowodowało znaczącą poprawę samoakceptacji, choć brak grupy kontrolnej i wysokie ryzyko błędu wykluczają rzetelne wnioskowanie. Aby zwiększyć motywację do tej aktywności uczestników, trening wzbogacony był joggingiem, spacerami i torami przeszkód³⁷⁶.

Głównym celem niniejszego przeglądu badań było uzyskanie informacji na temat skuteczności aktywności fizycznej w poprawie dobrostanu społeczno-emocjonalnego dzieci i młodzieży zagrożonych niedostosowaniem społecznym. Okazuje się, że takie zmienne jak samoakceptacja, poczucie własnej wartości i odporność (związana z samoświadomością, poczuciem przynależności, rozwiązywaniem problemów i krytycznym myśleniem), uważane jako czynniki chroniące przed chorobami psychicznymi, tak istotnymi dla młodzieży zagrożonej, uległy poprawie. Zdaniem autorów tej metaanalizy istnieją pewne dowody wskazujące, że zwłaszcza programy przygodowe (edukacyjne) na świeżym powietrzu, ale także sportowe i sprawności fizycznej mogą poprawić samopoczucie społeczne i emocjonalne u zagrożonej młodzieży³⁷⁷.

³⁷⁴ D.R. Lubans, R.C. Plotnikoff, N.J. Lubans, *Review: A systematic...*, dz. cyt., s. 4–9.

³⁷⁵ Tamże, s. 9.

³⁷⁶ Tamże.

³⁷⁷ Tamże.

Rozdział 5

Znaczenie aktywności fizycznej w resocjalizacji młodocianych przestępców

5.1. Rola aktywności fizycznej w kształtowaniu społecznie pożądanых postaw

We współczesnych strategiach resocjalizacyjnych poszukuje się różnych środków, które mogłyby przyczynić się do większego zaangażowania się osadzonych w proces społecznego usprawniania. To działalność sportowa, jako aktywność ponadczasowa i pokoleniowo akceptowalna, oraz ze względu na specyfikę rozwojową określonych grup skazanych, może stać się istotną strategią w resocjalizacji skazanych młodocianych. W tym celu dokonano empirycznego rozstrzygnięcia roli podejmowanych aktywności fizycznych przez młodocianych przestępców w poprawie jakości procesu ich resocjalizacji. Do tego rozstrzygnięcia wykorzystano metodę eksperymentu *ex post facto*, która pozwoliła porównać grupę osadzonych uczestniczących w szeroko rozumianej działalności sportowej (grupa zasadnicza) z nieaktywnymi pod względem sportowym więźniami (grupa kontrolna). Do wyłonienia grupy reprezentatywnej zastosowano przed częścią właściwą eksperymentu sondaż diagnostyczny. Łączna grupa respondentów stanowiła 606 osób osadzonych w ośmiu zakładach karnych położonych w siedmiu powiatach na terenie pięciu województw³⁷⁸.

Badacz tego problemu poszukiwał odpowiedzi na pytanie o „wpływ podejmowania aktywności fizycznej przez osoby odbywające karę pozbawienia wolności na proces kształtowania ich społecznie pożądanых postaw?” Przyjętymi parametrami mierzalnymi zostały skłonności do zaburzeń zachowania, opinia personelu na temat funkcjonowania respondentów w warunkach izolacji oraz samoocena stanu psychofizycznego osadzonych. Istotne dla samego badania stało się określenie rodzaju podejmowanych przez uczestników eksperymentu aktywności fizycznych (z bezpośrednim kontaktem z rywalem i bez

³⁷⁸ P. Łapiński, *Aktywność fizyczna w resocjalizacji więźniów młodocianych w warunkach zakładu karnego*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu” 2006, nr 2, s. 252–260.

takiego kontaktu) i jej częstotliwość oraz penitencjarne kryteria kwalifikacyjne (M – zakład karny dla młodocianych; P – zakład karny dla dorosłych odbywających karę pozbawienia wolności po raz pierwszy; R – zakład karny dla dorosłych recydywistów penitencjarnych)³⁷⁹.

Analiza uzyskanych wyników badań pozwoliła stwierdzić, że aktywni osadzeni (A) rzadziej niż nieaktywni (NA) ujawniają skłonności do zachowań agresywnych (A = 8,12%; NA = 16,67%; $p = 0,004$), autoagresywnych (średnia A: samouszkodzenia 0,004, próby samobójcze 0; średnia NA: samouszkodzenia 0,135, próby samobójcze 0,016; $p = 0,047$), uległych (A = 10,21%; NA = 17,46%; $p = 0,024$), czy innych zaburzonych (A = 2,71%; NA = 6,35%; $p = 0,047$). Również wobec tych skazanych stosuje się rzadziej środki przymusu bezpośredniego (A = 0,42%; NA = 3,17%; $p = 0,005$). Zróznicowanie badanych pod względem ich rodzaju aktywności fizycznej (aktywność bezkontaktowa – AB i kontaktowa – AK) pozwoliło zarejestrować istotne statystycznie zmiany w obrębie zachowań agresywnych (AB = 1,86; AK = 5,66; $p = 0,000$), roszczeniowości (AB = 4,35; AK = 3,77; $p = 0,002$). Poziom zachowań agresywnych dla grup aktywnych fizycznie u młodocianych (M: NA = 23,81%; A = 12,73%) i tzw. *petce* (P: NA = 16,67%; A = 10,34%) był wyższy statystycznie niż u recydywistów (R: NA = 9,52%; A = 3,57%), dla NA: $\chi^2 = 3,086$, przy $df = 2$, $p = 0,214$ oraz A: $\chi^2 = 9,714$, przy $df = 2$, $p = 0,008$ ³⁸⁰.

Posługując się wynikami uzyskanymi z wywiadów ustalono, że relacje skazanych z personelem, ze współosadzonymi i jakoś kontaktów respondentów z wychowawcami jest stosunkowo lepsza u więźniów aktywnych fizycznie niż nieaktywnych. Osoby z grupy eksperymentalnej częściej niż z grupy kontrolnej były nagradzane regulaminowo, a kary dyscyplinarne wymierzane im były rzadziej. Dokonana analiza poziomu zaangażowania sportowego i samooceny ich stanu psychicznego również pozwoliła na obliczenie korelacji osadzonych aktywnych i nieaktywnych fizycznie w tej kategorii. Okazało się, że stan swojego zdrowia fizycznego był zróznicowany statystycznie na poziomie $p = 0,037$, psychicznego na poziomie $p = 0,000$, a sprawność fizyczna była zróznicowana na poziomie $p = 0,000$ na korzyść osób trenujących fizycznie. Przestępcy A częściej niż przestępcy NA dostrzegają zalety prowadzonych zajęć ruchowych w kontekście osłabienia konfliktów pomiędzy nieformalnymi grupami więziennymi i chętniej współpracują z pozostałymi współwiczającymi. Respondenci A częściej niż NA korzystają z aktywności fizycznej do rozładowania niekorzystnych napięć wewnętrznych i rzadziej egzystują przed telewizorem³⁸¹.

³⁷⁹ Tamże, s. 254.

³⁸⁰ Tamże, s. 254–256.

³⁸¹ Tamże, s. 257–259.

Analiza uzyskanego materiału badawczego pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

„1. Podejmowanie przez skazanych aktywności fizycznej wpływa na:

- a) poziom występowania u nich typowych dla więźniów zaburzeń w zachowaniu;
- b) zespół czynników kształtujących atmosferę wychowawczą.

Jedną z przyczyn występowania zachowań agresywnych u młodocianych oraz odbywających karę pozbawienia wolności po raz pierwszy mogą być trudności w przystosowaniu się badanych do warunków izolacji więziennej, gdyż u osób, które uprzednio przebywały już w więzieniu (recydywistów) występują one na znacznie niższym poziomie. Podejmowanie bezkontaktowych oraz kontaktowych rodzajów aktywności fizycznej łagodzi te trudności.

2. Podejmowanie przez skazanych aktywności fizycznej przyczynia się do wzrostu u nich poczucia bezpieczeństwa, gdyż osłabieniu ulega zagrożenie ze strony podkultury, co sprzyja procesowi resocjalizacji.
3. Podejmowanie przez skazanych aktywności fizycznej powoduje ukształtowanie się u nich:
 - a) postaw prozdrowotnych polegających na negatywnym ich stosunku do dokonywania samouszkodzeń ciała;
 - b) postaw prozdrowotnych w zakresie preferowanych metod walki ze stresem. Najwłaściwsze pod tym względem wydaje się proponowanie skazanym podejmowania bezkontaktowych rodzajów aktywności fizycznej;
 - c) postaw praworządnych (oraz samokontroli zachowania), które uzewnętrzniają się w znacznie niższej niż u nieaktywnych fizycznie liczbie przypadków łamania obowiązującego w więzieniu regulaminu (co zależne jest od rodzaju podejmowanej przez nich aktywności fizycznej);
 - d) umiejętności interpersonalnych, co stanowi fundament do kształtowania postaw sprzyjających procesowi ich resocjalizacji;
 - e) postaw autokreatywnych i umiejętności zaspokajania potrzeby samo-realizacji w sposób akceptowany społecznie (poprzez poprawę samooceny ich zdrowia psychicznego, fizycznego oraz samooceny sprawności fizycznej);
 - f) tolerancji społecznej rozumianej jako gotowość do podejmowania społecznie pożądanego działania, wspólnie z reprezentantami innych, w tym także opozycyjnie zorientowanych mikrospołeczności.
4. Skazani młodociani są najbardziej podatni na oddziaływania wychowawcze. Jednocześnie są oni impulsywni i przez to trudniej układają właściwe relacje z personelem ochronnym. Należy podejmować działania uświadamiające funkcjonariuszy działu ochrony zarówno o korzyściach społecz-

nych wynikających z organizowania zajęć ruchowych dla skazanych, jak i tych walorach, które, wpływając pozytywnie na atmosferę panującą w zakładzie karnym, łagodzą stresogenne czynniki środowiska pracy funkcjonariusza.

5. Decyzje o kierowaniu poszczególnych skazanych do podejmowania konkretnego rodzaju aktywności fizycznej winny być poprzedzone diagnozą:
 - a) skłonności do występowania u nich zaburzeń w zachowaniu;
 - b) cech ich osobowości³⁸².

We Flandrii, w północnej części Belgii, na podstawie programu resocjalizacyjnego pod hasłem „Boxing Upward”, przeprowadzono w 2010 roku badania nad korelacją pomiędzy organizacją treningów pięściarskich a wrażliwością społeczną młodzieży zdemoralizowanej. Zebranie materiału badawczego odbywało się na podstawie obserwacji treningu pięściarskiego (9 wizytacji) oraz wywiadów pogłębionych, fokusowych i ankiet (11 wizytacji). Do odszukania odpowiedzi na postawione pytania badawcze wykorzystano 35 wywiadów indywidualnych z młodocianymi (n=15), trenerami (n=13) i „kluczowymi świadkami” (n=7) oraz wywiadów w grupach fokusowych trenerów (n=5), młodocianych (n=5), głównych trenerów i koordynatorów (n=2), a także kierowników projektów z innych miejsc, gdzie również był prowadzony program (n=12).

Okazało się, że tradycyjny model treningu sportowego, oparty na rywalizacji nastawionej na wynik jest mniej optymalny w pracy z młodocianymi przestępcami. Narzuca uczestnikom wysoką jakość techniczną, która przez nielicznych jest do opanowania. Jedną z przyczyn tak dużego nacisku na ścisłą fachowość sportową młodocianych było zaangażowanie w procesie resocjalizacji przez aktywność fizyczną najwyższej klasy pięściarza (olimpijczyka), który koncentrował się na poprawności wykonywanych bokserskich umiejętności i realizacji swoich trenerskich ambicji. Paradoksalnie, wysokie kompetencje trenerskie przeszkodziły w realizacji głównego celu wdrożonego programu, choć przyczyniły się w skutecznym zagospodarowaniu czasu wolnego osobom mającym problemy z prawem. Wyniki badań wskazują na pośrednią rolę, jaką odgrywa działalność sportowa w procesie wtórnej socjalizacji osób. Ścisła forma może destrukcyjnie wpływać na oczekiwane zmiany postaw u jednostek zaangażowanych w usportowienie. Dobrowolność wyboru oraz spontaniczność na poziomie rekreacyjnego uprawiania danej dyscypliny może korzystniej wpływać na korektę osobowości antyspołecznych³⁸³.

³⁸² Tamże, s. 259–260.

³⁸³ R.P. Haudenhuyse, M. Theeboom, F. Coalter, *The potential of sports-based...*, dz. cyt., s. 437–454.

5.2. Optymalizacja poziomu agresji u aktywnych fizycznie młodocianych

Ukazujące się w literaturze przedmiotu informacje na temat kultury fizycznej jako skutecznego środka oddziaływań resocjalizacyjnych w większości przypadków oparte są na stosowanej praktyce penitencjarnej, teoretycznych dyskusjach lub konkluzjach sądów utworzonych bardziej z dedukcji pedagogicznej niż empirycznych, rzetelnych eksploracji.

Bez wątpienia wartość sportu jest niepodważalna w kontekście jego zasięgu (może być dedykowany dla dużej liczby skazanych), zaspokajanych różnorodnych potrzeb i podtrzymywania lub tworzenia kontaktów społecznych oraz alternatywy dla więziennej nudy u osadzonych w zakładach karnych. Łatwość motywacji przestępcy do udziału w tej aktywności jest niejednokrotnie podyktowana występującymi w jego obszarze stanami zbliżonymi do gwarantowanych w świecie przestępczym, takich jak między innymi towarzyszące napięcie emocjonalne, ryzyko wymagające sprawności fizycznej i szybkiej orientacji. Odniesione zwycięstwo daje poczucie satysfakcji i przewagi nad innymi³⁸⁴.

Poszukując empirycznego uzasadnienia powyższych sądów próbowano uchwycić korelację pomiędzy różnymi rodzajami aktywności fizycznej i poziomem nasilenia skłonności agresywnych u młodocianych przestępców. Hipotetycznie stwierdzono, że „aktywność fizyczna podejmowana przez młodocianych więźniów wpływa na poziom nasilenia u nich skłonności agresywnych. Wpływ ten jest zróżnicowany w zależności od rodzaju aktywności fizycznej”. W niniejszej eksploracji uwzględniono rodzaje agresji (jawna lub ukryta, fizyczna lub słowna) oraz jej formy (bezpośrednia lub pośrednia), ale również rodzaje aktywności fizycznych podejmowanych przez osadzonych: gry zespołowe (piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna), aktywność indywidualna (uprawianie gimnastyki i ćwiczeń ogólnorozwojowych, joggingu i ćwiczeń lekkoatletycznych, badmintona, tenisa stołowego), aktywność siłowa (kulturystyka, podnoszenie ciężarów, wielobój siłowy) oraz aktywność mieszana (uprawianie kilku aktywności fizycznych)³⁸⁵.

W badaniu wykorzystano „metodę eksperymentu *ex post facto*, w której badacz nie wprowadza i nie manipuluje zmiennymi niezależnymi, tylko identyfikuje ich wcześniejsze działanie w badanej przez siebie populacji, ograniczając się do jednorazowego pomiaru zmiennej zależnej”. W tej procedurze

³⁸⁴ R. Poklek, *Wpływ aktywności fizycznej na poziom agresji młodocianych przestępców*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu” 2006, nr 2, s. 235.

³⁸⁵ Tamże, s. 236–237.

pomiarowej zastosowano Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji³⁸⁶, którym w latach 2002–2003 zebrano materiał badawczy w losowo wybranych ośmiu polskich zakładach karnych. Uwzględniając preferowane przez więźniów rodzaje aktywności społecznych wyodrębniono cztery grupy zasadnicze i jedną grupę kontrolną złożoną wyłącznie ze skazanych nieaktywnych fizycznie. Badaniem objęto 254 młodocianych przestępców, w tym 126 z zakładu typu zamkniętego i 128 z zakładu typu półotwartego³⁸⁷.

Analiza zebranych przez badaczy wyników badań pozwala potwierdzić przypuszczenie dotyczące zależności preferowanego rodzaju aktywności fizycznej i zróżnicowaniu nasilenia zachowań agresywnych. Z 14 omawianych zmiennych, aż u 8 określono istotne statystycznie zróżnicowanie. Okazało się, że osadzeni uprawiający gry zespołowe przejawiają najniższy poziom wielkości wskaźników agresji w porównaniu do pozostałych grup badanych. Najwyższy pułap pod tym względem, w stosunku do pozostałych respondentów (uwzględniając grupę kontrolną), osiągnęli skazani uprawiający sporty siłowe. Przypuszczano, iż młodociani przestępcy niezaangażowani w sport będą wykazywali się wyższym poziomem skłonności do zachowań agresywnych, w porównaniu do osób trenujących. Hipoteza ta potwierdziła się (WO = 5,6 stena), z wyjątkiem porównania z grupą *siłaczy* (WO = 5,9 stena). Nieusportowieni skazani zdecydowanie przewyższyli wszystkich badanych wskaźnikiem samoagresji emocjonalnej (I = 6,4 stena) i fizycznej (II = 6,1 stena) oraz podwyższonym poziomem nieuświadomionych skłonności agresywnych (IV = 5,6 stena) oraz agresji fizycznej (VIII = 5,8 stena). Osadzeni zainteresowani grami zespołowymi osiągnęli najniższy pułap agresji wśród wszystkich grup badanych (WO = 4,9 stena). To są osoby potrafiące kontrolować swoją impulsywność i hamować wrogość (K = 6,2 stena) oraz w sytuacjach problemowych potrafią przejawiać mniej szkodliwe i bardziej akceptowane społecznie formy agresji, przy relatywnie wysokim poziomie agresji fizycznej (VIII = 5,6 stena)³⁸⁸.

Uwięzieni sportowcy indywidualni ujawnili niższy do więźniów nieaktywnych i „siłaczy” wskaźnik nasilenia syndromu agresji (WO = 5,1 stena). Jednak domeną tej grupy badanych stała się napastliwość, plotkowanie, wyśmiewanie cudzych poglądów i przekonań (VI = 5,7 stena). Zastanawiająco wysokie wskaźniki składowe syndromu agresji zostały ujawnione u osób trenujących sporty siłowe. W tej grupie wskaźnik agresji ukrytej osiągnął poziom 6,1 stena (U), nieuświadomione skłonności do działań agresywnych 5,7 stena (IV), agresji skierowanej na zewnątrz 6,0 stena (Z), a agresji fizycznej 6,2 stena (VIII). Na

³⁸⁶ Z.B. Gaś, *Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji*, „Przegląd Psychologiczny” 1980, nr 1.

³⁸⁷ R. Poklek, *Wpływ aktywności fizycznej...*, dz. cyt., s. 237.

³⁸⁸ Tamże, s. 238.

podstawie tych wyników można wnioskować, że osobnicy będą charakteryzowali się skłonnością do przemieszczania celu agresji, a powstałe sytuacje będą źródłem frustracji i wrogich pragnień ($V = 6,0$ stena)³⁸⁹.

Skazanych *uniwersalny*, preferujących różne aktywności fizyczne cechuje niższy wskaźnik nasilenia syndromu agresji w porównaniu do respondentów nieaktywnych i „siłaczy” ($WO = 5,4$ stena). Oni również dominują pod względem samoagresji ($S = 5,7$ stena), emocjonalnej ($I = 5,9$ stena) i fizycznej ($II = 5,8$), z wyjątkiem badanych nieaktywnych i ćwiczących siłowo³⁹⁰.

Uzyskane wyniki badań ujawniły występowanie korelacji pomiędzy rodzajem aktywności fizycznej a nasileniem syndromu agresji u młodocianych osadzonych. Zauważalny jest zróżnicowany wpływ w zależności od podejmowanej działalności sportowej. Przestępcy grający w piłkę lub badmintonu charakteryzują się niższym poziomem nasilenia agresji, przy równoczesnym wysokim poziomie kontroli zachowań niepożądanych. Okazało się, że uprawianie takich dyscyplin jak podnoszenie ciężarów, czy kulturystyka niekorzystnie wpływa na więźniów, podwyższając im, najwyżej z pozostałych grup badanych, poziom agresji. Koncentracja uwagi osadzonego między innymi na kształtowaniu tylko jednej zdolności motorycznej, na przykład mocy lub atletycznej sylwetki może niekorzystnie wpływać na proces jego resocjalizacji³⁹¹.

Aktywność sportowa osadzonych była również przedmiotem kolejnych badań R. Pokleka³⁹². W latach 2002–2005 rozszerzył on zasięg własnych badań na 20 zakładów karnych w Polsce. Aż 939 skazanych, w przedziale wiekowym od 17 do 59 lat (średnia wieku 26,7 lat), poproszono o opinie na temat ich postawy wobec działalności sportowej. Uzyskane wyniki eksploracji potwierdzają duże znaczenie sportu u przestępców, dlatego istotne staje się nawiązywanie do tej działalności w procesie resocjalizacji. Okazało się, że ponad 60% osadzonych *lubi sport i bardzo się nim interesuje*, 33% *trochę interesuje się sportem*. Tylko 4% osadzonych stwierdziło, że *raczej nie lubi i nie interesuje się sportem*, a 2% w ogóle *nie lubi sportu*.

5.3. Przestępcy seksualni z RPA w programie aktywności fizycznej

Z przeprowadzonych w 2002 roku badań wynika, że Republika Południowej Afryki może być uznawana za *lidera* przestępczości seksualnej na świecie

³⁸⁹ Tamże, s. 238.

³⁹⁰ Tamże, s. 239.

³⁹¹ Tamże, s. 241.

³⁹² R. Poklek, *Aktywność fizyczna a syndrom agresji osób pozbawionych wolności*, Kalisz: Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Szkolenia Służby Więziennej 2008.

cie³⁹³. W 2002 roku stosunek zgwałconych kobiet w przedziale wiekowym 12–17 lat był ponad dwukrotnie wyższy od krajowego współczynnika wszystkich zgwałceń kobiet (471 w stosunku do 220 na 100 000)³⁹⁴, a połowa wszystkich ofiar seksualnych w RPA to dzieci³⁹⁵ (42% przestępstw seksualnych jest popełnianych przez inne dzieci³⁹⁶).

Ze względu na fakt, że tradycyjny system resocjalizacyjny w RPA nie gwarantuje skutecznej poprawy osadzonych, konieczne było odszukanie takich interwencji, które pozwoliłyby zagwarantować oczekiwany efekt, poprawę tożsamości tych sprawców. Kombinacja terapii poznawczo-behawioralnej i psychospołecznej jest często stosowaną metodą leczenia młodocianych przestępców, powszechnie wykorzystywaną w pracy z przestępcami seksualnymi³⁹⁷. Oprócz tych metod oddziaływania dołączono do strategii resocjalizacyjnej młodocianych inne alternatywne, jak sport. Uznawany jako cenny środek oddziaływania, wpływający pozytywnie na rozwój osobisty i społeczny, lecz jego skuteczność emanacji w zakładach karnych powinna być rzetelniej zdiagnozowana. W tym miejscu ujawnia się potrzeba lepszego zrozumienia aktywności fizycznej i jej funkcji resocjalizacyjnej, mechanizmów, dzięki którym następuje rozwój na skutek jej uprawiania oraz dla kogo może być dedykowana³⁹⁸.

Klinika Misia dla Dzieci Wykorzystywanych (*Teddy Bear Clinic for Abused Children – TTBC*) jest organizacją non-profit z siedzibą w Johannesburgu (RPA), zajmującą się ochroną i rehabilitacją dzieci, które doznały jakichkolwiek nadużyć. Organizacja ta prowadzi również 12-tygodniowy program SPARC (*Support Programme for Abuse Reactive Children*) dla dzieci i młodzieży, które popełniły przestępstwo seksualne. Metody twórczej resocjalizacji³⁹⁹ wykorzystują sztukę, teatr, dramę, muzykę, psychodramę i socjodramę oraz sport jako środek wyrazu, zapewniający kreatywny i zabawowy mechanizm, poprzez który diagnozowana jest zbiorowa lub jednostkowa tożsamość. W SPARC jest realizowany

³⁹³ S.J. Collings, W.A. Wiles, *Child rape in KwaZulu-Natal, South Africa: an analysis of substantiated cases*, „Acta Criminologica” 2004, 17(3), s. 48–54; R. Jewkes, J. Levin, N. Mbananga, D. Bradshaw, *Rape of girls in South Africa*, „Lancet” 2002, No. 359(9303), s. 319–320. DOI: 10.1016/S0140-6736(02)07530-X.

³⁹⁴ S.J. Collings, W.A. Wiles, *Child rape...*, dz. cyt., s. 48–54.

³⁹⁵ S. Waterhouse, *The impact of changing criminal justice responses to child victims of sexual abuse*. Pinelands, South Africa: Open Society Foundation for South Africa 2008.

³⁹⁶ I. Vanzant, *True love*, „Women24” 2004, October 1.

³⁹⁷ S. MacKenzie, G. Stevens, T. Swart, *A manual for developing schools-based violence prevention programmes and interventions*, Johannesburg: Unisa, 2005.

³⁹⁸ C.E. Draper, S. Errington, S. Omar, S. Makhita, *The therapeutic benefits of sport in the rehabilitation of young sexual offenders: A qualitative evaluation of the Fight with Insight programme*, „Psychology of Sport and Exercise” 2013, No. 14, s. 519–530.

³⁹⁹ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji. Resocjalizacja*, Warszawa: WN PWN, 2009.

Fight with Insight (FWI), podczas którego uczestnicy przechodzą równocześnie szkolenie bokserskie i poznawczo-behawioralną terapię grupową. Po ukończeniu pełnego 12-tygodniowego programu SPARC mogą dołączyć do programu Box Office Boxing Gym poza murami ośrodka. W TTBC prowadzone są grupy wsparcia dla rodziców uczestników FWI⁴⁰⁰.

Badacze: C.E. Draper, S. Errington, S. Omar i S. Makhita dokonali oceny jakościowej programu FWI z wykorzystaniem studium przypadku, która miała dostarczyć opisu FWI, w tym jego wyników, postrzegania mechanizmów, dzięki którym wyniki są osiągnięte, określenia skuteczności FWI oraz monitoringu determinantów tej skuteczności. Badali oni wyniki programu oraz nakłady i procesy wykorzystane do ich osiągnięcia, z uwzględnieniem potrzeb uczestników, a także stopnia skuteczności ich zaspokajania. Wyniki zbierane były z różnych źródeł, a istotna była przy tym interakcja z interesariuszami programu (planowanie badań i interpretacja wyników)⁴⁰¹.

W powyższej eksploracji dokonano wyodrębnienia grup fokusowych, od 5 do 6 uczestników FWI (n = 17), rodziców uczestników (n = 7) oraz grupy kontrolnej składającej się z młodych przestępców (n = 10), nieuczestniczących w żadnych proponowanych alternatywnych czynnościach (m.in. boks), tylko w sesji poznawczo-behawioralnej (CBT).

Oprócz zmniejszenia recydywy u uczestników programu FWI, istotnym efektem resocjalizacyjnym wymienianym przez obserwatorów, stały się również zmiany intrapersonalne i interpersonalne. Efekty intrapersonalne obejmowały ukierunkowanie procesów poznawczych i mechanizmów obronnych, tak aby wystąpiła większa świadomość więźniów co do determinantów ich niekorzystnych zachowań. Oprócz wymienionych efektów ważnymi wskaźnikami badawczej eksploracji stała się przebudowa poczucia własnej wartości, pewności siebie, poprawa umiejętności rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, opanowania gniewu, kontroli impulsywności, wyzwiania poczucia odpowiedzialności za swoje wybory i zachowanie⁴⁰².

Do oczekiwanych efektów interpersonalnych zaliczono poprawę relacji pomiędzy uczestnikami i ich rodzicami, przystosowanie w środowiskach lokalnych, rozwiązywanie konfliktów, rozwój zaufania między uczestnikami a moderatorami grupy⁴⁰³.

⁴⁰⁰ C.E. Draper, S. Errington, S. Omar, S. Makhita, *The therapeutic benefits of sport in the rehabilitation of young sexual offenders: A qualitative evaluation of the Fight with Insight programme*, „Psychology of Sport and Exercise” 2013, No. 14, s. 520.

⁴⁰¹ Tamże, s. 520–521.

⁴⁰² Tamże, s. 522–523.

⁴⁰³ Tamże, s. 523.

Uzyskane wyniki opisywanych badań wskazują na szereg istotnych dla uczestników potrzeb, które powinny być zaspokojone w ramach programu FWI (podejście oparte na studium przypadku, gdzie identyfikacja tych potrzeb jest częścią procesu oceny). Opinie o programie, jakie zostały zebrane od respondentów (choć mało reprezentatywne, bo subiektywne), wskazują na ogólnie pozytywny jego odbiór przez uczestników i zauważalną skuteczność, przy zarejestrowanym wsparciu rodzin. Zauważalne jest zróżnicowanie opinii spostrzegania zmian i uczenia się w grupach badanych osób (uczestników FWI i grupy kontrolnej). Pierwsza grupa (FWI) charakteryzowała się większą świadomością dokonanych zmian dzięki tym oddziaływaniom, które sprawnie artykułowała. Zmiany w zachowaniu, lepsza motywacja do nauki, zrozumienie różnych zachodzących procesów społecznych prawdopodobnie możliwe było dzięki sesji pięściarskiej ściśle powiązanej z tematami CBT. Prawdopodobnie sukces tych głębszych zmian u uczestników FWI był podyktowany wzmożoną ich koncentracją na celu programu⁴⁰⁴.

Problem przemocy był wskaźnikiem kluczowym w niniejszych badaniach zarówno w grupie FWI, jak i CBT. Okazuje się, że odczucie większych umiejętności zarządzania gniewem i kanalizacją swojej agresji, był zdecydowanie częściej ujawniany u uczestników FWI niż CBT. Stan ten mógł być osiągnięty u trenujących boks dzięki dokonaniu wyraźnego rozróżnienia zasad walki pięściarskiej i bójki ulicznej. Zastanawiające było również zróżnicowanie w grupach poziomu empatii. Prawdopodobnie zauważalny niższy poziom współodczuwania u uczestników FWI niż u CBT jest wywołany rozproszeniem koncentracji uwagi trenujących na wszystkich czterech wskaźnikach programu, a nie tylko na niej (bardziej widocznej w CBT)⁴⁰⁵.

Bez wątpienia bardzo istotnym zabiegiem w niniejszych badaniach było określenie roli trenera w procesie uspołecznienia więźniów. Oprócz kształtowania u trenujących umiejętności pięściarskich, rozwijane są umiejętności życiowe na fundamencie ważnych w resocjalizacji wartości, kształtowana pewność siebie i poczucie kontroli oraz egzekwowanie dyscypliny. Dzięki odpowiedniej postawie trener jest odbierany przez uczestników nie tylko jako szkoleniowiec, ale również jako *ojcowski wzorzec*, który wskazuje im, czym jest męskość pozbawiona agresji wobec innych (uważa się, że nieobecność ojca może wpływać na rozwój pewnych niedostosowanych i ryzykownych zachowań: wczesna aktywność seksualna, czy recydywa seksualna).

Należy jednak pamiętać, że sport sam w sobie nie jest wystarczającym stymulatorem zmian resocjalizacyjnych. Kompilacja tej aktywności fizycznej

⁴⁰⁴ Tamże, s. 527.

⁴⁰⁵ Tamże, s. 528.

z kwestiami poruszonymi w niniejszym badaniu (zasady wdrażane przez trenera i tematy poruszane w CBT) może stać się warunkiem koniecznym dla trwałych i znaczących zmian w rozwoju osobistym i społecznym więźniów⁴⁰⁶.

5.4. Funkcjonowanie interpersonalne osób pozbawionych wolności

W 2013 roku J. Zieliński, K. Görner, A. Jurczak⁴⁰⁷ przeprowadzili badania na temat funkcjonowania społecznego osób preferujących zachowania ryzykowne. Doszukiwali się podobieństw w określonych obszarach ekspozycji społecznej w grupach *miłośników mocnych wrażeń*. Zastanawiali się, czy sport ekstremalny może być alternatywnym sposobem zaspokajania wzmożonego zapotrzebowania na stymulację u przestępców i pseudokibiców.

Badaniem objęli 180 osób w wieku od 18 do 28 lat, a poszczególne grupy reprezentowane były przez osadzonych w Zakładzie Karnym w Dębicy (młodociani przestępcy), kolarzy zjazdowych – downhill, nurków głębinowych, skoczków spadochronowych (sportowcy ekstremalni) i rzeszowskich chuliganów stadionowych.

Grupa respondentów była reprezentowana najliczniej przez 23-latków (młodociani przestępcy – 30,0%, miłośnicy sportów ekstremalnych – 31,7% oraz chuligani stadionowi 20,0%). Najmniej liczne poszczególne grupy to 24-letni skazani – 5,0%, 28-letni pseudokibice – 3,4% i 18-letni sportowcy – 1,6%.

W grupach badanych osób występowało znaczne zróżnicowanie struktury rodziny respondentów. Znaczna część skazanych pochodziła z rodzin niepełnych (25,0% z rodzin rozbitych, 11,6% brakowało jednego z rodziców). Duże podobieństwo struktur rodzin zostało zauważone w grupach młodocianych przestępców (11,6%) i miłośników ekstremalnej aktywności fizycznej (10%).

Podobnie jak u przestępców, najliczniej reprezentowaną grupą pseudokibiców, bo aż 60%, były osoby wywodzące się z rodzin pełnych, a 13,3% osób wychowywało się w rodzinach niepełnych. Przyczyny (uwzględniając wypowiedzi respondentów) trudnej sytuacji rodzinnej (np. alkoholizm w rodzinie czy antyspołeczne cechy osobowości rodziców) miały wpływ na obecną sytuację badanych.

⁴⁰⁶ Tamże.

⁴⁰⁷ J. Zieliński, K. Görner, A. Jurczak, *Interpersonal Behaviors of People Belonging to the Risk Orient Group*, „Acta Universitatis Matthiae Belii Physical Education and Sport, Banska Bystrica” 2013, Vol. 5, No. 2, s. 178–188.

Dokonując próby odpowiedzi na postawione pytanie badawcze posłużono się skalą ustosunkowań interpersonalnych, zwaną SUI autorstwa J.M. Stanika⁴⁰⁸. Skala ta pozwala zdiagnozować styl społecznego funkcjonowania i zróżnicowanie zaburzeń osobowości. Uzyskane dane zostały zobrazowane przez 12 skal o określonym profilu jednostki w kategoriach: 1) kierowniczo-autorytatywnych, 2) podtrzymująco-przesadnie opiekuńczych, 3) współpracująco-przyjacielskich, 4) uległo-zależnych, 5) wycofująco-masochistycznych, 6) buntowniczo-podejrzliwych, 7) agresywno-sadystycznych, 8) współzawodnicząco-narcystycznych, 9) samoakceptacji, 10) kłamstwa, 11) zaradności i 12) bezradności.

Okazało się, że w niektórych sytuacjach życiowych przedstawiciele sportowców i przestępców reagują identycznie (skale 4, 8 i 11), co potwierdza podobieństwo utworzonych profili ($r_{ps} = 0,3$). Stwierdzono, że zarówno skazani, jak i sportowcy, wyszukują w swoim życiu takie sytuacje, które pozwoliłyby, choć w minimalnym stopniu, zaspokoić potrzebę mocnych wrażeń. Uzyskane wyniki wskazują na przenikanie się w swoich strukturach stylów funkcjonowania społecznego grup młodocianych i aktywnych fizycznie. Znaczne rozbieżności (skrajne poziomy w większości skal), w porównaniu do tych dwóch grup respondentów, występują w charakterystyce chuliganów stadionowych. Co ciekawe, to właśnie oni częściej preferują zachowania antagonistyczno-destrukcyjne. Jedynie znaczne podobieństwo do pozostałych grup osób badanych występuje w skalach 11 i 12. Identyczne odpowiedzi pseudokibiców i sportowców uwidaczniają się tylko w skali 1 (7 oktyl). Respondenci ci w pierwszej skali uzyskali poziom powyżej średniej, charakterystyczny dla osobników o dużej niezależności społecznej, z trudnościami w uleganiu publicznej presji oraz często unikających sytuacji, w których odgrywaliby role osób podwładnych. Ten typ badanych nazwano *buntownikami z wyboru*, którzy manifestują swoją ważność przez przesadną gloryfikację własnej osoby, tym samym przejawiając chęć zwrócenia na siebie uwagi. Porównanie chuliganów stadionowych do przestępców wykazało, że te dwie grupy respondentów częściej niż w powyższej analizie, charakteryzują się podobnymi postawami wobec świata zewnętrznego w skalach 2, 5 i 12.

Analiza uzyskanych wyników badań pozwoliła na uogólnienia i wysunięcie istotnego dla niniejszej pracy wniosku: *sport może być alternatywnym sposobem redukcji zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych*. Dokonywanie wyboru określonego sposobu funkcjonowania społecznego przez osoby badane,

⁴⁰⁸ J.M. Stanik, *Możliwości diagnozy różnicowej stanów reaktywnych za pomocą testu SUI*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 1997, 6; J. M. Stanik, *Skala Ustosunkowań Interpersonalnych (SUI)*, Katowice: Wydawnictwo Szumacher 1994.

opartego za zaspokajaniu wzmożonej potrzeby na stymulację, jest zróżnicowany w zależności od procesu wychowania. Odmienna internalizacja norm, wartości u przedstawicieli tych trzech grup, powoduje różne *zachowania zbiorowe*, dzięki którym zaspokajają oni specyficzne dla większości społeczeństwa potrzeby.

W latach 90. XX wieku A. Rejzner⁴⁰⁹ dokonał analizy ogólnej sytuacji skazanych (sytuacji badanego poprzedzającej osadzenie i obecnej), a w tym organizacji zajęć sportowych w zakładzie penitencjarnym w Iławie. W wymienionej instytucji objęto badaniem 53 młodocianych w wieku do 25. roku życia. Na terenie obiektu warunki do uprawiania przez skazanych tej aktywności były zadowalające (dwuletnia hala sportowa, boiska do piłki siatkowej i koszykówki). Zauważalne okazało się, że podczas zajęć sportowych reguły przypisywane do *drugiego życia* były zawieszane, a relacje pomiędzy więźniami, na co dzień oceniane za wrogie, łagodniały. W grach zespołowych istotna była funkcjonalność zawodnika, a nie jego przynależność w hierarchii kryminalnej. W tym czasie zajęciami sportowymi było objętych niewielu osadzonych, mimo, jak wynika z badań, znacznego nimi zainteresowania skazanych. Mimo wewnętrznych regulacji dostępności do tych zajęć służba więzienna prawdopodobnie stosowała dodatkowe kryteria, przy pomocy których mogła dokonywać manipulacji.

W badaniach przeprowadzonych pod koniec 1900 roku w Stanach Zjednoczonych Ameryki, uczestniczyło 23 (trening sportowy połączony z poradnictwem) i 20 (trening sportowy) młodych przestępców. U jednych i drugich, po 20-tygodniowym zaangażowaniu w działalność sportową, mimo początkowej niechęci do dodatkowej aktywności więziennej, odnotowano u nich wzrost sprawności fizycznej, a także poprawę samooceny, stanów lękowych oraz depresyjnych⁴¹⁰.

Aby zdobyć dane empiryczne na temat powiązania działalności sportowej przestępców z hrabstwa Maricopa w Arizonie (n=654) i z hrabstwa Philadelphia w Pensylwanii (n=700) z ich zachowaniami antyspołecznymi, posłużono się danymi z serii „Pathways to Desistance” („Subject Measure Scales” i „Release Measure Scales”). Wywiady z 14–18-letnimi respondentami prowadzono od 2000 roku do 2010 roku. Każdy skazany (ostatecznie 686 respondentów) był badany (1130 wywiadów) 30 dni przed zwolnieniem i 30 dni po zwolnieniu z więzienia „Release Measure Scales”. Zdaniem autora badań – M.J. Hendricksa, uzyskane wyniki były zróżnicowane pod względem istotno-

⁴⁰⁹ A. Rejzner, *Kultura fizyczna w polskim systemie penitencjarnym*, Warszawa: IPSiR UW 1995.

⁴¹⁰ M.J. Hendricks, *The impact of sports participation for juvenile offenders in correctional facilities*, Washington: DC 2019.

ści statystycznej, a myśl, jaka przyświecała podczas prowadzenia badań, to konieczność rozszerzenia eksploracji na wszystkie Stany z równoczesnym wyrównywaniem poziomu sportowych kompetencji kadry i architektury zaplecza. Stwierdził on również pozytywny wpływ uczestnictwa w treningach sportowych na relacje interpersonalne i wskaźnik przestępczości u osób badanych oraz negatywne zmiany w ich aspiracjach życiowych⁴¹¹.

⁴¹¹ Tamże.

Rozdział 6

Aktywność fizyczna w resocjalizacji dorosłych przestępców

6.1. Osobowościowe korelaty aktywności fizycznej mężczyzn

Na terenie 16 jednostek penitencjarnych w Polsce dokonano empirycznego poszukiwania zależności pomiędzy wybranymi parametrami osobowościowymi a aktywnością fizyczną osób odbywających karę pozbawienia wolności. Eksploatacją tą objęto 249 osadzonych mężczyzn w wieku od 22 do 55 lat. Utworzono dwie grupy jedynie zróżnicowane pod względem zaangażowania w kulturę fizyczną, z których grupa zasadnicza (128 respondentów) koncentrowała osoby od roku aktywne fizycznie, zaś grupa kontrolna (121 respondentów) wyłącznie osobników niezainteresowanych sportowym wysiłkiem fizycznym.

W obu grupach większość osób edukację swoją zakończyło na poziomie szkoły podstawowej, gimnazjalnej i zawodowej (w każdej z dwóch grup ponad 45%), 8% to absolwenci szkół średnich. Aż 56,2% badanych mężczyzn do chwili badania przebywało w zakładzie poniżej 2 lat, 57,8% osadzonych do 3 lat miało opuścić zakład karny, z tym że 20,5% to byli pierwszy raz karani, zaś pozostali stanowili recydywę⁴¹².

Istotne poznawczo okazało się ustalenie czy psychotyzm osiągnie wyższy poziom u więźniów trenujących sport niż u sportowców lub przestępców nietrenujących oraz czy neurotyczność ujawni się na niższym poziomie u osadzonych zaangażowanych w aktywność fizyczną w porównaniu do niezainteresowanych sportowym wysiłkiem fizycznym. Dodatkowo, rozpoznanie związku pomiędzy ekstrawersją a sportem i przestępczością stało się dopełnieniem niniejszych dociekań empirycznych⁴¹³.

Do rozpoznania psychotyzmu, neurotyzmu i ekstrawersji wykorzystano EPQ-R – S.B.G. Eysenck⁴¹⁴, zaś do diagnozy aktywności fizycznej posłużono

⁴¹² A. Jaworska, *Aktywność fizyczna w zakładach karnych...*, dz. cyt., s. 137–157.

⁴¹³ Tamże, s. 147–148.

⁴¹⁴ P. Brzozowski, R.Ł. Drwal, *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja EPQ-R*. Podręcznik, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego 1995.

się Międzynarodowym Kwestionariuszem Aktywności Fizycznej (*International Physical Activity Questionnaire*) – IPAQ⁴¹⁵ (oceniana na podstawie tygodniowego zużycia energii – MET: *Metabolic Equivalent of Work*). W przypadku kwestionariusza Eysencka interpretacji wyników dokonano przy uwzględnieniu skali stenowej, gdzie wyniki 1–4 oznaczają niski poziom nasilenia cechy, wyniki 5–6 – przeciętny, a wyniki 7–9 należy uznać za wysokie. Pomiar neurotyczności dostarczył danych wskazujących osiągnięcie 5 stena przez 40,6% osadzonych usportowionych, 7 sten został osiągnięty przez 32,2% więźniów nieusportowionych $t(217,463) = -2,32; p < 0,05$, co wskazuje na większą odporność na stres osób zaangażowanych w kulturę fizyczną ($M = 5,77$ stena ($SD = 1,31$), niż tych, którzy od niej stronią ($M = 6,23$, $SD = 1,81$).

Rozpoznanie ekstrawersji u respondentów ujawniło przeciętny ($M = 6,03$, $SD = 1,52$ – nieaktywni fizycznie) i wysoki ($M = 6,44$, $SD = 1,35$ – aktywni fizycznie) wynik, co ujawnia, że osadzeni sportowo aktywni przejawiają większą, niż osadzeni nieaktywni, tendencję do impulsywności, ciągłego ruchu, zmiany i zamiłowania do pracy. Psychotyczność w przypadku tych dwóch grup oscylowała w górnym wyniku przeciętnego i dolnych granicach wyniku wysokiego ($M = 6,12$, $SD = -2,06$; $M = 6,59$, $SD = 2,07$). U 12% wszystkich badanych więźniów psychotyczność osiągnęła skrajnie wysoki wynik – 9 stenów, co wskazuje na skłonności do występowania u nich zachowań asocjalnych i antysocjalnych⁴¹⁶.

W celu ustalenia możliwości przewidzenia poziomu metaminut aktywności fizycznej na podstawie podstawowych wymiarów osobowości przeprowadzono analizę regresji liniowej wielokrotnej. Tylko ekstrawersja koreluje z aktywnością fizyczną więźniów na poziomie $r = 0,21$, zaś łącznie z neurotycznością koreluje na poziomie $r = 0,26$. Psychotyczność okazała się nieistotna statystycznie ($p = 0,08$). Wysokie wyniki w skali neurotyczności, ekstrawersji i psychotyzmu, przy równoczesnych niskich wynikach w skali kłamstwa, wskazują na tendencję respondentów do przestępczości, bez względu na poziom zainteresowania kulturą fizyczną. Przy takiej kompilacji badanych parametrów można uznać, że zaangażowanie w aktywność fizyczną nie ma wpływu na zróżnicowanie skłonności do zachowań społecznych i antyspołecznych⁴¹⁷.

Kontrowersyjne powyższe jednoznaczne stwierdzenie o nieużyteczności sportu w penitencjarystyce, zostało przez tego samego autora badań, w tym samym artykule, podważone. Jeżeli regularny udział w aktywności fizycznej osób osadzonych w zakładzie karnym ujawnił istotnie wyższą stabilność emocjonalną,

⁴¹⁵ J. Mata, R.J. Thompson, S.M. Jaegi, M. Buschkuehl, J. Jonides, I.H. Gotlib, *Walk on the Bright Side: Physical Activity and Affect in Major Depressive Disorder*, „Journal of Abnormal Psychology”, 2012, No. 121(2).

⁴¹⁶ A. Jaworska, *Aktywność fizyczna...*, dz. cyt., s. 149–151.

⁴¹⁷ Tamże, s. 151–152.

mniejszą tendencję do niepokoju, rozdrażnienia i niezadowolenia w porównaniu do tych osadzonych, którzy nie są zainteresowani zmaganiem sportowymi, to już ten stan może (nie musi) korzystnie wpływać na odstąpienie uczestników ćwiczeń od czynów karalnych. Dlatego zastanawiające jest zdecydowanie zaprzeczenie korelacji sportu i przestępczości. Należy podkreślić, że określony wysoki stan ekstrawersji u więźniów niewątpliwie jest związany z poszukiwaniem przez nich mocnych wrażeń, byciem w ciągłej aktywności. Pozytywne zastosowanie nadmiernej u tej grupy przestępców energiczności i skłonności do permanentnego działania może sprzyjać budowaniu optymalnej motywacji do uprawiania sportu lub innej niż przestępczość aktywności. Pisząc dalej za autorem badań: „wykazano, że osoby skłonne do zachowań antyspołecznych osiągają wysokie wyniki na skali psychotyczności. Jednocześnie nie udało się potwierdzić hipotezy, zakładającej, że poziom psychotyczności będzie wyższy u przestępców uprawiających sport”⁴¹⁸.

6.2. Próby wykorzystania sportu wyczynowego jako środka inkluzji społecznej

W poszukiwaniach odpowiedzi na pytanie związane z korelacją sportu wyczynowego z demarginalizacją osób dokonujących czynów karalnych wykorzystano metodę biograficzną studium przypadku, wywiad ustrukturalizowany i obserwację. Ponad trzyletni okres realizacji badania (lata 2010–2012) wpłynął na rodzaj zastosowanej metody i technik badawczych. Taka kompilacja narzędzi badawczych, zdaniem Z. Łagosza, autora badań⁴¹⁹, pozwala uzyskać pełniejszy opis badanego zjawiska, z rejestracją skali uczuć lub emocji powstałych wobec pozycji społecznej i aktualnych warunków społecznych, w jakich znalazła się osoba badana.

Badaniem objęto Tomasza Gargułę – utytułowanego pięściarza odbywającego karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Tarnowie oraz w Zakładzie Karnym w Wołowie. Respondent, chcąc przystąpić do oferowanego programu naprawczego musiał udowodnić swoją postawą chęć poprawy (podjęcie edukacji szkolnej, uzyskanie pozytywnych wyników nauki i nienaganna frekwencja szkolna jako pierwszy krok w kierunku resocjalizacji poprzez sport). Po ośmiu latach funkcjonowania w kryminale, jako *grypsujący*, uzyskał opinię osadzonego niestwarzającego problemów wychowawczych. Rzetelnie

⁴¹⁸ Tamże, s. 152–154.

⁴¹⁹ Z. Łagosz, *Inkluzja społeczna a sport – studium przypadku*, w: *Życie na skraju – marginesy społeczne wielkiego miasta*, red. Z. Galor, B. Goryńska-Bittner, S. Kalinowski, Bielefeld: Societas Pars Mundi 2014, s. 781–800.

i w terminie wykonującego polecenia przełożonych, a także uzyskującego średnią ocenę z przedmiotów 4,44 oraz 100-procentową frekwencję. Skutkowało to zgodą na dopuszczenie respondenta do programu resocjalizacji przez sport i pozyskaniem aktualnej licencji zawodniczej (polski precedens penitencjarny)⁴²⁰.

Sporty walki stanowią odzwierciedlenie w umysłach przestępców walki ulicznej. Dlatego przez skazanych tak cenione są MMA, Krav Maga, Kick-Boxing czy boks. Uzyskanie licencji zawodnika sportowego w boksie wymaga na kandydacie poddanie się dokładnym, licznym badaniom specjalistycznym wraz z EEG (encefalografem mózgu). Motywacja respondenta powrotu do profesjonalnego pięściarstwa była na tyle duża, że już informacja o takiej możliwości przyczyniła się do samodzielnych treningów skazanego⁴²¹ i po sześciu miesiącach powrotu do odpowiedniej sprawności, muskulatury i 74 kilogramów masy ciała z czasów zawodniczych (przed przystąpieniem do programu masa ciała więźnia była równa 95 kilogramów)⁴²².

Zauważono stopniowe postępy w resocjalizacji respondenta, dlatego kolejnym krokiem było wystąpienie do sądu o przedterminowe zwolnienie z odbywania kary pozbawienia wolności. Po uzyskaniu przez sąd pozytywnej opinii penitencjarnej rozpoczęto procedurę zwolnienia osadzonego. Przed terminem wokandy pięściarz został przewieziony z Zakładu Karnego w Wołowie do Zakładu Karnego w Tarnowie (o rygorze obostrzonym). Okazało się, że ten manewr został dokonany ze względów bezpieczeństwa samego zainteresowanego, który po obwieszczeniu współwięźniom chęć rezygnacji z subkultury zakładowej został pobity w celi. Z niewytłumaczalnych przyczyn osoba badana została również kolejny raz pobita, tym razem przez strażników więziennych w Tarnowie. W lutym 2014 roku Tomasz Garguła został przewieziony do Zakładu Karnego we Wrocławiu, gdzie dwukrotnie go pobito i musiał być odizolowany od więźniów grypsujących. „Sport bezsprzecznie może być środkiem inkluzji społecznej. Świadczy o tym całkowita zmiana postawy osadzonego pięściarza Garguły. Nie jest to odosobniony przypadek. W Chile piłkarz Maksim Mołokojedow (przemytnik narkotyków) odbywa codzienne treningi w więzieniu⁴²³. Co ciekawe, historia ta jest niezwykle podobna do historii Garguły. Mołokojedow jest jedynym skazanym, który został profesjonalnym

⁴²⁰ Tamże, s. 791.

⁴²¹ Treningi sportów walki regulaminowo są zabronione w zakładach karnych, dlatego osoba badana trenowała technikę po kryjomu w celi wykorzystując do tego celu materac z przytępieniem (jako worek bokserski), rękawice (jako rękawice) i współwięźniów (jako sparingpartnerów).

⁴²² Z. Łagosz, *Inkluzja społeczna a sport – studium przypadku*, w: *Życie na skraju...*, dz. cyt., s. 794.

⁴²³ *Piłkarz z więzienia*, <http://eurosport.onet.pl/pilka-nozna/pilkarz-z-wiezienia/>; Z. Łagosz, *Inkluzja społeczna a sport – studium przypadku*, w: *Życie na skraju...*, dz. cyt., s. 799.

piłkarzem podczas odbywania kary. Sport całkowicie odmienił jego życie, a regularne treningi spowodowały, że przestał myśleć o samobójstwie i wytyczył sobie nowy cel w życiu⁴²⁴.

W 90. latach XX wieku A. Rejzner⁴²⁵ przeprowadziła badanie w pięciu polskich zakładach karnych. Celem badań było określenie poziomu wykorzystania zajęć sportowych w instytucjonalnej pracy resocjalizacyjnej. Jednym z monitorowanych zakładów karnych był długoterminowy w Barczewie. W diagnozie uczestniczyło 45 osób: 12 respondentów w wieku do 25 lat, 30 respondentów w wieku 25–35 lat i 3 respondentów powyżej 35 lat. Oprócz 6 osadzonych, pozostali deklarowali czynny udział w zawodowych i w amatorskich treningach sportowych przed odbywaniem kary pozbawienia wolności. Szczególnie znaczenie naprawcze przypisywali oni liczbie i jakości zajęć fizycznych. Twierdzili, że długotrwałe uprawianie danej dyscypliny i duże zaangażowanie skazanego może wpływać na poprawę jego sytuacji życiowej.

6.3. Joga panaceum na polepszenie jakości życia brytyjskich przestępców

W Wielkiej Brytanii próbowano określić rolę, jaką odgrywa aktywność fizyczna i mentalna w formowaniu dobrostanu psychicznego osadzonych w zakładzie karnym w West Midlands⁴²⁶. Badaniami objęto 100 osadzonych (grupa zasadnicza 43 mężczyzn i 2 kobiety; grupa kontrolna 50 mężczyzn i 5 kobiet), w wieku od 21 do 68 lat. Skazani objęci diagnozą byli bardzo zróżnicowani pod względem popełnionych przestępstw i więziennego rygoru. Do grupy eksperymentalnej (grupy zasadnicza: 45 osób, to jest 95,5% mężczyzn, średnia wieku 37,38 lat, przy odchyleniu standardowym 1,77 roku i kontrolna: 55 osób, to jest 90,9% mężczyzn; średni wiek 39,42 lat, przy odchyleniu standardowym 1,89 roku) zostali zakwalifikowani zarówno przestępcy seksualni, jak i funkcjonujący w systemie otwartym, uczęszczający na kursy edukacyjne poza zakładem karnym. Respondenci mogli być wykluczeni z eksperymentu, gdyby została u nich zdiagnozowana choroba psychiczna lub jakieś schorzenie uniemożliwiające aktywne uczestnictwo w eksperymencie oraz nadużywanie alkoholu czy narkotyków⁴²⁷.

⁴²⁴ Tamże, s. 798–799.

⁴²⁵ A. Rejzner, *Kultura fizyczna...*, dz. cyt.

⁴²⁶ A.C. Bilderbeck, M. Farias, I.A. Brazil, S. Jakobowitz, C. Wikholm, *Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population*, „Journal of Psychiatric Research” 2013, Vol. 47, Issue 10, October, p. 1438–1445.

⁴²⁷ Tamże, s. 1439.

Po wyrażeniu zgody na udział w badaniu osadzeni zostali zakwalifikowani do dwóch grup (zasadniczej i kontrolnej – nieuczestniczącej w zajęciach jogi) z wykorzystaniem procedury randomizacji. Tydzień przed wdrożeniem 10-tygodniowego eksperymentu uczestnicy zostali zdiagnozowani baterią kwestionariuszowych skal (diagnoza wejścia), która została również wykorzystana tydzień po zakończeniu eksperymentu (diagnoza wyjścia) oprócz zadania poznawczo-behawioralnego. Dwugodzinne treningi jogi były prowadzone raz w tygodniu i składały się ze standardowego zestawu pozycji i ćwiczeń *hatha joga*. Podczas każdego treningu, ostatnie 10–20 minut poświęcano relaksacji, między innymi stosując ćwiczenia oddechowe. Uczestnicy ćwiczeń jogi mieli za zadanie monitorowanie w przygotowanych do tego celu dzienniczkach czasu poświęconego na gimnastykę poza programowymi treningami, zaś z grupy kontrolnej ćwiczeń w więziennej siłowni lub w innych pomieszczeniach do aktywności fizycznej⁴²⁸.

W ramach niniejszego programu zostały zebrane informacje społeczno-demograficzne od uczestników, w tym: płeć, wiek, poziom wykształcenia, pochodzenie etniczne i stan cywilny. Więźniowie wypełnili również kwestionariusze mierzące afekt (*Positive and Negative Affect Scale*⁴²⁹), stres (*Perceived Stress Scale*⁴³⁰), impulsywność (*Barratt Impulsiveness Scale – version 11* lub *BIS-11*⁴³¹) i dystres psychologiczny (*Brief Symptom Inventory*⁴³²). Wszystkie pomiary psychologiczne, z wyjątkiem impulsywności, zostały przeprowadzone przed i po interwencji programowej⁴³³.

Aby określić u więźniów między innymi stopień zróżnicowania zdolności uwagi i hamowania reakcji behawioralnych na skutek 10-tygodniowego treningu jogi, po zakończeniu programu dokonano pomiaru tych zmiennych z wykorzystaniem zadania *Go/No-Go*⁴³⁴. Respondenci mieli wyświetlane na ekranie komputera w kolorze białym (na czarnym tle) znaki *X* i *O* przez 100 ms, z przerwami między kilkudziesięcioma próbami (podczas których wyświetlany był

⁴²⁸ Tamże, s. 1440.

⁴²⁹ D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen, *Development and validation of brief measures of positive and negative affect – the Panas scales*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1988, No. 54, s. 1063–1070.

⁴³⁰ S. Cohen, G. Williamson, *A comparison of factor structures of the Barratt impulsiveness scale in a mentally ill forensic inpatient sample*, Newbury Park, CA: Sage 1988.

⁴³¹ J.H. Patton, M.S. Stanford, E.S. Barratt, *Factor structure of the barratt impulsiveness scale*, „Journal of Clinical Psychology” 1995, Vol. 51, Issue 6, November, s. 768–774.

⁴³² L.R. Derogatis, *BSI brief symptom inventory: Administration, scoring, and procedure, manual national computer systems 1993*, Minneapolis, MN.

⁴³³ Tamże, s. 1440–1441.

⁴³⁴ M. Spinella, *Neurobehavioral correlates of impulsivity: evidence of prefrontal involvement*, „International Journal of Neuroscience” 2004, No. 114, s. 95–104.

pusty, czarny ekran) o zmiennym czasie trwania (od 1 do 2 sekund). Osoby badane musiały reagować poprzez naciśnięcie spacji, gdy prezentowana była podpowiedź *Go* (*X*), i wstrzymywały się z reakcją na podpowiedź *No-Go* (*O*). Bodźce *Go* były prezentowane na 70% prób, a bodźce *No-Go* na 30% prób. Prezentowanie większego odsetka bodźców *Go*, niż *No-Go* ustanawia dominującą tendencję do reagowania na podpowiedź *Go*, tak że zadanie wymagałoby więcej zasobów poznawczych, aby wstrzymać się z odpowiedzią w próbach *No-Go*. Dokładność (z poprawną odpowiedzią zdefiniowaną jako naciśnięcie przycisku w próbie *Go* lub brak naciśnięcia przycisku w próbie *No-Go*) i czas reakcji (w przypadku, gdy reakcja została podjęta) były mierzone dla każdej próby. Uczestnicy wykonywali dwa bloki po 100 prób każdy, z krótką przerwą pomiędzy blokami⁴³⁵.

Grupy badanych osób były podobne pod względem wieku ($t[98] = -0.776$, $p = 0.44$), a obliczony test χ^2 wykazał podobny odsetek więźniów z wykształceniem co najmniej *GCSE* (*General Certificate of Secondary Education*) lub *OLevels*, czyli głównych kwalifikacji uzyskiwanych przez osoby w wieku 14–16 lat w Wielkiej Brytanii, $\chi_s(1) < 1.35$. Trenujący jogę i nietrenujący charakteryzowali się podobnym rozkładem proporcjonalnym rasy kaukaskiej i niekaukaskiej $\chi_s(1) < 1.73$, a średni czas spędzony przez grupę zasadniczą na ćwiczeniach jogi poza programowymi zajęciami nie różnił się znacząco od średniego czasu spędzonego na innych zajęciach przez grupę kontrolną (odpowiednio 167.1 ± 48.4 min vs. 241.76 ± 27.0 min, $t(75) = -1.46$, $p = 0.15$)⁴³⁶.

Analiza wyników badań kwestionariuszowych wykazała znaczące zmiany pozytywnego afektu u uczestników jogi $F(1,38) = 3,68$, $p = 0,062$ (dane wyjściowe $F(1,86) < 1$), przy mało znaczących zmianach u osób z grupy kontrolnej $F(1,48) = 1,73$, $p = 0,20$. Porównując grupę zasadniczą do kontrolnej nie odnotowano u więźniów ćwiczących jogę zmian negatywnego afektu. Okazało się, że udział w programowych treningach ruchowych wpłynął na poprawę mierzonych wymiarów: stresu i dystresu, w stosunku do osób nie objętych programem treningowym ($F(1,86) = 4,31$, $p = 0,041$ i $F(1,86) = 4,48$, $p = 0,037$). U trenujących z czasem nastąpił znaczący spadek postrzeganego stresu $F(1,38) = 18,02$, $p < 0,001$ i dystresu psychologicznego $F(1,38) = 7,78$, $p = 0,008$. W grupie osób nietrenujących nie odnotowano znaczących zmian w wymiarze dystresu psychologicznego, przy znacząco obniżonym postrzeganym stresie $F(1,48) = 4,35$, $p = 0.042$ ⁴³⁷.

⁴³⁵ A.C. Bilderbeck, M. Farias, I.A. Brazil, S. Jakobowitz, C. Wikholm, *Participation in a 10-week...*, dz. cyt., s. 1441.

⁴³⁶ Tamże, s. 1442.

⁴³⁷ Tamże.

Uzyskane wyniki badań poznawczo-behawioralnych jednoznacznie wykazały istotnie wyższy odsetek poprawnych odpowiedzi u więźniów trenujących $F(1,76) = 5,43, p = 0,022$. Proste testy jednoczynnikowe wykazały, że uczestnicy z grupy jogi częściej udzielali poprawnych odpowiedzi na przyciski w próbach *Go*, $F(1,76) = 5,98, p = 0,017$ oraz częściej prawidłowo hamowali swoje odpowiedzi w próbach *No-Go*, na poziomie marginalnym $F(1,76) = 2,97, p = 0,089$. Czasy reakcji dla grupy jogi i grupy kontrolnej nie różniły się przy porównywaniu szybkości do poprawnej odpowiedzi na próby *Go* lub nieprawidłowej odpowiedzi na próby *No-Go*. Zgodnie z oczekiwaniami, czasy reakcji dla prób po błędzie ($428,29 \pm 9,64$) były znacząco wolniejsze niż dla prób po korekcie ($377,09 \pm 5,40$), $F(1,62) = 30,11, p < 0.001$. Jednak ten efekt spowolnienia po błędzie nie różnił się między uczestnikami, którzy ukończyli lub nie ukończyli kursu jogi, $F(1,62) < 1^{438}$.

Wyniki tych badań są dowodem na korzyści płynące z aktywności ruchowej (w tym przypadku jogi) osób osadzonych w zakładach karnych. Stwierdzono, że więźniowie, którzy zostali zakwalifikowani do 10-tygodniowego treningu jogi wykazali się poprawą nastroju, zmniejszeniem stresu i psychologicznego dystresu oraz osiągnęli lepsze wyniki w zadaniu poznawczo-behawioralnym w porównaniu do grupy kontrolnej. Łącznie wyniki te sugerują, że joga ma korzystny wpływ na subiektywne samopoczucie i zdrowie psychiczne, jak również poprawia funkcjonowanie poznawczo-behawioralne (głównie podstawowe procesy podtrzymywania uwagi i koncentracji). Wyniki w tym zadaniu w grupie jogi były lepsze w próbach *No-Go* (tj. prawidłowe zahamowanie reakcji naciśnięcia przycisku na próby *O*). Poprawa wyników w próbach *No-Go* sugeruje, że praktyka jogi pomaga więźniom hamować niepożądane reakcje i zwiększa ich zdolność do kontroli poznawczej, a to może mieć implikacje dla regulacji zahamowanych i problematycznych zachowań, w tym reaktywnej agresji i nadużywania substancji psychoaktywnych. Praktyka jogi może prowadzić do poprawy wykorzystania przetwarzania neuronowego i ostatecznie zmniejszenia częstotliwości lub nasilenia zachowań antyspołecznych⁴³⁹.

6.4. Rola aktywności fizycznej w zaspokajaniu potrzeb osadzonych

W Anglii i Walii w 2012 roku pozbawiono wolności 4112 kobiet, lecz po tym roku liczba zatrzymań sprawczyń czynów karalnych dramatycznie wzrastała.

⁴³⁸ Tamże, s. 1442–1443.

⁴³⁹ Tamże, s. 1443.

Z ministerialnych raportów⁴⁴⁰ można wyczytać, że 57% kobiet, które odbyły karę w okresie krótszym niż rok i 24% kobiet z wyrokiem dłuższym niż rok ponownie dokonało przestępstw w ciągu roku od zwolnienia. Analiza stanu zdrowia psychicznego pozwoliła ustalić, że u 83% kobiet przebywających w zakładach karnych i u 32% kobiet na wolności ujawniają się różnego rodzaju schorzenia, dolegliwości natury psychicznej. Kobiety pozbawione wolności pięć razy częściej niż te na wolności doświadczyły problemów ze zdrowiem psychicznym. Dlatego tak istotne staje się odszukiwanie różnorodnych metod pozwalających na modyfikację ich tożsamości i sprawny powrót do rzeczywistości zewnętrznej. Takim jednym z rozwiązań wydawała się metoda oparta na sporcie i aktywności fizycznej (*Sort and Physical Activity – SPA*)⁴⁴¹.

W celu ustalenia korzyści płynących z uczestnictwa w szeroko rozumianym sporcie dla kobiet przebywających w brytyjskich zakładach karnych przeprowadzono badania jakościowe na 44 sprawczyniach przestępstw (w wieku od 17 do 64 lat; M wieku = 34 lata, SD = 14,7) i kobiety z grupy fokusowej. Uczestniczki badań (z trzech angielskich więzień) wzięły udział w serii dyskusji grupowych (n = 39) oraz indywidualnych wywiadach (n = 5) w 2012 roku. Grupy badanych kobiet były zróżnicowane pod względem zaangażowania w działalność sportową (SPA), a czas pobytu za murami zakładów karnych wahał się od tygodnia do czterech lat (kobiety przebywające w areszcie śledczym, od czterech miesięcy na wolności i odbywających karę pozbawienia wolności od dwóch miesięcy do dożywocia). Przeprowadzenie wywiadu trwało od 30 minut do godziny, zaś pytania koncentrowały się w obszarze pozytywnych doświadczeń SPA i realnych możliwości w więzieniu, barier i roli aktywności fizycznej w zakładach karnych. Konstrukcja wywiadu charakteryzowała się dużą elastycznością, aby dać rozmówcom możliwość pełnej wypowiedzi na tematy, które były dla nich ważne. Całość odpowiedzi była nagrywana cyfrowo, a następnie przepisywana⁴⁴².

Uzyskane odpowiedzi respondentek wskazywały jednoznacznie na korzyści płynące z uprawiania sportu w warunkach odosobnienia. Zdaniem osób badanych aktywność fizyczna, zwłaszcza ćwiczenia z ciężarami, pełnią ważną funkcję w radzeniu sobie z psychologicznymi konsekwencjami uwięzienia.

⁴⁴⁰ Ministry of Justice (2012). Population bulletin weekly – 19 October 2012. Retrieved from <http://www.justice.gov.uk/statistics/prisons-and-probation/prison-population-figures>; Ministry of Justice (2012). Proven reoffending statistics quarterly bulletin: January to December 2010, England and Wales. UK, Ministry of Justice, London.

⁴⁴¹ R. Meek, G.E. Lewis, *Promoting Well-Being and Desistance Through Sport and Physical Activity: The Opportunities and Barriers Experienced by Women in English Prisons*, „Women & Criminal Justice” 2014, No. 24, s. 151–172.

⁴⁴² Tamże, s. 156–157.

Ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do poprawy samooceny i samopoczucia psychicznego oraz stanowią istotny składnik procesu resocjalizacji. Wiele badanych kobiet uważa, że taka aktywność sprzyja odwróceniu uwagi od stresu życia więziennego oraz pozawięziennego, zapewniając im mechanizm radzenia sobie w dyskomfortowych sytuacjach i rozładowując ujawniającą się frustrację.

Analiza wszystkich wypowiedzi potwierdziła, iż SPA ma potencjał do zwiększania poczucia własnej wartości i służy polepszaniu dobrostanu psychicznego uwięzionych kobiet oraz jest interwencją, która skutecznie może pomóc rozwiązywać problemy osadzonym z podwyższonym poziomem depresji. Motywuje część kobiet do przebudowy swojego więziennego bytowania na zdrowy styl życia, oparty na dbałości o zdrowe odżywianie, wygląd zewnętrzny i sprawność fizyczną. Również okazało się i to, że kobiety, które niechętnie podchodziły do kształcenia pisania i czytania, a angażowały się w sport, dzięki dostarczeniu przez trenera materiałów dydaktycznych o tematyce sportowej, chętniej uczestniczyły w rozwijaniu tych umiejętności. One również zaczęły przekonywać się do potrzeby rozwoju poznawczego. Interesującym faktem dla potrzeb resocjalizacyjnych okazały się deklaracje części kobiet objętych programem w kwestii rezygnacji z popełniania następnych przestępstw⁴⁴³.

Podobne rezultaty zostały przedstawione przez irlandzkich naukowców. Uzyskanie zgody w 2012 roku od Waterford Institute of Technology w Irlandii pozwoliło uruchomić procedurę przygotowawczą do badań na przestępcach (9 mężczyznach) w wieku od 18. do 26. roku życia. Część przestępców (n = 5) przebywała w zakładzie karnym przez okres od 3 do 18 miesięcy, a pozostali z grupy badanych osób (n = 4) mieli wyroki w zawieszeniu. Przestępstwa, jakich dokonali, to włamania, wykroczenia przeciwko porządkowi publicznemu, odurzanie się w miejscu publicznym, zachowania nieakceptowalne społecznie związane z alkoholem i narkotykami, napaść i prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu lub narkotyków. Początkowe działania organizatorów badań koncentrowały się na długoterminowym budowaniu odpowiednich relacji z ochotnikami dwóch miejskich projektów. Przez okres 6 tygodni badacze spotykali się z więźniami grupy docelowej na tzw. mitingach, w ramach których przeprowadzali swobodne rozmowy przy ciepłej herbacie oraz uczestniczyli we wspólnych grach i zabawach rekreacyjnych. Odbывало się to poza murami ośrodków odosobnienia, przy nadzorze wycieczek i treningów na siłowni⁴⁴⁴.

⁴⁴³ Tamże, s. 157–160.

⁴⁴⁴ M.C. Van Hout, D. Phelan, *A Grounded Theory of Fitness Training and Sports Participation in Young Adult Male Offenders*, „Journal of Sport and Social Issues” 2014, Vol. 38(2), s. 124–147.

Po zbudowaniu zaufania z więźniami, pozwalającego na uzyskanie wiarygodnych od nich informacji, przystąpiono do przeprowadzenia wywiadów pogłębionych. Każdy wywiad trwał od 30 do 90 minut. Podczas reintegracji społecznej badana była również sprawność fizyczna i umiejętności sportowe ochotników projektu. Do przeprowadzenia i analizy badań wykorzystano teorię definiowaną jako „odkrywanie teorii na podstawie danych systematycznie uzyskiwanych z badań społecznych (*the discovery of theory from data systematically obtained from social Research*)”⁴⁴⁵. Celem tych projektów była poprawa jakości życia osób aktywnych kryminalnie poprzez zaspokajanie ich istotnych egzystencjalnie potrzeb. Badacze głównie określali procesy społeczne zachodzące u więźniów podczas aktywnych sportowo spotkań (m.in. przyjaźnie), ich wzajemne oddziaływanie i trwałość zachowań przestępczych⁴⁴⁶.

Każdy wywiad rozpoczynał się od dwóch ogólnych pytań dotyczących motywów i doświadczeń związanych z uczestnictwem w treningach sportowych w ramach reintegracji społecznej. Dużym zainteresowaniem wśród więźniów cieszyły się: piłka nożna, jogging, jazda na rowerze, boks, judo i kickboxing oraz treningi fitness (ćwiczenia na siłowni i podnoszenie ciężarów). Informacje uzyskane z wywiadów były uzupełniane danymi z obserwacji. Zastosowano kodowanie danych otwarte, osiowe i selektywne, które pomocne było w sortowaniu wypowiedzi na wiele jednostek znaczeniowych. Przez uczestników projektu opisywane były emocje towarzyszące podczas budowania relacji koleżeńskich i wspólnego wspierania, co skutkowało większym zaangażowaniem i motywacją do udziału w treningach. Podkreślane były przez nich zmiany w osobistym poczuciu wartości i przynależności⁴⁴⁷.

Uświadomienie przez więźniów własnego poziomu sprawności fizycznej, stanu zdrowia, doprowadziło do lepszego zaangażowania się ochotników do projektu i deklaracji porzucenia aktywności przestępczej. Sam fakt organizacji czasu osadzonym przyczynił się samoczynnie do ograniczenia spożycia tytoniu i innych substancji psychoaktywnych. Programy tego typu, zdaniem autorów niniejszego projektu, mają na celu rozszerzenie możliwości oddziaływań naprawczych w sferach kontroli, regulacji i resocjalizacji przestępców. Wymuszają dyskusje nad rozwojem moralnym człowieka, kierunkiem działań naprawczych i coachingiem w obszarze szeroko rozumianej resocjalizacji przez aktywność fizyczną. Tylko zaangażowanie sieci społecz-

⁴⁴⁵ B.G. Glaser, A.L. Strauss, *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*, New York, NY: Aldine de Gruyter 1967, s. 2.

⁴⁴⁶ M.C. Van Hout, D. Phelan, *A Grounded Theory of Fitness...*, dz. cyt., s. 128.

⁴⁴⁷ Tamże, s. 130–131.

nościowych zrzeszających podmioty z branży sportowej, społecznej i kuratorskiej, lokalnych firm i policji może zoptymalizować potencjalny zasięg i wpływ takich programów⁴⁴⁸.

6.5. Aktywność fizyczna a dobrostan psychiczny osadzonych w zakładach karnych

Częstymi problemami dotyczącymi sfery psychicznej, z którymi zmagają się osadzeni w zakładach karnych, są depresja, stres i lęk. Stwierdza się, że jeden na siedmiu skazanych w krajach zachodnich wykazuje poważne zaburzenia depresyjne. Niewykryte wcześniej i niekontrolowane mogą przyczyniać się do eskalacji występowania u przestępców zachowań ryzykownych takich, jak nadużywanie narkotyków, samookaleczenia czy samobójstwa. Metody radzenia sobie ze stresem wydają się być kluczowe podczas pobytu w zakładzie karnym i na wolności, po odbyciu kary. Duże jest prawdopodobieństwo powtórnego popełnienia przestępstw przez tych kryminalistów, którzy nie znaleźli dla siebie skutecznego sposobu radzenia sobie ze stresem. Okazuje się, że jedną z bardziej powszechnych metod „copingowych” jest aktywność fizyczna (między innymi podnoszenie ciężarów)⁴⁴⁹.

Bez wątplenia ważnym etapem rozważań na ten temat jest zweryfikowanie, na ile aktywność fizyczna przyczynia się do polepszenia dobrostanu psychicznego (większej odporności na depresję, stres i lęk) więźniów. W tym celu przeprowadzono badania na 60 osadzonych w Oklahoma Department of Corrections, o złagodzonej rygorze (mniej niż 5 lat wymiaru kary). Wyodrębniono z ochotników dwie grupy: zasadniczą i kontrolną, podobnych pod względem demograficznym. Średnia wieku respondentów w grupie ćwiczącej (n = 30) wynosiła M = 33,46, SEM = 1,36, a w grupie niećwiczącej (n = 30) wynosiła dla grupy bez ćwiczeń (n = 30) wynosił M = 40,38, SEM = 1,87.

Uczestnicy eksploracji wykonywali ćwiczenia aerobowe (7 osób), anaerobowe (11 osób), a także jedne oraz drugie (12 osób). Częstotliwość tygodniowa treningu była zróżnicowana wśród skazanych i wynosiła od 1 do 3 dni w tygodniu (4 osoby), od 4 do 6 dni w tygodniu (23 osoby) oraz 7 dni w tygodniu (3 osoby). Czas jaki był poświęcony przez ochotników na trening sportowym

⁴⁴⁸ Tamże, s. 139–140.

⁴⁴⁹ B.J. Buckaloo, K.S. Krug, K.B. Nelson, *Exercise and the Low-Security Inmate. Changes in Depression, Stress, and Anxiety*, „The Prison Journal” 2009, Vol. 89, No. 3, September, s. 328–343; S. Fazel, J. Danesh, *Serious mental disorder in 23,000 prisoners: A systematic review of 62 surveys*, „Lancet” 2002, No. 359, s. 545–550.

wynosił mniej niż 30 minut (2 osoby), 35–59 minut (13 osób), od 1 do 2 godzin (12 osób), powyżej 2 godzin (2 osoby)⁴⁵⁰.

Do pomiaru poziomu depresji, stresu i lęku wykorzystano wystandaryzowane kolejno Beck Depression Inventory II (BDI-II)⁴⁵¹, Life Experiences Survey (LES)⁴⁵² i Daily Hassles Scale (DHS)⁴⁵³. „Inwentarz Depresji Becka II (BDI-II) jest 21-itemowym instrumentem Likerta, który ocenia poziom depresji doświadczanej w ciągu poprzedniego tygodnia. Mierzy on kilka obszarów życia danej osoby, w tym korelacje, zmiany apetytu, wzorce snu, aspiracje życiowe i motywacje do działań codziennych. Kwestionariusz Doświadczeń Życiowych (LES) jest 64-itemową miarą stresu, która ocenia częstość występowania różnych ważnych, zmieniających życie wydarzeń (np.: śmierć członka rodziny, wybitne osiągnięcie osobiste itp.), które miały miejsce w ciągu ostatnich 6 miesięcy do 1 roku. Ocena dokonywana była na 7-punktowej skali w zakresie od negatywnej (-3) do pozytywnej (+3). Negatywny LES jest sumą zdarzeń wskazanych przez uczestnika jako negatywne, podczas gdy pozytywny LES to suma zdarzeń wskazanych jako pozytywne. Skala Codziennych Problemów (DHS) to 117-itemowa miara, która odzwierciedla irytujące, frustrujące i niepokojące wymagania codziennego życia. Pozycje badane są pod kątem częstotliwości i intensywności. Opcje odpowiedzi w skali (skala 3-punktowa) obejmują zakres od nieco stresującego do bardzo stresującego. Przykłady obejmują martwienie się o długi, utratę rzeczy lub poczucie braku czasu na zajęcia rodzinne”⁴⁵⁴.

Przeprowadzona analiza w trzech skalach więźniów ćwiczących i niećwiczących wykazała istotnie statystycznie zróżnicowanie. Poziom depresji (BDI-II) wyniósł w grupie ćwiczącej ($M = 12,86$; $SEM = 2,23$) i niećwiczącej ($M = 22,46$; $SEM = 1,6$). Również grupa trenujących uzyskała znacząco lepszy wynik od grupy nietrenującej ($M = -19,5$; $SEM = 6,68$) w LES, $t(58) = 3,18$, a różnica

⁴⁵⁰ Tamże, s. 332–333.

⁴⁵¹ A.T. Beck, R.A. Steer, R. Ball, W.F. Ranieri, *Comparison of Beck Depression Inventories: I A and II in psychiatric outpatients*, „Journal of Personality Assessment” 1996, No. 67, s. 588–597.

⁴⁵² I.G. Sarason, J.H. Johnson, J.M. Siegel, *Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 1978, No. 50, s.690-696.

⁴⁵³ A.D. Kanner, J.C. Coyne, C. Schaefer, R.S. Lazarus, *Comparison of two modes of stress management: Daily hassles vs. major life events*, „Journal of Behavioral Medicine” 1981, No. 4, s. 1–39.

⁴⁵⁴ B.J. Buckaloo, K.S. Krug, K.B. Nelson, *Exercise and the Low-Security Inmate. Changes in Depression, Stress, and Anxiety*, „The Prison Journal” 2009, Vol. 89, No. 3, September, s. 333–334.

w punktacji DHS była bliska istotności pomiędzy grupą ćwiczącą ($M = 52,56$; $SEM = 8,94$) i niećwiczącą ($M = 78,53$; $SEM = 8,55$), $t(58) = 2,098$, $p = .09$. Przeprowadzona analiza regresji dla zmiennych demograficznych (rasa, wiek, czas odosobnienia) nie była znacząca, przy wartościach $p > .10$. Dla grupy aktywnej sportowo jedyną niezależną skalą o istotności zgodnej z przewidywaną była LES, $F(1, 28) = 4,94$, $R^2 = .15$. W tym przypadku, LES osiągnął istotność z $t(29) = 2,23$ i $\beta = .36$. Pomimo połączenia LES z BDI-II i DHS, nadal utrzymywał on swój poziom istotności, $t(29) = 2,35$, $R^2 = .19$, $\beta = .42$. Uwzględniając typy dokonywanych przestępstw przez respondentów, w trzech skalach nie było widocznych istotności, z wyjątkiem danych BDI-II dla tych więźniów, którzy ćwiczyli i zostali osadzeni za kradzież ($M = 28,4$; $SEM = 7,19$), $f(4) = 7,19$, $F(4, 25) = 3,99$. Złodzieje charakteryzowali się znacząco wyższym poziomem depresji niż skazani za inne przestępstwa. Dla pozostałych rodzajów przestępstw, u osób z grup zasadniczej i kontrolnej, również zauważono podobne statystycznie wyniki w LES i DHS⁴⁵⁵.

Analiza w zakresie BDI-II, LES i DHS osób zaangażowanych w trening sportowy w zależności od rodzaju wykonywanych ćwiczeń (aerobowe, anaerobowe i obu), długości sesji treningowej i powodów, dla których respondent podejmuje taką aktywność, wykazała najniższy poziom depresji (BDI-II) u więźniów ćwiczących od 35 do 59 minut ($M = 6,38$; $SEM = 1,40$), $F(3, 26) = 2,89$, $p = .054$. Okazało się, że skazani, którzy podejmowali aktywność ruchową ze względu na poprawę zdrowia, odporności na stres i depresji uzyskiwali niższe wyniki w DHS ($M = 70,37$; $SEM = 13,24$), $F(3,26) = 4,27$ od tych, co ćwiczenia traktowali jako dobry sposób na jedynie stres czy zdrowie. Obliczenie ANOVA dla rodzajów ćwiczeń lub liczby treningowych dni tygodniowo wskazywało brak istotności⁴⁵⁶.

Analiza uzyskanych wyników badań pozwoliła wnioskować, że więźniowie ćwiczący charakteryzowali się niższym poziomem depresji, stresu i niepokoju w porównaniu do osadzonych niećwiczących. Również w grupie zasadniczej i kontrolnej były zauważalne różnice w BDI-II, LES i DHS pomimo podobieństwa wieku, pochodzenia rasowego, rodzaju popełnionego przestępstwa i czasu *odsiadki*. Jeżeli zauważalne są zmiany w dobrostanie psychicznym osób o złagodzonym wyroku (osoby wykonujące poza zakładem karnym prace użyteczne społecznie), to uwzględniając zebrane dane można stwierdzić z dużym prawdopodobieństwem, że poprawa stanów psychicznych jest również możliwa u osób z obostrzonym rygorem (skazanych na ścisłą izolację społeczną)⁴⁵⁷.

⁴⁵⁵ Tamże, s. 336.

⁴⁵⁶ Tamże, s. 336.

⁴⁵⁷ Tamże, s. 338–339.

Okazuje się, że już od dawna nie sprawdza się stereotyp przestępcy głównie mężczyzny. W Stanach Zjednoczonych w 2008 roku odnotowano prawie 115000 kobiet osadzonych w zakładach karnych (mniej niż 10% populacji przestępców). Zaskakujący okazuje się wskaźnik ich przestępczości, który wzrósł od 1977 roku o 800%. W tej grupie przestępczej również poszukiwano zależności pomiędzy aktywnością ruchową a resocjalizacją uczestników. Podczas wdrażania 12-tygodniowego programu jogi badacze rejestrowali zdolności uczestników do rekrutacji w tym projekcie, trudności w utrzymaniu respondentów w tym projekcie i występowania zdarzeń niepożądanych. Istotne dla badania naukowego stało się rejestrowanie zmian psychicznych uczestników projektu (objawów depresji, objawów lęku oraz stresu).

Badanie zostało przeprowadzone na 21 kobietach (średni wiek 43 lata; SD = 5,2), osadzonych w stanowym więzieniu dla kobiet z zaostrzonym rygorem w wschodniej części Stanów Zjednoczonych Ameryki. Warunkiem kwalifikacji kobiet do badania było osadzenie ich na co najmniej trzy miesiące i które do końca odsiadki musiały mieć co najmniej sześć miesięcy. Kobiety nieobjęte badaniem to w ciąży i połogu (co najmniej trzy miesiące), które przybywały pod obserwacją samobójczą lub więziennym areszcie śledczym, z raportem dyscyplinarnym w miesiącu poprzedzającym interwencję, czy ze skłonnościami do ucieczki. Aż 70% ochotniczek było rasy białej, 10% respondentek było absolwentkami szkoły średniej, 10% college'u. Ich obecny średni wyrok wynosił 6,74 roku (SD = 7,5), z czego 3,7 roku było już odbytych w czasie badania⁴⁵⁸.

W niniejszym badaniu zastosowano metodę powtarzanych pomiarów. Uczestnicy wypełniali na wstępie Inwentarz BDI (*Beck Depression Inventory*), Inwentarz Lęku Becka (*Beck Anxiety Inventory* – BAI) i Skalę Postrzeganego Stresu (*Perceived Stress Scale* – PSS) i w trakcie ćwiczenia (w 4., 8. i 12. tygodniu). Osadzone osoby ćwiczyły dwa razy w tygodniu jogę po 120 minut (łącznie czas poświęcony na trening to cztery godziny tygodniowo). Uczestniczki zostały poproszone o wypełnienie pytań otwartych dotyczących wpływu jogi na ich zdrowie psychiczne, jak również ich postrzegania realizacji programu. Kwestionariusz składał się z następujących pytań: Czy joga poprawiła Twoje samopoczucie emocjonalne?; Czy program jogi pomógł Ci w radzeniu sobie z więzieniem?; Co Ci się podobało w programie jogi?; Co nie podobało Ci się w programie jogi?; Czy uważasz, że program jogi pomógłby większości kobiet w więzieniu? Dlaczego lub dlaczego nie?⁴⁵⁹

⁴⁵⁸ H. Harner, A.L. Hanlon, M. Garfinkel, *Effect of Iyengar Yoga on Mental Health of Incarcerated Women: A Feasibility Study*, „Nursing Research” 2010, November/December, Vol. 59, No. 6, s. 389–399.

⁴⁵⁹ Tamże, s. 393–394.

Dokonana analiza wyników badań w czterech okresach oceny wykazała stały spadek w czasie średnich wartości dla depresji z 24,90 do 5,67, dla lęku (od poziomu wyjściowego do 8. tygodnia) z 12,00 do 6,25 (wzrosły w 12. tygodniu do 7,33). Średnie wyniki dotyczące stresu zmniejszyły się od poziomu wyjściowego do czwartego tygodnia i konsekwentnie rosły do 12. tygodnia. Każda miara wyników poddana została regresji i stwierdzono znaczący spadek w czasie wyniku BDI ($p < .001$), nieistotnie statystycznie spadek lęku (na poziomie $.05$; $p = .06$) oraz ogólny liniowy trend spadkowy w czasie dla stresu, który powraca do poziomu wyjściowego w 12 tygodniu.

U kobiet uczestniczących w projekcie odnotowano znaczącą redukcję poziomu depresji i marginalnie znaczącą redukcję poziomu objawów lękowych. Wartości wyjściowe depresji są podobne lub niższe od średnich wartości podawanych przez innych, co sugeruje, że spadek wyników depresji w czasie może nie być przypisany regresji do średniej. Respondentki określiły niski poziom stresu podczas realizowanych badań, lecz wyniki nie były istotne statystycznie⁴⁶⁰.

Odczucie beznadziejności odnosi się do pesymistycznych oczekiwań dotyczących przyszłości i ujawnia się często u osób, którym brakuje kontroli lub wierzą, że nie są w stanie kontrolować swojego życia⁴⁶¹. Beznadziejność jest mocniej niż depresja skorelowana z samobójstwem i intencjami samobójczymi. Więźniowie z historią autoagresji osiągają znacznie wyższe wyniki na skalach poczucia beznadziejności niż osobnicy bez tych historii⁴⁶². Na tej podstawie należy stwierdzić, że poczucie beznadziejności staje się ważnym wskaźnikiem samokontroli i wielu składowych obecnego oraz przyszłego życia skazanych na karę pozbawienia wolności⁴⁶³.

Aby dokonać dokładnej analizy opisywanego problemu, w 2001 roku dokonano pomiaru stanu zdrowia 747 mężczyzn i 167 kobiet osadzonych w Nowej Południowej Walii (w Australii). Grupa badanych osób, zróżnicowana pod względem wieku, płci i rasy, poddana została diagnozie deklarowanej aktywności fizycznej (wywiad) i samopoczucia psychicznego (*Beck Hopelessness Scale*⁴⁶⁴).

⁴⁶⁰ Tamże, s. 397.

⁴⁶¹ E.J. Palmer, R. Connelly, *Depression, hopelessness and suicide ideation among vulnerable prisoners*, „Criminal Behaviour and Mental Health” 2005, No. 15, s. 164–170.

⁴⁶² J.F. Mills, D.G. Kroner, *Screening for suicide risk factors in prison inmates: evaluating the efficiency of the Depression, Hopelessness, and Suicide Screening Form (DHS)*, „Legal and Criminological Psychology” 2005, No. 10, s. 1–12.

⁴⁶³ A. Cashin, E. Potter, T. Butler, *The relationship between exercise and hopelessness in prison*, „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing” 2008, No. 15, s. 67.

⁴⁶⁴ A.T. Beck, A. Weissman, T. Lester et al., *The measurement of pessimism: the hopelessness scale*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 1974, No. 42, s. 861–865; A. Cashin, E. Potter, T. Butler, *The relationship between exercise and hopelessness in prison*, „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing” 2008, No. 15, s. 68.

Pytania zawarte w wywiadzie dotyczyły zaangażowania respondentów w treningach sportowych w ostatnich czterech tygodniach oraz czasu ich trwania w minutach w perspektywie tygodnia. Pomiar samopoczucia psychicznego skazanych został dokonany za pomocą 21-itemowego narzędzia przesiewowego (Skali Beznadziei Becka), zaprojektowanego do pomiaru negatywnych oczekiwań co do przyszłości. Skala składa się 11 prawdziwych i 9 fałszywych stwierdzeń, które są punktowane w zależności od udzielonych odpowiedzi „1” i „0”⁴⁶⁵.

Po zebraniu materiału badawczego okazało się, że 87% mężczyzn (n = 620) i 73% kobiet (n = 107), deklaroowało udział w treningu sportowym w ciągu 4 tygodni poprzedzających wywiad (czas ćwiczeń w tygodniu wynosił 73,2 minuty). Ponad połowę respondentów, zróżnicowanych pod względem płci (66% mężczyzn, n = 471 i 51% kobiet, n = 75) potwierdziło swoją codzienną aktywność fizyczną. Ustalono ujemną korelację na poziomie alfa $p < 0,05$ pomiędzy całkowitym czasem ćwiczeń w minutach zgłoszonym w więzieniu na tydzień a beznadziejnością ($r = -0,079$, $n = 838$, $P < 0,02$). Zauważono wyraźną tendencję między dłuższym czasem aktywności fizycznej a niższym poziomem poczucia beznadziejności, lecz nie ustalono tej tendencji jako uniwersalnej. Zastosowanie regresji liniowej pozwoliło na określenie znaczenia wartości skrajnych i stwierdzenia, że ze względu na duże zróżnicowanie zmiennych, występujących w życiu więziennym (w badaniu skorelowana została tylko jedna zmienna), decyduje o beznadziejności (zmienna zależna). Stwierdzono, że aby uzyskać dobrostan psychiczny skazanych, nie należy opierać określonych interwencji jedynie na ćwiczeniach fizycznych. Oczywiście są one przydatne w całym procesie *naprawczym*, lecz powinny stanowić jedynie ważny składnik wieloaspektowego podejścia do redukcji złego stanu zdrowia psychicznego w populacji więźniów. Zdaniem autorów badań „uzasadnione jest przeprowadzenie dalszych badań, aby sprawdzić nie tylko korzyści płynące z ustrukturyzowanych programów ćwiczeń w więzieniu, ale także jak zachęcić do kontynuowania ćwiczeń po zwolnieniu”⁴⁶⁶.

W *Criminal Behaviour and Mental Health*⁴⁶⁷, w 2015 roku zostały zaprezentowane wyniki badań przeprowadzonych na 75 mężczyznach osadzonych we włoskim więzieniu w Larino (Campobasso). Celem badań było rozpoznanie wpływu ćwiczeń fizycznych na samopoczucie więźniów oraz określenie listy zaburzeń psychicznych podatnych na sportowe oddziaływanie. Kwalifikacyjnymi

⁴⁶⁵ Tamże, s. 68.

⁴⁶⁶ Tamże, s. 69.

⁴⁶⁷ C. Battaglia, A. Di Cagno, G. Fiorilli, A. Giombini, P. Borrione, F. Baralla, M. Marchetti, F. Pigozzi, *Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison Population*, „Criminal Behaviour and Mental Health” 2015, No. 25, s. 343–354.

kryteriami do niniejszego badania stały się: wiek osadzonych (18–50 lat), więzienny rygor (niski i średni poziom obostrzenia), czas pobytu w zakładzie karnym (co najmniej rok przed przystąpieniem do badania), zaś do wykluczenia z badania: obecność jakichkolwiek stanów patologicznych, które mogłyby ulec nasileniu pod wpływem aktywności fizycznej. Wykorzystując oprogramowanie G*POWER przeprowadzono obliczenie mocy statystycznej w celu określenia wielkości próby. Założono średnią wielkość efektu $f = 0,33$, przy 80% mocy dla pierwotnej miary wyniku i współczynnika korelacji na poziomie $r = 0,50$.

Analiza statystyczna wykazała potrzebę przydzielenia do 27 uczestników w każdej grupie badanych. Losowo przydzielono skazanych do jednej z trzech grup: z protokołem treningu krążeniowo-oddechowego plus oporowego (*cardiovascular plus resistance training protocol group* – CRT), z protokołem treningu siłowego o wysokiej intensywności (*high-intensity strength training protocol group* – HIST) i z dotychczasową aktywnością (grupa kontrolna). Członkowie wszystkich trzech grup uczestniczyli w codziennych zajęciach fakultatywnych przez cały czas trwania badania. Aktywność więźniów mogła obejmować spacerowanie na zakładowym spacerniaku (dwie godziny dziennie), udział w programach edukacyjnych (cztery godziny dziennie) lub wynagradzaną pracę w kuchni, ogrodzie, podstawowe prace konserwatorskie (2–6 godzin dziennie) oraz czas wolny w obszarach wspólnych⁴⁶⁸.

Grupy eksperymentalne (CRT i HIST) zostały objęte 9-miesięcznym (jedna godzina dwa razy w tygodniu) treningiem fitness. Każdy trening dla grupy CRT składał się z 10-minutowej rozgrzewki, 40-minutowych ćwiczeń aerobowych naprzemiennie z ćwiczeniami siłowymi (z oporem) oraz 10-minutowej sesji rozciągającej i rozluźniającej mięśnie. Aktywność ruchowa reprezentantów tej grupy eksperymentalnej opierał się na jeździe na cykloergometrze lub biegu na bieżni stacjonarnej przez 20 minut, przy 70% przewidywanej dla wieku maksymalnej rezerwy tętna (HRR). Podczas realizacji eksperymentu istotne dla badania było stopniowe zwiększanie czasu trwania treningu oraz jego intensywności, tak aby pod koniec programu osiągnąć 45-minutową aktywność uczestników przy 80% HRR⁴⁶⁹.

Trening siłowy angażował główne partie mięśniowe ćwiczących (wyciskanie sztangi leżąc, przysiady z obciążeniem, wspięcia na palcach z ciężarem, ćwiczenia mięśni brzucha, „martwy ciąg”, ćwiczenia wzmacniające, kształtujące i rozciągające ramiona). Każdy trening był prowadzony przez specjalistów treningu sportowego, którzy zwracali uwagę na poprawność techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Początkowo trenerzy dążyli do tego, aby więźniowie

⁴⁶⁸ Tamże, s. 344–345.

⁴⁶⁹ Tamże, s. 345.

wykonywali trzy serie ćwiczeń po 12–15 powtórzeń z 90-sekundowym odpoczynkiem. Z czasem indywidualnie dostosowywali obciążenia tak, aby podczas treningu dużych grup mięśniowych, skazany mógł wykonać 10–12 powtórzeń w trzech seriach, zaś małych grup mięśniowych w dwóch seriach⁴⁷⁰.

Druga grupa eksperymentalna (HIST) rozpoczynała trening od 10-minutowej, rozgrzewkowej jazdy na rowerze, a następnie przez 40 minut wykonywała ćwiczenia anaerobowe na przemian z siłowymi i aktywną regeneracją (10 minut schładzania z ćwiczeniami relaksacyjnymi). Uczestnicy treningu mieli do wykonania trzy serie ćwiczeń sprinterskich, przy 90% przewidywanym dla wieku, maksymalnym HRR, z 2-minutowym odpoczynkiem i 30-sekundowym interwałem jazdy sprinterskiej na rowerze (z 3-minutowym relaksacyjnym „pedałowaniem”).

Podobnie jak w grupie CRT, podczas realizacji dziewięciomiesięcznego programu treningowego, zwiększała się intensywność ćwiczeń i czas ich trwania (do pięciu serii, przy 95% przewidywanym dla wieku maksymalnym HRR, z 2-minutowym odpoczynkiem i 40-sekundowej, interwałowej jeździe na rowerze – na przemian z 3-minutowym relaksacyjnym kręceniem korbami)⁴⁷¹.

W przypadku drugiej grupy więźniów (HIST) intensywny trening siłowy obejmował główne grupy mięśniowe z takim obciążeniem, aby uczestnicy mogli wykonać od 4 do 6 powtórzeń (*wyciskanie francuskie* na ławeczce, *deska* – 30 sekund, uginanie ramion stojąc ze sztangą, przysiady z hantlami, wyciskanie sztangi leżąc, pompki, wyciskanie sztangi nad głowę stojąc, naprzemienne przysiady na prawą i lewą nogę oraz „brzuszki” wykonywane koncentrycznie, ekscentrycznie i izometrycznie. Obciążenia podczas ćwiczeń były sukcesywnie i indywidualnie modernizowane tak, aby więźniowie mogli wykonać od 1 do 6 powtórzeń. Grupa kontrolna tradycyjnie spędzała swój czas wolny, bez aktywności fizycznej⁴⁷².

W celu uzyskania odpowiedzi na główne pytanie badawcze konieczne było przeprowadzenie badań klinicznych wśród uczestników, określających pułap *początkowy* i *końcowy*. Do tej czynności został zaangażowany więzienny zespół medyczny, który dokonywał pomiarów podczas trzech kolejnych poranków. W ramach tej diagnozy każdy osadzony wypełniał kwestionariusz Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R)⁴⁷³ określający stan jego samopoczucia psychologicznego w pięciostopniowej skali Likerta (od 0 – nigdy do 4 – bardzo

⁴⁷⁰ Tamże.

⁴⁷¹ Tamże, s. 346.

⁴⁷² Tamże.

⁴⁷³ L.R. Derogatis, *Symptom Checklist-90-R: Administration, Scoring, and Procedures Manual* (3rd ed.), National Computer Systems, Minneapolis 1994.

często). Skala ta pozwoliła określić 10 wymiarów SCL-90-R takich, jak: somatyzacja (SOM), zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (O-C), wrażliwość interpersonalna (I-S), depresja (DEP), lęk (ANX), wrogość (HOS), fobie (PHOB), psychotyczność (PSY), ideacja paranoidalna (PAR) i zaburzenie snu (SLEEP).

Wszystkie te wymiary mogą być interpretowane jako trzy globalne wskaźniki: *Global Severity Index* (GSI), *Positive Symptom Total* (odzwierciedlający odpowiednio intensywność i zakres objawów) i *Positive Symptom Distress Index* (związany z objawami pozytywnymi). Podczas badań wstępnych niezauważalne było zróżnicowanie respondentów pomiędzy grupami pod względem wieku, okresu pozbawienia wolności lub liczby dotychczasowych odbytych kar, stanu zdrowia lub sprawności fizycznej, czy stanu psychicznego. Po przeprowadzeniu diagnozy *wyjściowej* okazało się, że analiza wariancji ujawniła istotne wieloczynnikowe zróżnicowanie w grupach badanych ($F_{2,61} = 1,813$; $p < 0,01$) oraz w grupach treningowych ($F_{2,61} = 1,988$; $p < 0,01$). Zauważalne zostały istotne efekty treningu dla wymiarów I-S, ANX i GSI ($F_{2,61} = 4,74$, $p < 0,05$; $F_{2,61} = 7,28$, $p < 0,01$; $F_{2,61} = 4,10$, $p < 0,05$). W grupie HIST zaobserwowano znaczący spadek wyniku ANX ($p < 0,05$), a istotnie statystycznie zróżnicowanie pomiędzy grupami treningowymi dla wymiarów DEP ($F_{2,61} = 7,19$; $p < 0,01$) i PHOB ($F_{2,61} = 3,48$; $p < 0,05$).

Okazało się również, że wynik wymiaru DEP uległ znacznej poprawie w grupach treningowych, przy zauważalnym zróżnicowaniu pomiędzy grupami treningowymi a grupą kontrolną (CRT vs C: $p < 0,05$; HIST vs C: $p < 0,01$). Podczas trwania eksperymentu nastąpił wzrost wartości wymiaru DEP w grupie nietreningowej ($p < 0,05$). W grupie, która wykonywała trening beztlenowy, ujawnił się spadek poziomu fobii ($p < 0,05$) i ANX, który w grupie wykonującej trening tlenowy uzyskał poziom istotności statystycznej równy $0,06^{474}$.

Uwzględniając wyniki badań autorzy opisanych eksploracji doszli do wniosku, że trwający dziewięć miesięcy kontrolowany trening sportowy miał korzystny wpływ na dobrostan psychiczny skazanych mężczyzn, różnicując ich w zależności od typu wykonywanego treningu. Ustalono, że w dwóch grupach treningowych nastąpiła poprawa nastroju więźniów, a także poprawa relacji osobistych. W grupie kontrolnej (nietreningowej) nie zaobserwowano znaczących zmian psychicznych, z wyjątkiem częściej ujawnianych stanów depresyjnych. Wiedząc o tym, że więźniowie najczęściej są populacją mało aktywną sportowo podczas pozbawienia wolności i na wolności, podsuwanie im innych form spędzania czasu wolnego może stać się gwarantem zastąpienia nudy działalnością sportową, która nauczy ich dyscypliny, dostarczy określonych

⁴⁷⁴ C. Battaglia, A. Di Cagno, G. Fiorilli, A. Giombini, P. Borrione, F. Baralla, M. Marchetti, F. Pigozzi, *Participation in a 9-month selected...*, dz. cyt., s. 346–350.

celów, rozładuje napięcie wewnętrzne i poprawi samoocenę. Wykształcone umiejętności, nawyki wolnoczasowe na skutek tej aktywności ruchowej mogą być podtrzymywane po wyjściu na wolność.

Regularne i umiarkowane uprawianie sportu obniża stres i ułatwia realizację celów edukacyjnych ujętych w więziennym programie⁴⁷⁵, które mają na celu resocjalizację więźniów i zmniejszanie recydywy po zwolnieniu z zakładu karnego⁴⁷⁶. Mimo dwuetapowego pomiaru (pomiar *wejścia* i *wyjścia*) można stwierdzić, że aktywność fizyczna wpływa antydepresyjnie już podczas pierwszego treningu i utrzymuje się po zakończeniu programu. W przypadku lęku wykazano, że podczas aktywności sportowej może dochodzić do obniżenia jego poziomu nawet od 4 do 6 godzin po treningu. Należy podkreślić, że ćwiczenia beztlenowe mogą przyczynić się do zmniejszenia zarówno ogólnego lęku, jak i fobii oraz emocjonalnego niepokoju. Zdecydowana redukcja lęku odbywa się podczas tlenowego treningu. Zaskakująco oczekiwania dotyczące redukcji agresji i wrogości u trenujących nie zostały potwierdzone w powyższym eksperymencie, co nie koresponduje z innymi badaniami⁴⁷⁷. Podobne stanowisko dotyczy zależności intensywnego treningu ruchowego podczas dnia a pogłębionego snu jego uczestników⁴⁷⁸.

6.6. Zdrowie więźniów aktywnych fizycznie

Wysoki wskaźnik występowania u więźniów Nowej Południowej Walii określonych schorzeń (95% więźniarek i 78% więźniów) wywołał konieczność poszukiwania penitencjarnych rozwiązań (opartych na badaniach naukowych) wpływających na zmianę samopoczucia osób osadzonych w zakładach karnych. Dodatkowo występował u osób pozbawionych wolności wysoki wskaźnik autoagresji (od 30% do 45% samookaleczeń). Międzynarodowa literatura

⁴⁷⁵ J. Amtmann, *Physical activity and inmate health*, „Current Compendium” 2001, No. 26, p. 69.

⁴⁷⁶ S.A. Olaitan, H. Shmaila, L. Sikiru, I.U. Lawal, *Correlates of selected indices of physical fitness and duration of incarceration among inmates in some selected Nigeria prisons*, „Ethiopian Journal of Health Science” 2010, No. 20, s. 65–70.

⁴⁷⁷ B.P. Buchman, J.F. Sallis, M.H. Criqui, J.E. Dimsdale, R.M. Kaplan, *Physical activity, physical fitness, and psychological characteristics of medical students*, „Journal of Psychosomatic Research” 1991, No. 35, s. 197–208.

⁴⁷⁸ P.J. O’Connor, S.D. Youngstedt, *Influence of exercise on human sleep*, „Exercise and Sport Sciences Review” 1995, No. 23, s. 105–134; C. Battaglia, A. Di Cagno, G. Fiorilli, A. Giombini, P. Borriore, F. Baralla, M. Marchetti, F. Pigozzi, *Participation in a 9-month...*, dz. cyt., s. 350–352.

przedmiotu⁴⁷⁹ dostarcza dowodów na korzystny związek aktywności fizycznej ze zdrowiem fizjologicznym i psychologicznym ludzi. Stwierdza się, że regularne treningi sportowe wpływają korzystnie na obniżenie ryzyka rozwoju chorób przewlekłych (m.in.: sercowo-naczyniowych, zwyrodnieniowych stawów, cukrzyca i depresji), czy przedwczesnej śmierci. Dzięki przemyślanym ćwiczeniom zwiększa się sprawność fizyczna trenującego, siła mięśni i zmniejsza masa ciała, a to skutkuje ochroną przed ujawnianiem się różnych schorzeń, czy profilaktyką przed pogorszeniem funkcji poznawczych. Bez wątplenia jest to powiązane z samopoczuciem osoby zaangażowanej w ten proces usprawniania. Osoby regularnie uprawiające sport wykazują obniżone wskaźniki depresji, niepokoju, złości i stresu w porównaniu do osób nieaktywnych fizycznie. Na skutek wysiłku następuje wzrost temperatury ciała, aktywności nadnerczy, neurotransmisji noradrenaliny i dopaminy, co może przyczynić się do krótkotrwałych efektów uspokajających, adaptacji do stresu, a także poprawy nastroju. Następuje poprawienie poczucia kontroli, zdolności do przekierowania uwagi i sytuacji stresujących, co staje się korzystne w przypadku osób pozbawionych wolności⁴⁸⁰.

Wykorzystanie sportu jako metody resocjalizacji osadzonych w zakładach karnych i reintegracji ich w środowisku pozawięziennym staje się coraz częstszym rozwiązaniem w australijskiej penitencjarystyce. Przez takie działania zapewnia się kontakt z „wolnościowymi” grupami rówieśników, dbałość o prawidłowe relacje między nimi, a tym samym ingerencję w zmniejszenie recydywy u osadzonych. Poszukiwanie innych rozwiązań naprawczych w australijskich zakładach karnych miało być gwarantem zmniejszenia występowania zachowań ryzykownych i przestępczych oraz polepszenia stanu zdrowia osób pozbawionych wolności. Co najmniej 31% wszystkich więźniów uskarżało się na różnego rodzaju schorzenia zdrowotne, 4 na 5 więźniów miało problemy psychiczne, 4 na 5 osadzonych paliło tytoń, około połowa skazanych deklarowała ryzykowne spożywanie alkoholu, a 2 na 3 używało narkotyków w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Wskaźnik recydywy w Australii rośnie z roku na rok. W 2010 roku 2 na 3 więźniów wcześniej już odbywało karę pozbawienia wolności, a prognozy wskazują, że od 35% do 41% przestępców powróci do więzienia w ciągu 2 lat od uwolnienia.

⁴⁷⁹ P. Callaghan, *Exercise: a neglected intervention in mental health care?* „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing” 2004, No. 11, s. 476–483; D.E.R. Warburton, C.W. Nicol, S.S.D. Bredin, *Health benefits of physical activity: the evidence*, „Canadian Medical Association Journal” 2006, No. 174, s. 801–809; M. Cameron, C. MacDougall, *Crime Prevention Through Sport and Physical Activity*, *Australian Institute of Crimi*, „Trends & issues in crime and criminal justice” 2000, No. 165, s. 1–6.

⁴⁸⁰ A. Cashin, E. Potter, T. Butler, *The relationship between exercise and hopelessness in prison*, „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing” 2008, No. 15, s. 66–71.

Badacz tego zjawiska – F. Coalter⁴⁸¹ – zauważył, że globalne dyskusje na tematy roli sportu w resocjalizacji przestępców obejmują dwa nurty: resocjalizacji więźniów i zapobiegania przestępczości lub recydywy. Trudno jest jednak znaleźć (zdaniem cytowanego autora) rzetelne dane empiryczne na poparcie twierdzeń o skuteczności tej aktywności człowieka w jego *poprawie*, a problemem w rozstrzygnięciu tej zależności jest brak jasności co do natury wyników i ich pomiaru⁴⁸².

Poszukując wiarygodnych odpowiedzi na nurtujące pytania badawcze zostały przeprowadzone wywiady półstrukturalne z więźniami. Wywiady te wchodziły w skład dwóch szerszych eksploracji, których celem było analizowanie realizacji programów sportowych i rekreacyjnych w czterech różnych zakładach karnych w Australii. Programy sportowo-rekreacyjne zostały zrealizowane przez dwie krajowe organizacje non-profit finansowane przez rząd i filantropów. Prowadzący badania odwiedzili cztery australijskie więzienia i zebrali dane do wspomnianych dwóch diagnoz, które były oceniane równolegle w okresie od roku 2008 do roku 2012. Wybór zakładów odosobnienia odbywał się przy użyciu takich kryteriów jak: położenie geograficzne, rodzaj zarządzania (prywatny i rządowy), stopień bezpieczeństwa, płeć więźniów, rodzaj dostępnych zajęć sportowych i rekreacyjnych. W projekcie uczestniczyło w sumie 36 więźniów-ochotników (21 mężczyzn i 15 kobiet), ostatecznie zakwalifikowanych przez moderatorów lub funkcjonariusza zakładu prowadzącego zajęcia sportowe lub rekreacyjne.

Wywiady z uczestnikami projektu odbywały się podczas zajęć sportowych i rekreacyjnych. Podstawowym założeniem dwóch większych badań były wspólne cele i zadania (w aspekcie sportu dla rozwoju osobniczego i roli sportu w resocjalizacji), dlatego kwestionariusze wywiadów wykazały się znacznym podobieństwem.

Pierwszy projekt obejmował swoim zakresem doświadczenia uczestników z programem sportowo-rekreacyjnym w zakładzie karnym, poziom zainteresowania i udział uczestników w programach sportowo-rekreacyjnych poza zakładem karnym, czynniki wpływające na uczestnictwo w programie (zarówno pozytywne, jak i negatywne) oraz spostrzegane rezultaty uczestnictwa w programie (zarówno pozytywne, jak i negatywne)⁴⁸³.

⁴⁸¹ F. Coalter, *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London: United Kingdom: Routledge, 2007.

⁴⁸² D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, s. 1–12. DOI: 10.1016/j.smr.2014.07.005.

⁴⁸³ Tamże, s. 5.

Drugi projekt dotyczył kontroli przez uczestników ich stanu zdrowia przed i po udziale w programie sportowo-rekreacyjnym, doszukiwania się przez osadzonych korzyści wynikających z aktywności sportowo-rekreacyjnej, prawdopodobieństwa kontynuowania ćwiczeń fizycznych, dostrzegania pozytywnych i negatywnych determinantów uczestnictwa w tej aktywności oraz rozwoju przyjaźni z innymi więźniami. W drugim projekcie, podobnie jak w pierwszym, tematy wywiadów koncentrowały się wokół literatury przedmiotu opisującej zdrowie i samopoczucie uczestników, a koncepcja zarządzania przestępcami oraz rola sportu i rekreacji stały się widoczne podczas analizy uzyskanych danych⁴⁸⁴.

Ze względu na formalne ograniczenia nie uzyskano szczegółowych informacji demograficznych i rodzajów przestępstw popełnionych przez osadzonych, co uniemożliwiło zbadanie zależności pomiędzy cechami demograficznymi, a także motywacjami, postawami oraz intencjami. Wywiad wyłącznie był ukierunkowany na rolę sportu i rekreacji w procesie resocjalizacji osób pozbawionych wolności. Pierwszy projekt był przeprowadzony przez 10 tygodni i oprócz wywiadów z uczestnikami została przeprowadzona rozmowa kierowana z osobą odpowiedzialną w placówce za niniejszy program. Uzyskano w ten sposób informacje od funkcjonariusza na temat zdrowia i dobrego samopoczucia osadzonych oraz wpływu programu na zarządzanie więźniami. Unikalne było to, że ten funkcjonariusz uczestniczył ponadto w dziesięciu cotygodniowych zajęciach i turniejach sportowych, co pomogło mu w dokładnym rejestrowaniu całego procesu badawczego. Wszystkie wywiady były cyfrowo nagrywane i transkrybowane. Zastosowano procedurę analizy tematycznej, którą rozpoczął badacz rejestrujący odpowiedzi, w celu zidentyfikowania i pogrupowania spójnych tematów i cytatów pomocniczych odnoszących się do roli sportu i rekreacji w resocjalizacji więźniów. Następnie drugi badacz wszystko to weryfikował i zatwierdzał, po czym następowało pogrupowanie wyników badań na cztery oddzielne studia przypadku⁴⁸⁵.

W pierwszym studium przypadku działania dotyczyły 12 więźniów (mężczyźni w przedziale wiekowym 20–60 lat) z niepełnosprawnością intelektualną, ze współistniejącymi zaburzeniami psychicznymi, osadzonych w zakładzie karnym o zaostrowym rygorze w Melbourne (1000 osadzonych). Respondenci uczestniczyli w aktywności piłkarskiej (przez 10 tygodni), która zwiększała dostęp do sportu i rekreacji, co miało ułatwić proces przejścia do społeczności po zwolnieniu. Osadzeni stwierdzili, że dzięki piłce nożnej doznawali szczęścia, obniżenia poczucia stresu, niepokoju i napięcia wewnętrznego. Wielu respondentów zauważyło pozytywne zmiany w swojej sprawności fizycznej, a dwóch zmniejszyło swój nałóg palenia tytoniu. Niektórzy więźniowie sugerowali, że

⁴⁸⁴ Tamże.

⁴⁸⁵ Tamże, s. 5.

program piłki nożnej odwracał uwagę od codziennych problemów, a potreninowe zmęczenie wpływało na spokój i brak złości u więźniów oraz dobry sen. Udział w zajęciach (treningach) z piłki nożnej był traktowany przez więźniów jako przywilej oraz istotna motywacja do zmiany zachowania w placówce. Podczas rywalizacji sportowej „piłkarze” uczyli się nowych umiejętności społecznych przy udziale innych osadzonych i drużyn odwiedzających placówkę.

Jednym z głównych efektów odnotowanych przez więźniów było to, że ich interakcje z odwiedzającymi członkami społeczności zapewniły możliwości zademonstrowania nowo nabytych umiejętności społecznych. To z kolei wzmacniało poczucie dumy i samorealizacji⁴⁸⁶.

W drugim studium przypadku uczestniczyło 12 kobiet pozbawionych wolności w Queensland (150 osadzonych), osadzonych w zakładzie karnym o łagodnym, umiarkowanym i zaostrzonym rygorze. Ta grupa respondentek realizowała program softballu, który był realizowany co dwa tygodnie. Kluczowym celem tego przedsięwzięcia było zaangażowanie osadzonych w działalność sportową, która miała wywołać efekty resocjalizacyjne podczas pobytu w placówce. Uczestniczki zajęć sportowo-rekreacyjnych dostrzegły u siebie poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego, a samo wyjście na zajęcia grupowe i możliwość przebywania z innymi wpływały na zmniejszenie stresu i niepokoju w zakładzie karnym. Proponowane zajęcia sportowe, zdaniem respondentek, stały się odskocznią od monotonnego dnia więziennego, racjonalną kanalizacją dla ich frustracji i gniewu oraz przywilejem, który motywował do dobrego zachowania⁴⁸⁷.

Trzecie studium przypadku było analizowane w zakładzie karnym w Tasmanii (200 osadzonych) o zaostrzonym i umiarkowanym rygorze. Do badania przystąpiło 7 ochotników (4 mężczyzn i 3 kobiety), a program sportowy był skierowany na ćwiczenia fizyczne i był prowadzony w systemie rotacyjnym, co tydzień, z różnymi grupami. Celem tego programu było racjonalne zagospodarowanie czasu więźniom takimi aktywnościami fizycznymi (piłka nożna, softball i obozy treningowe), które były tożsame z zajęciami w środowisku zewnętrznym (przygotowują w ten sposób osadzonych do kontynuacji tych aktywności już na wolności). Uczestnicy tego projektu stwierdzili, że oferowane zajęcia pomagały im aktywnie spędzić czas i złagodzić nudę oraz zapomnieć, w jakim miejscu się znajdują. Istotnym dla więźniów efektem programu stała się poprawa ich zdrowia psychicznego i fizycznego, a także rozwój osobisty (dla niektórych sport stał się pasją, rozwinął poczucie przynależności oraz był alternatywą dla wolnościowych zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych⁴⁸⁸.

⁴⁸⁶ Tamże, s. 6–7.

⁴⁸⁷ Tamże, s. 7.

⁴⁸⁸ Tamże, s. 7–8.

Ostatnie, czwarte studium zostało przeprowadzone w zakładzie karnym centralnej Australii (ponad 300 osadzonych). Uczestnicy brali czynny udział w rozgrywkach lokalnej ligi piłki nożnej Australian Rules. Grupa eliminacyjna mecze odbywała w zakładzie karnym (przyjeżdżały do zakładu drużyny lokalne), zaś na rozgrywki w ramach finałów drużyny wyjeżdżały poza mury więzienne. Podobnie jak we wcześniejszych projektach, celem było zorganizowanie czasu osadzonym i budowanie więzi ze środowiskiem lokalnym (przygotowanie do powrotu na wolność). W wywiadach wzięło udział sześciu osadzonych mężczyzn, lecz zdecydowanie mniej respondentów niż w trzech wcześniejszych studiach przypadku zauważyło poprawę zdrowia fizycznego na skutek rywalizacji piłkarskiej, a tylko jeden więzień był zadowolony z poprawy zdrowia psychicznego. Mimo takich opinii respondentów, zastanawiający jest fakt stwierdzenia przez nich zmniejszenia stresu i niepokoju związanego z zewnętrznymi problemami rodzinnymi oraz odwróceniem uwagi od środowiska przestępczego. Chcieli wykorzystać te umiejętności, które zdobyli w ramach programu, do funkcjonowania w wolnym społeczeństwie. Osadzeni stwierdzili, że piłka nożna przyczyniła się do stworzenia „harmonii” pomiędzy uwięzionymi grupami przestępczymi⁴⁸⁹.

Z niniejszych wyników badań zostały sformułowane wnioski świadczące o złożonej roli sportu i rekreacji w procesie resocjalizacji. Programy sportowe i rekreacyjne mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne. Uwzględniając ich skuteczność, warto się zastanowić nad wykorzystaniem ich jako narzędzi do zarządzania zachowaniem więźniów. Niektórzy twierdzą, że włączenie sportu i rekreacji jest kwestią moralną, związaną z prawem więźniów do przyjemności. Występowały oczywiste ograniczenia tego badania. Po pierwsze, zbieranie danych z więźniami było szczególnym wyzwaniem w środowisku więziennym. Po drugie, ze względu na wrażliwą naturę materiału, istniały liczne względy etyczne związane z gromadzeniem danych osobowych więźniów. Wiele pytań pozostało bez odpowiedzi, dając mnóstwo możliwości dla przyszłych badań⁴⁹⁰.

W latach 90. XX wieku A. Rejzner⁴⁹¹ przeprowadził badania w zakładzie karnym w Gdańsku-Przeróbce, a na podstawie uzyskanych wyników potwierdził, że tylko od zarządzania, przychylności funkcjonariuszy oraz organizacji pracy możliwe było wdrażanie aktywności sportowej u osadzonych jako środka naprawczego. Mimo ubogich możliwości zakładowej urbanistyki (możliwość gry w tenisa stołowego i piłkę siatkową) z sukcesem możliwe było przeprowadzanie turniejów wewnątrzzakładowych (mistrzostwo oddziału, bloku

⁴⁸⁹ Tamże, s. 8.

⁴⁹⁰ Tamże, s. 10–11.

⁴⁹¹ A. Rejzner, *Kultura fizyczna w polskim systemie penitencjarnym*, Warszawa: IPSiR UW 1995.

i zakładu), które cieszyły się dużym zainteresowaniem przestępców. Osadzeni uczestniczący w zajęciach sportowych, w porównaniu do mniej aktywnych fizycznie, rzadziej skarżyli się na dolegliwości zdrowotne twierdząc, że dzięki tej aktywności ich stan zdrowia w placówce nie uległ pogorszeniu.

6.7. Sprawność fizyczna a długość pobytu osadzonych w zakładzie karnym

W literaturze przedmiotu ukazały się wyniki badań dotyczących oceny korelacji poziomu sprawności fizycznej i długości pobytu w więzieniu osób osadzonych w Kano (Nigeria)⁴⁹². W ramach projektu penitencjarnego przeprowadzono badanie kwalifikacyjne na 505 skazanych, z których poprzez technikę doboru celowego zrekrutowano 116 osób pozbawionych wolności (108 mężczyzn i 8 kobiet). Rekrutacja osób do badania odbyła się na podstawie uzyskanych wyników z wypełnionego przez ochotników Kwestionariusza Gotowości do Aktywności Fizycznej (*Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)*)⁴⁹³ oraz nieobciążenia rekrutów schorzeniami medycznymi, chirurgicznymi i psychiatrycznymi. Przed przystąpieniem do projektu wszystkim uczestnikom wykonano pomiary antropologiczne i fizjologiczne (wzrost, masa ciała, wskaźnik BMI, obwód talii [WC], ciśnienie krwi [SBP i DBP] i VO_{2max} [CRF]) oraz skategoryzowano ich w zależności od długości czasu pobytu w zakładzie karnym (krótkoterminowi: ≤ 2 miesiące lub długoterminowi: > 12 miesięcy). Wyniki badań przeanalizowano statystycznie z wykorzystaniem statystyki opisowej (średnia, odchylenie standardowe, procent) oraz statystyki inferencyjnej. Posłużono się testem t-Studenta, aby obliczyć różnicę pomiędzy zmiennymi, a testem korelacji Pearsona w celu określenia zależności pomiędzy wskaźnikami sprawności fizycznej i długością pobytu w więzieniu respondentów⁴⁹⁴.

Średni wiek osób badanych wyniósł 28,5 ($\pm 7,8$) roku, zaś średnie ciśnienie krwi 146,7 ($\pm 19,1$) mmHg i 92,7 ($\pm 13,2$) mmHg. Częstość występowania niskiej wydolności krążeniowo-oddechowej (CRF) w więzieniach w Kano było wysokie – 108 (93,1). Wyniki wskazały istotne różnice w masie ciała, CRF, BMI, WC, SBP, DBP i VO_{2max} pomiędzy dwoma okresami (≤ 12 miesięcy i > 12 miesięcy) uwięzienia przy $p < 0,05$, a także wybranymi parametrami sprawności

⁴⁹² S.A. Olaitan, H. Shmaila, L. Sikiru, I.U. Lawal, *Correlates of selected indices...*, dz. cyt., s. 65–70.

⁴⁹³ British Columbia Ministry of Health Department of National Health and Welfare, Canada, Revised. *Physical Activity Readiness Questionnaire*, 1992.

⁴⁹⁴ S.A. Olaitan, H. Shmaila, L. Sikiru, I.U. Lawal, *Correlates of selected...*, dz. cyt., s. 66–67.

fizycznej (CRF [$r = -.363$], BMI [$r = .205$] i WC [$r = .513$]) a czasem pobytu w więzieniu na poziomie $p < 0,05$ ⁴⁹⁵.

Wynik analizy opisowej badania wykazał wysoki odsetek więźniów z niskim CRF, jednakże stwierdzono istotną korelację pomiędzy poziomem sprawności fizycznej a długością pobytu w więzieniu. Jest to mało zaskakujące zważywszy na fakt powszechnie preferowanego w więzieniach sedenteryjnego trybu życia. Obecna specyfika zakładów karnych, zwłaszcza w Afryce, nie przyczynia się do odpowiedniej i zorganizowanej aktywności fizycznej osadzonych. Stwierdzono, że przy kierowanym treningu sportowym ogólna sprawność fizyczna ulega poprawie, tkanka tłuszczowa u trenujących redukuje się oraz następuje metaboliczna mobilizacja brzusznej i trzewnej tkanki tłuszczowej. Systematyczny udział w aktywności ruchowej może skutkować większą odpornością na ujawnianie się przewlekłych chorób nie tylko u osadzonych w zakładach karnych⁴⁹⁶.

⁴⁹⁵ Tamże, s. 67.

⁴⁹⁶ Tamże, s. 67–69.

Rozdział 7

Kontrowersje wokół resocjalizacji przez aktywność fizyczną

Zastanawiający jest fakt, że nawet u personelu więziennego pojawiają się różnorodne opinie na temat resocjalizacyjnej roli sportu w warunkach izolacji penitencjarnej. Rozpatrywanie aktywności sportowej w kategoriach środków fizycznych do dokonywania zmian somatycznych w organizmie osadzonego sprowadza tę metodę twórczej resocjalizacji do kształtowania konkretnych czynności ruchowych lub zdolności motorycznych. Trenowanie jedynie ciała, usprawnianie go, skoncentrowane jest jedynie na sferze psychofizycznej, bez uwzględnienia tego co wiodące w resocjalizacji sfery społecznej i do niej przypisanych postaw⁴⁹⁷. Taka działalność treningowa spełnia tylko resocjalizacyjną funkcję opiekuńczą, zaspokajającą aktualne i potencjalne potrzeby wychowanków w zależności od ich potrzeb⁴⁹⁸.

Takie jednostronne, instrumentalne podejście utwierdza niektórych penitencjarystów w sportowym patologizowaniu wychowania, opartego na dbałości wyłącznie o wygląd zewnętrzny i siłę fizyczną potrzebną do zajmowania wysokich miejsc w nieformalnej grupowej hierarchii więziennej⁴⁹⁹.

Zdaniem F. Coaltera⁵⁰⁰ debatę na temat związku pomiędzy uprawianiem sportu a przestępczością należy szukać pomiędzy dwoma obszarami teoretycznymi: resocjalizacją przestępców i zapobieganiem przestępczości. Mimo istniejących mocnych teoretycznych argumentów przemawiających za potencjalnym wkładem sportu w zapobieganie przestępczości i resocjalizację, to trudno jest

⁴⁹⁷ H. Grabowski, *Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2004, s. 35–38; W. Osiński, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, wyd. II uzupełnione, Poznań: Wydawnictwo AWF 2002, s. 38, 185.

⁴⁹⁸ L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej 2000, s. 198.

⁴⁹⁹ M. Szaszkievicz, *Tajemnic grypsarki*, Kraków: Instytut Ekspertyz Sądowych 1997, s. 126.

⁵⁰⁰ F. Coalter, *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London, United Kingdom: Routledge 2007.

doszukać się danych empirycznych na poparcie tych twierdzeń. Ten rozbieżny dualizm wynika z braku jasności co do charakteru wyników badań i ich pomiaru. Tak liczne projekty narzędzi diagnostycznych powinny być zweryfikowane pod względem skuteczności i rzetelności w warunkach więziennych.

7.1. Doskonalić przestępcę?

W literaturze przedmiotu można odnaleźć informacje o małym istotnym wpływie sportu na poprawę zachowań przestępców⁵⁰¹. Stwierdzono, że mimo aktywnego udziału osadzonych w programie usportowienia nie było widocznych zmian w występowaniu zachowań agresywnych lub częstotliwości korzystania ze środków psychoaktywnych. Jedynie, na korzyść, pojawiły się niewielkie zmiany wskaźników aresztowań i wyroków skazujących⁵⁰².

Podczas weryfikacji skuteczności i efektywności programów sportowych, jako metod resocjalizacyjnych w pracy z osadzonymi, w czterech australijskich więzieniach można było stwierdzić jedynie polepszenie zdrowia skazanych oraz ich ogólnego samopoczucia, a także łatwiej było nimi zarządzać. Nie potwierdzono natomiast tego, co było istotą weryfikacji programów – brak dowodów na skuteczność resocjalizacji przestępców z wykorzystaniem sportowych oddziaływań⁵⁰³.

Również J.H. Frey i T. Delaney⁵⁰⁴ badając skazanych w amerykańskich (USA) więzieniach doszli do wniosków, że ze względu na niski poziom uczestnictwa

⁵⁰¹ J. Coakley, *Positive youth development through sport: Myths, beliefs and realities*, in: *Positive youth development through sport*, ed. N.L. Holt, London: Routledge 2016, 21–33; F. Coalter, *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Oxon: Routledge 2008; M.F. Collins, R. Haudenhuyse, *Social exclusion and austerity policies in England: The role of sports in a new area of social polarisation and inequality*, „Social Inclusion” 2015, 3(3), s. 5–18; D. Hartmann, C. Kwauk, *Sport and development: An overview, critique, and reconstruction*, „Journal of Sport and Social Issues” 2011, 35(3), s. 284–305; R. Haudenhuyse, M.Theeboom, Z. Nols, *Sports-based interventions for socially vulnerable youth: Towards welldefined interventions with easy-to- follow outcomes?*, „International Review for the Sociology of Sport” 2013, 48(4), s. 471–484; R. Spaaij, S. Oxford, R. Jeanes, *Transforming communities through sport? Critical pedagogy and sport for development*, *Sport, „Education and Society”* 2016, 21(4), s. 570–587; D. Woods, G. Breslin, D. Hassan, *A systematic review of the impact of sport- based interventions on the psychological well-being of people in prison*, „Mental Health and Physical Activity” 2017, 12, s. 50–61.

⁵⁰² A. Smith, I. Waddington, *Using 'Sport in the Community Schemes' to Tackle Crime and Drug Use Among Young People: Some Policy Issues and Problems*, „European Physical Education Review” 2004, 10(3), s. 279–298. DOI: 10.1177/1356336X04047127.

⁵⁰³ D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, 286, s. 1–12.

⁵⁰⁴ J. H. Frey, T. Delaney, *The role of leisure participation in prison*, „Journal of Offender Rehabilitation” 1996, 23, s. 79–89. DOI: 10.1300/J076v23n01_08.

w sporcie osadzonych nie można stwierdzić, aby działalność sportowa przyniosła korzyści w ich resocjalizacji. Badania przeprowadzone przez M. McIntosha⁵⁰⁵ nad postawami więźniów z trzech grup mniejszościowych (Afroamerykanów, Latynosów i rdzennych Amerykanów), doprowadziły do uogólnień na temat roli sportu w resocjalizacji osób pozbawionych wolności. Tylko Afroamerykanie twierdzili, że sport jest efektywnym narzędziem resocjalizacyjnym⁵⁰⁶.

Pojawiają się wątpliwości, czy faktycznie sport może przyczynić się do resocjalizacji osób nieprzystosowanych społecznie w nim uczestniczących. Po analizie 11 programów „usportowionej resocjalizacji”, D. Robins⁵⁰⁷ stwierdził, że informacje o wynikach tych programów, potwierdzających skuteczność sportu w przywracaniu akceptowalnych społecznie postaw u osadzonych, były ciężkie do zdobycia. Prawdopodobnie trudności w doszukaniu się twardych dowodów potwierdzających zmniejszenie zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych u skazanych dzięki zaangażowaniu ich w treningi sportowe, są spowodowane błędami w procedurach diagnostycznych. Aby to zmienić i dokonać rzetelnej oceny, należałoby stworzyć dwie jednorodne grupy osób objętych badaniem, uczestniczących i nieuczestniczących w treningach sportowych, które po określonym czasie można byłoby ocenić pod względem wskaźnika recydywy (wskaźnik predykcji recydywy⁵⁰⁸). Występują jednak obawy, że mimo zastosowania badania przy użyciu grupy kontrolnej, może występować zróżnicowanie skłonności do powtórnego przestępstwa uwarunkowane cechami osobowymi, które mogą zdeterminować i zafałszować ostateczny wynik badania. Dlatego nieuprawnione jest przypisywanie pojawiających się zadowalających danych programowym oddziaływaniom. Inną trudnością w zweryfikowaniu skuteczności programów jest uchwycenie rzetelnej liczby powrotów skazanych do popełniania czynów karanych, tylko z tego powodu, że 3% przestępstw kończy się wyrokiem skazującym. Dlatego wspomniany wskaźnik recydywy powinien być kontrolowany w okresie co najmniej dwóch lat⁵⁰⁹.

⁵⁰⁵ M. McIntosh, *The attitudes of minority inmates towards recreation programs as a rehabilitative tool*, „International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice” 1986, 10(1–2), s. 107–113.

⁵⁰⁶ D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, No. 286, s. 1–12.

⁵⁰⁷ D. Robins, *Sport as prevention, the role of sport in crime prevention programmes aimed at young people*, Centre for Criminological Research, Oxford University 1990, s. 90.

⁵⁰⁸ G. Nichols, P. Taylor, *West Yorkshire sports counselling*, Final Evaluation Report, West Yorkshire Sports Counselling Association, Castleford 1996, s. 59–65; G. Nichols, *A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour*, „Sport, Education and Society” 1997, Vol. 2, No. 2, s. 181–190.

⁵⁰⁹ G. Nichols, *A Consideration...*, dz. cyt. s. 181–190.

Zdaniem F. Coaltera⁵¹⁰ nie jest możliwe wiarygodne ocenienie sportowych programów resocjalizacji dlatego, bo w analizowanych programach nie było często wyznaczonych jasnych celów. Wówczas jedynie arbitralnie, czysto teoretycznie, naruszając zasady rzetelności badań, można było stwierdzić, że występuje poszukiwana zależność pomiędzy uczestnictwem w sporcie a redukcją zachowań przestępczych. Uważa się, że owe sportowe programy, bez podbudowy merytoryczno-empirycznej, służą jedynie przestępcom dostarczaniu przyjemnych doświadczeń i kształtowaniu ich siły⁵¹¹.

Pojawiają się też takie opinie, że programy usportowienia osób nieprzystosowanych społecznie mogą potencjalnie wywoływać podwyższenie wskaźników ich przestępczości poprzez grupowanie ludzi o tym samym problemie kryminalnym, wzmacniając w ten sposób antyspołeczne tendencje i ułatwiając rozwój przestępczych subkultur. Sport, czy też zespół sportowy, ma stanowić narzędzie usprawniania i pretekst do spotkań „branżowych” ludzi osadzonych w zakładach karnych⁵¹². Zatem działalność sportowa może służyć jedynie organizacji czasu wolnego i uniknięcia wykluczenia społecznego w środowisku lokalnym. Istniejące dane empiryczne nie pozwalają na jednoznaczną tezę, że sport bezpośrednio wpływa na resocjalizację osób zagrożonych demoralizacją i nieprzystosowanych społecznie⁵¹³.

Do podobnych wniosków doszedł R. Speckman⁵¹⁴, który zauważył, że mimo udziału osadzonych w sportowej działalności wolnoczasowej, wskaźniki ich recydywy utrzymywały się na wysokim poziomie (60% skazanych), a atrakcyjne programy sportowej naprawy służyły tylko przygotowaniu się uczestników do następnych przestępstw. Cytowany autor zaznacza dalej, że niektóre więzienia wyeliminowały ze swoich programów resocjalizacji treningi siłowe, które, jego zdaniem, stwarzały większe zagrożenie płynące ze strony ćwiczących wobec innych osadzonych i personelu. Doskonale sprawności fizycznej przestępcy ograniczało także możliwość prowadzenia nad nim skutecznej kontroli.

Te niekorzystne dla roli sportu w resocjalizacji doniesienia są podsycane konserwatywnymi stanowiskami różnych światowych decydentów. Ta działalność w murach więziennych jest traktowana np. w Kanadzie coraz częściej jako

⁵¹⁰ F. Coalter, *Sport and anti-social behaviour*, in: *Leisure Health and Well Being (Eastbourne, Leisure Studies Association)*, ed. J. Long, 1990, za: G. Nichols, *A Consideration...*, dz. cyt., s. 181–190.

⁵¹¹ G. Nichols, *A Consideration...*, dz. cyt., s. 183.

⁵¹² B.A. Jacob, L. Lefgren, *Are idle hands the devil's workshop? Incapacitation, concentration, and juvenile crime*, „*American Economic Review*” 2003, No. 93(5), s. 1560–1577.

⁵¹³ L. Feinstein, J. Bynner, K. Duckworth, *Young people's leisure contexts and their relation to adult outcomes*, „*Journal of youth studies*” 2005, No. 9(3), s. 305–327.

⁵¹⁴ R. Speckman, *Recreation in prison-a panacea?*, „*Journal of Physical Education, Recreation und Dance*” 1981, s. 52–56.

luksus, którego skazanemu należy odmówić. To, jak się wydaje – polityczne, stanowisko jest formowane na podstawie tez o nie do zesocjalizowania osobowości antyspołecznej, dlatego, zdaniem tych zwolenników, najskuteczniejszym oddziaływaniem naprawczym powinno stać się jedynie zaostrzenie kary pozbawienia wolności⁵¹⁵.

Według J. Coakley`a „sport należy postrzegać jako miejsce do doświadczeń socjalizacyjnych, a nie jako przyczynę z góry określonych wyników socjalizacji. Ponadto możliwe jest, że programy dążące do osiągnięcia stałych wyników mają potencjalnie przewrotny skutek w postaci wykluczenia tych, którzy są najdalej od trajektorii rozwoju lub punktu końcowego”⁵¹⁶.

Zdaniem T. Crabbe`a⁵¹⁷ wiele doniesień o skuteczności działalności sportowej w procesie resocjalizacji przestępców, zaspokajania potrzeby mocnych wrażeń, wzrostu jego poczucia własnej wartości, rozwijania kompetencji poznawczych, wyszukania alternatywnego lidera do naśladowania czy zapewnienia sobie możliwości zatrudnienia, często opiera się na arbitralnych stwierdzeniach o małej rzetelności empirycznej. Cytowany badacz uważa, że wszelkie działania naprawcze, również te oparte na sporcie, aby spełniały swoją funkcję resocjalizacyjną, winny być dokładnie wycelowane w konkretne cechy przypisywane zachowaniom przestępczym (postawy, procesy poznawcze, preorientacja zawodowa, edukacja, rówieśnicy, autorytet, nadużywanie pozycji dominującej i związki międzyludzkie). Twierdzi również, że podnoszenie poczucia własnej wartości jest mniej istotne w niniejszym procesie i nie ma dowodów na korygujący wpływ aktywności fizycznej w procesie kształtowania charakteru osoby pozbawionej wolności. Słynny piłkarz Diego Maradona, mimo swego fenomenu sportowego i rozwijania swoich zainteresowań, nie był wolny od zachowań ryzykownych (przestępczych) w swoim życiu. Sport jedynie może być pomocny jako jeden z elementów kształtujących doświadczenia socjalizacyjne, a nie korygującym przyczyny zaburzonej socjalizacji. Jedynym, głównym powodem wykorzystywania sportu w resocjalizacji przestępców jest tylko to, że osadzeni lubią go uprawiać. Sport jest środowiskiem, w którym akty przemocy, konfrontacji i dopingu są licencjonowane w zrytualizowany sposób, nabierają znaczenia poprzez skojarzenie ich z hegemonicznymi męskimi ideałami

⁵¹⁵ M. Norman, *Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons*, in.: *Alternative Offender...*, dz. cyt., s. 78–98.

⁵¹⁶ J. Coakley, *Sport in society: issues and controversies*, 8th ed. New York: McGraw-Hill 2004.

⁵¹⁷ T. Crabbe, *A Sporting Chance?: using sport to tackle drug use and crime*, „Drugs: Education, prevention and policy” 2000, Vol. 7, No. 4; T. Crabbe, *Reaching the ‘hard to reach’: engagement, relationship building and social control in sport based social inclusion work*, Int. J. „Sport Management and Marketing” 2007, Vol. 2, No. 1/2.

twardości, heroizmu i świętości. Może stać się przygodową formą kształtowania osobowości dewiacyjnej.

Z kolei, jak zauważa R.M. Kalina, w procesie resocjalizacji należy odpowiednio dobierać formy zajęć sportowych. Uważa on, że nie powinno się wprowadzać do twórczej resocjalizacji takich dyscyplin, które są nośnikami zachowań agresywnych. Do tych dyscyplin zaliczył boks, rugby, karate, hokej na lodzie, piłkę ręczną, judo, zapasy, piłkę nożną. Autor ten uważa sporty bezkontaktowe, takie jak m.in. piłka siatkowa, za dopuszczalne w procesie resocjalizacji osób osadzonych⁵¹⁸.

7.2. Wątpliwości związane z resocjalizacją przez aktywność fizyczną

Wątpliwymi dla też M. Jarvisa⁵¹⁹, że sztuki walki kanalizują agresję, wdrukowują zasady, przepisy określonej sztuki (filozofię), a to ma przełożenie na funkcjonowanie w ekspozycji zewnętrznej jednostki nieprzystosowanej społecznej, stały się wyniki badania J.P. Andrews i G.J. Andrews⁵²⁰. Badaniem objęto 20 chętnych, zdemoralizowanych wychowanków w wieku 10–17 lat. Trenowali oni taekwondo, a w trakcie realizacji projektu dokonywana była analiza ich zachowań, postaw. Okazało się, że taka aktywność, jedynie z naciskiem na trening mentalny i uświadamiający filozofię tej dyscypliny, pozwala na redukcję agresji u młodych przestępców. Jeżeli zaś trening był prowadzony w tradycyjny sposób, wraz z naciskiem na fizyczną stronę, wówczas obserwowany był wzrost skłonności przestępczych i agresywnych⁵²¹.

Dość zaskakujące wnioski z badań nad osadzonymi z młodzieżowych gangów docierają z USA. Badaniem objęto 421 młodocianych przestępców (69% mężczyzn; wiek M = 15,08 lat, SD = 1,32; 38% Afroamerykanów, 18% Latynosów, 34% rasy białej oraz 10% innych), którzy trafili do siedmiu zakładów penitencjarnych we wschodnich Stanach w ciągu 13 lat i uczestniczyli w Multisystemic Therapy z wykorzystaniem działalności sportowej. Okazało się, że

⁵¹⁸ R.M. Kalina, *Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszenia agresji*. Warszawa: PTHP 1991, s. 257, za: M. Klimek, *Resocjalizacyjna rola kultury fizycznej*, „Opieka. Wychowanie. Terapia” 2006, nr 3–4, s. 67–68.

⁵¹⁹ M. Jarvis, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 55.

⁵²⁰ J.P. Andrews, G.J. Andrews, *Life in a Secure Unit: The Rehabilitation of Young People Through the Use of Sport*, „Social Science and Medicine” 2003, 56(3), s. 531–550. DOI: 10.1016/S0277-9536(02)00053-9.

⁵²¹ M.E. Trulson, *Martial Arts Training: A Novel 'Cure' for Juvenile Delinquency*, „Human Relations” 1986, 39(12), s. 1131–1140. DOI: 10.1177/001872678603901204.

młodzieżowi gangsterzy charakteryzują się osobowością o małej podatności na oddziaływanie za pomocą oferowanej terapii, a wskaźnik zachowań antyspołecznych w tej grupie przestępczej nie ulegał obniżeniu⁵²².

Kłopot w weryfikacji wątpliwej roli sportu w resocjalizacji przestępców zależy prawdopodobnie od metodologicznie nierzetelnej liczby doniesień badawczych i często stosowanych szeroko rozumianych uogólnień⁵²³. Większość tych krytycznych ocen usportowienia dotyczy sytuacji rozpatrywanych przy udziale młodocianych z gangów⁵²⁴, a ta grupa osadzonych, nie pomniejszając wagi problemów, może różnicować, ale nie powinna determinować ostatecznego wyniku.

7.3. Aktywny drogowskaz na życie

Trudno się odnieść do ukazujących się, kontrowersyjnych, informacji dotyczących nieznaczącego wpływu działalności sportowej na procesy „naprawcze” osadzonych, skoro programy propagujące tę metodę twórczej resocjalizacji funkcjonują w USA już od lat 70. XIX wieku. Po zamieszkach więziennych w Attica (USA), prawie sto lat później, zajęcia sportowe zostały formalnie usankcjonowane w USA jako programy resocjalizacyjne. Przez wielu ekspertów, przejęcie wówczas 4-dniowej kontroli przez więźniów nad zakładem karnym, było spowodowane niedostatkiem penitencjarnych treningów sportowych, które w konsekwencji mogły stanowić sposób kontroli społecznej, zagospodarowania czasu wolnego, kształtowania poprawnych relacji społecznych i utrzymania osadzonych w zdrowiu oraz przy życiu⁵²⁵.

Jeżeli w procesie kształtowania osobowości nasilanie się zachowań agresywnych potraktuje się jako wskaźnik patalogizujący funkcjonowanie człowieka, to uwzględniając teorię instynktów, sport przyczynia się do redukcji agresji w społecznie akceptowalny sposób. W chwilach złego nastroju, poprzez

⁵²² P. Boxer, J. Kubik, M. Ostermann, B. Veysey, *Gang involvement moderates the effectiveness of evidence-based intervention for justice-involved youth*, „Children and youth services review” 2015, 52, s. 26–33; K. Spooner, D.C. Pyrooz, V.J. Webb, K.A. Fox, *Recidivism among juveniles in a 53 multi-component gang reentry program: Findings from a program evaluation in Harris County, Texas*, „Journal of Experimental Criminology” 2017, 13(2), s. 275–285.

⁵²³ D. Derezotes, *Evaluation of the late nite basketball project*, „Child and Adolescent Social Work Journal” 1995, No. 12, s. 33–50.

⁵²⁴ P. Boxer, J. Kubik, M. Ostermann, B. Veysey, *Gang involvement moderates the effectiveness of evidence-based intervention for justice-involved youth*, „Children and youth services review” 2015, No. 52, s. 26–33; K. Spooner, D.C. Pyrooz, V.J. Webb, K.A. Fox, *Recidivism among juveniles...*, dz. cyt., s. 275–285.

⁵²⁵ M.R. Alexander, *Correctional recreation: An overview*, „Integrated Studies” 2017, No. 2, <http://digitalcommons.murraystate.edu/bis437/2>.

aktywność, rozładuje się towarzyszące temu nadmierne napięcie wewnętrzne, a człowiek do tej pory pobudzony łagodnieje. Również samodyscyplina tak spójna ze sportem może wpływać na tonizowanie zachowań agresywnych. Bezpodstawne są stwierdzenia, że sporty walki sprzyjają w pobudzaniu do rozwijania zachowań agresywnych u uczestników treningu. Okazuje się, że wzmożona sportowa aktywność karateków wpłynęła na obniżenie poziomu u nich agresji⁵²⁶.

Zwolennicy neurobiologicznego ujęcia zjawiska wskazują, że sport wpływa pobudzająco na „neurony przyjemności”, co prowadzi do wzmożonej produkcji neuroprzekaźnika, dopaminy. Zaspokaja to wówczas u człowieka potrzebę poszukiwania sytuacji o wysokiej stymulacji, zachowań ryzykownych i przynosi satysfakcję⁵²⁷.

Od lat 60. XX wieku promowano sport jako skuteczną metodę w oddziaływaniu resocjalizacyjnym młodocianych. W czasach (lata 90. XX wieku) toczących się batalii, na poparcie tej tezy⁵²⁸ wprowadzono w różnych krajach resocjalizacyjne inicjatywy naprawcze z wykorzystaniem sportu. W Stanach Zjednoczonych Ameryki po wprowadzeniu programu „Midnight Basketball” zmniejszyła się przestępczość młodocianych nawet o 30%⁵²⁹, zaś po wprowadzeniu usportowienia angielskich przestępców w wieku 16–25 lat, ich ponowne dokonywanie przestępstwa skutecznie zmalało w dwuletnim okresie po ośmiotygodniowym uczestnictwie w programie⁵³⁰, co potwierdziły jeszcze inne brytyjskie działania⁵³¹.

⁵²⁶ M. Jarvis, *Psychologia sportu...*, dz. cyt., s. 55.

⁵²⁷ J. Zieliński, K. Görner, A. Jurczak, *Interpersonal Behaviors of People Belonging to the Risk Orient Group*, „Acta Universitatis Matthiae Belii Physical Education and Sport, Banska Bystrica” 2013, Vol. 5, No. 2, s. 178–188.

⁵²⁸ J. Coakley, *Sport in Society: Issues and Controversies*. Boston, MA: McGraw Hill, 1998; D. Robins, *Sport as Prevention: The Role of Sport in Crime Prevention Programmes Aimed at Young People*. Oxford: University of Oxford, „Centre for Criminological Research Occasional Paper” 1990, No. 12.

⁵²⁹ W.C. Farrell, J.H. Johnson, M. Sapp, R.M. Pumphrey, S. Freeman, *Redirecting the Lives of Urban Black Males: An Assessment of Milwaukee’s Midnight Basketball League*, „Journal of Community Practice” 1996, No. 2(4), s. 91–107. DOI: 10.1300/J125v02n04_06; B. Hawkins, *Evening Basketball Leagues: The Use of Sport to Reduce African American Youth Criminal Activity*, „International Sports Journal” 1998, No. 2(2), s. 68–77, za: A. Parker, R. Meek, G. Lewis, *Sport in a youth prison: male young offenders’ experiences of a sporting intervention*, „Journal of Youth Studies” 2014, Vol. 17, No. 3, s. 381–396. DOI: 10.1080/13676261.2013.830699.

⁵³⁰ G. Nichols, P. Taylor. *West Yorkshire Sports Counselling: Final Evaluation Report*. Sheffield: University of Sheffield Management Unit 1996.

⁵³¹ M. Tsuchiya, *Leisure Recreation Programmes for Young Delinquents: The Non-Custodial Option*, in: *Leisure in Industrial and Post-Industrial Societies*, ed. by M. Collins, s. 287–302. Eastbourne: Leisure Studies Association, 1996; A. Parker, R. Meek, G. Lewis, *Sport in a youth prison: male young offenders’ experiences of a sporting intervention*, „Journal of Youth Studies” 2014, Vol. 17, No. 3, s. 381–396, DOI: 10.1080/13676261.2013.830699.

Stwierdzono, że sport z powodzeniem wpływa na zmiany w relacjach interpersonalnych⁵³², zmiany samopoczucia⁵³³, czy zmiany w sposobie zagospodarowania czasu wolnego⁵³⁴ przez osoby pozbawione wolności. Ma wpływ na ograniczenie ujawniania się zachowań antyspołecznych w środowisku pozazakładowym. W sezonie australijskiego futbolu wskaźniki przestępczości Abo-rygenów (Australii Południowej) obniżyły się. Niestety, po zakończeniu ligowych spotkań, w tym środowisku nadal był zauważalny wzrost czynów przestępczych⁵³⁵.

W 2012 roku w angielskich i walijskich instytucjach odosobnienia przebywało 1643 młodocianych przestępców, z czego 70% nieletnich (poniżej 18. roku życia) dokonało ponownego przestępstwa po wyjściu na wolność. Dużo jest dyskusji na temat strategii ograniczenia wolności w tych krajach. Również działalność sportowa jest rozpatrywana i wdrażana jako metoda poprawy postaw młodych osadzonych wobec społeczeństwa. Okazuje się, że badania na grupie 400 respondentów potwierdziły możliwą skuteczność oddziaływania resocjalizacyjnego⁵³⁶.

Brytyjskie potwierdzenia wpłynęły na obligatoryjne wprowadzenie aktywności sportowej do jednostek penitencjarnych resocjalizujących skazanych do 18. roku życia i uznaniowo dla młodocianych osadzonych (18–21 lat)⁵³⁷.

Już fakt, że w trakcie uczestnictwa skazanego w programie sportowym on sam nie jest w stanie równocześnie popełnić przestępstwa (programowe organizowanie czasu wolnego), a w pomieszczeniach wykorzystywanych do

⁵³² F. Coalter, *Sport, Social Inclusion and Crime Reduction*, in: *Exercise Health and Mental Health*, ed. by G. Faulkner, A. Taylor, London: Routledge 2005, s. 190–211; D. Ravizza, E. Motonak, *Peaceful Play: Guidelines for Conflict in Sport and Strategies for Resolution*. Salisbury, MD: Centre for Conflict Resolution, Salisbury University 2011.

⁵³³ S.T. West, J.L. Crompton, *A Review of the Impact of Adventure Programs on at-Risk Youth*, „Journal of Park and Recreation Administration” 2001, No. 19, s. 113–140.

⁵³⁴ G. Nichols, *A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour*, „Sport, Education and Society” 1997, No. 2(2), s. 181–190.

⁵³⁵ M. Cameron, C. MacDougall, *Crime Prevention Through Sport and Physical Activity*, Trends and Issues in Crime and Criminal Justice series, Canberra: Australian Institute of Criminology 2000, s. 1–6.

⁵³⁶ Ministry of Justice, 2012a. Youth Custody Data. Monthly Data Analysis Report August 2012, London: Ministry of Justice. <http://www.justice.gov.uk/statistics/youth-justice/custody-data>; Ministry of Justice, 2012b, Proven Reoffending Statistics Quarterly Bulletin: January to December 2010, England and Wales. London: Ministry of Justice; D. Bloyce, A. Smith, *Sport Policy and Development: An Introduction*, Abington: Routledge 2010.

⁵³⁷ A. Parker, R. Meek, G. Lewis, *Sport in a youth prison: male young offenders' experiences of a sporting intervention*, „Journal of Youth Studies” 2014, Vol. 17, No. 3, s. 381–396. DOI: 10.1080/13676261.2013.830699.

działalności sportowej w tym samym czasie wyeliminowano zachowania karalne, staje się czystą „ekonomią resocjalizacyjną”, która pozwala doszukiwać się w tym przedsięwzięciu zalet⁵³⁸.

Kanadyjscy zwolennicy „więziennej jogi”, jako środka oddziaływania naprawczego, określają ją jako skuteczne narzędzie resocjalizacyjne w pracy z przestępcami, które przyczynia się do obniżenia poziomu przemocy u osadzonych i może ułatwić efektywniejszą reintegrację byłych więźniów. Poprzez taką aktywność człowieka mogą być budowane pozytywne relacje międzyludzkie, które przyczyniają się do polepszenia możliwości korekcyjnych danej instytucji penitencjarnej⁵³⁹.

Trenerzy zajmujący się sportową resocjalizacją skazanych twierdzą, że treningi pięściarskie, w porównaniu do innych dyscyplin sportowych, sprzyjają rozwojowi odpowiedniego samopoczucia i świadomości zawodników. Kanalizują zachowania (rygor przestrzegania przepisów), do tej pory nieakceptowane społecznie, a tym samym są działalnością sportową, która sama dostosowała się do oczekiwania przestępców, z ukrytym kodyfikowaniem zasad postępowania. Do tej pory nielegalnie walcząc na ulicy przestępca był wzmacniany negatywnie karami, a teraz za legalną, nieprzypadkową walkę otrzymuje wzmocnienie pozytywne w postaci co najmniej swojej satysfakcji⁵⁴⁰.

7.4. Więcej zysku niż strat

W badaniach nad poziomem agresji u karateków, K. Daniels i E. Thornton⁵⁴¹ odkryli, iż istnieje ujemna korelacja pomiędzy wrogością i czasem trwania treningu. Posługując się Skalą Agresji Buss-Durkee wykazali, iż wraz z wydłużeniem stażu treningowego obniża się skłonność do reagowania osób badanych przemocą fizyczną ($r = -0,64$). Również podobne wnioski po swoich badaniach przedstawił T.A. Nosanchuk⁵⁴².

⁵³⁸ G. Nichols, *A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour*, „Sport, Education and Society” 1997, No. 2(2), s. 181–190.

⁵³⁹ M. Norman, *Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons*, in: *Alternative Offender...*, dz. cyt., s. 78–98.

⁵⁴⁰ R.P. Haudenhuyse, M. Theeboom, F. Coalter, *The potential of sports-based...*, dz. cyt., s. 437–454.

⁵⁴¹ K. Daniels, E. Thornton, *An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts*, „Journal of Sport Sciences” 1990, No. 8, s.176–182.

⁵⁴² T.A. Nosanchuk, *The way of the warrior. The effects of traditional martial arts training on aggressiveness*, „Human Relations” 34, s. 435–444, za: M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003, s. 55.

Wyniki badań nad napięciem emocjonalnym 98 osób trenujących sztuki walki (deklarujących: 20 – karate kyokushinkai i 19 – ju-jitsu) i zespołowe gry sportowych (deklarujących: 19 – piłka nożna i 20 – koszykówka) przeprowadzonych przez grupę badaczy, w której uczestniczył autor niniejszego opracowania wskazują, iż *grający* charakteryzują się wyższym, niż respondenci *walczący*, poziomem gniewu, wrogości, agresji fizycznej i słownej. Można przypuszczać, że taki stan jest spowodowany efektywniejszą u karateków redukcją agresji połączoną skuteczniejszym niż u piłkarzy treningiem samokontroli. Okazuje się, że ta umiejętność kontroli emocji karateków, selekcjonuje sytuacje, w których oni ją wykorzystują (na zawodach, a nie na ulicy), natomiast w przypadku piłkarzy, rzeczywiste tłumienie zachowań agresywnych odbywa się dopiero na boisku za pomocą przepisów gry i kontroli arbitra. Zatem potwierdził się wniosek z powyższych eksploracji empirycznych, że sporty powszechnie uznawane za agresywne (np. karate) nie wywołują u uczestników częściej i o większym nasileniu, niż pozostałe dyscypliny, zachowań społecznie niekorzystnych⁵⁴³.

Na podstawie uzyskanych wyników badań J. Dobrzaniecki stwierdził, iż osadzeni traktują aktywność fizyczną jako główny środek resocjalizacji, który ułatwia rozładowanie nadmiernego napięcia wewnętrznego. Dzięki niej – zdaniem badacza – jest możliwe wywieranie pozytywnych wpływów na świadomość osób pozbawionych wolności w zakresie uzyskiwania dobrego samopoczucia i polepszenia stanu zdrowia. Bez wątpienia to zaś ma wpływ na kształtowanie charakteru skazanych⁵⁴⁴.

Przeprowadzenie badań w brytyjskich sześciu (1159 respondentów) z osiemnastu instytucji resocjalizacyjnych ujawniło, iż mniej niż jeden na dziesięć ćwiczy fizycznie, a 77% odwiedza „siłownię” przynajmniej raz w tygodniu. Sami osadzeni chętnie uczestniczą w treningach i stwierdzają, że sport przyczynił się do ograniczenia zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych w ich życiu⁵⁴⁵.

⁵⁴³ I. Momola, J. Zieliński, R. Grzywacz, M. Niewczas, *The diversity of emotional tension and strength among sportsmen of martial arts and team-sport games*, „Scientific Review of Physical Culture” 2016, Vol. 6, issue 2, <http://www.srpc.eu/>.

⁵⁴⁴ J. Dobrzaniecki, *Kultura fizyczna i jej uwarunkowania w resocjalizacji więźniów*, Gdańsk: Wydawnictwo AWF 1998.

⁵⁴⁵ S. Parke, *Children and Young People in Custody 2006–2008: An Analysis of the Experiences of 15–18-year-olds in Prison*, London: HM Inspectorate of Prisons/Youth Justice Board, 2009; H. Cripps, *Children and Young People in Custody 2009–2010. An Analysis of the Experiences of 15–18 Year Olds in Prison*. HM Inspectorate of Prisons/Youth Justice Board. London: The Stationary Office, 2010; za: A. Parker, R. Meek, G. Lewis, *Sport in a youth prison: male young offenders' experiences of a sporting intervention*, „Journal of Youth Studies” 2014, Vol. 17, No. 3, s. 381–396. DOI: 10.1080/13676261.2013.830699.

Należy podkreślić, że mimo licznych doniesień o pozytywnej roli sportu w resocjalizacji przestępców⁵⁴⁶, stosunkowo mało jednak dokonuje się empirycznych rozpoznawień tego zjawiska. Wdrożenie programu usportowienia brytyjskich 18–21-letnich (n = 79) więźniów przyniosła zaskakujące rezultaty. Skazani, którzy aktywnie uczestniczyli w dwunastotygodniowych treningach piłki nożnej i rugby znacząco korzystnie zmodyfikowali swoje postawy w sytuacjach rozwiązywania konfliktów, zredukowali zachowania agresywne, impulsive i zaczepne. Znacznie lepiej niż nietreningujący, byli przygotowani do zwolnienia i funkcjonowali w miejscach odosobnienia, częściej zauważalna była u nich poprawa postawy, myślenia, zachowania oraz rzadziej wykazywali się powrotnością do przestępstwa. Uzyskane wyniki badań pozwoliły określić wiodącą rolę sportu w wychodzeniu osadzonych młodocianych z przestępstwa⁵⁴⁷.

Do podobnych sytuacji dochodziło u czterystu 14–21-letnich skazanych w Anglii i Walii, uczestniczących w treningach sportowych. Na podstawie jakościowych doniesień stwierdzono u nich, oprócz poprawy stanu zdrowia, również wzrost stopnia radzenia sobie ze stresem i lękiem oraz modyfikację umiejętności społecznych⁵⁴⁸.

S.R. Rosenthal⁵⁴⁹ uważa, że sport skutecznie przyczynia się do rekompensowania potrzeby stymulacyjnej u skazanych. Połączony z ryzykiem pełni rolę ożywiająca cały organizm uczestnika, co wpływa na jego dobre samopoczucie i deprivację emocji. Autor tego stwierdzenia poparł to badaniem 120 młodocianych przestępców, z których 60 objął programem treningowym w szkołach Outward Bound, a 60 w konwencjonalnych szkołach ćwiczeń. Po rocznej obserwacji stwierdzono, iż 20% młodocianych doskonalących się fizycznie w Outward Bound, zaś 42% przestępców po konwencjonalnych usprawnieniach, dokonało ponownie czynów zabronionych. Okazało się, że szkolenia Outward Bound mogą pozytywnie wpływać na samoakceptację skazanych, ich poczucie kontroli, sprawność fizyczną oraz kompetencje społeczne⁵⁵⁰.

⁵⁴⁶ G. Lewis, R. Meek, *The Role of Sport in Reducing Reoffending Among Young Men in Prison: Assessing the Evidence Base*, „Forensic Update” 2012, No. 107, s. 12–18.

⁵⁴⁷ R. Meek, *The Role of Sport in Promoting Desistance from Crime: An Evaluation of the 2ndChance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution*. Southampton: University of Southampton/2nd Chance Project, 2012; R. Meek, G. Lewis, *The Impact of a Sports Initiative for Young Men in Prison: Staff and Participant Perspectives*, „Journal of Sport and Social Issues” 2014, Vol. 38(2), s. 95–123.

⁵⁴⁸ S. Dubberley, *Young Offenders, Imprisonment and the Duke of Edinburgh Award*, Unpublished PhD diss., University of Wales, 2010.

⁵⁴⁹ S.R. Rosenthal, *The fear factor*, „Sport and Leisure” 1982, No. 23, s. 61.

⁵⁵⁰ A. Ewart, *Outdoor Adventure and Self-concept: A Research Analysis* (Centre of Leisure Studies, University of Oregon) 1983; S.R. Rosenthal, *The fear factor...*, dz. cyt., s. 61; za: G. Nichols,

W USA zostały przeprowadzone badania wdrożonego ogólnokrajowego programu Midnight Basketball, autorstwa G. Van Standifer. Diagnoza opierała się na analizie rocznych danych dotyczących przestępczości z okresu od roku 1985 do roku 2001 opracowane przez Departament Sprawiedliwości USA (U.S. Department of Justice) na podstawie FBI's Uniform Crime Reports. Wskaźnik przestępczości został określony na podstawie liczby zgłoszonych przestępstw na 100 000 osób. Badanie obejmowało dwie „popularne” kategorie przestępstw: z użyciem przemocy i przeciwko mieniu i zostało ograniczone do miejskich aglomeracji większych niż 100 000 mieszkańców. Pierwszym krokiem proceduralnym diagnozy było porównanie wskaźnika przestępczości w miastach, w których był i nie był realizowany program. W czasie wdrażania programu (lata 1990–1991) zarejestrowanych było 38–40 miast. Zdaniem badaczy trudno jest jednoznacznie stwierdzić, że sport (samodzielnie) bezpośrednio wpłynął na obniżenie wskaźników przestępczości na terenie objętym programem. Pierwsza funkcja pośrednia determinacji sportu w ograniczeniu czynów karalnych na danym terenie jest zauważalna poprzez inicjowanie, oprócz treningów, dodatkowych działań zabezpieczających, które w całym pakiecie wraz z nocną koszykówką przyczyniły się do spadku sytuacji zagrażających społeczeństwu. Druga pośrednia funkcja sportu w zwalczaniu przestępczości ściśle jest powiązana z tak zwanym efektem rozgłosu. Mechanizm medialny i komunikacyjny odgrywa tutaj znaczącą rolę ograniczającą zachowania ryzykowne uczestników programu. To dzięki odstraszeniu potencjalnych zbrodniarzy za pomocą wysyłanego sygnału w ekspozycję społeczną o prowadzonym nowym programie antyprzestępczym lub informowanie środowiska lokalnego o nacisku na kontakty ze społecznością wraz z budowaniem zaufania, zaangażowania i solidarności, możliwe jest ograniczenie czynów karalnych na danym terenie. Bez względu na czynniki warunkujące obniżanie się zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych należy stwierdzić, że nocna koszykówka może być pomocna w wytwarzaniu grupowego poczucia solidarności i zaufania społecznego, które służy jako bufor przeciwko indywidualistycznym i antyspołecznym nastrojom oraz zachowaniom przeciwko mieniu i całej społeczności⁵⁵¹.

A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour, „Sport, Education and Society” 1997, No. 2(2), s. 181–190.

⁵⁵¹ D. Hartmann, *Rethinking Sports-Based Community Crime Prevention A Preliminary Analysis of the Relationship Between Midnight Basketball and Urban Crime Rates*, „Journal of Sport & Social Issues” 2006, Vol. 30, No. 2, s. 180–196; D. Hartmann, *Notes on Midnight Basketball and the cultural politics of recreation, race, and at-risk urban youth*, „Journal of Sport & Social Issues” 2001, Vol. 25, No. 4, s. 339–371.

Inne ustalenia empiryczne pochodzą z dwóch badań, które miały na celu analizę wpływu interwencji sportowych na przestępczość i zachowania antyspołeczne młodzieży. Pierwsze z nich, „Sporting Youth”, były realizowane w trzech miejscach Wielkiej Brytanii (w południowo-wschodnim i w południowo-zachodnim West Midlands oraz w South East) i były skierowane do młodych ludzi w wieku 13–19 lat, których uznano za podatnych na zagrożenia lub zagrożonych nieprzystosowaniem społecznym. Drugie – „Get Sport”, były realizowane przez siedem klubów sportowych/młodzieżowych w tych samych trzech miastach (adresatami osoby w wieku 14–25 lat). Eksploracja obejmowała w szczególności: analizę efektywności programu opartego na boksie, realizowanego w West Midlands (miejsce wysokich wskaźników brutalnej przestępczości, działalności gangów i zachowań antyspołecznych; analizy skuteczności programu wielosportowego w zakładzie dla młodych przestępców w South Midlands – interwencja oparta głównie na piłce nożnej, realizowana we współpracy ze środowiskiem lokalnym) oraz ocenę roli programu wielosportowego w resocjalizacji przestępców, przeprowadzonego przez organizację charytatywną w klubach sportowych/młodzieżowych.

Patronami badań były organizacje charytatywne, które osobom zaangażowanym w resocjalizacyjne usportowienie, dodatkowo oferowały programy edukacyjne lub możliwość zatrudnienia. Wykorzystując w eksploracji ontologię konstrukcjonistyczną i epistemologię interpretatywną uzyskano opinie respondentów na temat zmian zachodzących w ich codziennym życiu pod wpływem wdrożonych działań sportowych. Od 2010 roku do 2015 roku w sumie przeprowadzono wywiady z 80 respondentami, w tym z 60 uczestnikami programu oraz 20 trenerami i liderami projektów. Wywiady trwały od 10 do 60 minut, były nagrywane i w całości przepisywane, a w analizie tych danych zastosowano kodowanie tematyczne i osiowe, które później było poddane indukcyjnej interpretacji. Analiza wyników badań pozwoliła stwierdzić, iż działalność sportowa może przyczynić się do asymilacji społecznej osób „włączanych” społecznie dzięki akceptacji interpersonalnej. Opierając się głównie na wypowiedziach osób najbardziej zaangażowanych w programach został stworzony model opinii, który dostarcza wskazówek do efektywnej polityki resocjalizacyjnej oraz inspiruje do dalszych eksploracji tego zjawiska⁵⁵².

Ustawodawca brytyjski przewiduje wymóg uczestnictwa w działalności sportowej osadzonych w zakładach karnych. „The Prison Service’s Physical Education

⁵⁵² H. Morgan, A. Parker, *Generating recognition, acceptance and social inclusion in marginalised youth populations: the potential of sports-based interventions*, „Journal of Youth Studies” 2017, s. 1–16. DOI: 10.1080/13676261.2017.1305100; A. Parker, H. Morgan, S. Farooq, B. Moreland, A. Pitchford, *Sporting intervention and social change: football, marginalised youth and citizenship development*, „Sport, Education and Society” 2017, s. 1–13. DOI: 10.1080/13573322.2017.1353493.

Instruction” zaleca co najmniej jedną godzinę (lub średnio dwie godziny w przypadku osób poniżej 21 lat) aktywności sportowej w tygodniu. Wraz z treningiem sportowym realizowane są programowe szkolenia zawodowe oraz edukacyjne, korygujące postawy, myślenie i zachowanie uczestników. Badacze G. Lewis i R. Meek dokonali analizy poziomu uczestnictwa przestępców w działalności sportowej (PPL) oferowanej przez różne typy instytucji penitencjarnych (9 typów więzień: Juvenile, Young Offender Institution, Split YOI and Adult, Category B and C, Category D Open prisons, Local Prisons, High Security, Female Estate, Immigration Removal Centre). Eksploracja była dokonana na podstawie 144 inspekcyjnych raportów sporządzonych z kontroli w 107 angielskich i walijskich więzieniach w latach 2010–2011. Weryfikacja tych raportów wykazała istotne zróżnicowanie uczestnictwa osadzonych w działalności sportowej w zależności od typu zakładu karnego ($F(8, 98) = 8,39, p < 001$)⁵⁵³.

Tabela 2. Liczba zakładów karnych uwzględnionych według typu zakładu i średniej/zakresu poziomów uczestnictwa więźniów (PPL) w aktywności fizycznej

Rodzaj zakładu	Liczba zakładów karnych z programami sportowymi (n)	Średnia miesięczna PPL (%)	Minimum PPL (%)	Maximum
Placówki dla nieletnich	5	90	63	100
Instytucja dla młodych przestępców	10	67	50	83
Podział na młodzież i dorosłych	3	55	50	63
Kategoria B i C	37	60	44	82
Kategoria D więzienia otwarte	9	63	52	76
Więzienia lokalne	25	50	28	68
Więzienie o podwyższonym rygorze	9	60	45	86
Oddziały żeńskie	7	48	29	89
Ośrodek dla imigrantów	2	72	71	74
Ogółem	107	56		
Uwaga: Zakłady, w których kryteria przyjęcia obejmowały dwie lub więcej kategorii, zostały umieszczone zgodnie z ich główną populacją				

Źródło: G. Lewis, R. Meek, *Sport and physical...*, dz. cyt., s. 37–41.

⁵⁵³ G. Lewis, R. Meek, *Sport and physical education across the secure estate: an exploration of policy and practice*, *Criminal Justice Matters*, London: Mortimer House 2012, s. 37–41.

Najwyższym wskaźnikiem uczestnictwa w treningach sportowych wykazywali się osadzeni nieletni, poza osobami z Ośrodka ds. Deportacji Imigrantów, gdzie średni wskaźnik wahał się pomiędzy 50% a 83%. W stosunku do dorosłej populacji mężczyzn, średnie uczestnictwo w sporcie osób z jednostek lokalnych, było znacznie niższe niż w więzieniach typu B/C. Specyfika zakładów karnych o zastrzonym rygorze bezpieczeństwa nie różnicowała średniego poziomu uczestnictwa w działalności sportowej w stosunku do dorosłych skazanych mężczyzn. Więźniarki (oddział żeński) wykazywały się najniższym wskaźnikiem uczestnictwa w treningach sportowych w zakresie 29%–89% (choć różnica była tylko statystycznie istotna w porównaniu z zakładami dla nieletnich i zakładami dla młodocianych)⁵⁵⁴.

Po przeprowadzonych badaniach przez R. Fiutko i G. Maja stwierdzono, że sport może stać się idealnym sposobem resocjalizacji osób nieprzystosowanych społecznie. Poprzez swoją atrakcyjność i powszechność może stać się alternatywną formą zaspokajania nietypowych potrzeb osób posługujących się zachowaniami antagonistyczno-destrukcyjnymi. Uzyskane wyniki badań W. Schafera potwierdziły fakt, iż sportowcy charakteryzują się mniejszym niedostosowaniem społecznym niż osoby niezwiązane ze sportem⁵⁵⁵.

Wykorzystując autorski kwestionariusz i oficjalne dane z Nevada Department of Prisons (NDP), J.H. Frev i T. Delaney⁵⁵⁶ dokonali analizy roli działalności sportowej podczas odbywania kary pozbawienia wolności przez osadzonych. Ostateczne sądy oparli na opiniach 1770 więźniów (37% dorosłej populacji mężczyzn) przebywających w pięciu zakładach karnych w Nowadzie (USA). Z danych przedstawionych przez autorów wyżej wymienionej eksploracji wynika, że około 50% osadzonych deklaruje uczestnictwo w różnych formach wolnoczasowych. Najbardziej atrakcyjnymi dla nich formami wolnoczasowymi są pasywne formy: odwiedziny czy czytanie książek i oglądanie TV, jak i aktywne formy: na ogół podnoszenie ciężarów i bieganie. Przy pasywnej aktywności trudno jest stwierdzić redukcję niekorzystnych społecznie zachowań agresywnych, lecz budowanie przyjaźni i polepszanie relacji społecznych stało się główną wypadkową ich aktywności wolnoczasowych. Powiązane jest to ściśle z możliwością konstruowania poczucia społecznej solidarności i wspólnoty u więźniów. W gronie skazanych pasywna forma (10 godzin tygodniowo na jednego przestępcę) wiedzie prym nad aktywną formą (niewielka część

⁵⁵⁴ Tamże, s. 37–41.

⁵⁵⁵ Za: I. Szymańska, *Sport jako wychowawczy składnik edukacji*, „Wychowanie na co Dzień” 2008, nr 6, s. 13–18.

⁵⁵⁶ J.H. Frev, T. Delaney, *The role of leisure participation in prison: a report from consumers*, „Journal of Ollender Rehabililafion” 1996, Vol. 23, s. 79–89.

badanych uczestniczy sporadycznie w grze w koszykówkę, piłkę ręczną lub biega). Największym zainteresowaniem cieszy się podnoszenie ciężarów, bo stosunkowo wysoki wskaźnik uczestnictwa występuje u 18% respondentów. Przy okazji odpowiedzi na główne pytanie badawcze nie stwierdzono dodatniej korelacji pomiędzy aktywnością skazanych a ich stanem cywilnym, doświadczeniem wojskowym, długością kary pozbawienia wolności, prezentowanymi postawami i uczuciami czy posiadaniem domu.

Wywnioskowano, że formy spędzania wolnego czasu przez więźniów nie mają niekorzystnego wpływu na nudę, ujawnianie się agresji fizycznej, czy generowanie nieregularnych interakcji ze strażnikami, a także innymi więźniami. Zbyt niskie wskaźniki pomiarowe nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, iż aktywność wolnoczasowa wpływa korzystnie na rozładowanie napięć wewnętrznych u skazanych, ale została pozytywnie oceniona w redukcji ujawniających się konfliktów pomiędzy osobami nieprzystosowanymi społecznie.

Refleksja nad resocjalizacją przez aktywność fizyczną

➤ *Innowacyjność w resocjalizacji przez aktywność fizyczną*

Wiadomo już, że współczesny sukces resocjalizacyjny jest ściśle powiązany z transgresją (przekraczaniem zastanych granic) i kreatywnością (zdolnością do działania i myślenia w odmienny sposób). Trudno jest przygotować jednostkę do życia na wolności bez inwestowania w jej permanentny rozwój, dbałość o osadzanie osoby pozbawionej wolności w realiach zewnętrznych warunków, opartych na aktualnych osiągnięciach cywilizacyjnych. Osadzony musi być współdziałowcem w tym nowym procesie, w pełni zaangażowanym w swój rozwój i podchodzącym do wszelkich zmian w sposób elastyczny. Uważa się, że aby resocjalizacja instytucjonalna przynosiła pozytywne i trwałe rezultaty, musi spełniać takie warunki jak: dobra organizacja (wpisanie na stałe działalności sportowej jako metody twórczej resocjalizacji, bez wykorzystywania tej działalności jako środka kontroli i dyscypliny), zapewnienie opieki specjalistycznej (wysoko wykwalifikowani specjaliści ds. sportu), umożliwienie osobie podlegającej resocjalizacji szerokiego kontaktu z otoczeniem społecznym (prowadzenie treningów i rozgrywek sportowych w lokalnych klubach, z lokalnymi drużynami)⁵⁵⁷.

Posługując się teorią rozwoju poznawczego J. Piageta wysoki poziom efektywności resocjalizacji można sprowadzić do asymilacji (ujmowania nowych doświadczeń na bazie już istniejących – wykorzystywanie tradycyjnych dyscyplin sportowych w procesie resocjalizacji, rywalizacja międzyzakładowa i między drużynami z lokalnych klubów sportowych) i akomodacji (włączanie nowej wiedzy do posiadanej – wprowadzanie nowoczesnych form aktywności fizycznej, nacisk na trening mentalny, trening kierowany)⁵⁵⁸.

⁵⁵⁷ M. Barnasiewicz, M. Noszczyk-Barnasiewicz, *Efektywność resocjalizacji nieletnich prowadzonej w środowisku zamkniętym w Polsce*, „Chowanna” 2019, t. 2(53), s. 49–68; J. Siemionow, *Resocjalizacja nieletnich w środowisku instytucjonalnym wobec wyzwań współczesnej rzeczywistości*, w: *Współczesne problemy resocjalizacji. W stronę integracji teorii z praktyką*, red. W. Ambrozik, M. Konopczyński, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2022, s. 203–218.

⁵⁵⁸ J. Siemionow, *Resocjalizacja nieletnich w środowisku instytucjonalnym wobec wyzwań współczesnej rzeczywistości*, w: *Współczesne problemy resocjalizacji...*, dz. cyt., s. 203–218.

Bez wątpienia określanie efektywności procesów resocjalizacji jest działaniem karkołomnym. Do tej pory dokonywamy na poziomie statystyk, opierających się głównie na wskaźnikach powrotności do przestępstwa, określaniu liczby dokonywanych czynów zabronionych, często bez refleksji nad tym, co dobrego dokonało się z osobowością więźnia podczas oddziaływań penitencjarnych. Staje się konieczne dokonywanie diagnozy postępów w resocjalizacji znacznie szerzej, oceniając również zmiany zachodzące u podopiecznych na poziomie poznawczym i emocjonalnym. Aby wywoływać oczekiwane zmiany w osobowości osoby nieprzystosowanej społecznie, oprócz tradycyjnego podejścia do resocjalizacji należy zaproponować osadzonym nowy, atrakcyjniejszy arsenał środków. Do obecnych środków formalno-prawnych człowiek zdążył się już przyzwyczaić, przestały one na niego działać jak do tej pory, a nowe jeszcze nie zostały zaprezentowane. Pojawia się tzw. luka oddziaływań resocjalizacyjnych (lub anomia resocjalizacyjna). Na ten swoisty, niekorzystny stan może być proste rozwiązanie. Jest nim, jeszcze do tej pory atrakcyjna, aktywność fizyczna, która w swoim obszarze wywołuje (często w sposób spontaniczny) oczekiwane zmiany tożsamościowe. Mowa tutaj o zmianach jakościowych, mierzalnych pośrednio w inny sposób niż do tej pory.

Możliwe to staje się przy odpowiedniej kulturze organizacji instytucji, opartej na szeroko rozumianej integracji środowisk wychowawczych, współpracy i dzielenia się zasobami zewnętrznymi. Bazowanie jedynie na zasobach zastanych nie pozwoli w krótkim czasie przeorganizować całego systemu. Zasoby przedmiotowe i podmiotowe instytucji resocjalizacyjnych są niewystarczające, by dokonać swoistej sportowej innowacji. Taka strategia oddziaływań jest ograniczona często bazowo i personalnie, dlatego wykorzystywanie dostępnych zewnętrznych zasobów będzie szybsze, ekonomiczniejsze, bardziej dostępne oraz zgodne z koncepcją *otwartej społecznie* resocjalizacji⁵⁵⁹.

Zdaniem J. Siemianow⁵⁶⁰ w wyniku transformacji cywilizacyjnej następuje również progres oczekiwań społecznych. Bazowanie jedynie na tradycyjnych, od dawna używanych sposobach oddziaływania, reaktywnie zdewaluowanych, sprowadza cały system resocjalizacyjny wyłącznie do konieczności posługiwania się strategiami formalno-prawnymi. Uzupełnianie procesu resocjalizacyjnego nowościami, technologiami informacyjnymi pozwala na uruchamianie osób osadzonych do aktywniejszego włączania się w ten proces, poprzez między innymi szybko dostępną wiedzę oraz możliwość społecznego komunikowania się i wymiany doświadczeń. Przy uwzględnieniu występujących u osadzonych deficytów poznawczych i emocjonalnych, małej motywacji do ich rozwijania,

⁵⁵⁹ Tamże, s. 203–218.

⁵⁶⁰ Tamże, s. 209–210.

posługiwanie się innowacyjnymi technologiami pozwala na skuteczniejsze, za pomocą innych metod, dotarcie do ich świadomości. Wiadomo jest, że uczestniczenie w grach komputerowych wywołuje zmiany w sferze poznawczej (m.in.: koncentracji uwagi, pamięci, myślenia operacyjnego itp.) oraz emocjonalnej (m.in.: kontrola emocji, rozładowanie stanów napięcia wewnętrznego itp.)⁵⁶¹. Należy pamiętać, że sposób rozwoju zainteresowań szeroko rozumianą kulturą fizyczną może być powiązany z nowymi technologiami, czy z nowoczesnymi aktywnościami fizycznymi, które powstały na gruncie już coraz częściej zdewaluowanych. Współudział w działalności sportowej również może się odbywać poprzez wirtualne korzystanie z aktualności sportowych, ale także tworzenie własnych blogów służących do wymiany doświadczeń z szeroko rozumianej kultury fizycznej, udział w stałych konsultacjach ze specjalistami ds. aktywności fizycznej i administrowanie stronami internetowymi z wynikami współzawodnictwa międzyzakładowego lub z drużynami z lokalnych klubów sportowych. Powiązania wszechobecnych nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych z resocjalizacją powinno sprzyjać korygowaniu postaw osób nieprzystosowanych społecznie, ale także zdobywaniu nowych umiejętności, które mogą być przydatne w życiu poza murami zakładu⁵⁶².

Bez wątpienia na przebieg procesu resocjalizacji największy wpływ mają relacje interpersonalne. Przede wszystkim kierunkowo budowane pomiędzy wychowawcami, personelem, specjalistami ds. sportu a podopiecznymi. Interakcje modelowane przez trenera mogą emanować na wszystkich uczestników procesu sportowej resocjalizacji. Między tymi uczestnikami (wychowawca – wychowanek, wychowanek – wychowanek) dochodzi do swoistej wymiany informacji z zasadą sprzężenia zwrotnego. To dzięki takiemu procesowi dochodzi do zaznaczenia zmian w parametrach tożsamości jego uczestników, kreatywnego rozwijania struktur ich osobowości, a w szczególności struktur Ja i świata zewnętrznego oraz strukturalnych składników procesów poznawczych i twórczych⁵⁶³.

Mówiąc o efektywnej resocjalizacji należy pamiętać, że kształtowanie wymienionych parametrów winno się odbywać w szerszym kręgu interakcyjnym. Nawet osoby osadzone same zauważają konieczność współpracy z różnymi

⁵⁶¹ J. Zieliński, *Edukacyjne przeciążenie informacyjne współczesnej młodzieży*, Rzeszów: Wydawnictwo UR 2021.

⁵⁶² J. Siemianow, *Resocjalizacja nieletnich w środowisku instytucjonalnym wobec wyzwań współczesnej rzeczywistości*, w: *Współczesne problemy resocjalizacji...*, dz. cyt., s. 210.

⁵⁶³ M. Konopczyński, *Osobowościowe przesłanki skutecznej resocjalizacji*, „Resocjalizacja Polska” 2016, nr 1(11), s. 5–8. DOI: 10.22432/pisr.2016.11.01; J. Siemianow, *Resocjalizacja nieletnich w środowisku instytucjonalnym wobec wyzwań współczesnej rzeczywistości*, w: *Współczesne problemy resocjalizacji...*, dz. cyt.

instytucjami zewnętrznymi, jak np. kulturalno-oświatowymi czy sportowymi. Aby przygotować osobę nieprzystosowaną społecznie do życia na wolności obszar jej resocjalizacji powinien być rozszerzony poza mury więzienne, do środowiska lokalnego. Sam proces uspołecznienia przestępcy nie powinien odbywać się w warunkach sztucznych, laboratoryjnych (zakładach karnych), w których przebywają osobnicy o podobnych problemach egzystencjalnych, lecz w warunkach naturalnych, rzeczywistych społecznie, do powrotu w których przygotowują się osadzeni. Możliwość na przykład korzystania z infrastruktury zewnętrznej do udziału w treningach w wybranych dyscyplinach sportowych, wspólne aktywności fizyczne z drużynami lokalnymi, prowadzenie rywalizacji sportowej, nie tylko buduje sieć instytucji partnerskich, ale także przyzwyczajają (przygotowuje) środowisko zewnętrzne do przyjęcia w swoje szeregi osoby po odbyciu przez nią kary. Takie podejście jedynie wzbogaca cały kompleks oddziaływań resocjalizacyjnych o dodatkowe działania readaptacyjne i reintegracyjne w otoczeniu pozakryminalnym, a także optymalizuje poziom samooceny podopiecznego i ułatwia jego destygmatyzację.

Istotne w procesie resocjalizacji staje się wykorzystywanie potencjału osób nieprzystosowanych społecznie, umiejętność nimi zarządzanie, tak aby nieakceptowane społecznie ich zachowania, które do tej pory destrukcyjnie wpływały na środowisko, mogły być przekierowane w stronę konstruktywnych, prospołecznych rezultatów. Taka umiejętność zarządzania zasobami ludzkimi wymaga dużej fachowości i permanentnego doszkalania personelu. Na przykład to co na ulicy było społeczną porażką dla osadzonego, często niekontrolowanym zachowaniem, na ringu może przynosić publiczny sukces. Wykorzystanie m.in. charakteru, temperamentu, waleczności, siły fizycznej, zwinności, szybkości itp. podopiecznego w sportowym treningu pięściarskim może skutkować kanalizacją jego potencjału i poruszaniem się w świecie sportów uderzanych według powszechnie przyjętych reguł, a w konsekwencji kontrolowania swojego zachowania⁵⁶⁴.

Należy podkreślić fakt, że wszelkie oddziaływania wychowawcze przeprowadzane w młodym wieku mają odzwierciedlenie w funkcjonowaniu społecznym dorosłego człowieka. W procesie resocjalizacji powinna występować antycypacja podejmowanych interwencji wychowawczych. To w jaki sposób wpływamy w danym momencie na osoby nieprzystosowane społecznie, czy te działania są kompetentnie przygotowane, perspektywicznie zaplanowane, z uwzględnieniem przewidywalności końcowych efektów, skutkuje zmianami w ich osobowości. Rzetelnie zaplanowane działania, przeprowadzane przez kompetentnych specjalistów (w tym przypadku do spraw sportu), dostosowane

⁵⁶⁴ Tamże, s. 212.

do warunków (możliwości architektury) i uczestników oraz chęć zaangażowania się w proces (świadomości uczestników) osób realizujących oraz objętych sportową resocjalizacją może przynieść oczekiwany rezultat. Tylko konsekwentna realizacja ustalonego programu, jego ewaluacja, ponowna diagnoza wywołanych skutków, ewentualna modernizacja dokonanych czynności wychowawczych, może proces twórczej resocjalizacji opartej na sporcie zakwalifikować do efektywnych metod pracy z osobami pozbawionymi wolności.

Proces ten, aby mógł wywoływać oczekiwane zmiany w postawach uczestników, nie może być wyłącznie oparty na środowisku zamkniętym, lecz musi być wspierany instytucjami, osobami funkcjonującymi w oczekiwanym charakterze w środowisku otwartym. Integracja i koordynacja działań w skali konkretnych środowisk lokalnych, regionalnych, społecznych i państw, jedynie może sprzyjać skuteczności realizacji programów sportowych, a tym samym efektywności procesu sportowej resocjalizacji. Taka współpraca tych dwóch środowisk (zamkniętego i otwartego), oparta na aktywnym udziale osób nieprzystosowanych społecznie i akceptacji podejmowanych działań przez osoby z otoczenia lokalnego, zlecenie nowych zadań opartych na normach społeczno-prawnych, zgodnych z potrzebami osób dwóch środowisk, staje się strategią resocjalizacji człowieka do przyszłości⁵⁶⁵.

➤ *Bariery resocjalizacji przez aktywność fizyczną*

W rzeczywistości w procesie resocjalizacji z wykorzystaniem aktywności fizycznej można napotkać różnego rodzaju ograniczenia (bariery) o charakterze obiektywnym i subiektywnym, które stopniowo pod wpływem aktualizowanej wiedzy ulegają likwidacji. Do przeszkód obiektywnych zaliczyć można bariery: prawne, architektoniczne, zaś do przeszkód subiektywnych bariery: mentalne, kadrowe, ewaluacyjne.

Pisząc za A. Zalewską-Meler⁵⁶⁶, jeszcze w 2009 roku występowały zauważalne rozbieżności prawne (bariery prawne) dotyczące wykorzystywania sportu w procesie resocjalizacji osób pozbawionych wolności. Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 roku⁵⁶⁷ sankcjonuje kulturę fizyczną jako część kultury narodowej, która jest chroniona prawem, z uwzględnieniem prawnie ustanowionego równego dostępu każdego obywatela do korzystania z różnych jej form. W przypadku zaś ustawy o Służbie Więziennej z dnia 26 kwiet-

⁵⁶⁵ Tamże, s. 213–214.

⁵⁶⁶ A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne*, red. A. Jaworska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2009, s. 167–180.

⁵⁶⁷ Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 roku o kulturze fizycznej (Dz.U. z 1996 r., nr 25, poz. 113 ze zm.).

nia 1996 roku⁵⁶⁸, opisującej podstawowe zadania funkcjonariuszy więziennych, brak było zapisów dotyczących włączania kultury fizycznej w działania służące przywróceniu jednostek zresocjalizowanych. Pojawiały się jedynie czynności zatrudniania, nauczania czy posługiwania się zajęciami kulturalno-oświatowymi. Obecnie, w ustawie z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej, art. 2, pkt 2, poz. 2, można przeczytać, że do podstawowych zadań służby więziennej należy: „1) prowadzenie oddziaływań penitencjarnych i resocjalizacyjnych wobec osób skazanych na karę pozbawienia wolności, przede wszystkim przez organizowanie pracy sprzyjającej zdobywaniu kwalifikacji zawodowych, nauczania, zajęć kulturalno-oświatowych, zajęć z zakresu kultury fizycznej i sportu oraz specjalistycznych oddziaływań terapeutycznych”⁵⁶⁹.

W innym akcie prawnym – w kodeksie karnym wykonawczym⁵⁷⁰, została zawarta klauzula wskazująca na możliwość korzystania przez osobę odbywającą karę pozbawienia wolności z zajęć z zakresu kultury fizycznej i sportu. Obiecujący zapis można odszukać w Oddziale 7. kodeksu karnego wykonawczego (Działalność kulturalno-oświatowa, społeczna, kultura fizyczna i zajęcia sportowe)⁵⁷¹, który wskazuje wychowanie fizyczne i wychowanie sportowe jako formy spędzania czasu wolnego i aktywizacji społecznej więźniów. „Dopuszcza się tutaj tworzenie zespołów skazanych w celu organizacji i prowadzenia działalności sportowej w jednostkach penitencjarnych, jednocześnie we współpracy z odpowiednimi stowarzyszeniami, organizacjami i instytucjami”⁵⁷². Lecz i w tym przypadku zauważono nieścisłość związaną ze swobodnym wykorzystywaniem jako synonimów wychowania fizycznego (występuje jednorazowo) i sportu (terminy „kultura fizyczna” i „sport” zajmują miejsce wychowania fizycznego) oraz wyłączenia jednostek organizacyjnych podległych Ministerstwu Sprawiedliwości z prowadzenia zajęć wychowania fizycznego (ustawa o kulturze fizycznej wymienia jedynie jednostki podlegające ministrom obrony narodowej, spraw wewnętrznych oraz szefowi Obrony Cywilnej Kraju).

Stosowanie takich wieloznaczności, uproszczeń, może jedynie wprowadzać w zakłopotanie zmotywowanych do uruchomienia procesu sportowej resocjalizacji. Pozwala również na zróżnicowaną interpretację przepisów prawnych,

⁵⁶⁸ Ustawa z dnia 26 kwietnia 1996 roku o Służbie Więziennej (Dz.U. z 2002 r., nr 207, poz. 1761 ze zm.) (akt uchylony).

⁵⁶⁹ Ustawa z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (tekst jedn. Dz.U. z 2022 r., poz. 2470).

⁵⁷⁰ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny wykonawczy (tekst jedn. Dz.U. z 2022 r., poz. 22 ze zm.).

⁵⁷¹ Tamże.

⁵⁷² A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne...*, dz. cyt., s. 172.

a tym samym na możliwość manipulowania nimi dla bliżej nieokreślonych celów. Działalność sportowa w warunkach więziennych staje się regulatorem zachowań pożądaných u osób pozbawionych wolności. Jeżeli takie występują, osadzony może w nagrodę uzyskać możliwość częstszego uczestniczenia w treningach sportowych. Jeżeli zaś więzień preferuje zachowania nieregulaminowe, wówczas może być odsunięty z działalności sportowej na okres do trzech miesięcy. W rozporządzeniu dotyczącym regulaminu organizacyjno-porządkowego wykonywania kary pozbawienia wolności, określa się zajęcia sportowe za środek oddziaływania na skazanego, zaś podstawowe przepisy opisujące zasady pracy penitencjarnej nie wskazują na takie środki oddziaływania⁵⁷³.

Ze względu na fakt, że większość instytucji penitencjarnych była utworzona dawno temu, gdy uwzględniane w ich budowie parametry były wówczas wystarczające, obecna ich infrastruktura jest bardzo ograniczona i nie pozwala na różnego rodzaju modernizacje (bariery architektoniczne). Przede wszystkim w większości jednostek penitencjarnych brakuje obiektów do uprawiania sportu. Tworzenie miejsc ćwiczeń w zakładowych murach związane jest z dużymi utrudnieniami, często ze względów zastanej więziennej architektury są bardzo prymitywne (brak odpowiedniego zaplecza higienicznego i sprzętu) i zorganizowane w opuszczonych celach więziennych, spacerniakach, czy w świetlicach⁵⁷⁴.

Aby zlikwidować ściśle powiązane z barierami architektonicznymi bariery ekonomiczne w większości przypadków, przeprowadzenie treningów z prawdziwego zdarzenia czy organizacja turniejów wewnątrzzakładowych, międzyzakładowych, a także z drużynami lokalnymi, jest jedynie możliwe przy wykorzystaniu infrastruktury pozawięziennej, np. partnerskich klubów sportowych, miejskich, gminnych lub szkolnych hal sportowych funkcjonujących w środowisku otwartym⁵⁷⁵.

Opinie społeczne co do usprawniania sportowego osób odbywających karę pozbawienia wolności są zróżnicowane (bariery mentalne). Nawet u osób zajmujących się na co dzień resocjalizacją osób nieprzystosowanych społecznie występują odmienne zdania dotyczące udziału osadzonych w treningach

⁵⁷³ Tamże, s. 173.

⁵⁷⁴ A. Rejzer, *Kultura fizyczna w zakładach penitencjarnych – ważniejsze wnioski z przeprowadzonych badań*, w: *Wina – kara – nadzieja – przemiana*. Materiały I Krajowego Sympozjum Penitencjarnego, Łódź–Warszawa–Kalisz 1998, s. 487.

⁵⁷⁵ A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne...*, dz. cyt., s. 167–180.

sportowych. Pojawiają się stwierdzenia, że wszelkiego rodzaju penitencjarne programy sportowe sprzyjają doskonaleniu się przestępców w ich kryminalnym fachu, przy równoczesnym wzmacnianiu antyspołecznych tendencji⁵⁷⁶.

Takie stanowiska, często oparte na niewiedzy, niskiej świadomości, wątpliwych wynikach badań naukowych, wywołują – niestety – lęki społeczne, które nierzadko wpływają na nastawienie osób decydujących o wyglądzie formalno-prawnym określonych strategii resocjalizacyjnych (zaostrenie prawa, ograniczenie skazanym możliwości korzystania z zajęć sportowych). To oni, dbając o poklask opinii publicznej, dokonują mniej lub bardziej nieracjonalnych zmian organizacyjno-prawnych. Fobia ta również może przekładać się na małą staranność personelu zakładowego przy organizowaniu określonych zajęć sportowych⁵⁷⁷.

Bez wątpienia skuteczność oddziaływań resocjalizacyjnych, oprócz teoretyczno-metodycznych kompetencji personelu więziennego, poziomu samoakceptacji i samooceny zawodowej, ma decydujący wpływ na wyzwalanie przekonania o możliwościach uspołecznienia osób pozbawionych wolności zgodnie z wyznaczonymi celami wychowania. Zbyt niski potencjał w tych sferach sprzyja zwątpieniu w efekty własnych oddziaływań, a tym samym brak widocznych korzystnych zmian w postawach, zachowaniu, osobowości, tożsamości osadzonych. Kształtuje to w osobie odpowiedzialnej za resocjalizację sportową poczucie bezsilności. W tym przypadku również może być formowane przekonanie o wyższej przydatności społecznej odwetowego (represyjnego) modelu karania sprawców przestępstw. „W przypadku personelu więziennego zarówno przekonanie o nieistnieniu resocjalizacji, jak i o jej szkodliwości skutkować może odstępianiem od prowadzenia oddziaływań resocjalizacyjnych (lub znacznym ich ograniczeniem), a tym samym pomijaniem w postępowaniu z więźniami dorobku kultury fizycznej. W efekcie nie można być mowy o planowej przemianie wychowanków czy o programowo ukształtowanych w nich konkretnych kompetencjach”⁵⁷⁸.

⁵⁷⁶ D. Woods, G. Breslin, D. Hassan, *A systematic review of the impact of sport-based interventions on the psychological well-being of people in prison*, „Mental Health and Physical Activity” 2017, No. 12, s. 50–61; J. Coakley, *Positive youth development through sport: Myths, beliefs and realities*, w: *Positive youth development through sport*, ed. N. L. Holt, London: Routledge 2016, 21–33; L. Feinstein, J. Bynner, K. Duckworth, *Young people’s leisure contexts and their relation to adult outcomes*, „Journal of youth studies” 2005, No. 9(3), s. 305–327; M. Szaszkievicz, *Tajemnic grypskerki*, Kraków: Instytut Ekspertyz Sądowych 1997.

⁵⁷⁷ M. Konopczyński, *Kryzys resocjalizacji czy(li) sukces działań pozornych. Refleksje wokół polskiej rzeczywistości resocjalizacyjnej*, Warszawa: Wydawnictwo Pedagogium 2013.

⁵⁷⁸ P. Łapiński, *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej w resocjalizacji penitencjarnej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2011, t. XXX, s. 52–65.

W zarządzeniu Dyrektora Generalnego Służby Więziennej nr 19/16 z dnia 14 kwietnia 2016 roku w sprawie szczegółowych zasad prowadzenia i organizacji pracy penitencjarnej oraz zakresów czynności funkcjonariuszy oraz pracowników działów penitencjarnych⁵⁷⁹, a także terapeutycznych można wyczytać o wymogach kwalifikacyjnych osób zajmujących się działaniami z zakresu kultury fizycznej⁵⁸⁰ (bariery kadrowe).

Odpowiednie wykorzystanie działalności sportowej w procesie resocjalizacji wymaga od personelu więziennego dość szczególnych kwalifikacji. Ich fachowość powinna być zlepką kompetencji wychowawców penitencjarnych oraz specjalistów z zakresu teorii i metodyki aktywności fizycznej. Trudno doszukać się wśród standardów kształcenia studentów kierunków resocjalizacji i wychowania fizycznego takiego uzupełniania wiedzy i umiejętności pozwalających na przygotowanie kandydata do pracy w zakładzie karnym na stanowisku wychowawcy do spraw sportu. W rzeczywistości proces przygotowania takich pracowników opiera się na szkoleniach instruktorskich absolwentów resocjalizacji. Zastanawiający jest fakt wystarczających w procesie resocjalizacyjnego usprawniania w taki sposób zdobytych kompetencji. Okazuje się, że tak przygotowani do pracy wychowawcy ds. sportu wykonują swoje zadania często bardzo intuicyjnie. Związane jest to u wielu pracowników z wątpliwym ugruntowaniem teoretycznym, także w warstwie aksjologicznej i brakiem u nich przekonania o ogólnospołecznej (w tym także resocjalizacyjnej) użyteczności sportu⁵⁸¹.

Wśród barier subiektywnych został wymieniony niski poziom ewaluacji prowadzonych oddziaływań resocjalizacyjnych (bariery ewaluacyjne). Do przyczyn takich ograniczeń należy zaliczyć brak wystandaryzowanych narzędzi do przeprowadzania oceny skuteczności oddziaływań wychowawczych przez aktywność fizyczną, co sprzyja błędom w procedurach diagnostycznych, brakiem wyznaczonych jasno celów, zróżnicowaniem interpretacji danych. Posługiwanie się często w programach badawczych metodami jakościowymi i wątpliwymi metodami kwalifikacji do nich osadzonych przyczynia się do arbitralnych sądów o niskim poziomie rzetelności empirycznej⁵⁸².

⁵⁷⁹ <https://edu.cossw.pl/file/redir.php?id=5752>

⁵⁸⁰ A. Zalewska-Meler, *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwości ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne...*, dz. cyt., s. 167–180.

⁵⁸¹ P. Łapiński, *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej...*, dz. cyt., „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2011, t. XXX, s. 52–65.

⁵⁸² T. Crabbe, *A Sporting Chance?: using sport to tackle drug use and crime*, „Drugs: Education, prevention and policy” 2000, Vol. 7, No. 4; T. Crabbe, *Reaching the ‘hard to reach’: engagement, relationship building and social control in sport based social inclusion work*, Int. J. „Sport

➤ *Alternatywa na instytucjonalną resocjalizację*

Długoterminowy pobyt w więzieniu na ogół wpływa negatywnie na skazanego i zamiast efektów, jakie powinien wywoływać, destrukcyjnie wpływa na osobowość człowieka, to „jedną z możliwości zmiany deprywacyjnych i frustracyjnych warunków stać się może rozwój inicjatyw penitencjarnych w postaci programów związanych z aktywnością fizyczną (AF). Z uwagi na swoje walory osobowotwórcze, AF wydaje się potencjalną szansą na przeniesienie uzyskanych rezultatów na funkcjonowanie społeczne w świecie ludzi wolnych”⁵⁸³.

Zdaniem R. Meek⁵⁸⁴ sport może wpływać na kształtowanie społecznie akceptowanych tożsamości skazanego, na budowanie pozytywnych pozawięziennych więzi społecznych między innymi z trenerami, czy programowymi wolontariuszami. Nawet dla samych tych teoretycznych koncepcji (mało empirycznych dowodów na skuteczność sportu w resocjalizacji skazanych) warto się już pokusić o wykorzystanie tej działalności w procesie wychowania przestępców. Wiadomo, że aby resocjalizacja przez aktywność fizyczną była uznawana za metodę naprawczą, to powinna dotyczyć zagadnień przewartościowania życia, wyznaczania realnych do osiągnięcia celów, podejmowania zadań na miarę możliwości, zaangażowania wykwalifikowanego i kompetentnego personelu oraz zagwarantowania odpowiedniego sprzętu, a także zaplecza. Działalność sportowa, aby mogła być uznana za skuteczną i efektywną powinna być prawem, a nie przywilejem skazanego.

Do podobnych wniosków doszedł S. Leberman⁵⁸⁵, obserwując nowozelandzkie więźniarki aktywnie uczestniczące w programie kształcenia na świeżym powietrzu. Uczestniczki programu zyskiwały nowe umiejętności, rozwinęły pewność siebie, poprawiły komunikację interpersonalną i były bardziej zaradne. Trwałość tych zmian była jeszcze zauważalna po trzech miesiącach od zakończenia programu.

Warto zwrócić uwagę na niewymieniane w niniejszym opracowaniu programy resocjalizacji poprzez aktywność sportową realizowane w Polsce.

Management and Marketing” 2007, Vol. 2, No. 1/2; R. Speckman, *Recreation in prison-a panacea?*, „Journal of Physical Education, Recreation and Dance” 1981, s. 52–56.

⁵⁸³ A. Jaworska, *Aktywność fizyczna w zakładach karnych...*, dz. cyt., s. 138.

⁵⁸⁴ R. Meek, *Sport in prison: Exploring the role of physical activity in correctional settings*, New York: Routledge 2014; D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, No. 286, s. 1–12.

⁵⁸⁵ S. Leberman, *Voices behind the walls: Female offenders and experiential learning*, „Journal of Adventure Education & Outdoor Learning” 2007, No. 7, s. 113–120. DOI: 10.1080/14729670701485832; D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport...*, dz. cyt., s. 1–12.

1. Program pt. „Przez sport do wolności” (autorstwa M. Budnego) – adresowany jest do 30 skazanych recydywistów penitencjarnych czynnie uprawiających sport w funkcjonującym zakładowym klubie Aresztu Śledczego w Inowrocławiu. Głównym celem programu jest przygotowanie podopiecznych do pełnienia ról społecznych oraz dokonywanie trwałych zmian w osobowości, w ich postawach i zachowaniu. Osoby dobrowolnie przystępujące do programu uczestniczą w grach: w piłkę nożną, koszykówkę, piłkę siatkową, w tenisie stołowym; biorą udział w organizacji różnych imprez rekreacyjno-sportowych; w spotkaniach z psychologiem i osobami znaczącymi na pozawięziennej arenie sportowej. Miejscem rozgrywania spotkań sportowych jest zaadaptowany ze spacerniaków obszar do gier. Dzięki szeroko rozpowszechnionej współpracy z lokalnym środowiskiem zewnętrznym możliwe jest wykorzystanie hal sportowych przy placówkach edukacyjnych. Czas realizacji programu jest ograniczony przystąpieniem skazanego do programu (klubową deklaracją członkowską) i zakończeniem pobytu w zakładzie karnym⁵⁸⁶.
2. Program pt. „Streaching – program rehabilitacji ruchowej” (autorstwa R. Smoka, P. Zasempy i A. Majchrzaka) – adresowany jest do 6–10 młodocianych osadzonych i pierwszy raz karanych z wysokim potencjałem emocjonalnym i adaptacyjnym manifestowanym w postaci zachowań agresywnych i wrogich. Głównym celem programu jest kształtowanie umiejętności planowania, realizacji rozwoju osobistego i kierunkowane zagospodarowanie czasu wolnego. Uczestnicy programu objęci są treningiem ogólnorozwojowym zwiększającym wydolność krążeniowo-oddechową. Zajęcia w cyklu 2 x 45 minut odbywają się dwa razy w tygodniu, przez okres dwóch miesięcy w pomieszczeniu relaksacyjnym Zakładu Karnego w Herbach⁵⁸⁷.
3. Program z zakresu kultury fizycznej i sportu (autorem jest M. Kwiecień) – adresowany jest do skazanych odbywających karę pozbawienia wolności w systemie programowego oddziaływania. Głównym celem programu jest wyrabianie racjonalnych nawyków wolnoczasowych i kształtowanie osobowości skazanego za pomocą uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej. Uczestnicy przystępują do różnych aktywności (gra: w piłkę siatkową, w tenisa stołowego, w badmintona, planszowa) uwarunkowanych od modułu przypisanego do odpowiedniej pory roku (12 miesięcy). Miejscem

⁵⁸⁶ M. Budny, *Przez sport do wolności*, w: *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez służbę więzienną w Polsce*, red. M. Marczak, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2013, s. 312–315.

⁵⁸⁷ R. Smoka, *Streaching – program rehabilitacji ruchowej*, w: *Resocjalizacyjne programy penitencjarne...*, dz. cyt., s. 315–317.

realizacji jest zaplecze Zakładu Karnego w Raciborzu, gdzie zaadaptowano do tego celu spacerniaki, świetlicę, siłownię, cele mieszkalne, boisko i radiowęzeł⁵⁸⁸.

4. Program aktywności sportowo-rekreacyjnej (autorstwa M. Walkowskiego, E. Sienkiewicz i J. Wenckiego) – adresowany jest do skazanych uzależnionych od środków psychoaktywnych. Głównym celem programu jest uwydatnienie roli kultury fizycznej w życiu człowieka w dbałości o zdrowie i prawidłowy rozwój psychofizyczny. Jako część składowa oddziału terapeutycznego, program realizowany jest przez 5 miesięcy w trzech blokach zajęciowych: sportowe ogólnorozwojowe – oparte na treningu kształtującym wybrane cech motoryczne, rekreacyjne i edukacyjne promujące zdrowy styl życia. Próba realizacji celu odbywa się poprzez gry i zabawy ruchowe, gry zespołowe, turnieje sportowo-rekreacyjne i edukację zdrowotną w Areszcie Śledczym w Elblągu⁵⁸⁹.

Należy wspomnieć jeszcze o innych, rekomendowanych przez realizujących, penitencjarnych programach sportowych takich jak: aktywizujący powyżej 21-letnich skazanych poprzez podnoszenie umiejętności gry w piłkę nożną halową (Zakład Karny w Głogowie), czy „Taneczna resocjalizacja”, autorstwa S. Przybylińskiego i O. Kassarek, skierowany do skazanych w przedziale wiekowym od 24 do 31 lat (Zakład Karny w Barczewie)⁵⁹⁰.

W literaturze przedmiotu również można odnaleźć informacje dotyczące zagranicznych doświadczeń we wdrażaniu sportowych programów naprawczych u przestępców.

1. Wielka Brytania – A. Parker i R. Meek⁵⁹¹ wdrożyli program, który miał na celu kształtowanie motywacji i pozytywnych doświadczeń u 400 nieletnich osadzonych w wieku 15–18 lat. Zadaniem respondentów było dwunastomiesięczne uczestniczenie w wybranej działalności sportowej (treningi: piłki nożnej, boksu, rugby, krykieta). Każdy cykl treningowy, zwany „akademią”, składał się z sześciu teoretycznych sesji tygodniowo (studia nad teoretycznymi aspektami sportu – 1,5 godziny jedna sesja) i sześciu praktycznych

⁵⁸⁸ M. Kwiecień, *Program z zakresu kultury fizycznej i sportu*, w: *Resocjalizacyjne programy penitencjarne...*, dz. cyt., s. 321–325.

⁵⁸⁹ M. Walkowski, *Program z zakresu kultury fizycznej i sportu*, w: *Resocjalizacyjne programy penitencjarne...*, dz. cyt., s. 318–321.

⁵⁹⁰ *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane...*, dz. cyt., s. 325–326.

⁵⁹¹ A. Parker, R. Meek, G. Lewis, *Sport in a youth prison: male young offenders' experiences of a sporting intervention*, „Journal of Youth Studies” 2014, Vol. 17, No. 3, s. 381–396. DOI: 10.1080/13676261.2013.830699; R. Meek, *The Role of Sport in Promoting Desistance from Crime. An Evaluation of the 2nd Chance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution*, 2012.

sejsji (udział wybranych aktywnościach sportowych – 1,5 godziny jedna sesja). Program potwierdził kluczowy wpływ sportu na postępy w resocjalizacji osadzonych, uczestniczących w programie. Oprócz sfer fizycznej i psychicznej, duży wpływ wywarł na poprawę umiejętności społecznych, a to przełożyło się na relację z innymi osadzonymi oraz osobami z poza więziennego, najbliższego otoczenia skazanego. Dzięki możliwości samo-realizacji z wykorzystaniem sportu osoba objęta programem optymalizowała poczucie własnej wartości. Szybciej dostosowywała się do przyszłego życia na wolności.

2. Wielka Brytania – początkowo program „Methadone United” był realizowany w grupie narkomanów i dotyczył wdrożenia treningów w piłkę nożną. Gdy po czterech miesiącach jego realizacji stwierdzono przydatność działań, zostały w nią zaangażowani chętni przestępcy pod hasłem „From Offending to Employment” („Od przestępstwa do zatrudnienia”). Po wdrożeniu tego programu stwierdzono, że uczestnicy otrzymali wartościowe doświadczenie, a co ważne, nie podlegali hermetycznej izolacji społecznej (możliwość gry z zespołami lokalnymi) i do treningów przystępowali z entuzjazmem przy dużej rywalizacji. W programie uczestniczyło, w minimalnym wymiarze czasu 6 miesięcy, 30 chętnych, w tym 20 przestępców i 10 narkomanów. Ze względu na potocznie męski charakter tej dyscypliny sportowej w programie uczestniczyły tylko dwie kobiety. Termin wpisania drużyny do ligowych rozgrywek przypadał na sezon 2000/2001. Osoby zaangażowane w programie wykazały się dużą stabilnością prospołecznego zachowania, a dwie z uczestniczek uzyskały zatrudnienie w ramach programu Community Sports Programme (CSP) i miały szansę na uzyskanie licencji trenerskiej FA. Zauważalna była poprawa relacji międzyludzkich u osób trenujących, większa pewność siebie i dojrzałość społeczna. Program ten, niestety, nie uchronił wszystkich od kradzieży dokonywanych przez uczestników i zażywania przez niektórych substancji psychoaktywnych⁵⁹².
3. RPA – The Teddy Bear Clinic for Abused Children (TTBC), organizacja non-profit z siedzibą w Johannesburgu w RPA (działa na rzecz ochrony i resocjalizacji dzieci, które ucierpiały w jakikolwiek sposób), wdrożyła program „Fight with Insight”, zaadresowany do siedemnastu młodocianych przestępców seksualnych. Jest to cykl 12-tygodniowego programu pilotażowego, w którym posłużono się treningami pięściarskimi (boksem) i terapią poznawczo-behawioralną (raz dziennie). Po zakończonym cyklu przestępca mógł być kwalifikowany do następnego programu „Box Office

⁵⁹² T. Crabbe, *A Sporting Chance?: using sport to tackle drug use and crime*, „Drugs: education, prevention and policy” 2000, Vol. 7, No. 4, s. 381–391.

Boxing Gym”. Celem programu było ustalenie jakościowej oceny programu (skuteczności). Na podstawie analizy wyników badań z wykorzystaniem metody studium indywidualnego przypadku, stwierdzono, że u osadzonych uczestniczących w programie wystąpił spadek recydywy oraz polepszenie relacji intra- i interpersonalnych. Program również pozwolił pozytywnie zweryfikować skuteczność tej metody oddziaływania oraz dostarczył wskázówek pozwalających na jego modyfikację⁵⁹³.

4. Australia – w czterech australijskich więzieniach zostały wdrożone dwa projekty badawcze z wykorzystaniem działalności sportowej. Analiza uzyskanych wyników odbywała się w latach 2008 i 2012 i miała na celu ocenę postrzegania przez osadzonych w trudnej sytuacji prowadzonych zajęć sportowych w zakładzie karnym. Objętych diagnozą zostało w sumie 36 osadzonych (21 mężczyzn i 15 kobiet) ochotników, zweryfikowanych przez koordynatora projektu. Zakwalifikowany do tej eksploracji zakład karny był dobrany pod względem jednorodnego charakteru (położenie geograficzne, sposób zarządzania zakładem, stopień bezpieczeństwa, płeć osadzonych i rodzaj dostępnych dyscyplin sportowych). Zebranie wyników badań odbyło się z wykorzystaniem wywiadu. W pierwszym projekcie dwunastu mężczyzn niepełnosprawnych intelektualnie, w wieku 20–60 lat, z jednego zakładu odosobnienia w pobliżu Melbourne (1000 osób odbywających karę pozbawienia wolności), zostało poddanych oddziaływaniem w 10-tygodniowym programie piłkarskim. Uczestnicy stwierdzili, że po aktywnościach sportowych obserwują u siebie większe poczucie szczęścia i zmniejszone uczucie stresu, niepokoju i napięcia. Wielu osadzonych, po grze w piłkę nożną, zauważyło również poprawę swojego stanu zdrowia oraz uważało, że po tej zagospodarowanej aktywności wolnoczasowej uczestnicy są zbyt zmęczeni, by podejmować jakiegokolwiek zachowania ryzykowne. Udział w zajęciach był możliwy tylko dla tych, którzy odznaczyli się regulaminowym zachowaniem, więc nie opłacało się być „złym”. Do zalet skazani zaliczyli zdobycie nowych umiejętności i możliwość gry z innymi osadzonymi przeciwko drużynom przyjezdnym.

Drugi projekt był zaadresowany do 12 więźniarek z zakładu karnego w pobliżu miasta Queensland (150 skazanych). Respondentki stwierdziły (podobnie jak w pierwszym projekcie), że uczestnictwo w oferowanych przez instytucję zajęciach sportowych jest dobrym sposobem na zmniejszenie stresu i niepokoju, a ogólny nastrój i stan ich zdrowia uległ poprawie.

⁵⁹³ C.E. Draper, S. Errington, S. Omar, S. Makhita, *The therapeutic benefits of sport in the rehabilitation of young sexual offenders: A qualitative evaluation of the Fight with Insight programme*, „Psychology of Sport and Exercise” 2013, Vol. 14, Issue 4, s. 519–530.

Podobne wnioski zostały również sformułowane po wdrożeniu projektu badawczego w więzieniu w Tasmanii (300 osadzonych mężczyzn i 30 kobiet). Mimo takiej liczby osadzonych w badaniu wzięło udział zaledwie siedem osób (4 mężczyzn i 3 kobiety). Uczestnicy projektu mieli do dyspozycji gry w piłkę nożną i softball.

Celem czwartego projektu było, oprócz programowego zagospodarowania czasu wolnego, kształtowanie silnych więzi ze społecznością. Ten projekt, o podobnych do pozostałych zebranych opinii, był realizowany w obiekcie (Australia Środkowa) mogącym pomieścić 300 więźniów. Sześciu z osadzonych uczestniczyło w programowych treningach futbolu australijskiego, które przygotowywały drużynę skazanych do co dwutygodniowych meczów z drużyną przyjezdną. Po zakończeniu sezonu skazani również mogli uczestniczyć w finałach⁵⁹⁴.

5. Australia (Zachodnia) – w latach 1990–1993 w ośrodku pływackim w Canning został wdrożony sportowy program resocjalizacyjny dla grupy 130 osadzonych w wieku 6–16 lat. Grupa małoletnich (6–11 lat) była objęta kursem ratownictwa wodnego w sztucznych, zamkniętych zbiornikach wodnych. Grupa młodych uczestniczyła w kursie nurkowania z akwalungiem zakończonym egzaminem z akredytacją międzynarodową. Oprócz działalności sportowej młodzi ludzie uczestniczyli w konserwacyjnych pracach na pływalni. Zdaniem personelu, po dwutygodniowym programie szkoleniowym liczba aktów wandalizmu i kradzieży spadła o 85%, a kursanci zaczęli traktować obiekt jako swój i skrupulatnie go chronić przed występkami karalnymi⁵⁹⁵.
6. Australia (Południowa) – do ogólnej strategii resocjalizacyjnej pod hasłem „Wilderness Therapy Programs for At-Risk Young People” wpisuje się „Operation Flinders”, który jest adresowany do młodych kobiet i mężczyzn, łamiących prawo albo zagrożonych jego naruszeniem. W tym programie (w warunkach otwartych) aktywność fizyczna jest wykorzystywana do kształtowania charakteru poprzez zdobyte sportowe doświadczenie. Koncentracja strategii na sukcesach, zaufaniu i współpracy ma gwarantować ograniczenie występowania zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych u uczestników⁵⁹⁶.

⁵⁹⁴ D. Gallant, E. Sherry, M. Nicholson, *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, No. 286, s. 1–12.

⁵⁹⁵ M. Cameron, C. MacDougall, *Crime Prevention Through Sport and Physical Activity, Trends and Issues in Crime and Criminal Justice series*, Canberra: Australian Institute of Criminology, 2000, s. 1–6.

⁵⁹⁶ Tamże, s. 1–6.

7. USA – Hope Center Wilderness Camp wdraża program resocjalizacyjny oparty na sporcie u młodych przestępców (zróżnicowanie czynów karalnych od wagarów do morderstw) w wieku 12–17 lat. Osadzeni, którzy przebywają średnio w placówce izolacyjnej 14 miesięcy, objęci są programem przez okres od 8 do 18 miesięcy. Uczestnicy są ulokowani w czterech strefach mieszkalnych, po 12 osób w każdej. Program ten, pozbawiony tradycyjnych kar, jest ukierunkowany na zdrowie, bezpieczeństwo, edukację i terapię oraz jest rozszerzony swoim oddziaływaniem na rodzinę przestępcy jeszcze sześć miesięcy po opuszczeniu przez niego zakładu. Okazuje się, że 85% uczestników tego programu nie popełniło ponownie zbrodni w ciągu 6 miesięcy po zakończeniu programu⁵⁹⁷.
8. USA – program Urban Youth Leader Project (UYLP), realizowany przez Uniwersytet w Illinois (Chicago), przy współpracy z sześcioma wydziałami innych uniwersytetów w USA, opiera się na pracy w terenie z młodzieżą zagrożoną demoralizacją oraz nieprzystosowaną społecznie. Wdrażając programy oparte na działalności sportowej, kształceniu zawodowym i empirycznie monitorując zachodzące procesy oraz rezultaty, dąży się do ograniczenia w ekspozycji społecznej występowania zachowań ryzykownych i przestępczych u młodzieży. Poprzez włączanie zainteresowanych w działalność sportową dąży się do kształtowania czterech poziomów odpowiedzialności: szacunek dla praw i uczuć innych osób, samomotywacja, samorozwój, troska o innych i przywództwo. Oczywiście jest to program wolnościowy kierowany do młodzieży z ulic Chicago, ale jego zasięg i rozmach rozwojowy oraz współczesne tendencje resocjalizacyjne rozpatrujące konieczność oddziaływania na przestępcę w jego warunkach naturalnych⁵⁹⁸ determinują potrzebę jego przedstawienia⁵⁹⁹.
9. USA – 26-dniowy sportowy program „Spectrum” obejmuje wyprawę survivalową dla osadzonych przestępców (grupa zasadnicza) w wieku 15–17 lat, a efekty oddziaływań są porównywane z efektami ich rówieśników zwolnionych warunkowo (grupa kontrolna). Okazało się, że w grupie zasadniczej nastąpiła znaczna redukcja aresztowań w ciągu następnego roku. Przy 42% osób zwolnionych warunkowo tylko 20% nieprzystosowanych społecznie, objętych programem, dokonało przestępstwa. Niestety, po dwóch latach od zakończenia programu jego pozytywne skutki nie były już widoczne⁶⁰⁰.

⁵⁹⁷ Tamże.

⁵⁹⁸ Justice Policy Institute, *Raising the Age: Shifting to a Safer and More Effective Juvenile Justice System*, 2017, <http://www.justicepolicy.org/uploads/justicepolicy/documents/raisetheage.fullreport.pdf>

⁵⁹⁹ D. Hellison, *Physical activity programs for underserved youth*, „Journal of Science and Medicine in Sport” 2000, No. 3(3), s. 238–242.

⁶⁰⁰ M. Cameron, C. MacDougall, *Crime Prevention Through...*, dz. cyt., s. 1–6.

10. Kanada – m.in. w Ontario i Kolumbii Brytyjskiej, organizacje pozarządowe wdrożyły programy tzw. jogi więziennej dla osadzonych w zakładach karnych. Ta aktywność osadzonych opiera się na treningach fizycznych oraz mentalnych. Treningi jogi na ogół odbywają się raz w tygodniu, od 45 do 75 minut. Ograniczona liczba uczestników grup treningowych (6–10 osób) pozwalała na skuteczniejsze budowanie pozytywnych relacji z osadzonymi, budowanie bezpiecznej dla niego przestrzeni aktywnościowej, korygowanie przebiegu i sposoby realizacji zadań treningowych, tak aby były one dostosowane do indywidualnych potrzeb i mocnych stron skazanych. Trudności, jakie pojawiały się najczęściej podczas zajęć, to wszechobecny hałas niepozwalający na chwilę odprężenia, ciągła obecność strażników, a także niestanny niepokój wynikający z nieprzewidywalnej administracyjnej decyzyjności o możliwości odwołania treningów z powodu prognozowanego niebezpieczeństwa czy konfliktów werbalnych pomiędzy personelem penitencjarnym a uczestniczącymi w jodze osadzonymi. Ta działalność sportowa została określona jako alternatywna forma dla dominujących form kultury fizycznej, resocjalizacji i kontroli społecznej⁶⁰¹.
11. Kanada – program „PLAS” wdrożony w środowisku otwartym u 417 osób w wieku 5–15 lat. Program obejmował zaangażowanie młodych ludzi wykazujących się zachowaniami przestępczymi w treningi judo, pływania, baletu, grę na gitarze. Program okazał się skuteczny jako strategia zapobiegania przestępczości. W trakcie trwania „PLAS” dzieci popełniały mniej poważnych wykroczeń i naruszeń bezpieczeństwa na terenie osiedla, a przez to, że w mniejszym stopniu angażowały służby, stał się opłacalny dla społeczności. Miał na celu odwrócenie uwagi młodych od dewiacyjnych aktywności poprzez zaangażowanie w działalność fizyczną⁶⁰².

➤ *Nowe przystosowanie społeczne (readaptacja)*

Adaptacja – to „przekształcenie, przeróbka, przystosowanie do innego użytku. Natomiast adaptacja społeczna – to proces dostosowywania jednostki lub grupy do funkcjonowania w zmienionym środowisku społecznym, obejmującym przekształcenia jej wewnętrznej struktury i (lub) sposobów działania”⁶⁰³.

„W. Ambrozik podkreśla, że readaptację społeczną należy traktować jako końcową fazę procesu resocjalizacji, która finalizuje się dopiero w konkretnej społeczności lokalnej. Oznacza zatem ponowne przystosowanie jednostki do

⁶⁰¹ M. Norman, *Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons*, in.: *Alternative Offender...*, dz. cyt., s. 78–98.

⁶⁰² M. Cameron, C. MacDougall, *Crime Prevention...*, dz. cyt., s. 1–6.

⁶⁰³ *Słownik języka polskiego*, red. M. Szymczak, t. 1, Warszawa: PWN 1981, s. 65.

samodzielnego życia i pełnienia takich ról społecznych, jakich treść będzie zgodna z wymogami społecznymi”⁶⁰⁴.

Zdaniem M. Konopczyńskiego⁶⁰⁵ adaptować można wychowanka nieprzystosowanego społecznie do pobytu w placówce resocjalizacyjnej (poprzez przymuszanie podopiecznych do przestrzegania zasad regulaminowych i organizacyjnych – zbiór określonych wpływów wychowawców na osadzonego) lub podejmować działania wychowawcze zmierzające do osobowego lub społecznego rozwoju osoby osadzonej w celu przygotowania go do samodzielnego funkcjonowania w środowisku wolnościowym (wychowawcza działalność kreująca).

Istotą procesu socjalizacyjnej „naprawy” człowieka jest więc ponowne społeczne dostosowanie go do warunków środowiskowych, w których nie był w stanie poprawnie funkcjonować przed osadzeniem w zakładzie karnym. Ta swoista readaptacja staje się przygotowaniem jednostki do aktywnego życia w społeczeństwie i pracy zawodowej⁶⁰⁶.

Wspomniana aktywizacja społeczna jednostki dotyczy „czynnego i samodzielnego życia, wyrażającego się w pełnieniu ról społecznych związanych z podstawowymi sferami i płaszczyznami ludzkiej egzystencji”⁶⁰⁷. Ważnym atrybutem „nowej” wolności staje się przestrzeganie przez byłego skazanego norm współżycia społecznego, zasad, które do tej pory były przez niego lekceważone. Z tym procesem ściśle jest powiązany sport, który staje się celem, a zarazem środkiem readaptacji człowieka. To dzięki tej działalności eksprzestępca jest w stanie utrzymać swoje funkcjonowanie społeczne zgodnie z obowiązującym kanonem. Działalność sportowa może pomóc osobie na wolności rozładowywać nagromadzone napięcia wywołane różnorodnymi kryzysami adaptacyjnymi. Działa ona wówczas psychoterapeutycznie, przywracając jednostce poczucie bezpieczeństwa i stabilność emocjonalną, a uprawiając ją w nowym środowisku dana osoba buduje w sobie poczucie nowej przynależności i użyteczności środowiskowej.

W Wielkiej Brytanii już na przełomie 50. i 60. lat XX wieku sport były traktowane jako skuteczne narzędzie do kontroli oraz łagodzenia zachowań anty-

⁶⁰⁴ H. Kraszewska, E. Silecka, *W stronę readaptacji społecznej skazanego*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne*, red. A. Jaworowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2009, 149–166, s. 150; W. Ambrozik, *Readaptacja społeczna i reorganizacja środowisk lokalnych jako warunek skuteczności oddziaływań resocjalizacyjnych*, w: *Resocjalizacja: teoria i praktyka pedagogiczna*, red. B. Urban, J.M. Stanik, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2007, s. 190.

⁶⁰⁵ M. Konopczyński, *Kryzys resocjalizacji czy(li) sukces działań pozornych. Refleksja wokół polskiej rzeczywistości resocjalizacyjnej*, Warszawa: Wydawnictwo Pedagogium 2013, s. 154.

⁶⁰⁶ J. Zieliński, *Wybrane aspekty wychowania do aktywności fizycznej*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2013.

⁶⁰⁷ W. Ambrozik, B. Hołyst, P. Stępnia, *Więziennictwo. Nowe wyzwania*, Warszawa–Poznań–Kalisz: Centralny Zarząd Służby Więziennej, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Polskie Towarzystwo Penitencjarne, Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 2001, s. 182.

społecznych. W latach 70. i 80. XX wieku stał się niezbędną „usługą społeczną” w walce z nudą oraz frustracją miejską, a także został wpisany w strategiczne plany społeczne jako niezbędny środek ograniczający przestępczość młodzieży. Interwencja oparta na sporcie przyczynia się do adaptacji człowieka do zastanej rzeczywistości społecznej, kształtując posłusznego i pasywnego jej przedstawiciela. Doświadczenie sportowe może być wykorzystane do ponownej aktywizacji człowieka w środowisku lokalnym oraz wzbogacenia tej struktury społecznej określonym, często demokratycznym wkładem. Niewątpliwie ważnym zabiegiem readaptacyjnym stało się wytyczanie przestępcom, za pomocą działalności sportowej, ścieżek kariery zawodowej opartej na dotychczas łamanym przez nich prawie⁶⁰⁸.

Za pomocą działalności sportowej możliwe staje się kształtowanie cech obywatelskich tak potrzebnych w powtórnym przystosowaniu się jednostki uwikłanej w przestępstwo⁶⁰⁹. To dzięki wykształceniu u skazanego, za pomocą sportu, uczciwości i potrzeby przestrzegania prawa, możliwe staje się formowanie odpowiedzialnego członka danej społeczności, który będzie posiadał umiejętności podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów oraz tolerancji wobec innych. Pojawiają się sygnały, że udział w treningach sportowych osób nieprzystosowanych społecznie korzystnie wpływa na: zarządzanie ich gniewem i sytuacjami trudnymi, umiejętność komunikowania się z innymi ludźmi oraz rozwiązywania problemów, na kształtowanie poczucia pewności siebie, a także aspiracji życiowych. Dzięki działalności sportowej przestępca łatwiej jest budować prawidłowe relacje międzyludzkie, które są oparte na wspólnym zaufaniu i zrozumieniu. To zaś ułatwia uczestnictwo w życiu społecznym i staje się podstawowym wyznacznikiem poczucia „włączenia społecznego”⁶¹⁰.

➤ *Odbudowywanie więzi społecznej (reintegracja)*

Budowanie więzi społecznej osób osadzonych w zakładach odosobnienia z wolnościowym środowiskiem, do którego pretendują, nie może odbywać się bez kontaktu z nim. Dlatego, budowanie programów pozwalających na kontrolowany współudział skazanych w „pozamurowym” życiu społecznym, staje się

⁶⁰⁸ A. Parker, H. Morgan, S. Farooq, B. Moreland, A. Pitchford, *Sporting intervention and social change: football, marginalised youth and citizenship development*, „Sport, Education and Society” 2017, s. 1–13, DOI: 10.1080/13573322.2017.1353493;

⁶⁰⁹ D. Garratt, H. Piper, *Dangerous liaisons: Youth sport, citizenship and intergenerational mistrust*, „International Journal of Sport Policy and Politics” 2014, No. 8, s. 1–14. DOI: 10.1080/19406940.2014.896390; T.M. O’Donovan, A. MacPhail, D. Kirk, *Active citizenship through sport education*, „Education”, s. 3–13; „International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education” 2010, 38(2), s. 203–215, za: A. Parker, H. Morgan, S. Farooq, B. Moreland, A. Pitchford, *Sporting intervention...*, dz. cyt., s. 1–13.

⁶¹⁰ A. Parker, H. Morgan, S. Farooq, B. Moreland, A. Pitchford, *Sporting intervention...*, dz. cyt., s. 1–13

kluczowym rozwiązaniem resocjalizacji przez aktywność fizyczną. Poprzez udział w treningach sportowych możliwe staje się początkowo kształtowanie więzi wewnątrzspołecznej, pobudzanej wiedzą o specyfice określonej dyscypliny sportowej (droga do sukcesu przez współpracę i współdziałanie), staje się zapleczem do zrozumienia konieczności budowania więzi pozapenitencjarnej. Bez wątplenia ta świadomość osadzonych o poprawności ich przyszłego funkcjonowania w ekspozycji społecznej, opartego na konstruktywnym współdziałaniu z innymi ludźmi, jest jednym z celów sportowej resocjalizacji, możliwym do realizacji wyłącznie przy współpracy ze środowiskiem lokalnym⁶¹¹.

Niewątpliwie kształtowanie więzi społecznej może być realizowane przy zaangażowaniu jednostki w działalność lokalnego klubu sportowego. Początkowo odbywa się to na poziomie trener – zawodnik, ale po zdobyciu środowiskowo wymaganego zaufania i szacunku, emanuje to na pozostałych przedstawicieli wolnościowej ekspozycji społecznej. Wówczas mieszkańcy środowiska lokalnego warunkują rodzaj relacji interpersonalnych w zależności od motywacji byłego przestępcy do szkolenia, nauki czy zatrudnienia. Ta swoista przynależność do danej populacji wolnych ludzi, budowanie z nimi więzi, nie jest możliwa dla tych, którzy preferują postawy antyaspiracyjne, nieodpowiedzialne i pozbawione obowiązku społecznego.

Sport w tym przypadku pełni funkcję pomostową przy próbie odbudowywania, tak istotnych w procesie resocjalizacji, relacji pomiędzy przyszłym szkoleniowcem, nauczycielem czy pracodawcą. Niewykorzystanie potencjału sportowego przy nawiązywaniu ponownych kontaktów wolnościowych, u niektórych wychodzących poza mury może skutkować pogłębieniem się stygmatyzacji, marginalizacji i wykluczenia społecznego. Dlatego jeżeli organizacje cenione społecznie (np. kluby sportowe), akceptują i wspierają „osobę włączającą” się do środowiska wolnościowego, automatycznie wydają publiczny „list intencyjny”, przyczyniając się tym samym do zacieśniania więzi między uczestnikami tego procesu. Ten proces, oprócz wymiaru społecznego, ma jeszcze wymiar jednostkowy. Dzięki wyeksponowaniu określonego potencjału sportowego osoby „włączającej się”, kształtujemy u niej wyższe poczucie wartości, użyteczności społecznej, co w konsekwencji przyczynia się do zindywidualizowanej, zinternalizowanej reintegracji. Wiąże się to z wchodzeniem zainteresowanego na nowo w określone role społeczne lub wcielanie się w jeszcze nieodgrywane role⁶¹².

⁶¹¹ R.P. Haudenhuyse, M. Theeboom, F. Coalter, *The potential of sports-based...*, dz. cyt., s. 437–454.

⁶¹² H. Morgan, A. Parker, *Generating recognition, acceptance and social inclusion in marginalised youth populations: the potential of sports-based interventions*, „Journal of Youth Studies” 2017, s. 1–16. DOI: 10.1080/13676261.2017.1305100.

Sport w życiu człowieka oprócz funkcji dydaktycznej, promocyjnej i rekreacyjnej, pełni jeszcze funkcję integracyjną. To dzięki tej aktywności możliwe jest budowanie i zacieśnianie więzi międzyludzkich bez względu na różnicowanie społeczne i kulturowe ich uczestników, co wykracza poza środowisko lokalne i krajowe. Integracyjna jego funkcja uwidacznia się w postawach i zachowaniu ich uczestników bezpośrednich (zawodników) i pośrednich (wizdów). Poprzez sportowe spotkania międzyklubowe kształtuje się wspólnota silnie utożsamiająca się z określoną dyscypliną sportową, klubem czy szeroko rozumianym sportem⁶¹³.

Zdaniem F. Coaltera⁶¹⁴ działalność sportowa zbliża ludzi, przyczynia się do budowania spójności i rozwoju społeczności. Uczestnicy tego procesu wykształcają w sobie umiejętność angażowania się we wszelkie procesy interakcyjne najbliższej ekspozycji społecznej. Formują w sobie poczucie tożsamości lokalnej, solidarności i równości, przy równoczesnym uruchamianiu wysokiego poziomu zaufania międzyludzkiego oraz wzajemnego wsparcia.

Sport i aktywność fizyczna może kształtować w osadzonym poczucie przynależności społecznej, lojalności i wsparcia, a tym samym dezawuować do tej pory preferowane zachowania ryzykowne. Oprócz walorów sprawnościowych i technicznych może być doskonałą zabawą i formą integracji społecznej⁶¹⁵.

➤ *Kreując prospołeczną osobowość (socjalizacja przez aktywność fizyczna)*

*Nie można wychowywać dla wolności,
pozbawiając wolności.
Gerald R. Patterson⁶¹⁶*

W 1969 roku na Uniwersytecie Cambridge mnisi tybetańscy podczas jednego z wykładów wyjaśniali studentom, że „Człowieka można zamknąć w więziennej celi, pozornie zniewolić, a jednak może on pozostać wewnątrznie wolny. Nikt nie jest w stanie odebrać mu tej wewnętrznej wolności” dzięki stałej medytacji i treningowi fizycznemu⁶¹⁷.

Sport penitencjarny, oprócz walorów zdrowotnych (sfery fizycznej i psychicznej) w sytuacji sedenteryjnego trybu życia, dostarcza możliwości kształtowania umiejętności społecznych, działań wspierających proces społecznej readaptacji⁶¹⁸.

⁶¹³ Z. Waśkowski, *Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Ekonomiczne Problemy Usług” 2011, nr 78, s. 23–32.

⁶¹⁴ F. Coalter, *The social benefits of sport*, Glasgow: SportsScotland 2013.

⁶¹⁵ M. Cameron, C. MacDougall, *Crime Prevention...*, dz. cyt., s. 1–6.

⁶¹⁶ G.R. Patterson, *Performance models for antisocial boys*, „American Psychologist” 1986, 41(4), s. 432–444.

⁶¹⁷ P. Wade, *Skazany na trening*, Łódź: JK Wydawnictwo 2011, s. 7–9.

⁶¹⁸ P. Łapiński, *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej w resocjalizacji penitencjarnej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2011, t. XXX, s. 52–65.

Wiadomo, że osoby dopuszczające się czynów przestępczych wykazują się dużą lęklivością, która poprzez naruszenie osobniczego poczucia bezpieczeństwa, może utrudniać przystępowanie skazanych do oferowanych programów naprawczych. Sport zaś, ze względu na swoją powszechność, współuczestniczy w życiu każdej jednostki ludzkiej bez względu na jego wartościowanie. Dlatego jednostka, która zostaje skierowana do miejsca odosobnienia (więzienia) za czyny, jakich się dopuściła, trafia do instytucji już z adaptowanym dobrostanem sportowym. W tej sferze mało może osadzonego zaskoczyć. Sam jest w stanie określić swoje możliwości i w bezpieczny dla siebie sposób dobrowolnie przystąpić do danej aktywności fizycznej⁶¹⁹.

Każda aktywność sportowa jest nośnikiem charakterystycznych (opisywanych we wcześniejszych rozdziałach) walorów resocjalizacyjnych, określonych mechanizmów, które są w stanie regulować osobowość, postawy, tożsamość itd. osób osadzonych w zakładzie karnym. Uczestnictwo skazanego w grach zespołowych może być pomocne, oprócz tak ważnej zdrowotno-sprawnościowej sfery (koordynacja wzrokowo-ruchowa, wydolność krążeniowo-oddechowa, moc, szybkość, wytrzymałość, zręczność, refleks, precyzja, wszechstronny rozwój psychofizyczny), również w resocjalizacyjnym kształtowaniu jego relacji międzyludzkich poprzez współdziałanie i współpracę w zespole, nawiązywanie nowych znajomości, poszerzenie kontaktów dzięki wspólnym zainteresowaniom.

Należy pamiętać, że dzięki konieczności podnoszenia swoich umiejętności, sport przyczynia się do formowania u skazanych większej motywacji, uporu w dążeniu do celu i rozpoznawania konsekwencji swoich działań. Zmuszając zawodnika do koncentracji uwagi, ciągłego analizowania sytuacji na boisku i rozstrzygania zaistniałych problemów, sport tym samym kształtuje jego intelekt, zdolności poznawcze. Ta aktywność może wyrobić w uczestniku nawyk wolnozasowy, który mógłby wyznaczyć pewien cel życiowy (zawodowy, edukacyjny), alternatywny do popędów antagonistyczno-destrukcyjnych. Obowiązujące przepisy gry mogą stać się skutecznym i efektywnym regulatorem perspektywicznych zachowań, zgodnych z obowiązującym wolnościowym kanonem społecznym. W trudnych chwilach stwarza możliwości dopuszczalnego rozładowania napięcia wewnętrznego, spontanicznego oderwania się od problemów, a w konsekwencji podjęcie racjonalnych decyzji. Bez wątpienia jest „potencjometrem” samoooceny zawodnika oraz jego zdolności reakcji na presję otoczenia lub boiskowego rywala. Wiedząc, że osoby nieprzystosowane społecznie mają naruszone poczucie bezpieczeństwa, a tym samym ujawniają się u nich lęki, sport dostarczyć im może pewności siebie, odporności na ból, zmęczenie, odwagi, ale również karność⁶²⁰.

⁶¹⁹ B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2000.

⁶²⁰ S. Nawłatyna, *Sport w resocjalizacji nieletnich*, „Zeszyty Naukowe, Pedagogia”..., dz. cyt., s. 72.

Dokonując analizy zaprezentowanych we wcześniejszych rozdziałach walorów działalności sportowej można pokusić się o autorskie zdefiniowanie tej aktywności człowieka, która bez wątpienia posiada istotny wpływ na jego organizm. Umiejętne dozowanie treningu i jego dozowanie, może skutkować poprawą przyszłego funkcjonowania społecznego osoby odbywającej karę pozbawienia wolności. Sport tym samym stać się może ważnym atrybutem resocjalizacyjnym jednostki poszukującej alternatywnej formy zaspokajania mocnych wrażeń.

Zatem *socjalizacja przez aktywność fizyczną* to proces wspomagający wtórną socjalizację człowieka (resocjalizację, readaptację i reintegrację), w którym za pomocą działalności sportowej (czynne uprawianie sportu) i okołosportowej (bierne uprawianie sportu) następuje korekta tożsamości uczestnika w zakresie autokontroli (uwzględniania norm, reguł, przepisów, wskaźników zdrowia – resocjalizacja), nastawienia do zastanej rzeczywistości (akceptacji m.in. warunków prawidłowej rywalizacji i atmosferycznych, sugestii arbitra, czy trenera lub kapitana zespołu – readaptacja) oraz gotowości do zróżnicowanego współdziałania (współpraca zmierzająca do osiągnięcia celu zespołowego – reintegracja).

Zdaniem M. Ciosek i B. Pastwy-Wojciechowskiej⁶²¹, w obszarze warunkowej izolacji najczęściej znajdują się jednostki zaburzone osobowościowo. U osadzonych mężczyzn można odnotować zaburzenia osobowości: 20% – paranooidalne, 10,1% – schizoidalne, 18,4% – schizotypowe, 24,2% – borderline, 18,9% – histrioniczne, 10,6% – narcystyczne, 14,8% – unikające, 15,8% – zależne, 11,6% – obsesyjno-kompulsywne, zaś u kobiet rozkład zaburzeń przebiega następująco: 10,3% – paranooidalne, 4,9% – schizoidalne, 14,8% – schizotypowe, 22% – borderline, 29,2% – histrioniczne, 19,3% – narcystyczne, 28,3% – unikające, 11,2% – zależne, 14,8% – obsesyjno-kompulsywne⁶²².

Ze względu na możliwości zastosowania różnych form *socjalizacji przez aktywność fizyczną* ta metoda może być adresowana do dużej grupy skazanych, bez względu na reprezentowany rodzaj zaburzenia, zwłaszcza że przestępcy mają małą motywację do zmian, co utrudnia ten proces. W tym przypadku rozszerzenie określonych oddziaływań resocjalizacyjnych może się opierać na koncepcji behawioralnej, z teorią uczenia się, bodźcem i reakcją na niego, wzmocnień warunkujących uczenie się, które eskaluje w trakcie treningu⁶²³.

⁶²¹ M. Ciosek, B. Pastwa-Wojciechowska, *Psychologia penitencjarna*, Warszawa: WN PWN 2016.

⁶²² J. Kitliński, M. Radochoński, K. Śpiewak, *Diagnoza specyficznych zaburzeń osobowości jako warunek efektywności resocjalizacji recydywistów*, w: *Wina – kara – nadzieja – przemiana*, red. J. Szałański, Łódź–Warszawa–Kalisz: Wydawnictwo UŁ, CZSW, COSSW 1998.

⁶²³ H. Machel, *Psychospołeczne uwarunkowania pracy resocjalizacyjnej personelu więziennego*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego 2001.

Socjalizacja przez aktywność fizyczną może być traktowana jako skompresowany (w *pigułce*) proces kształtowania osobowości osób odbywających karę pozbawienia wolności. Ten proces jest odzwierciedleniem tradycyjnego (*wolnościowego*), całożyciowego procesu wychowania człowieka. Krótkofalowość jego oddziaływania może odnieść sukces z tego względu, że wyrasta na gruncie już *jakoś* wykształconej osobowości, dlatego podstawowe mechanizmy (mimo że często nieuruchamiane lub ograniczone) są znane przestępcom, na duży do zastosowania w tym procesie wachlarz form (pozwala na odnalezienie takiej dyscypliny sportowej, która będzie bliska zainteresowaniu skazanego) oraz na powszechnie znane wykorzystywane formy (dyscypliny sportowe), na ogół niewywołujące lęku przed nowym u uczestników.

W procesie *socjalizacji przez aktywność fizyczną* arbitralnie można wyodrębnić trzy etapy. Pierwszy – *przedstartowy*, który umiejętnie wpisuje się w tradycyjny proces wychowania, gdzie osoba nieprzystosowana społecznie poddawana jest różnorodnym wpływom w celu przygotowania do następnego etapu uspołecznienia. Na tym etapie (podobnie jak w tradycyjnym wychowaniu⁶²⁴) wychowawca ds. sportu korzysta z trzech rodzajów działań naprawczych: naturalnego (uczestnicy procesu wspólnie funkcjonują, oddziałują na siebie, w *jednorodnej* – podobnej m.in. pod względem zainteresowań – grupie społecznej), celowo zamierzonego (działania kierowane, nastawione na przygotowanie osadzonego do współzawodnictwa sportowego) i organizowanego programowo (oczekiwanym instytucjonalnym efektem kompetentnie prowadzonych treningów sportowych są zmiany w osobowości skazanego). Wychowawca planuje, organizuje i nadzoruje ten proces. W przedstartowym etapie kształtowane są m.in. nawyki, zachowania, postawy, umiejętności, strategie, więzi, które mają być pomocne podczas drugiego etapu socjalizacji przez aktywność fizyczną.

Drugi etap to start (*etap startowy*) uczestników w rywalizacji sportowej (ze swoimi słabościami lub przeciwnikiem). Na tym etapie dokonuje się w sposób rzeczywisty weryfikacja tego, co udało się nam opanować w pierwszym etapie. Jest tutaj miejsce na konfrontację sił (społeczną) oraz racjonalnego rozstrzygnięcia zaistniałych trudnych, nie do końca przewidywalnych sytuacji sportowych. Przestępca może zgodnie z zasadami pełnić rolę napastnika (odczuwać swoją sprawczość działania), ale i sam po chwili stać się obrońcą (odczuwać sprawczość działania innej osoby). W jednym i drugim przypadku może doświadczyć skuteczności wyuczonej na pierwszym etapie reakcji. Zdolność wykorzystania w walce sportowej zaproponowanych przez trenera strategii taktycznych determinuje jego sukces osobisty i zespołowy.

⁶²⁴ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie 2011, s. 33–34.

Trzeci etap – *postartowy*, to efekt zdobytych doświadczeń i z komfortowego dystansu liczenie zysków i strat, analizowanie przyczyn ewentualnych porażek oraz wizualizacji prawidłowych rozwiązań, a także celebrowanie osiągnięć. Etap ten ostatecznie staje się wskaźnikiem postępujących zmian na skutek sportowych oddziaływań. Jest to oczekiwany efekt *socjalizacji przez aktywność fizyczną*. On również nadaje kierunek dalszej pracy z osadzonym. Przede wszystkim, oprócz trenera, personelu, środowiska zewnętrznego, powinien satysfakcjonować samego skazanego, bo dzięki takiemu wzmocnieniu możliwe są dalsze przemiany *socjalizacji przez aktywność fizyczną*.

Efektywność *socjalizacji przez aktywność fizyczną* jest również zdeterminowana odkryciem i uaktywnieniem u uczestników ich potencjałów, które stanowią załączek talentu oraz określonych predyspozycji osobowych. Uwzględniając powyższe, kierowanie tym procesem powinno opierać się na stymulowaniu rozwoju talentów lub predyspozycji oraz internalizacji wyrobionych społecznych nawyków. Ten rodzaj resocjalizacji głównie będzie opierał się na diagnozowaniu u skazanych ich predyspozycji do danej działalności sportowej. Świadomość osadzonego o odkrytym potencjale (predyspozycji) ułatwi mu, bez większych obaw, podjąć i przetrwać w takiej formie działania naprawcze⁶²⁵.

Sport, ze względu na swój charakter, może pobudzać lub tonizować określone emocje, różnicować procesy poznawcze, regulować motywację do działania, kontrolować reakcję człowieka, czy kształtować jego postawy⁶²⁶. Dlatego tak istotne staje się indywidualne dedykowanie określonej formy *resocjalizacji przez aktywność fizyczną* dla danego przestępczego typu lub utworzonej grupy resocjalizacyjnej. Kwalifikacji określonej formy sportowej resocjalizacji można dokonywać na przykład z uwzględnieniem teorii E. Kretschmera⁶²⁷ (pykniczny, leptosomatyczny, atletyczny, dysplastyczny), zaprezentowanych przez M. Radochońskiego⁶²⁸ rodzajów zaburzeń antyspołecznych (zespół deficytu uwagi i nadpobudliwości psychoruchowej, zaburzenia opozycyjno-buntownicze, zaburzenia kontroli zachowania i osobowość antyspołeczna), propozycji grup resocjalizacyjnych A. Rejznera i T. Bulendy⁶²⁹ (grupy podstawowe – skazani zdrowi

⁶²⁵ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, Warszawa: WN PWN 2009, s. 39.

⁶²⁶ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu...*, dz. cyt.

⁶²⁷ A. Mościskier, *Natura ludzka i problem przestępczości*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak 2001, s. 144.

⁶²⁸ M. Radochoński, *Osobowość antyspołeczna. Geneza, rozwój i obraz kliniczny*, Rzeszów: Wydawnictwo WSP 2000.

⁶²⁹ A. Rejzner, T. Bulenda, *Uwarunkowania kultury fizycznej w zakładach karnych w aspekcie realizacji prawa skazanych do tej kultury*, w: *Sport wokół reformy więziennictwa: materiały ogólnopolskiej konferencji nt. Model wykonania kary pozbawienia wolności i ośrodka przystosowania społecznego w Polsce*, red. S. Walczak, Warszawa: Wydawnictwo UW 1985.

oraz z odchyleniami niewpływającymi na wydolność krążeniowo-oddechową organizmu, grupy korekcyjne – skazani wydolni fizycznie, lecz posiadający wady statyczne jak np. skrzywienia kręgosłupa itp., grupy lecznicze – skazani z niewydolnością krążeniowo-oddechową organizmu, po chorobach z poważnymi wadami budowy ciała i grupy terapeutyczne – skazani z odchyleniami od normy psychicznej, nadpobudliwi, niezrównoważeni emocjonalnie lub z niedorozwojem psychicznym), czy uwzględniając typy somatyczne przestępców⁶³⁰ (ektomorficzny, endomorficzny i mezomorficzny).

Oporając się na polskiej szkole somatotypu A. Wankego, można wyodrębnić typy osadzonych z określonymi predyspozycjami (potencjałami) do określonych dyscyplin sportowych (męskie typy: I, A, V, H; żeńskie typy: I, A, Y, H). Typ I charakteryzuje się słabą budową ciała, długim tułowiem, wąskimi barkami, średnioszeroką miednicą, płaską klatką piersiową, małą masą w stosunku do wysokości ciała. Wykazuje się dystansem i rezerwą w stosunku do innych, brakiem kontaktu uczuciowego z otoczeniem, trudnościami w dostosowaniu się do nowych sytuacji, małą skłonnością do schizotypii i schizofrenii. Ten typ z łatwością odnalazłby się w skokach i biegach lekkoatletycznych, koszykówce, ale z trudnościami w zapasach, w podnoszeniu ciężarów, u miotaczy lekkoatletycznych oraz gimnastyków. Długi tułów, wąskie barki, szeroka miednica, beczkowata klatka piersiowa, duża masa w stosunku do wysokości ciała osobnika typu A (mieszanka postaw charakterystycznych dla typów I oraz V) predysponują na zawodnika z przeciętnym potencjałem dyskobola, narciarza czy piłkarza nożnego. Natomiast typ V, z tułowiem krótkim, szerokimi barkami, wąską miednicą, płaską klatką piersiową, dużą masą w stosunku do wysokości ciała, będzie preferował z powodzeniem zapasy, podnoszenie ciężarów, pięściarstwo wagi lekkiej i lekko-półśredniej, choć bez większych zamiłowań do narciarstwa, kolarstwa oraz koszykówki. Ten typ charakteryzuje się dobrym kontaktem z otoczeniem, łagodnym, pogodnym lub zmiennym nastrojem, łatwo dostosowuje się do nowych sytuacji, ale wykazuje podatność na cykloidię i cyklofrenię. Wreszcie typ budowy H – krótki tułów, szerokie barki i miednica, beczkowata klatka piersiowa, średnia masa ciała, spełniałby się w boksie wagi lekkiej, narciarstwie oraz biegach na dystansie 200 metrów, choć zmienność żeńskiego typu Y jest uwarunkowana wiekiem, stażem treningowym i specjalizacją na boisku. Charakteryzuje się mieszkanką kretschmerowskiego typu piknicznego (typ V) wraz z obniżoną przezrzutnością uwagi, pozostającymi długo myślami przy jednym temacie, opanowaniem w sytuacjach trudnych, często z padaczką i schizofrenią katatoniczną⁶³¹.

⁶³⁰ A. Mościskier, *Natura ludzka...*, dz. cyt., s.145.

⁶³¹ J. Putkamer, M. Napierała, M. Pezala, W. Zukow, *Characteristics morphological features of basketball players from Club "Baton Basket 25 Bydgoszcz"*. „Journal of Health Sciences” 2014,

Oczywiście w obecnej polskiej przestrzeni penitencjarnej, ze względów ekonomicznych i personalnych, trudno sobie wyobrazić tak szeroko realizowaną *socjalizację przez aktywność fizyczną*. Bez wątplenia jest to możliwe tylko przy zabezpieczeniu kompetentnych wychowawców ds. sportu oraz ścisłej współpracy ze środowiskiem lokalnym.

Dowodem na miejsce takiej aktywności w więziennej przestrzeni, często *hipermęskich* preferencji sportowych (m.in. podnoszenie ciężarów, boks, piłka nożna itp.), stał się kanadyjski program tzw. jogi więziennej⁶³². Przez kanadyjskich więźniów (również kobiety) tradycyjny sport jest postrzegany jako brutalna kultura fizyczna, opierająca się na dominacji fizycznej, mentalności wygrywania za wszelką cenę, przemocy i waloryzacji agresji⁶³³. Uczestnicy, powszechnie uprawianych w zakładach karnych dyscyplin sportowych, sami opisywali występującą *okołosportową* przemoc fizyczną np. z wykorzystaniem sztangi do ćwiczeń siłowych jako broni przeciwko innym skazanym, regularne uprawiane tzw. *hokeja wojennego* lub o podobnym charakterze *piłki nożnej* czy okazjonalne walki na pięści przy rozgrywanych więziennych meczach koszykówki. Podkreśla się również dyskryminującą rolę instytucji penitencjarnych wobec osadzonych kobiet, które w obecnych czasach nie mają porównywalnego do mężczyzn dostępu do infrastruktury i programów sportowych. Przemoc wobec więźniarek była bardziej uwidaczniana poprzez nieprzepisowo, nadmiernie kontrolujące instytucje, które dopuszczały się m.in. manipulacji dietą osadzonych, w celu zwiększenia skuteczności kontroli zachowań podopiecznych⁶³⁴.

Twierdzi się, że sport sam w sobie nie powinien być uznawany jako panaceum na przestępczość ludzi. Stanowi on przede wszystkim cenny środek, który może zapewnić inicjację zaangażowania i późniejsze korzyści psycho-

No. 4(14), s. 201–212. DOI: 10.13140/2.1.4298.1445. <http://iournaLrsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2814%29%3A201-212>, <https://pbn.nauka.gov.pl/works/513144>; J. Putkammer, M. Napierała, M. Pezala, W. Zukow, *Characteristics morphological features of basketball players from Club "Baton Basket 25 Bydgoszcz"*. „Pedagogy and Psychology of Sport” 2015, No. 1(1), s. 27–40. DOI: 10.5281/zenodo.44540 <http://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/12217>; A. Mościskier, *Natura ludzka i problem przestępczości*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak 2001, s. 145.

⁶³² M. Norman, Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons, in: *Alternative Offender...*, dz. cyt., s. 78–98.

⁶³³ M.A. Messner, *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Boston: Beacon Press 1992; D. Sabo, T.A. Kupers, W.J. London, *Gender and the politics of punishment*, in: D. Sabo, T.A. Kupers, W.J. London (eds.), *Prison masculinities*, Philadelphia: Temple University Press 2001, s. 3–18.

⁶³⁴ M. Norman, Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons, in: *Alternative Offender...*, dz. cyt., s. 78–98.

społeczne dla osób przebywających w zakładach karnych. Istotnym działaniem w obrębie sportowej resocjalizacji jest wyodrębnienie grupy chętnych przestępców, którzy rzetelnie zaangażują się i wytrwają w oferowanym procesie. Sport na zasadzie *haczyka* przyczepia się do określonych interwencji penitencjarnych. Przede wszystkim działalność ta musi być popularna wśród uczestników i zgodna z ich zainteresowaniami, co umożliwi oprócz głębszego zaangażowania oraz wytrwania w tej aktywności, zoptymalizowanie szans osadzonych na uzyskanie szerszych korzyści społecznych.

Należy również pamiętać, że sport znacznie spełnia swoją funkcję resocjalizacyjną, gdy będzie dostępny dla szerszego grona odbiorców zróżnicowanych pod względem potrzeb, umiejętności, płci i pochodzenia demograficznego. Dostępność tutaj też jest rozumiana jako zoptymalizowany poziom trudności danej dyscypliny sportowej. Z analizy badań przeprowadzonych przez S. Lyng⁶³⁵ wynika, że zaangażowanie się osoby w działalność przestępczą często jest zależne od lepszej dostępności do tej *rozrywki*, niż do treningu sportowego (m.in. elitarne dyscypliny sportowe). Istotne staje się także przeświadczenie skazanych o dobrowolności wyboru danej dyscypliny sportowej, sprawczości w sposobie jej uprawiania oraz jej innowacyjności (coś nowego, zaskakującego, sposób na nudę, dostarczającego emocji). Bez wątpienia środowisko, w którym odbywa się resocjalizacja przez aktywność fizyczną, powinno być przyjazne dla jego uczestników, bezpieczne, z neutralną przestrzenią, w której osadzeni mogą wyrażać siebie w sposób pewny, rozwijać się i dojrzewać we własnym tempie⁶³⁶.

Wyniki badań⁶³⁷ potwierdzają, że taka forma *postsportowej* działalności przyczynia się do formowania tożsamości uczestnika, nakreśla jego styl życia i staje się fizyczną praktyką kulturową. Równocześnie nie jest odzwierciedleniem *hiperkonkurencyjnego*, hierarchicznego i patriarchalnego współczesnego sportu.

Personel więzienny podkreśla, że udział osadzonego w jakiegokolwiek formie aktywności, sprzyja ograniczeniu występowania bójek i kłótni. Sedenteryjne odbywanie kary pozbawienia wolności sprzyja jedynie narastaniu niepokoju u skazanych⁶³⁸.

⁶³⁵ S. Lyng, *Sociology at the edge: Social theory and voluntary risk taking*, in: *Edgework: The sociology of risk taking*, ed. S. Lyng, 2005, 17–50.

⁶³⁶ D. Martos-Garcia, J. Devis-Devis, A.C. Sparkes, *Sport and physical activity in a high security Spanish prison: An ethnographic study of multiple meanings*, „Sport, Education and Society” 2009, No. 14(1), s. 77–96.

⁶³⁷ M. Atkinson, *Entering scapeland: Yoga, fell and post-sport physical cultures*, „Sport in Society” 2010, No. 13(7/8), s. 1249–1267.

⁶³⁸ M. Norman, *Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons*, in: *Alternative Offender...*, dz. cyt., s. 78–98.

Przecież przez ruch człowiek jest w stanie wyrazić siebie, swoje uczucia i emocje, potrzeby, myśli oraz marzenia (funkcja ekspresyjna). Ukazuje ludzkie możliwości i ograniczenia dzięki lepszej świadomości oddechu, tempa oraz rytmu ruchów (funkcja eksploracyjna). Ta świadomość siebie sprzyja dojrzewaniu osoby, co pomaga w rozwiązywaniu wielu trudnych sytuacji społecznych (funkcja ekspansywna). Ruch przyczynia się do zrozumienia nierozrywalności kształtowania sfery fizycznej i psychicznej, a to prowadzi do oczekiwanej równowagi pomiędzy czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi (funkcja harmonizująca). Staje się stymulatorem spowolnionej do tej pory energii, która wpływa na budowanie wiary we własne siły, daje nadzieję na przyszłość, poczucie mocy oraz adekwatności (funkcja aktywizująca), a to zaś buduje i pozwala ugruntować poczucie radzenia sobie i zaufania do samego siebie (funkcja stabilizująca). Aktywność ogniskuje uwagę na tym co najistotniejsze (funkcja koncentrująca), ale również uwalnia osobę od *utartych* stereotypów społecznych i kulturowych (funkcja uwalniająca). Ściśle jest związana z wszelkimi interakcjami zachodzącymi w ekspozycji społecznej, które pozwalają spostrzegać swoją osobę w perspektywie pozostałych ludzi (funkcja wymiany)⁶³⁹.

⁶³⁹ M.Z. Stepulak, *Psychologiczny wymiar wychowania poprzez sport*, w: *Wychowanie poprzez sport. Wielość spojrzeń i doświadczeń*, red. P. Mazur, Chełm: Wyd. PWSZ 2014, s. 29–44.

Zakończenie

W niniejszej monografii noszącej w tytule jasno sprecyzowany zakres badań i przemyśleń, jaki stanowią teoretyczne i empiryczne konteksty resocjalizacji przez aktywność fizyczną wielokrotnie podkreślano, że aktywność sportowa nie jest neutralna dla sfery mentalnej człowieka, że rozwija inteligencję i uzdolnienia poznawcze, a także – a może przede wszystkim – wskazuje na konieczność poszanowania autorytetów, uczy samodyscypliny i respektowania reguł gry, przy zachowaniu gotowości do pomocy lub obrony innych.

Celem tego opracowania naukowego było uchwycenie resocjalizacyjnej roli aktywności fizycznej u osób skazanych. Pomijając aspekt definicyjny tych pojęć, istotne dla procesu resocjalizacyjnego stają się dobrowolność w aktywności sportowej obowiązkowość w wychowaniu fizycznym. Szeroko rozumiany więzienny trening sportowy uprawiany przez osoby pozbawione wolności może – w ocenie autora – stać się jedną ze skutecznych metod wspomagających uspołecznianie jego uczestników, obniżania ich agresji i tym samym efektywnym środkiem wychowawczym.

Metoda resocjalizacji poprzez sport nastawiona jest na kreowanie określonych kompetencji osobowych u osadzonych i w ten sposób współtworzenia parametrów tożsamości człowieka. Dostarcza możliwości pełnienia przez niego odmiennych od dotychczasowych ról społecznych. Role te mogą pomagać w realizacji aktywnej i kulturowo akceptowanej formy wyrażania samego siebie poprzez prezentowanie przez osadzonego swoich atutów i kompetencji.

Nie ulega wątpliwości, że trudno jest przygotować jednostkę do życia na wolności bez inwestowania w jej permanentny rozwój, dbałość o osadzanie osoby pozbawionej wolności w realiach zewnętrznych warunków. To właśnie więzień (osoba poddawana oddziaływaniom resocjalizacyjnym) musi partycypować w tym nowym procesie, musi w pełni angażować się w swój rozwój.

Mówiąc o efektywnej resocjalizacji należy pamiętać, że kształtowanie wymienionych parametrów powinno się odbywać w szerszym kręgu interakcyjnym. Nawet osoby osadzone same zauważają konieczność współpracy z różnymi instytucjami zewnętrznymi, jak np. kulturalno-oświatowymi czy sportowymi. Aby więc przygotować osobę nieprzystosowaną społecznie do życia na *wolności* obszar jej resocjalizacji powinien być rozszerzony poza mury instytucjonalne, powinien dotyczyć środowiska lokalnego. Sam proces uspołecznienia *człowieka trudnego*

do kochania nie może odbywać się w warunkach sztucznych, laboratoryjnych (np. zakładach karnych, zakładach poprawczych, schroniskach dla nieletnich), w których przebywają osobnicy o podobnych problemach egzystencjalnych, lecz w warunkach naturalnych, rzeczywistych społecznie, bo przecież *odizolowani* wrócą kiedyś do życia na wolności i muszą być do tego przygotowani.

Istotne w procesie resocjalizacji (w tym także z wykorzystaniem aktywności fizycznej) staje się wykorzystywanie potencjału osób nieprzystosowanych społecznie, umiejętne nimi zarządzanie, tak aby nieakceptowane społecznie ich zachowania, które do tej pory destrukcyjnie wpływały na środowisko, mogły być przekierowane w stronę konstruktywnych, prospołecznych rezultatów. Nie można zapominać o tym, że to, w jaki sposób wpływamy w danym momencie na osoby nieprzystosowane społecznie, czy te działania są kompetentnie przygotowane, perspektywicznie zaplanowane, z uwzględnieniem przewidywalności końcowych efektów, skutkuje jego zmianami w osobowości.

Mimo że w literaturze przedmiotu występuje zróżnicowana forma pojęciowa aktywności człowieka w obszarze kultury fizycznej, dla potrzeb niniejszego opracowania rozróżnienie tych twierdzeń (m.in. aktywność fizyczną, sport, wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa itp.) wydaje się mało istotne, a traktowanie tego jako szeroko rozumianej przestrzeni eksploracji, koncentruje rozważania na walorach tej formy funkcjonowania społecznego człowieka i przede wszystkim na wychowawczej jej użyteczności. Dzięki wartościom, jakich jest nośnikiem, sport staje się nie tylko miejscem przyjemnych doznań, rekreacyjnych spotkań, ale także aksjologicznym środkiem kształtującym tożsamość każdej jednostki ludzkiej, a jego funkcjonalność podkreśla też użyteczność cywilizacyjną. Oczywiście w rękach mało kompetentnych użytkowników, bez względu na jego przymioty, może wywoływać niekorzystne, niepożądane zmiany w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego. Jego walory wychowawcze zostały rozpoznane już w starożytności, początkowo jako nieodzowna forma przygotowania młodego człowieka do obrony swojego terytorium, zdobywania pokarmu czy później fizycznego przygotowania do rywalizacji sportowej.

W Polsce pierwsze wzmianki o sporcie i jego użyteczności resocjalizacyjnej zostały przedstawione na przykładzie jeńców wojennych, legionistów, którzy w 1918 roku rozpropagowali *szczypiorniaka* wśród współwięźniów wojennych. W historii polskiej myśli resocjalizacyjnej, w zależności od przemian polityczno-gospodarczych, był on w różnym stopniu wykorzystywany w programach wtórnej socjalizacji przestępców, często budowanych na podstawie doświadczeń innych krajów. Już w tamtych czasów były zauważone jego zalety w normowaniu funkcjonowania społecznego człowieka. Sport może być regulatorem występowania zachowań antyspołecznych, lecz jego zakres oddziaływania w tym względzie nie powinien być rozpatrywany zbyt szeroko. Jako

metoda twórczej resocjalizacji może być dedykowany dla tych przestępców, którzy dobrowolnie przystąpili do tego programowego usprawniania, zaangażowali się w ten proces oraz zaufali trenerowi. Jednak efekty wychowawcze mogą być dostrzegane u ograniczonej grupie osadzonych. Zasady obowiązujące w różnych dyscyplinach sportowych narzucają preferowane interakcje społeczne, które mogą różnicować postępy u uczestników tego procesu. W boksie czy golfie występują różne bodźce stymulujące, rozwojowe, a subkultura, jak i ukryte normy moralne na pewno nie są spójne. Kształt tej specyficznej mikro-kultury moralnej jest zdeterminowany wpływem między innymi: trenerów, sportowców, kibiców czy programów szkoleniowych i może być zróżnicowany nawet w ramach tego samego zespołu.

W literaturze przedmiotu pojawia się wiele informacji na temat wpływu sportu na proces resocjalizacji osadzonych, lecz wśród nich również można się doszukać wątpliwości co do skuteczności tej działalności. Najczęściej wymienianymi przyczynami tego stanu interpretacyjnego są utrudnienia w odizolowaniu tej aktywności od innych wpływów (np. rozwijającemu się systemowi penitencjarnemu) oraz specyficznej mierzalności jej efektów. W myśl tego należy przypuszczać, że sport może wpływać pośrednio na zmiany zachowań i postaw osadzonych, co może przekładać się na inne sfery życia społecznego osób uczestniczących w treningach. Ze względu na swoją popularność może być uzupełnieniem (jednym z elementów) strategii wtórnej socjalizacji jednostki. Dzięki *differential association* sport przyczynia się do eliminacji z grup *naruszających prawo* jego uczestników, którzy poszukują innych, prawidłowych wzorów do naśladowania. Stanowi także alternatywę do słabych osiągnięć edukacyjnych, zablokowanych aspiracji i niskiej samooceny. Kształtuje samodyscyplinę trenujących i umiejętność odraczania gratyfikacji. Jest dobrym reduktorem nudy wolnoczasowej oraz odpowiada na potrzeby skazanych związane z przygodą, ekscytacją i autonomią, które do tej pory były zaspokajane zachowaniami antyspołecznymi⁶⁴⁰.

Sport i aktywność fizyczna mogą być doskonałym uzupełnieniem penitencjarnych działań interwencyjnych, przy współpracy z szeregiem innych strategii oraz sektorów w zakresie resocjalizacji osadzonych. Działalność ta, poprzez społeczne powiązanie i zaangażowanie, przy współdziałaniu liderów sportowych, może przynosić zaplanowane, korzystne rezultaty. Jej sukces społeczny jest ściśle powiązany z merytorycznym projektem, odpowiednim jego umiejscowieniem i finansowaniem niezbędnej infrastruktury. Nie powinna być traktowana jako uniwersalna metoda twórczej resocjalizacji dla wszystkich, lecz jako sposób oddziaływania zróżnicowany w zależności od potrzeb instytucjo-

⁶⁴⁰ F. Coalter, *The social benefits of sport*, Glasgow: Sportscotland 2013.

nalnych (z uwzględnieniem między innymi kategoryzacji osadzonego, jego typu osobowości, zainteresowań itp.)⁶⁴¹.

Zdaniem S. Nawłatyny⁶⁴² poszczególne formy działalności sportowej przyczyniają się do rozwijania koordynacji wzrokowo-ruchowej, wszechstronnego rozwoju psychofizycznego, wyrabiania zręczności, szybkości i wytrzymałości, kształtowania refleksu, orientacji, jak również precyzji, ustawicznego podnoszenia swoich umiejętności poprzez trenowanie (w resocjalizacji – zaangażowanie i konsekwencja w podejmowaniu przez osadzonych działań), rozwijania intelektu poprzez konieczność ciągłego analizowania sytuacji i rozwiązywania problemów (elementy taktyki), nawiązywania nowych znajomości, poszerzania kontaktów, nakreślenia przynajmniej wstępnie pewnego celu w życiu, np.: trenowanie po to, by później zagrać w lidze.

W niniejszej pracy badawczej wydawało się zbędne rozgraniczenie definicyjne sportu, aktywności fizycznej czy wychowania fizycznego. Te działania bez względu na poziom klasyfikacji mogą być pomocne w budowaniu twórczej strategii resocjalizacyjnej. Ta różnorodność specjalizacji ruchowej nie ogranicza (oprócz rozróżnienia definicyjnego) dostępności, a wręcz pozwala na dokonywanie przez ich uczestników wyborów działalności, które są bliskie zainteresowaniom, predyspozycjom czy chęciom osadzonych. Mogą stanowić ścieżkę „kariery” wychowawczej skazanego, który poprzez wychowanie fizyczne wykształcił w sobie zainteresowanie do aktywności fizycznej, która może być kontynuowana, w różnej formie, w warunkach odosobnienia. Sprzyja to głównie szeroko rozumianej higienie mentalnej, fizycznej i zdrowotnej, tak istotnej dla procesu instytucjonalnej resocjalizacji. Stopień zaangażowania w ćwiczenia ruchowe osoby nieprzystosowanej społecznie może różnicować jego zakładowe czy wolnościowe funkcjonowanie społeczne. Może stać się fundamentem do odbudowywania osobowości prospołecznej poprzez sportowe formy początkowo wyrażane spontanicznie, aż do pełnego profesjonalizmu. Każda metoda resocjalizacji, która doprowadza do pożądaných rezultatów, może stać się nadzieją dla każdego chętnego poprawy. Nie narzuca ścisłego procesu, a podsuwa możliwości uczestnictwa w nim.

Zamysłem autora monografii było przedstawienie różnych stanowisk związanych ze sposobami resocjalizacji przez aktywność fizyczną. W znacznej części tej pracy przywoływano doniesienia z krajów, gdzie takie metody były wdrażane przez wiele lat.

⁶⁴¹ M. Cameron, C. MacDougall, *Crime Prevention Through Sport and Physical Activity, Trends and Issues in Crime and Criminal Justice series*, Canberra: Australian Institute of Criminology, 2000, s. 1–6.

⁶⁴² S. Nawłatyna, *Sport w resocjalizacji nieletnich*, „Zeszyty Naukowe, Pedagogia, Wyższa Szkoła Umiejętności Pedagogicznych i Zarządzania”, Ryki, z. 2(2002), s. 67–76.

W większości przypadków, bez względu na determinanty, *socjalizacja przez aktywność fizyczną* jest skutecznym sposobem redukcji zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych, co zostało potwierdzone licznymi stwierdzeniami naukowymi. Zdarzają się jednak wątpliwości, które nie dyskryminują omawianej metody resocjalizacji, lecz narzucają konieczność jej permanentnego diagnozowania i usprawniania. Tym samym przyznać należy, że mimo wszystko sport może być dla osób w *odosobnieniu* odskocznią od codziennej agresji i próbą odnalezienia się w grupie, która musi wykonywać polecenia władz więziennych, wychowawców, a zarazem przyswajać sobie obowiązujące normy w społeczeństwie na wolności. Wyładowanie agresji i poczucia *krzywdy* wyrządzonej przez wymiar sprawiedliwości może doprowadzić do uznania przez skazanego faktu, że pobyt w więzieniu jest karą, ale może być też czasem przemyśleń, a gra w drużynie bardzo ważnym elementem resocjalizacji. Skazany czuje się potrzebny, wie, że wraz z innymi może odegrać jakąś rolę, walcząc na boisku.

Stosując taki sposób uspołeczniania sprawców czynów karalnych należy jednak pamiętać, że działalność sportowa, ze względu na różne, indywidualne determinanty, nie jest trwałym *narzędziem* wychowawczym. Musi ona permanentnie ewoluować i nadążać za oczekiwaniami osób *ustawionych w kolejce* do życia w otwartym społeczeństwie. Powinna być na tyle atrakcyjną działalnością, by przyciągnąć jak największe rzesze osób potrzebujących takiej metody korekty. Prawdopodobnie możliwe jest to poprzez stworzenie profesjonalnej strategii resocjalizacji przez aktywność fizyczną (a nie działań doraźnych), opartej między innymi na kompetentnych wychowawcach sportowych, przyjaznej infrastrukturze, fachowo skonstruowanym systemie powiązań instytucjonalnych oraz przede wszystkim rzetelnych i trafnych narzędziach weryfikujących skuteczność oraz efektywność oddziaływania tej metody.

Wraz z transformacją cywilizacyjną winny pojawiać się zmiany również metod oddziaływania resocjalizacyjnego. Podejścia do wtórnej socjalizacji przestępców, które koncentrują się wyłącznie na jednej strategii (formalno-prawnej, terapeutycznej, wspierającej), w obecnych, reaktywnych czasach prawdopodobnie mogą być skazane na niepowodzenie. Okazuje się, że efektywność procesów wychowawczych jest wypadkową ich innowacyjności, kreatywności i indywidualnego, personalistycznego podejścia. To dzięki takiemu podejściu, w świecie nadmiernego bodźcowania, za pomocą metod twórczej resocjalizacji możliwe jest rozwijanie procesów poznawczych, tak ograniczonych przez system społecznej izolacji. W sposób pośredni, rozwijając komponenty poznawcze, konstruktywnie można wpływać na formowanie się tożsamości człowieka świadomie przystępującego do realizacji społecznie oczekiwanych zadań i ról.

Bibliografia

- Achenbach T.M., *Manual for the youth self-report and 1991 profile*, Burlington: Department of Psychiatry, University of Vermont 1991.
- Afonso J., Garganta J., Mesquita I., *Decision-making in sports: the role of attention, anticipation and memory*, „Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano” 2012, nr 5, t. 14.
- W. Ambrozik, *Readaptacja społeczna i reorganizacja środowisk lokalnych jako warunek skuteczności oddziaływań resocjalizacyjnych*, w: *Resocjalizacja: teoria i praktyka pedagogiczna*, red. B. Urban, J.M. Stanik, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2007.
- Ambrozik W., Hołyst B., Stepniak P., *Więziennictwo. Nowe wyzwania*, Centralny Zarząd Służby Więziennej, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Polskie Towarzystwo Penitencjarne, Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 2001.
- Ambroży T., *Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała – założenia teoretyczne i podstawy metodyczne*, Kraków: European Association for Security, 2004.
- Amtmann J., Kukay J., *Fitness Changes After an 8-Week Fitness Coaching. Program at a Regional Youth Detention Facility*, „Journal of Correctional Health Care” 2016, Vol. 22(1).
- Amtmann J., *Physical activity and inmate health*, „Current Compendium” 2001, No. 26, p. 69.
- Andrews J.P., Andrews G.J., *Life in a Secure Unit: The Rehabilitation of Young People Through the Use of Sport*, „Social Science and Medicine” 2003, 56 (3). DOI: 10.1016/S0277-9536(02)00053-9.
- Arnold P.J., *The Virtues, Moral Education and the Practice of Sport*, „Qest” 1999, nr 51(1).
- Aronson E., Aronson J., *Człowiek istotą społeczną*, Warszawa: WN PWN 2020.
- Aronson E., *Człowiek – istota społeczna*, Biblioteka Psychologii Współczesnej, Warszawa: WN PWN 2003.
- Atkinson M., *Entering scapeland: Yoga, fell and post-sport physical cultures*, „Sport in Society” 2010, 13(7/8).
- Bartik P., *Aktywność ruchowa osób niedostosowanych społecznie*, w: *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnościami*, red. S. Kowalik, Gdańsk: Wyd. GWP 2009.
- Basile V.C., Motta R.W., Allison D.B., *Antecedent exercise as a treatment for disruptive behavior: Testing hypothesized mechanisms of action*, „Behavioral interventions” 1995, No. 10.
- Battaglia C., Cagno Di A., Fiorilli G., Giombini A., Borriore P., Baralla F., Marchetti M., Pigozzi F., *Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison Population*, „Criminal Behaviour and Mental Health” 2015, No. 2.
- Bayer H., *Focus on decision making*, „Nature neuroscience” 2008, nr 4, t. 11.
- Beck A.T., Steer R.A., Ball R., Ranieri W.F., *Comparison of Beck Depression Inventories: I A and II in psychiatric outpatients*, „Journal of Personality Assessment” 1996, 67.
- Beck A.T., Weissman A., Lester T., et al., *The measurement of pessimism: the hopelessness scale*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 1974, No. 42.

- Bielski J., *Rola wychowania fizycznego w wychowaniu wszechstronnym*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1980, 1.
- Bilderbeck A.C., Farias M., Brazil I.A., Jakobowitz S., Wikholm C., *Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population*, „Journal of Psychiatric Research” 2013, Vol. 47, Issue 10, October.
- Bloemhoff H.J., *The effect of an adventure-based recreation programme (ropes course) on the development of resiliency in at-risk adolescent boys confined to a rehabilitation centre*, „South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation” 2006, No. 28.
- Bloyce D., Smith A., *Sport Policy and Development: An Introduction*, Abington: Routledge 2010.
- Bodasińska A., *Czysta gra w sporcie i życiu codziennym*, Warszawa: Wyd. AWF 2007.
- Bompa T., *Periodization Training for Sports*, Human Kinetics: Champaign, IL, 1999.
- Bonnette R., McBride R.E., Tolson H., *The differential effect of indirect instruction in the teaching of sport skills on critical thinking and self-esteem of early adolescent boys placed at risk*, „Sport, Education and Society” 2001, No. 6.
- Borek-Chudek D., *Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych*, „Przegląd Psychologiczny” 2012, t. 55, nr 1.
- Boski P., Jarymowicz M., Malewska-Peyre H., *Tożsamość a odmienność kulturowa*, Warszawa: WN PAN 1992.
- Boxer P., Kubik J., Ostermann M., Veysey B., *Gang involvement moderates the effectiveness of evidence-based intervention for justice-involved youth*, „Children and youth services review” 2015, 52.
- Boyatzis R.E., Smith M.L., Van Oosten E., Woolford L., *Developing resonant leaders through emotional intelligence, vision and coaching*, *Organizational Dynamics*, „American Psychological Association” 2013, 42(1).
- Breuvart J., Algan A., Seloose J., *Que deviennent-ils? Etude comparative des niveaux d'intégration sociale d'une population de mineurs de justice*, Broche: Vaucresson 1974.
- British Columbia Ministry of Health Department of National Health and Welfare, Canada, Revised. *Physical Activity Readiness Questionnaire*, 1992.
- Brzezińska-Rybicka A., *Zarys współczesnej koncepcji resocjalizacji – metodyka i ogólne zasady*, „Rocznik Pedagogiczny”, t. 11(47), numer specjalny – 2019.
- Brzeziński W., *Wychowanie fizyczne specjalne*, cz. I: *Resocjalizacja*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 1995.
- Brzozowski P., Drwal R.L., *Kwestionariusz Osobowości Eysenka. Polska adaptacja EPQ-R*. Podręcznik, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 1995.
- Buchman B.P., Sallis J.F., Criqui M.H., Dimsdale J.E., Kaplan R.M., *Physical activity, physical fitness, and psychological characteristics of medical students*, „Journal of Psychosomatic Research” 1991, No. 35.
- Buckaloo B.J., Krug K.S., Nelson K.B., *Exercise and the Low-Security Inmate. Changes in Depression, Stress, and Anxiety*, „The Prison Journal” 2009, Vol. 89, No. 3, September.
- Budny M., *Przez sport do wolności*, w: *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez służbę więzienną w Polsce*, red. M. Marczak, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2013.
- Callaghan P., *Exercise: a neglected intervention in mental health care?* „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing” 2004, No. 11.
- Cameron M., MacDougall C., *Crime Prevention Through Sport and Physical Activity*, Trends and Issues in Crime and Criminal Justice series, Canberra: Australian Institute of Criminology 2000

- Carmack M.A., Martens R., *Measuring Commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental status*, „Journal of Sport Psychology” 1979, 1.
- Cashin A., Potter E., Butler T., *The relationship between exercise and hopelessness in prison*, „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing” 2008, No. 15.
- Chronimski Z., *Metodyka sportu dzieci i młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo Sport i Turystyka 1976.
- Chrzanowski B., *Kiedy energii za dużo. O twórczej resocjalizacji*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2011, 6.
- Ciosek M., Pastwa-Wojciechowska B., *Psychologia penitencjarna*, Warszawa: WN PWN 2016.
- Coakley J., *Positive youth development through sport: Myths, beliefs and realities*, w: *Positive youth development through sport*, ed. N. L. Holt, London: Routledge 2016.
- Coakley J., *Sport in society: issues and controversies*, 8th ed. New York: McGraw-Hill 2004.
- Coakley J., *Sport in Society: Issues and Controversies*, Boston, MA: McGraw Hill, 1998.
- Coalter F., *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London, United Kingdom: Routledge 2007.
- Coalter F., *Sport and anti-social behaviour*, in: *Leisure Health and Well Being (Eastbourne, Leisure Studies Association)*, ed. J. Long, 1990.
- Coalter F., *Sport, Social Inclusion and Crime Reduction*, in: *Exercise Health and Mental Health*, ed. by G. Faulkner, A. Taylor, London: Routledge 2005.
- Coalter F., *The social benefits of sport*, Glasgow: SportsScotland 2013.
- Coalter F., *The social role of sport: opportunities and challenges*, In: *Sport, active recreation and social inclusion*, eds. S. Campbell and B. Simmonds, London: Smith Institute 2003.
- Coan J. A., *Adult attachment and the brain*, „Journal of Social and Personal Relationships” 2010, 27.
- Cohen S., Williamson G., *A comparison of factor structures of the Barratt impulsiveness scale in a mentally ill forensic inpatient sample*, Newbury Park, CA: Sage, 1988.
- Colcombe S., Kramer A. F., *Fitness effects on cognitive function in older adults: A metaanalytic study*, „Psychological Science” 2003, 14.
- Collings S.J., Wiles W.A., *Child rape in KwaZulu-Natal, South Africa: an analysis of substantiated cases*, „Acta Criminologica” 2004, 17(3).
- Collingwood T. R., *Providing Physical Fitness Programs to At-Risk Youth*, „QUEST” 1997, 49.
- Collingwood T., Douds A., Williams H., Wilson R., *Developing youth resources*, Amherst, MA: Human Resource Development Press 1979.
- Collingwood T., Englesjerd M., *Physical fitness, delinquency, and delinquency prevention*, „Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance” 1977, 48(6).
- Collingwood T., Genthner B., *Skills training as treatment for juvenile delinquents*, „Professional Psychology” 1980, 11.
- Collingwood T., Sunderlin J., Kohl H., *The use of a staff training model for implementing fitness programming to prevent substance abuse with at-risk youth*, „American Journal of Health Promotion” 1994, No. 9.
- Collingwood T.R., *Fitness intervention training: An evaluation of the installation of physical fitness programs for substance abuse prevention and treatment*, Springfield, IL: Illinois Department of Alcohol and Substance Abuse, 1992.
- Collingwood T.R., *Providing Physical Fitness Programs to At-Risk Youth*, „QUEST” 1997.
- Collingwood T.R., *The effects of Operation First Choice drug demand reduction initiative: A program evaluation*. Springfield, IL: Illinois National Guard, 1996.
- Collins M.F., Haudenhuyse R., *Social exclusion and austerity policies in England: The role of sports in a new area of social polarisation and inequality*, „Social Inclusion” 2015, 3(3).

- Colman A.M., *The dictionary of psychology* [Review of R. J. Corsini, *The dictionary of psychology*]. *Applied Cognitive Psychology* 15, 2001. DOI:10.1002/acp/737.
- Crabbe T., *A Sporting Chance?: using sport to tackle drug use and crime*, „Drugs: education, prevention and policy” 2000, Vol. 7, No. 4.
- Crabbe T., *Reaching the ‘hard to reach’: engagement, relationship building and social control in sport based social inclusion work*, Int. J. „Sport Management and Marketing” 2007, Vol. 2, No. 1/2.
- Cripps H., *Children and Young People in Custody 2009–2010. An Analysis of the Experiences of 15–18 Year Olds in Prison*. HM Inspectorate of Prisons/Youth Justice Board. London: The Stationary Office, 2010.
- Cross R., *The effects of an adventure education program on perceptions of alienation and personal control among at-risk youth*, „Journal of Experiential Education” 2002, No. 25.
- Czajkowski Z., *The essence and importance of emotions in sport activities*, „Idō – Ruch dla Kultury: Rocznik Naukowy: [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja]” 2009.
- Czapów Cz., Jedlewski S., *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa: WN PWN 1971.
- Dakowska M., *O rozwoju dydaktyki języków obcych jako dyscypliny naukowej*, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego 2015.
- Daniels K., Thornton E., *An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts*, „Journal of Sport Sciences” 8.
- Demel M., *Wychowanie fizyczne (z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego)*, w: *Pedagogika*, red. B. Suchodolski, Warszawa: PWN 1985.
- Derbich J., *Przygotowanie do wyboru wartości poprzez uprawianie sportu*, w: *Wychowawcze aspekty sportu*, red. Z. Dziubiński, Warszawa: Salezjańska Organizacja Sportowa 1993.
- Derezotes D., *Evaluation of the late nite basketball project*, „Child and Adolescent Social Work Journal” 1995, 12.
- Derogatis L.R., *BSI brief symptom inventory: Administration, scoring, and procedure, manual national computer systems 1993*, Minneapolis, MN.
- Derogatis L.R., *Symptom Checklist-90-R: Administration, Scoring, and Procedures Manual* (3rd ed.), National Computer Systems, Minneapolis 1994.
- Dębska M., *Stan aktywności fizycznej studentów*, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu” 2014, 42.
- Dębska U., Kałwa M., Juskiewicz A., Guła-Kubiszewska H., Starościak W., *Postrzeganie siebie przez uczestników treningów zdrowotnych*, Gdańsk: Rocznik Naukowy AWFIS 2017, t. 27.
- Dientsbier R.A., *The effects of exercise on personality*, in: *Running as therapy*, eds. M. L. Sachs, G.W. Buffone, Lincoln University of Nebraska, Lincoln 1984.
- Dishman R.K., Renner K.J., White-Welkley J.E., Burke K.A., Bunnell B.N., *Treadmill exercise training augments brain norepinephrine response to familiar and novel stress*, „Brain Research Bulletin: 2000, 45.
- Dobrowolski W., *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytnej Grecji*, w: *Sport i igrzyska olimpijskie w starożytności*, red. W. Dobrowolski, Warszawa: Wyd. Muzeum Narodowego 2004.
- Dobrzaniecki J., *Kultura fizyczna i jej uwarunkowania w resocjalizacji więźniów*, Gdańsk: Wydawnictwo AWF 1998.
- Doliński D., *Ciemna strona rywalizacji*, „Przegląd Psychologiczny” 1998, 41/3–4.
- Doroba-Sowa M., *Wychowanie ku wolności i w wolności. Kategoria androgynii szansą autentycznej autokreacji*, „Przegląd Psychologiczny” 2009, 2.
- Draper C.E., Errington S., Omar S., Makhita S., *The therapeutic benefits of sport in the rehabilitation of young sexual offenders: A qualitative evaluation of the Fight with Insight programme*, „Psychology of Sport and Exercise” 2013, Vol. 14, Issue 4.

- Draper C.E., Errington S., Omar S., Makhita S., *The therapeutic benefits of sport in the rehabilitation of young sexual offenders: A qualitative evaluation of the Fight with Insight programme*, „Psychology of Sport and Exercise” 2013, No. 14.
- Dubberley S., *Young Offenders, Imprisonment and the Duke of Edinburgh Award*, Unpublished PhD diss., University of Wales, 2010.
- Duriček M., *Tvorivosť v športových hrách*, Bratislava: Šport 1989.
- Ewart A., *Outdoor Adventure and Self-concept: A Research Analysis* (Centre of Leisure Studies, University of Oregon) 1983.
- Farrell W., Johnson J., Sapp M., Pumphrey R., Freeman S., *Redirecting the lives of urban black males: An assessment of Milwaukee's midnight basketball league*, „Journal of Community Practice” 1995, 2.
- Farrell W.C., Johnson J.H., Sapp M., Pumphrey R.M., Freeman S., *Redirecting the Lives of Urban Black Males: An Assessment of Milwaukee's Midnight Basketball League*, „Journal of Community Practice” 1996, 2 (4). DOI: 10.1300/J125v02n04_06.
- Fazel S., Danesh J., *Serious mental disorder in 23,000 prisoners: A systematic review of 62 surveys*, „Lancet” 2002, No. 359.
- Feinstein L., Bynner J., Duckworth K., *Young people's leisure contexts and their relation to adult outcomes*, „Journal of youth studies” 2005, 9 (3).
- Firlej-Buzon A., *Heurystyka geneza oraz współczesne zastosowania*, „Zagadnienia Informacji Naukowej” nr 1, 2003.
- Fletcher M., *An investigation into participation in amateur boxing*, Unpublished dissertation submitted in part requirement for the degree of MSc in Sport and Recreation Management, University of Sheffield 1992.
- Foucault M., *Nadzorować i karać. Narodziny więzienia*, przeł. T. Komendant, Warszawa: Wydawnictwo Aletheia 1993.
- Fox K.R., Corbin C.B., *The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation*, „J Sport Exercise Psy” 1989, 11(4).
- Fox K.R., *Physical Education and the Development of Self-Esteem in Children*, w: *New Directions in Physical Education*, red. W.N. Armstrong, Illinois: Champaign 1992.
- Frev J.H., Delaney T., *The role of leisure participation in prison: a report from consumers*, „Journal of Ollender Rehabililafion” 1996, Vol. 23.
- Gallant D., Sherry E., Nicholson M., *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, 286.
- Gallant D., Sherry E., Nicholson M., *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014, 286.
- Gallant D., Sherry E., Nicholson M., *Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations*, „Sport Management Review” 2014. DOI: 10.1016/j.smr.2014.07.005.
- Garratt D., Piper H., *Dangerous liaisons: Youth sport, citizenship and intergenerational mistrust*, „International Journal of Sport Policy and Politics” 2014, 8. DOI:10.1080/19406940.2014.896390.
- Gaś Z.B., *Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji*, „Przegląd Psychologiczny” 1980, nr 1.
- Geblewicz E., *Postawa sportowa*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1960, nr 3.
- Geiger B., *Plato and Rawls on Correctional Rehabilitation of Juvenile Offenders*, „Journal of Offender Rehabilitation”, „The Haworth Press” 1996, Vol. 23.
- Gendreau P., Ross R.R., *Effective correctional treatment: Bibliotherapy for cynics*, „Crime and Delinquency” 1979, nr 25.

- Gendreau P., Ross R.R., *Revivification of rehabilitation: Evidence Form the 1980s.*, "Justice Quarterly" 1987, nr 4.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. Ja i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Warszawa: WN PWN, 2006.
- Glaser B.G., Strauss A.L., *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*, New York, NY: Aldine de Gruyter, 1967.
- Goffman E., *Człowiek w teatrze życia codziennego*, Warszawa: Wydawnictwo Aletheia 2020.
- Goffman E., *Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości*, tłum. A. Dzierżyński, J. Tokarska-Bakir, Gdańsk: GWP 2005.
- Goodway J., Rudisill M.E., *Influence of a motor skill intervention program on perceived competence of at-risk African American preschoolers*, „Adapted Physical Activity Quarterly” 1996, No. 13.
- Góralski A., *Teoria twórczości. Eseje filozoficzne i pedagogiczne*, Warszawa: Wydawnictwo APS im. Marii Grzegorzewskiej 2003.
- Górski S., *Metodyka resocjalizacji*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych 1985.
- Grabowski H., *Dlaczego w procesie fizycznej edukacji trzeba ćwiczyć i wychowywać*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2001, 4.
- Grabowski H., *Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2004.
- Gracz J., Sankowski T., *Psychologia sportu*, Poznań: Wyd. AWF 2000.
- Gracz J., Sankowski T., *Psychologia w rekreacji i turystyce*, Poznań: Wyd. AWF 2001.
- Green B.C., *Sport as an agent for social and personal change, in: Management of sports development*, ed. V. Girginov, Oxford: Butterworth-Heinemann, 2008.
- Green G.T., Kleiber D.A., Tarrant M.A., *The effect of an adventure-based recreation program on development of resiliency in low income minority youth*, „Journal of Park and Recreation Administration” 2000, No. 18.
- Gross J.J., *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*, „Review of General Psychology” 1998, No. 2(3).
- Gross J.J., Thompson R. A., *Emotional regulation: conceptual foundations*, in: *Handbook of emotional regulation*, ed. J.J. Gross, New York: Guilford Press 2007.
- Gusiul H., *Teoria emocji i motywacji*, Warszawa: WN UKSW 2002.
- Guszkowska M., Bołdak A., *Cechy temperamentu u mężczyzn uprawiających sporty wysokiego ryzyka*, „Psychologia – Etologia – Genetyka” 2010, t. 22.
- Haag von den E., *Pinishing Criminals: Concerning a Very Old and Painful Question*, New York: Basic Books 1975.
- Harner H., Hanlon A.L., Garfinkel M., *Effect of Iyengar Yoga on Mental Health of Incarcerated Women: A Feasibility Study*, „Nursing Research” 2010, November/December, Vol. 59, No. 6.
- Hartmann D., Kwauk C., *Sport and development: An overview, critique, and reconstruction*, „Journal of Sport and Social Issues” 2011, 35(3).
- Hartmann D., *Notes on Midnight Basketball and the cultural politics of recreation, race, and at-risk urban youth*, „Journal of Sport & Social Issues” 2001, Vol. 25, No. 4.
- Hartmann D., *Rethinking Sports-Based Community Crime Prevention A Preliminary Analysis of the Relationship Between Midnight Basketball and Urban Crime Rates*, „Journal of Sport & Social Issues” 2006, Vol. 30, 2.
- Harwas-Napierała B., *Tożsamość jednostki w epoce współczesnych przemian*, w: *Tożsamość a społeczność*, red. B. Harwas-Napierała, H. Liberska, Poznań: WN UAM 2007.
- Harwas-Napierała B., *Tożsamość jednostki w epoce współczesnych przemian*, w: *Tożsamość a współczesność*, red. B. Harwas-Napierała, H. Liberska, Poznań: WN UAM 2007.

- Haudenhuyse R., Theeboom M., Nols Z., *Sports-based interventions for socially vulnerable youth: Towards welldefined interventions with easy-to- follow outcomes?*, „International Review for the Sociology of Sport” 2013, 48(4).
- Haudenhuyse R.P., Theeboom M., Coalter F., *The potential of sports-based social interventions for vulnerable youth: implications for sport coaches and youth workers*, „Journal of Youth Studies” 2012, 15:4.
- Hawkins B., *Evening Basketball Leagues: The Use of Sport to Reduce African American Youth Criminal Activity*, „International Sports Journal” 1998, 2(2)
- Heineman K., *Wprowadzenie do socjologii sportu*, Warszawa: Wydawnictwo AWF 1990.
- Hellison D., *Physical activity programs for underserved youth*, „Journal of Science and Medicine in Sport” 2000, 3(3).
- Hendricks M.J., *The impact of sports participation for juvenile offenders in correctional facilities*, Washington: DC 2019.
- Henry L.B., Shucksmith J., Love J.G., Glendinning A., *Young People's Leisure and Lifestyles*, London: Routledge 1993.
- Henriksen K., Stambulova N., Roessler K.K., *Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu*, „Psychol Sport Exerc” 2010.
- Hilyer J.C., Wilson D.G., Dillon C., *Physical fitness training and counseling as treatment for youthful offenders*, „Journal of Counseling Psychology” 1982, 33.
- Hirsch von A., *Doing Justice: The Choice of Punishments, Report of the Committee for the Study of Incarceration*, New York: Hill & Wang 1976.
- Hołowska J.U., *U genezy wychowania społecznego*, w: *Resocjalizacja. Ciągłość i zmiana*, red. M. Konopczyński, B.M. Nowak, Warszawa: Pedagogium 2008.
- Hout van M.C., Phelan D., *A Grounded Theory of Fitness Training and Sports Participation in Young Adult Male Offenders*, *Journal of Sport and Social Issues* 2014, Vol. 38(2).
- Hübner-Woźniak E., *Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu sportowego metodami biochemicznymi. Studia i Monografie*, Warszawa: Wydawnictwo AWF 2006.
- Huciński T., Lenik P., Połaniecka A., Wilczewski T., *Kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce*, Rzeszów: Wydawnictwo UR 2016.
- Jacob B.A., Lefgren L., *Are idle hands the devil's workshop? Incapacitation, concentration, and juvenile crime*, „American Economic Review” 2003, 93(5).
- Janus T., *Przesądy w sporcie. Między religijnością a zaklinaniem rzeczywistości*, „Warszawskie Studia Pastoralne” 2010, nr 12, Warszawa: Wyd. UKSW.
- Jarvis M., *Psychologia sportu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003.
- Jaworska A., *Aktywność fizyczna w zakładach karnych a podstawowe wymiary osobowości mężczyzn odbywających karę pozbawienia wolności*, „Resocjalizacja Polska” 2015, 9.
- Jaworska A., *Aktywność fizyczna w zakładach karnych a podstawowe wymiary osobowości mężczyzn odbywających karę pozbawienia wolności*, „Resocjalizacja Polska” 2015, nr 9.
- Jaworska A., *Rola kultury fizycznej w resocjalizacji*, w: *Leksykon resocjalizacji*, red. A. Jaworska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2012.
- Jewkes R., Levin J., Mbananga N., Bradshaw D., *Rape of girls in South Africa*, „Lancet” 2002, No. 359(9303). DOI: 10.1016/S0140-6736(02) 07530-X.
- Jeziński R., Chobocka E., *Nauczyciel w/w zreformowanej szkole*, „Lider” 1990, 10.
- Kaiser L., Smith K.A., Heleski C.R., Spence L.J., *Effects of a therapeutic riding program on at-risk and special education children*, „Journal of the American Veterinary Medical Association” 2006, No. 228.

- Kalina R.M., *Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszenia agresji*. Warszawa: PTHP 1991.
- Kałucka S., J. Ruskowska J., W. Drygas W., *Aktywność fizyczna – wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej*, „Polska Medycyna Rodzinna” 2002, 4.
- Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S., *Comparison of two modes of stress management: Daily hassles vs. major life events*, „Journal of Behavioral Medicine” 1981.
- Karolczak-Biernacka B., *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej*, Warszawa: Sport i Turystyka 1986.
- Kawiak E., *Heurystyczna metoda G. Polya a umiejętność rozwiązywania matematycznych zadań problemowych przez uczniów klas trzecich szkoły podstawowej*, rozprawa doktorska, Katowice: Uniwersytet Śląski, Wydział Pedagogiki i Psychologii 2019.
- Kądziołka W., *Sport a wartości społeczno-wychowawcze*, w: *Sport motywacją zdrowego stylu życia*, red. J. Zimny, Stalowa Wola: Wydawnictwo KUL 2018.
- Khan W., Marwat N. M., Asghar E., Irshad A., Sultana B., Ahmed R., Muavia U., Farid M., *Development and transfer of interpersonal communication skills through sport*, „PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology” 2021, 18(10).
- Kitliński J., Radochoński M., Śpiewak K., *Diagnoza specyficznych zaburzeń osobowości jako warunek efektywności resocjalizacji recydywistów*, w: *Wina – kara – nadzieja – przemiana*, red. J. Szałański, Łódź–Warszawa–Kalisz: Wydawnictwo UŁ, CZSW, COSSW 1998.
- Klimek M., *Resocjalizacyjna rola kultury fizycznej*, „Opieka, Wychowanie, Terapia” 2006, 3–4.
- Klinczewicz K., *Zarządzanie, organizacje i organizowanie – przegląd perspektyw teoretycznych*, Warszawa: Wyd. Naukowe Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego 2016.
- Kłodecka-Różalska J., I. Kownacka I., *Trener przywódcą: kulisy owocnego partnerstwa w sporcie kobiet*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 11–12.
- Kochanowski M., *Kompetencje społeczne a ryzyko w sporcie*, „Zbliżenia Cywilizacyjne” 2016, nr 3, t. 12.
- Kohlberg L., *Cognitive development theory and the practice of collective moral education*, in: M. Wollins & M. Gottesman, *Group care: An Israeli approach*, New York: Gordon & Breach 1971.
- Kołodziej A., *The potential and directions of development of the sociology of sport*, „Opuscula Sociologica, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego” 2015, 2(12).
- Konopczyński M., *Metody twórczej resocjalizacji. Resocjalizacja*, Warszawa: WN PWN, 2009.
- Konopczyński M., *Pedagogika resocjalizacyjna. W stronę działań kreujących*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2015.
- Konopczyński M., *Tożsamość Avatara – dewiacja czy nadzieja? Rozważania wokół kreacji tożsamości w second life*, w: *Tożsamość osobowa dewiantów a ich reintegracja społeczna*, red. A. Kieszowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2011.
- Konopczyński M., *Współczesne nurty w resocjalizacji. Cztery koncepcje resocjalizacji*, w: *Resocjalizacja. Teoria i praktyka pedagogiczna*, red. B. Urban, J.M. Stanik, Warszawa: Pedagogium, WN PWN 2008, t. 1.
- Kozielecki J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” 1997.
- Kozłowska J., Cieślicka M., Muszkieta R., Napierała M.P., *Wpływ treningu na budowę somatyczną zawodników trenujących wybrane sztuki walki*, w: *Uwarunkowania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego człowieka*, red. M. Napierała, R. Muszkieta, M. Cieślicka, W. Żukow, Poznań: Wyd. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu 2013.

- Kozłowska M., *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych dorosłych*, „Rocznik Andragogiczny”, Radom: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowego Instytutu Badawczego 2010.
- Kozłowska M., *O potrzebie kształtowania kompetencji autokreacyjnych dorosłych*, w: *Rocznik Andragogiczny*, Radom: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowego Instytutu Badawczego 2010.
- Kozmiński A.K., Piotrowski W., *Zarządzanie. Teoria i praktyka*, Warszawa: WN PWN 2021.
- Kraszewska H., Silecka E., *W stronę readaptacji społecznej skazanego*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne*, red. A. Jaworowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2009
- Krokosz D., Lipowski M., *Sport ekstremalny, jego uwarunkowania i motywy w badaniach naukowych z perspektywy psychologii*, Gdańsk: Wydawnictwo AWFIS 2014.
- Kuligowska K., *Doskonalenie lekcji*, Warszawa: WSiP 1984.
- Kunowski S., *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie 2011.
- Kuński H., *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa: Agencja Wydawnicza Medsportpress 2003.
- Kupiec H., *Tożsamość nieletnich a motywacja do zmiany w warunkach placówki resocjalizacyjnej*, Kraków: Impuls 2019.
- Kuźniarowska B., *Aktywność fizyczna kluczem do bycia lepszym człowiekiem*, w: *Sport motywacja zdrowego stylu życia*, red. J. Zimny, Stalowa Wola: Wydawnictwo KUL, 2018.
- Kwiatkowska H., *Tożsamość nauczycieli. Między anomią a autonomią*, Gdańsk: GWP 2005.
- Leberman S., *Voices behind the walls: Female offenders and experiential learning*, „Journal of Adventure Education & Outdoor Learning” 2007, 7. DOI: 10.1080/14729670701485832.
- Lee Y., Black J.H., Kim J., Si-Heon N., Duk L., Cheong H.K., Hong C.H., Kim Y.G., *Systematic review of health behavioral risks and cognitive health in older adults*, „International Psychogeriatrics” 2010, 22.
- Lejzerowicz M., *Zarządzanie tożsamością*, „Studia Socjologiczne” 2006, 2(181).
- Lewis G., Meek R., *Sport and physical education across the secure estate: an exploration of policy and practice, Criminal Justice Matters*, London: Mortimer House 2012.
- Lewis G., Meek R., *The Role of Sport in Reducing Reoffending Among Young Men in Prison: Assessing the Evidence Base*, „Forensic Update” 2012, 107.
- Lipiec J., *Filozofia czystej gry*, w: *Czysta gra fair play. Polski Komitet Olimpijski. Klub Fair Play*, red. K. Hądzulek, M. Rejf, H. Zdebska-Biziewska, R. Żukowski, Warszawa: Wydawnictwo Fall 2014.
- Litwińska A., *Poziom zdolności twórczych sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe*, „Studia Pedagogiczne, Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 2008, 17.
- Loland S., *Fair play, Routledge handbook of the philosophy of sport*, „Routledge” 2015.
- Lubans D.R., Plotnikoff R.C., Lubans N.J., *Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth*, „Child and Adolescent Mental Health” 2012, Vol. 17, No. 1.
- Lukiewicz W., *Fair play w sportowych grach zespołowych i sportach walki*, Idō – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy: [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 4, 2004.
- Lunn P., *Fair play?: Sport and Social Disadvantage in Ireland*, Health and Quality of Life, ESRI 2007.
- L yng S., *Sociology at the edge: Social theory and voluntary risk taking*, in: *Edgework: The sociology of risk taking*, ed. S. Lyng, 2005.
- Łagosz Z., *Inkluzja społeczna a sport – studium przypadku*, w: *Życie na skraju – marginesy społeczne wielkiego miasta*, red. Z. Galor, B. Goryńska-Bittner, S. Kalinowski, Bielefeld: Societas Pars Mundi, 2014.

- Łapiński P., *Aktywność fizyczna w resocjalizacji więźniów młodocianych w warunkach zakładu karnego*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu” 2006, nr 2.
- Łapiński P., *Współczesne poglądy na rolę kultury fizycznej w resocjalizacji penitencjarnej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2011, t. XXX.
- Łuszczżyńska A., *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Warszawa: WN PWN 2011.
- Machel H., *Psychospołeczne uwarunkowania pracy resocjalizacyjnej personelu więziennego*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego 2001.
- Machel H., *Resocjalizacja penitencjarna – trzy uwarunkowania procesu*, „Resocjalizacja Polska” 2011, nr 2.
- Machel H., *Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna*, Gdańsk: Arche 2003.
- MacKenzie S., Stevens G., Swart T., *A manual for developing schools-based violence prevention programmes and interventions*, Johannesburg: Unisa, 2005.
- Maes M., *The cytokine hypothesis of depression: in inflammation. Oxidative and nitrosative stress (IO & NS) and leaky gut as new targets for adjunctive in depression*, „Neurology and Endocrinology Letters” 2008, 29.
- Maiano C., Ninot G., Morin A.J.S., Bilard J., *Effects of sport participation on the basketball skills and physical self of adolescents with conduct disorders*, „Adapted Physical Activity Quarterly” 2007, No. 24.
- Makarowski R., *Granice ryzyka. Paradygmat psychologiczny*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2008.
- Makurat F., *Rola sportu w procesie resocjalizacji więźniów*, w: *Kliniczne i sądowo-penitencjarne aspekty funkcjonowania człowieka*, red. G. Chojnacka-Szawłowska, B. Postaw-Wojciechowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Implus 2007.
- Malczewski F., *Wybrane zagadnienia psychologii społecznej sportu*, Warszawa: Wydawnictwo Kultury Fizycznej i Sportu, 1971.
- Marcia J.E., *Development and Validation of Ego – Identity Status*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1966, No. 3(5).
- Martos-Garcia D., Devis-Devis J., Sparkes A.C., *Sport and physical activity in a high security Spanish prison: An ethnographic study of multiple meanings*, „Sport, Education and Society” 2009, 14(1).
- Maslow A., *Motywacja i osobowość*, Warszawa: WN PWN 2006.
- Maslow A.H., *Creativity in self-actualizing people*, Michigan: Harper & Bros 1959.
- Mata J., Thompson R.J., Jaegi S.M., Buschkuehl M., Jonides J., Gotlib I.H., *Walk on the Bright Side: Physical Activity and Affect in Major Depressive Disorder*, „Journal of Abnormal Psychology”, 2012, nr 121(2).
- McIntosh M., *The attitudes of minority inmates towards recreation programs as a rehabilitative tool*, „International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice” 1986, 10(1–2).
- Meek R., Lewis G., *The Impact of a Sports Initiative for Young Men in Prison: Staff and Participant Perspectives*, „Journal of Sport and Social Issues” 2014, Vol. 38(2).
- Meek R., Lewis G.E., *Promoting Well-Being and Desistance Through Sport and Physical Activity: The Opportunities and Barriers Experienced by Women in English Prisons*, „Women & Criminal Justice” 2014, 24.
- Meek R., *Sport in prison: Exploring the role of physical activity in correctional settings*, New York: Routledge 2014.
- Meek R., *The Role of Sport in Promoting Desistance from Crime. An Evaluation of the 2nd Chance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution*, 2012.

- Mendecka G., *Twórczość a rozwój człowieka w biegu życia*, „Psychologia Rozwojowa”, 2005, t. 10, nr 4.
- Messner M., *The Life of a Man's Season. Male Identity in the Life Course of the Jock*, in: *Changing Men. New Direction in Research on Men and Masculinity*, eds. M. S. Kimmel, Newbury London-New Delhi: Sage, 1987.
- Messner M.A., *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Boston: Beacon Press 1992.
- Mielczarek M., *Sport jako metoda instytucjonalnej resocjalizacji niedostosowanych społecznie dziewcząt*, „Polska Myśl Pedagogiczna” 2020, nr 6.
- Mills J.F., Kroner D.G., *Screening for suicide risk factors in prison inmates: evaluating the efficiency of the Depression, Hopelessness, and Suicide Screening Form (DHS)*, „Legal and Criminological Psychology” 2005, No. 10.
- Ministry of Justice (2012). Population bulletin weekly – 19 October 2012, <http://www.justice.gov.uk/statistics/prisons-and-probation/prison-population-figures>; Ministry of Justice (2012). Proven reoffending statistics quarterly bulletin: January to December 2010, England and Wales. UK, Ministry of Justice, London.
- Ministry of Justice, 2012. Proven Reoffending Statistics Quarterly Bulletin: January to December 2010, England and Wales. London: Ministry of Justice
- Ministry of Justice, 2012. Youth Custody Data. Monthly Data Analysis Report August 2012, London: Ministry of Justice. <http://www.justice.gov.uk/statistics/youth-justice/custody-data>.
- Minor K.I., Elrod P., *The effects of a probation intervention on juvenile offenders' self-concepts, loci of control, and perceptions of juvenile justice*, „Youth and Society” 1994, No. 25.
- Morgan H., Parker A., *Generating recognition, acceptance and social inclusion in marginalised youth populations: the potential of sports-based interventions*, „Journal of Youth Studies” 2017. DOI: 10.1080/13676261.2017.1305100.
- Morgan H., Parker A., Meek R., Cryer J., *Participation in sport as a mechanism to transform the lives of young people within the criminal justice system: an academic exploration of a theory of change*, „Sport, Education and Society” 2019. DOI: 10.1080/13573322.2019.1674274.
- Mościskier A., *Natura ludzka i problem przestępczości*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak 2001.
- Motow M., *Wychowawcze aspekty kultury fizycznej i jej wykorzystanie w resocjalizacji nieletnich*, „Lider” 2006, 3.
- Nałęcka D., Żbikowski J., *Tendencje organizacyjne i programowe w rekreacji ruchowej*, w: *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*, red. Z. Kubińska, B. Berier, Biała Podlaska: PWSZ 2005.
- Nałęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk: GWP 2005.
- Nawłatyna S., *Sport w resocjalizacji nieletnich*, Zeszyty Naukowe, Pedagogia, Wyższa Szkoła Umiejętności Pedagogicznych i Zarządzania, Ryki 2002, nr 2.
- Nichols G., *A Consideration of Why Active Participation in Sport and Leisure Might Reduce Criminal Behaviour*, „Sport, Education and Society” 1997, Vol. 2, No. 2.
- Nichols G., P. Taylor P., *West Yorkshire Sports Counselling: Final Evaluation Report*. Sheffield: University of Sheffield Management Unit, 1996; M. Tsuchiya, *Leisure Recreation Programmes for Young Delinquents: The Non-Custodial Option*, In *Leisure in Industrial and Post-Industrial Societies*, ed. by M. Collins. Eastbourne: Leisure Studies Association, 1996.
- Nichols G., Taylor P., *West Yorkshire sports counselling, Final Evaluation Report*, West Yorkshire Sports Counselling Association, Castleford 1996.
- Norman M., *Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture, Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons*, in: *Alternative Offender Rehabilitation and Social Justice*, eds. J. Joseph et al., 2015.

- Nosanchuk T.A., *The way of the warrior. The effects of traditional martial arts training on aggressiveness*, „Human Relations” 34.
- Nowocień J., *Edukacja przez sport i olimpizm w stronę dialogu, który nie dzieli, lecz zbliża*, w: *Edukacja w przestrzeni społecznej – paradygmaty zmian*, red. A. Karpińska, K. Borowska-Kalbarczyk, A. Szwarz, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku 2021.
- Nowocień J., *Pedagogika sportu*, Warszawa: Wyd. AWF 2019.
- O'Connor P.J., S.D. Youngstedt S.D., *Influence of exercise on human sleep*, „Exercise and Sport Sciences Review” 1995, No. 23.
- O'Donovan T.M., MacPhail A., Kirk D., *Active citizenship through sport education*, „Education 3–13: International Journal of Primary, „Elementary and Early Years Education” 2010, 38(2).
- Ohlin L.E., Miller A.D., Coates R.B., *Rapport préliminaire au séminaire de Lourain-la-Neuve*, in: *Le placement institutionnel de la jeunesse marginale*, 1978.
- Olaitan S.A., Shmaila H., Sikiru L., Lawal I.U., *Correlates of selected indices of physical fitness and duration of incarceration among inmates in some selected Nigeria prisons*, „Ethiopian Journal of Health Science” 2010, No. 20.
- Orczyk J., *Wokół pojęć kwalifikacji i kompetencji*, „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” 2009, nr 3–4.
- Osiński W., *Zarys teorii wychowania fizycznego*, wydanie II uzupełnione, Poznań: Wydawnictwo AWF 2002.
- Palermo M.T., Luigi M. Di, Forno G., Dominici C., Vicomandi D., Sambucioni A. et al., *Externalizing and oppositional behaviors and Karate-do: The way of crime prevention: A pilot study*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology” 2006, No. 50.
- Palmer E.J., Connelly R., *Depression, hopelessness and suicide ideation among vulnerable prisoners*, „Criminal Behaviour and Mental Health” 2005, No. 15.
- Pańczyk W., *Zielona recepta*, Zamość–Warszawa: Wojskowe Zakłady Graficzne 1996.
- Papanek E., *Training school program and leadership*, Federal Probation 1953.
- Parke S., *Children and Young People in Custody 2006–2008: An Analysis of the Experiences of 15–18-year-olds in Prison*, London: HM Inspectorate of Prisons/Youth Justice Board, 2009.
- Parker A., Meek R., Lewis G., *Sport in a youth prison: male young offenders' experiences of a sporting intervention*, „Journal of Youth Studies” 2014 Vol. 17, No. 3. DOI: 10.1080/13676261.2013.830699.
- Parker A., Morgan H., Farooq S., Moreland B., Pitchford A., *Sporting intervention and social change: football, marginalised youth and citizenship development*, „Sport, Education and Society” 2017. DOI: 10.1080/13573322.2017.1353493.
- Patterson G.R., *Performance models for antisocial boys*, „American Psychologist” 1986, 41(4).
- Patton J.H., Stanford M.S., Barratt E.S., *Factor structure of the barratt impulsiveness scale*, „Journal of Clinical Psychology” 1995, Vol. 51, Issue 6, November.
- Penitencjarna kultura fizyczna*, red. A. Rejzner, Warszawa: Wydawnictwo UW 2002.
- Piątkowski D., *Umysł milionera. Droga do wolności finansowej*, Zabrze: Wydawnictwo Kos 2019.
- Pierzchała K., *Kapelan więzienny w procesie resocjalizacji penitencjarnej*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek 2013.
- Pieter J., *Zarys metodologii pracy naukowej*, Warszawa: PWN 1975.
- Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Nowy Dwór Mazowiecki: Wydawnictwo FREL 2014.
- Pinatel J., Favard A.M., *Internat de rééducation et changement*, „Revue de Science Criminelle et de Droit Comparé” 1980.
- Piotrowski P., *Zachowania dewiacyjne kibiców sportowych. Propozycja modelu wyjaśniającego*, w: *Problemy współczesnej patologii społecznej*, red. B. Urban, Kraków: Wydawnictwo UJ 1998.

- Piwowarski J., Stanek L., *Rozwój osobowości i samorealizacja jako istota bezpieczeństwa w wymiarze indywidualnym i społecznym*, „Kultura Bezpieczeństwa. Nauka – Praktyka – Refleksje” 2015, nr 17.
- Poczwardowski A., Barott J. E., Henschen S., *Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships*, „Psychology of Sport and Exercise” 2006, 7.
- Poklek R., *Aktywność fizyczna a syndrom agresji osób pozbawionych wolności*, Kalisz: Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej 2008.
- Poklek R., *Wpływ aktywności fizycznej na poziom agresji młodocianych przestępców*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu” 2006, nr 2.
- Polak J., *Współpraca i współdziałanie międzyorganizacyjne w telekomunikacji mobilnej. Studia Ekonomiczne*. „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, Katowice: Wydawnictwo AGH 2016, nr 299.
- Pommier J.H., Witt P.A., *Evaluation of an outward bound plus family training program for the juvenile status offender*, „Therapeutic Recreation Journal” 1995, No. 29.
- Pospiszyl K., *Przestępstwa seksualne. Geneza, postacie, resocjalizacja oraz zabezpieczenia przed powtórnością*, Warszawa: WN PWN, Wydawnictwo APS im. M. Grzegorzewskiej 2005.
- Pospiszyl K., *Psychopatia. Istota, przyczyny i sposoby resocjalizacji antysocjalności*, Warszawa: WN PWN 1992.
- Przeclawski K., *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Kraków: Wyd. F.H.U. Albis 2004.
- Przyłuska-Fiszler A., Misiura B., *Etyczne aspekty sportu*, Warszawa: Wyd. AWF 1993.
- Przysada G., Kozicki R., Maślanka M., *Aktywność fizyczna i sprawność fizyczna studentów fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego*, „Medycyna Sportowa” 2012, 28.
- Purdy D.A., Richard S.F., *Sport and juvenile delinquency: an examination and assessment of four major theories*, „Journal of Sport Behaviour” 1983, 6(4).
- Pytko L., *Mity i półprawdy o resocjalizacji nieletnich*, „Opieka – Wychowanie – Terapia” 1993, nr 4.
- Pytko L., *Pedagogika resocjalizacyjna, Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*, Warszawa: Wydawnictwo APS im. M. Grzegorzewskiej 2000.
- Pytko L., *Teoretyczne problemy diagnozy w wychowaniu resocjalizującym*, Warszawa: Wydawnictwa UW 1986.
- Raab M., Lobinger B., Hoffmann S., Pizzera A., Laborde S., *Performance Psychology. Perception, Action, Cognition, And Emotion*, London: Academic press 2015.
- Radochoński M., *Osobowość antyspołeczna. Geneza, rozwój i obraz kliniczny*, Rzeszów: Wydawnictwo WSP 2000.
- Radochoński M., Zieliński J., *Występowanie skłonności do patologicznego hazardu w populacji młodocianych przestępców*, w: *Wielowymiarowość integracji w teorii i praktyce edukacyjnej*, red. M. Chodkowska, Lublin: Wydawnictwo UMCS 2002.
- Raport. Kierunki reformy systemu resocjalizacji nieletnich w Polsce*, red. L. Pytko, Warszawa: Ministerstwo Sprawiedliwości. Departament Spraw Rodzinnych i Nieletnich 1991.
- Ravizza D., Motonak E., *Peaceful Play: Guidelines for Conflict in Sport and Strategies for Resolution*. Salisbury, MD: Centre for Conflict Resolution, Salisbury University 2011.
- Rejzner A., Bulenda T., *Uwarunkowania kultury fizycznej w zakładach karnych w aspekcie realizacji prawa skazanych do tej kultury*, w: *Sport wokół reformy więziennictwa: materiały ogólnopolskiej konferencji nt. Model wykonania kary pozbawienia wolności i ośrodka przystosowania społecznego w Polsce*, red. S. Walczak, Warszawa: Wydawnictwo UW 1985.
- Rejzner A., *Kultura fizyczna w polskim systemie penitencjarnym*, Warszawa: IPSiR UW 1995.

- Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez służbę więzienną w Polsce*, red. M. Marczak, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2013.
- Robins D., *Sport as Prevention: The Role of Sport in Crime Prevention Programmes Aimed at Young People*. Oxford: University of Oxford, Centre for Criminological Research Occasional Paper No. 12, 1990.
- Robinson L.E., Rudisill, J.D. Goodway, *Instructional climates in preschool children who are at-risk*. Part II: *Perceived physical competence*, „Research Quarterly for Exercise and Sport” 2009, No. 80.
- Rodniański J., *Wychowanie i diabeł entropii*, w: *Edukacja wobec wyzwań XXI wieku*, red. I. Wojnar, J. Kubin, Warszawa: WN PAN 1997.
- Rokita A., *The interest in sports activity among first year secondary school students in the years 1995–2001*, „Kinesiology” 2005, 37(1).
- Rosenthal S. R., *The fear factor*, „Sport and Leisure” 1982, No. 23.
- Rosołowska-Huszcz D., Gromadzka-Ostrowska J., Rosołowska-Huszcz D., *Ćwiczenia z fizjologii człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo SGGW 2008.
- Ross R., Fabiano E., *Time to Think A Cognitive Model of Delinquency Prevention and Offender Rehabilitation*, Ottawa: T3 Associates 1985.
- Rowiecki M., Kulmatycki L., *Strategie radzenia sobie ze stresem u mężczyzn uprawiających narciarstwo ekstremalne*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, „Kultura Fizyczna” 2017, 16, 2.
- Rychta T., *Sport w rozwoju osobowości*, w: *Encyklopedia psychologii*, red. W. Szewczuk, Warszawa: Wyd. Wyższa Szkoła Społeczno-Ekonomiczna, Fundacja Innowacja 1998.
- Sabo D., Kupers T.A., London W.J., *Gender and the politics of punishment*, in: *Prison masculinities*, eds. D. Sabo, T.A. Kupers, W.J. London, Philadelphia: Temple University Press 2001.
- Sahlin K., *Regulacja procesów energetycznych podczas wysiłku fizycznego*, „Sport Wyczynowy” 1984, 8.
- Sakowski M., *Wpływ sportu na rozwój społeczno-moralny zawodników*, „Kultura Fizyczna” 1996, nr 9–10.
- Sankowski T., *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań: Wydawnictwo AWF 2001.
- Sankowski T., *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań: Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu 2011.
- Sapers H., *Annual report of the Office of the Correctional Investigator 2012- 13 (Cat. No. PS100-2013E-PDF)*, Ottawa, ON: The Correctional Investigator Canada 2013.
- Saran T., Mazur A., Łukasiewicz J., *The significance of physical activity in the prevention of depressive disorders*, „Psychiatr. Pol. Online First” 2020, nr 173. DOI: 10.12740/PP/Online First/118054.
- Sarason I.G., Johnson J.H., Siegel J.M., *Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 1978, 50.
- Saska-Dymnicka J., *Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług” 2011, nr 78, Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji.
- Sas-Nowosielski K., *Wychowanie poprzez sport*, w: *Edukacja poprzez sport*, red. Z. Dziubiński, Warszawa: Salezjańska Organizacja Sportowa RP 2004.
- Sas-Nowosielski K., *Wychowanie przez sport – między nadzieją a zwątpieniem*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 7–8.

- Sheridan C.L., Radmacher S.A., *Psychologia Zdrowia*, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, 1998.
- Sherrill C., Silliman L., Gench B., Hinson M., *Self-actualisation of Elite Wheelchair Athletes*, „Paraplegia” 1990, 28.
- Skowrońska D., *Edukacja i samorealizacja w procesie przygotowania do starości i wizji starości osób w wieku średnim – sprawozdanie z badań*, „Chowanna 2”, 2009.
- Słowa twórcy samorządu więziennego*; zob. B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2000.
- Słownik języka polskiego*, red. M. Szymczak, Warszawa: PWN 1981.
- Słupska K., *W poszukiwaniu siebie... Młodzież na drodze do samorealizacji*, „The Cental European Journal of Social Sciences and Humanities Journal (Kultura-Społeczeństwo-Edukacja)” 2016, 10, 2.
- Smith A., Waddington I., *Using ‘Sport in the Community Schemes’ to Tackle Crime and Drug Use Among Young People: Some Policy Issues and Problems*, „European Physical Education Review” 2004,10(3). DOI: 10.1177/1356336X04047127.
- Smith M., *From youth work to youth development. The new government framework for English youth services*, London: INFED, YMCA George Williams College 2003, http://www.infed.org/archives/jeffs_and_smith/smith_youth_work_to_youth_development; M. Theeboom, P. De Knop, P. Wylleman, *Underprivileged youth: a forgotten target group within a sports policy?* In: W. Duquet, P. De Knop and L. Bollaert, eds., *Youth sport: a social approach*, Brussel: VUBPRESS 1993.
- Spaaij R., Oxford S., Jeanes R., *Transforming communities through sport? Critical pedagogy and sport for development*, *Sport*, „Education and Society” 2016, 21(4).
- Speckman R., *Recreation in prison-a panacea?*, „Journal of Physical Education, Recreation und Dance” 1981.
- Spinella M., *Neurobehavioral correlates of impulsivity: evidence of prefrontal involvement*, „International Journal of Neuroscience” 2004, NO. 114.
- Spooner K., Pyrooz D.C., Webb V.J., Fox K.A., *Recidivism among juveniles in a 53 multi-component gang reentry program: Findings from a program evaluation in Harris County, Texas*, „Journal of Experimental Criminology” 2017, 13(2).
- Stanik J.M., *Możliwości diagnozy różnicowej stanów reaktywnych za pomocą testu SUI*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 1997.
- Stanik J.M., *Skala Ustosunkowań Interpersonalnych (SUI)*, Katowice: Wydawnictwo Szumacher 1994.
- Starosta W., Dębczyńska J., Kos H., Radzińska M., *O trafności samooceny zawodnika w doskonaleniu technik sportowej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 2000, 44(2).
- Stepulak M.Z., *Psychologiczny wymiar wychowania poprzez sport*, w: *Wychowanie poprzez sport. Wielość spojrzeń i doświadczeń*, red. P. Mazur, Chełm: Wyd. PWSZ, 2014.
- Strauch A., Lencer S., Bosche B., Gładkova V., Schneider M., Trevino-Eberhard D., *GRETA – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar. Das GRETA-Kompetenzmodell*, Die Space 2019, <http://www.die-bonn.de/id/37005>.
- Sullivan C.E., Grant M.O., Grant J.D., *The development of interpersonal maturity: Applications to Delinquency*, „Psychiatri” 1957, 20.
- Szaszkiewicz M., *Tajemnice grypserski*, Kraków: Instytut Ekspertyz Sądowych 1997.
- Szczepański S., *Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego. Kompendium dla studentów*, Opole: Oficyna Wydawnicza Politechnika Opolska 2008.

- Szczewka A., *Nauczanie resocjalizujące uczniów społecznie niedostosowanych*, w: *Uczeń niepełnosprawny w szkole masowej*, red. A. Hulek, B. Grochmal-Bach, Kraków: WN WSP 1993.
- Szymańska I., *Sport jako wychowawczy składnik edukacji*, „Wychowanie na co Dzień” 2008, nr 6.
- Świda H., Świda W., *Młodociani przestępcy w więzieniu*, Warszawa: Wyd. Wiedza Powszechna, seria Sygnały, 1961.
- Tarnowski J., *Pedagogika dialogu*, w: *Edukacja alternatywna. Dylematy teorii i praktyki*, red. B. Śliwerski, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 1992.
- Tarnowski J., *Pedagogika egzystencjalna*, w: *Pedagogika*, t. 1, Warszawa: PWN 2004.
- Taylor M.J., Nanney J.T., Welch D.Z., Wamser-Nanney R. A., *The impact of sports participation on female gang involvement and delinquency*, „Journal of Sport Behavior” 2016, 39(3).
- Templin S., Wasdin H.E., *Snajper. Opowieść komandosów SEAL Team Six*, Kraków: Znak Literanova 2011.
- Teoria sportu*, red. T. Ulatowski, „Kwartalnik Trening” nr 1 (13), t. I, nr 2 (14), t. II, Warszawa: Wydawnictwo UKFiS 1992.
- Tester G.J., Watkins G.G., Rouse I., *The Sports Challenge international programme for identified 'at risk' children and adolescents: A Singapore study*, „Asia-Pacific Journal of Public Health” 1999, No. 11.
- Theeboom M., De Knop P., Weiss M., *Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: a field based intervention study*, „Journal of sport & exercise psychology” 1995, 17 (3).
- Trujillo C.M., *The effect of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women*, „International Journal of Sports Psychology” 1983, 14.
- Trulson M.E., *Martial Arts Training: A Novel 'Cure' for Juvenile Delinquency*, „Human Relations” 1986, 39(12). DOI: 10.1177/001872678603901204.
- Tsuchiya M., *Leisure Recreation Programmes for Young Delinquents: The Non-Custodial Option*, in: *Leisure in Industrial and Post-Industrial Societies*, ed. by M. Collins, Eastbourne: Leisure Studies Association, 1996.
- Ubricht H.E., *Sport in Jugend – Straffrohzung*, Sportunterricht, 5, 2011.
- Uchto B., *Kim jestem? – Pytania o tożsamość w dobie XXI wieku*, „Horyzonty Wychowania” 11, 2012, nr 22.
- Umbach R., Raine A., Leonard N.R., *Cognitive Decline as a Result of Incarceration and the Effects of a CBT/MT Intervention: A Cluster-Randomized Controlled Trial*, „Crim Justice Behav.” 2018 Jan. No. 45(1).
- Urban B., *Pedagogika resocjalizacyjna w strukturze nauk społecznych*, w: *Pogranicza pedagogiki nauk pomocniczych*, red. S. Palka, Kraków: Wydawnictwo UJ 2004.
- Urban B., *Wzmacnianie procesu destygmatyzacji ex-dewianta jako warunek readaptacji społecznej*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 2004, t. LVII.
- Urban B., *Zachowania dewiacyjne młodzieży w interakcjach rówieśniczych*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2005.
- Urban B., *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo UJ 2000.
- Urban B., *Zachowania dewiacyjne w założeniach symbolicznego interakcjonizmu. Implikacje dla praktyki resocjalizacyjnej*, w: *Resocjalizacja*, red. B. Urban, J. M. Stanik, t. 1, Warszawa: WN PWN 2007.
- Vaiciulis V., Kavaliauskas S., Radisauskas R., *Inmates' physical activity as part of the health ecology*, „Central European Journal of Medicine” 2011, 6. DOI: 10.2478/s11536-011-0060-y.
- Wade P., *Skazany na trening*, Łódź: JK Wydawnictwo 2011.

- Walczak W., *Czynniki i uwarunkowania wpływające na decyzje w zarządzaniu organizacją*, „E-mentor” 2012, nr 3, t. 45.
- Warburton D.E.R., Nicol C.W., Bredin S.S.W., *Health benefits of physical activity: the evidence*, „Canadian Medical Association Journal” 2006, No. 174.
- Wasylewicz M., *Autorytety medialne – starcie czy wsparcie (?) autoritetów realnych współczesnej młodzieży*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2016, Vol. 35, No. 1.
- Waśkowski Z., *Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług”, 2011, nr 78, Sport i rekreacja a wyzwanie współczesnej cywilizacji.
- Waterhouse S., *The impact of changing criminal justice responses to child victims of sexual abuse*. Pinelands, South Africa: Open Society Foundation for South Africa 2008.
- Watson D., Clark L.A., Tellegen A., *Development and validation of brief measures of positive and negative affect – the Panas scales*, *Journal of Personality and Social Psychology* 1988, No. 54.
- Ważny Z., *Kilka uwag na temat aktywności fizycznej i kondycji człowieka*, „Kultura Fizyczna” 2010, 12.
- West S.T., Crompton J.L., *A Review of the Impact of Adventure Programs on at-Risk Youth*, „Journal of Park and Recreation Administration” 2001, 19.
- Węgliński A., *Mikrosystemy wychowawcze w resocjalizacji nieletnich. Analiza pedagogiczna*, Lublin: Wydawnictwo UMCS 2000.
- WHOQOL Group, *The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization*, „Social Science and Medicine” 1995, 41.
- Wieczorkowska G., I. Bednarczyk I., *Zaburzenia kontroli procesu jedzenia: rola przedziałowości*, „Nowiny Psychologiczne” 2004, 3.
- Wiesberg R.W., *Creativity. Genius and other myths*, New York: Freeman 1986.
- Wirkus Ł., *Problemy resocjalizacyjne – dotychczasowe doświadczenia i model teoretyczny*, w: *Wybrane problemy resocjalizacyjne w praktyce kuratorów sądowych*, red. Ł. Wirkus, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek 2017.
- Wiszniakowa-Zelinskiy N., *Psychologia rozwoju kreatywnego potencjału człowieka*, Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM 2016.
- Wiśniewska A., *The value of sport in the aspect of sex, recreation movement, resocialization and the process of rehabilitation*, „Journal of Education, Health and Sport” 2015, nr 5(6).
- Włodarski Z., A. Hankała A., *Nauczanie i wychowanie jako stymulacja człowieka*, Warszawa-Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2004.
- Wolska-Długosz M., *Rola autorytetu w życiu gimnazjalisty*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 2012, 21.
- Woods D., Breslin G., Hassan D., *A systematic review of the impact of sport-based interventions on the psychological well-being of people in prison*, „Mental Health and Physical Activity” 2017, 12.
- Woods D., Hassan D., Breslin G., *Positive collateral damage or purposeful design: How sport-based interventions impact the psychological well-being of people in prison*, „Mental Health and Physical Activity” 2017, 13.
- Woynarowska B., *Aktywność fizyczna*, w: *Profilaktyka w pediatrii*, red. W. Woynarowska, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008.
- Wu C., Hsieh C., *The effects of a leisure education programme on the self-concepts and life effectiveness of at-risk youth in Taiwan*, „World Leisure” 2006, No. 2.

- Zalewska-Meler A., *Kultura fizyczna jako środek oddziaływania penitencjarnego – założenia systemowe a możliwość ich realizacji*, w: *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne*, red. A. Jaworowska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls 2009.
- Zawalski K., *Kodeks etyczny trenera – założenia do projektu*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 11–12.
- Zieliński J., *Edukacyjne konteksty przecięcia informacyjnego współczesnej młodzieży*, Rzeszów: Wydawnictwo UR 2021.
- Zieliński J., Görner K., Jurczak A., *Interpersonal Behaviors of People Belonging to the Risk Orient Group*, „Acta Universitatis Matthiae Belii Physical Education and Sport, Banska Bystrica” 2013, Vol. 5, No. 2.
- Zieliński J., Görner K., Jurczak A., *Interpersonal Behaviors of People Belonging to the Risk Orient Group*, „Acta Universitatis Matthiae Belii Physical Education and Sport, Banska Bystrica” 2013, Vol. 5, No. 2.
- Zieliński J., *Professional motivation of physical education teacher in consideration of educational success and selected outside schools impact factors*, w: *Acta Facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis*, 3, Presov 2009 (projekt skali SMZN zaprezentowana podczas wystąpienia naukowego w Presovie w 2009 r.).
- Zieliński J., *Pryzmaty współczesnego wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo Sowa 2014.
- Zieliński J., *Sacrum młodych przestępców*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2012.
- Zieliński J., *Uspołecznianie młodych przestępców. Wybrane determinanty skuteczności oddziaływań resocjalizacyjnych w grupie młodocianych przestępców*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2012.
- Zieliński J., *Wybrane aspekty wychowania do aktywności fizycznej*, Rzeszów: Wydawnictwo Amelia 2013.
- Zimbardo P.G., Gerrig R.J., *Psychologia i życie*, Warszawa: WN PWN 2012.
- Żołądź J.A., *Wydolność fizyczna człowieka, w: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, red. J. Górski, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2006.
- Żukowska Z., *Poczucie własnej wartości a zachowania agresywne w sporcie*, w: *Sport a agresja*, red. Z. Dziubiński, Warszawa: Cieszyńska Drukarnia Wydawnicza 2007.
- Żukowska Z., *Sport i olimpizm a wartości i jakość życia, w: Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu*, red. J. Nowocięć, Warszawa: Estrella 2007.
- Żukowski R., *Edukacyjne i wychowawcze wartości sportu w refleksji pedagogicznej i w ocenie młodzieży*, w: *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, red. A. Kaźmierczak, A. Maszorek Szymala, E. Dębowska, Łódź: Wydawnictwo UE 2008.
- Żukowski R., *Standardy kompetencji pedagogicznych nauczycieli-trenerów sportu*, „Studia Dydaktyczne”, red. H. Sozański, J. Sadowski, Biała Podlaska: AWF 2013.

Literatura uzupełniająca

- Bruner M.W., Balish S.M., Forrest C., Brown S., Webber K., Gray E., Shields C.A., *Ties that bond: youth sport as a vehicle for social identity and positive youth development*, „Research quarterly for exercise and sport” 2017, 88(2).
- Brusseau T.A., Burns R.D., Hannon J.C., *Physical activity and health-related fitness of adolescents within the juvenile justice system*. BioMed Research International, 2018. DOI: 10.1155/2018/9710714.
- Farrington D., Ditchfield J., Hancock G., Howard P., Joliffe D., Livingston M., Painter K., *Evaluation of Two Intensive Regimes for Young Offenders*. London: Home Office Research, Development and Statistics Publications, 2002, http://www.crim.cam.ac.uk/people/academic_research/david_farrington/hors239.pdf.

- Geis-Thöne W., Schüler R.M., *Lebenslagen und Kompetenzentwicklung von Grundschulkindern, IW-Trends-Vierteljahresschrift zur empirischen Wirtschaftsforschung*, 2019, https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/IW-Trends/PDF/2019/IW-Trends_2019-02-06_Grundschulkindern.pdf; Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (Hrsg.) (2015).
- Gusiul H., *Teoria emocji i motywacji*, Warszawa: WN UKSW 2002.
- Hilyer J.C., Wilson D.G., Dillon C., *Physical fitness training and counseling as treatment for youthful offenders*, „Journal of Counseling Psychology” 1982, 33.
- Janus T., *Przesady w sporcie. Między religijnością a zaklinaniem rzeczywistości*, „Warszawskie Studia Pastoralne” 2010, nr 12, Warszawa: Wyd. UKSW.
- Kosewski M., *Ludzie w sytuacji pokusy i upokorzenia*, Warszawa: WP 1985.
- Lorenz K., *Tak zwane zło*, Warszawa: PIW 1996.
- MacMahon J., Gross R., *Physical and psychological effects of aerobic exercise in delinquent adolescent males*, „Journal of Diseases of Children” 1988, 142.
- Marmet O., Meyer A., *Kleine sociale psychologie (Little social psychology)*, Baarn: HB Uitgevers 2008.
- McCann R., Peters C.D., *At-risk youth: The Phoenix phenomenon*, „Journal of Physical Education, Recreation, and Dance” 1996, 67(2).
- Polak R., Tarkowski P., *Specjalizująca rola aktywności sportowej dzieci i młodzieży w świetle współczesnej literatury socjologicznej i humanistycznej*, „Rozprawy Społeczne” 2020, t. 14, nr 3.
- Schippers M.C., Van Lange P.A.M., *The Psychological Benefits of Superstitious Rituals in Top Sport: A Study Among Top Sportspersons*, „Journal of Applied Social Psychology” 2006.
- Skeem J.L., Scott E., Mulvey E.P., *Justice policy reform for high-risk juveniles: Using science to achieve large-scale crime reduction*, „Annual Review of Clinical Psychology” 2014, 10.
- Woolard J.L., Vidal S., Fountain E., *Juvenile offenders*, in: APA Handbook of forensic psychology, eds. B.L. Cutler, P.A. Zapf, Vol 2: Criminal investigation, adjudication, and sentencing outcomes. Washington, DC: American Psychological Association 2015.
- Wryk R., *Sport akademicki w relacjach i wspomnieniach*, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie 2009.

Ustawy, rozporządzenia, zarządzenia

- Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz.U. z 1996 r., nr 25, poz. 113 ze zm.).
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny wykonawczy (tekst jedn. Dz.U. z 2022, poz. 2600).
- Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 14 sierpnia 2003 r. w sprawie sposobów prowadzenia oddziaływań penitencjarnych w zakładach karnych i aresztach śledczych (Dz.U. z 2003 r., nr 151, poz. 1469).
- Zarządzenie nr 2/04 Dyrektora Generalnego Służb Więziennych z dnia 24 lutego 2004 r. w sprawie szczegółowych zasad prowadzenia i organizacji pracy penitencjarnej oraz zakresów czynności funkcjonariuszy i pracowników działów penitencjarnych i terapeutycznych (Dz. Urz. CZSW.2004.1.2).
- Zarządzenie Dyrektora Generalnego Służby Więziennej nr 19/16 z dnia 14 kwietnia 2016 roku w sprawie szczegółowych zasad prowadzenia i organizacji pracy penitencjarnej oraz zakresów czynności funkcjonariuszy oraz pracowników działów penitencjarnych.

Netografia

- Alexander M.R., *Correctional recreation: An overview*, „Integrated Studies” 2017, 2, <http://digitalcommons.murraystate.edu/bis437/2>.
- Die Rolle des Sports in der deutschen Entwicklungszusammenarbeit, http://www.bmz.de/en/publications/languages/german/Materialie268_sport_ez.pdf. Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, LandesSportBund NRW e.V. (Hrsg.) (2009).

- Justice Policy Institute, *Raising the Age: Shifting to a Safer and More Effective Juvenile Justice System*, 2017, <http://www.justicepolicy.org/uploads/justicepolicy/documents/raisetheage.fullreport.pdf>.
- Momola I., Zieliński J., Grzywacz R., Niewczas M., *The diversity of emotional tension and strength among sportsmen of martial arts and team-sport games*, „Scientific Review of Physical Culture” 2016, Vol. 6, issue 2, <http://www.srpc.eu/>.
- Putkamer J., Napierała M., Pezala M., Zukow W., *Characteristics morphological features of basketball players from Club „Baton Basket 25 Bydgoszcz”*, „Journal of Health Sciences” 2014; 4(14). DOI: 10.13140/2.1.4298.1445, <http://iournalrsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2814%29%3A201-212> <https://pbn.nauka.gov.pl/works/5131449>.
- Sport Recreation and Play*, https://www.unicef.org/publications/files/5571_SPORT_EN.pdf; za: Sport as an opportunity: Sports provide a perspective in difficult situations, ABASHA, move, learn, create, <https://abasha.de/en/sport-as-an-opportunity-sports-provide-a-perspective-in-difficult-situations/> *Sports Council Research Unit, North West*, Solent Sports Counselling Project Final Evaluation Report, Sports Council, London, 1990.
- Wir sind dabei! – Mädchen und Frauen mit Zuwanderungsgeschichte im Sport, http://pl.zuhause-im-kreis-soest.de/integration/downloads/sport_zuwanderung09.pdf; The United Nations Children’s Fund (UNICEF) (Hrsg.) (2004).

Indeks nazwisk

- Afonso J. 112
Ahmed R. 63
Alexander M.R. 182
Algan A. 12
Ambrozik W. 38, 193, 209, 210
Ambroży T. 81
Andrews G. J. 181
Andrews J. P. 181
Arnold P.J. 76
Aronson E. 46, 62
Aronson J. 46
Asghar E. 63
Atkinson M. 220
- Barott J.E. 62
Bartik P. 73
Bayer H. 109
Bednarczyk I. 95, 96
Bielski J. 24, 70, 71, 72
Black J.H. 60
Bloyce D. 184
Bodasińska A. 74
Bołdak A. 80
Bompa T. 90
Borek-Chudek D. 77
Bosche B. 121
Boski P. 51
Boxer P. 182
Boyatzis R.E. 122
Breslin G. 177, 200
Breuvert J. 12
Brzezińska-Rybicka A. 44
Budny M. 203
Bulenda T. 8, 13, 217
Bunnell B.N. 83
Burke K.A. 83
Bynner J. 179, 200
- Cameron M. 169, 184, 207, 208, 209, 213, 225
Carmack M.A. 88
Cheong H.K. 60
Chobocka E. 73
Chronimski Z. 77
Chrzanowski B. 115
Cieślicka M. 86
Ciosek M. 215
Coakley J. 92, 177, 180, 183, 200
Coalter F. 59, 87, 117, 118, 137, 170, 176,
177, 179, 184, 185, 212, 213, 224
Coan J.A. 62
Coates R.B. 11
Colcombe S. 60
Collingwood T.R. 132
Collins M.F. 92, 177
Colman A.M. 35
Corbin C.B. 94
Crabbe T. 180, 201, 205
Cripps H. 186
Crompton J.L. 184
Cryer J. 63, 114
Czajkowski Z. 119
Czapów Cz. 38, 55, 56
- Dakowska M. 46
Daniels K. 185
De Knop P. 117
Delaney T. 93, 177, 191
Demel M. 76
Derbich J. 61
Derezotes D. 182
Devis-Devis J. 220
Dębczyńska J. 93
Dębska U. 86, 95
Dientsbier R.A. 94
Dishman R.K. 83
Dobrowolski W. 100

- Dobrzaniecki J. 186
 Doliński D. 100
 Doroba-Sowa M. 45
 Draper C.E. 141, 142, 206
 Drygas W. 86
 Dubberley S. 187
 Duckworth K. 179, 200
 Duriček M. 82
- Errington S. 141, 142, 206
 Ewart A. 187
- Fabiano E. 59
 Farid M. 63
 Farooq S. 102, 189, 211
 Farrell W.C. 92, 183
 Favard A.M. 11
 Feinstein L. 179, 200
 Firlej-Buzon A. 36
 Fletcher M. 96
 Foucault M. 10
 Fox K. A. 182
 Fox K.R. 94
 Freeman S. 92, 183
 Frev J.H. 177, 191
- Gallant D. 12, 84, 116, 170, 177, 178, 202, 207
 Garratt D. 211
 Geblewicz E. 76
 Geiger B. 111
 Gench B. 67
 Gendreau P. 42
 Gerrig R.J. 28, 57
 Gladkova V. 121
 Glendinning A. 85, 96
 Goffman E. 37, 50
 Görner K. 144, 183
 Góralski A. 36
 Górski S. 56, 88
 Grabowski H. 71, 176
 Gracz J. 23, 55, 60, 66, 68, 69, 71, 72, 73,
 75, 76, 82, 88, 108, 217
 Grant J.D. 46
 Grant M.Q. 46
 Green B.C. 109, 111
 Green G.T. 132
- Gromadzka-Ostrowska J. 32, 89
 Gross J.J. 77
 Grzywacz R. 186
 Guła-Kubiszewska H. 95
 Guskowska M. 80
- Hankała A. 117
 Hartmann D. 177, 188
 Harwas-Napierała B. 37
 Hassan D. 177, 200
 Haudenhuysse R.P. 117, 118, 137, 177,
 185, 212
 Hawkins B. 92, 183
 Heineman K. 94
 Hellison D. 208
 Hendricks M.J. 146
 Hendry L.B. 85, 96
 Henriksen K. 62
 Henschen S. 62
 Hinson M. 67
 Hoffmann S. 111
 Hołówka J.U. 7
 Hołyst B. 210
 Hong C.H. 60
 Hübner-Woźniak E. 90
 Huciński T. 94, 98
- Irshad A. 63
- Jacob B.A. 179
 Jarvis M. 24, 55, 75, 82, 99, 181, 183, 185
 Jarymowicz M. 51
 Jaworska A. 14, 26, 44, 69, 148, 149, 197, 202
 Jeanes R. 177
 Jedlewski S. 38, 55, 56
 Jezewski R. 73
 Johnson J.H. 92, 160, 183
 Jurczak A. 144, 183
 Juskiewicz A. 95
- Kalina R.M. 181
 Kałucka S. 86
 Kałwa M. 95
 Karolczak-Biernacka B. 82
 Kavaliauskas S. 84
 Kawiak E. 35

Kądziołka W. 61
 Khan W. 63
 Kim J. 60
 Kim Y.G. 60
 Kirk D. 211
 Kitliński J. 215
 Klimek M. 63, 181
 Klincewicz K. 110
 Kłodecka-Różalska J. 112
 Kochanowski M. 79
 Kohlberg L. 110
 Kołodziej A. 99
 Konopczyński M. 7, 10, 12, 16, 34, 37, 38,
 39, 40, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 52, 54, 55,
 97, 141, 193, 195, 200, 210, 217, 255, 256
 Kownacka I. 112
 Kozicki R. 86
 Kozielecki J. 111
 Kozłowska J. 86
 Kozłowska M. 59
 Koźmiński A.K. 111
 Kramer A.F. 60
 Kraszewska H. 210
 Krokosz D. 80
 Kubik J. 182
 Kuligowska K. 70
 Kulmatycki L. 80
 Kunowski S. 46, 48, 52, 53, 55, 70, 216
 Kuński H. 81
 Kupers T.A. 219
 Kupiec H. 96, 97
 Kuźniarska B. 86
 Kwauk C. 177
 Kwiatkowska H. 38
 Kwiecień M. 203, 204

 Laborde S. 111
 Leberman S. 202
 Lee Y. 60
 Lefgren L. 179
 Lencer S. 121
 Lenik P. 94, 98
 Lewis G. 92, 156, 183, 184, 186, 187, 190, 204
 Lipiec J. 106
 Lipowski M. 80
 Litwińska A. 81

 Lobinger B. 111
 Loland S. 106
 London W. J. 219
 Love J.G. 85,96
 Lukiewicz W. 106
 Lunn P. 107, 108
 Lyng S. 220

 Łapiński P. 14, 115, 116, 117, 134, 200,
 201, 213
 Łukasiewicz J. 86

 MacDougall C. 169, 184, 207, 208, 209,
 213, 225
 Machel H. 12, 38, 39, 117, 215
 MacPhail A. 211
 Maes M. 29, 89
 Makarowski R. 78
 Makhita S. 141, 142, 204
 Makurat F. 13, 14, 57, 58
 Malczewski F. 94
 Malewska-Peyre H. 51
 Marcia J.E. 96
 Marczak M. 116, 203
 Martens R. 88
 Martos-Garcia D. 220
 Marwat N.M. 63
 Maslow A.H. 36, 51, 66
 Maślanka M. 86
 Mazur A. 86
 McIntosh M. 178
 Meek R. 63, 92, 114, 156, 183, 184, 186,
 187, 190, 202, 204
 Mendecka G. 53
 Messner M.A. 99, 219
 Mielczarek M. 56, 125
 Miller A.D. 11
 Misiura B. 25
 Momola I. 186
 Moreland B. 102, 189, 102
 Morgan H. 63, 102, 114, 189, 211, 212
 Mościskier A. 217, 218, 219
 Motonak E. 184
 Motow M. 73
 Muavia U. 63
 Muszkieta R. 86

- Nałęcka D. 87
 Nałęcka E. 53
 Napierała M.P. 86, 218, 219
 Nawłatyna S. 214, 225
 Nichols G. 79, 85, 92, 96, 102, 114, 178, 179,
 183, 184, 185, 187
 Nicholson M. 12, 84, 116, 170, 177, 178,
 202, 207
 Niewczas M. 186
 Nols Z. 177
 Norman M. 11, 180, 185, 209, 219, 220
 Nosanchuk T.A. 185
 Nowocień J. 23, 65, 78, 101, 106, 107
- O'Donovan T.M. 211
 Ohlin L.E. 11
 Omar S. 142, 142, 206
 Orczyk J. 121
 Osiński W. 23, 29, 176
 Ostermann M. 182
 Oxford S. 177
- Pańczyk W. 72
 Papanek E. 10
 Parke S. 186
 Parker A. 63, 92, 102, 114, 183, 184, 186,
 189, 204, 211, 212
 Pastwa-Wojciechowska B. 122, 215
 Patterson G.R. 11, 213
 Pezala M. 218, 219
 Pierzchała K. 43
 Pieter J. 53
 Pięta J. 91
 Pinatel J. 11
 Piotrowski P. 41
 Piotrowski W. 111
 Piper H. 211
 Pitchford A. 102, 189, 211
 Piwowarski J. 66
 Pizzera A. 111
 Poczwardowski A. 62
 Poklek R. 8, 9, 82, 94, 138, 139, 140
 Polak J. 64
 Połaniecka A. 94, 98
 Pospiszyl K. 10, 11, 38, 39, 80, 108
 Przeclawski K. 77
- Przyłuska-Fischer A. 25
 Przysada G. 86
 Pumphrey R.M. 92, 183
 Purdy D.A. 96, 114
 Putkamer J. 218, 219
 Pyrooz D.C. 182
 Pytka L. 10, 11, 12, 40, 42, 46, 49, 176
- Raab M. 111
 Radisauskas R. 84
 Radmacher S.A. 94
 Radochoński M. 38, 41, 79, 215, 217
 Radzińska M. 93
 Ravizza D. 184
 Rejzner A. 8, 9, 13, 115, 116, 146, 152,
 173, 217
 Renner K.J. 83
 Richard S.F. 96, 114
 Robins D. 92, 178, 183
 Rodniański J. 91
 Roessler K.K. 62
 Rokita A. 68
 Rosenthal S.R. 187
 Rosołowska-Huszcz D. 32, 89
 Ross R.R. 42, 59
 Rowiecki M. 80
 Ruskowska J. 86
 Rychta T. 16
- Sabo D. 219
 Sahiln K. 89
 Sankowski T. 23, 32, 44, 55, 60, 65, 66,
 68, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 82, 87, 88, 93,
 108, 217
 Sapers H. 11
 Sapp M. 92, 183
 Saran T. 86
 Saska-Dymnicka J. 61, 101
 Sas-Nowosielski K. 56, 101
 Schneider M. 121
 Schüler R.M. 83
 Seloose J. 12
 Sheridan C.L. 94
 Sherrill C. 67
 Sherry E. 12, 84, 116, 170, 172, 178, 202, 207
 Shucksmith J. 85, 96

Si-Heon N. 60
 Silecka E. 210
 Silliman L. 67
 Skowrońska D. 65
 Słupska K. 52
 Smith A. 132, 177, 184
 Smith M. 117
 Smith M. L. 122
 Smith R.E. 119
 Smoka R. 203
 Smoll F.L. 119
 Spaaij R. 177
 Sparkes A.C. 220
 Speckman R. 179, 202
 Stambulova N. 62
 Stanek L. 66
 Stanik J.M. 38, 43, 145, 210
 Starosta W. 93
 Starościak W. 95
 Stepniak P. 38, 210
 Stepulak M.Z. 221
 Strauch A. 121
 Sullivan C.E. 46
 Sultana B. 63
 Szaszkievicz M. 100, 176, 200
 Szczepański S. 44, 89
 Szczówka A. 40
 Szymańska I. 25, 100, 191
 Szymczak M. 209
 Śpiewak K. 215

 Świda H. 100

 Tarnowski J. 65
 Taylor P. 92, 114, 178, 183
 Theeboom M. 117, 118, 137, 177, 185, 212
 Thompson R.A. 77
 Thornton E. 185
 Trevino-Eberhard D. 121
 Trujillo C.M. 96
 Trulson M.E. 181
 Tsuchiya M. 92, 183

 Ubricht H.E. 122
 Uchto B. 37

 Ulatowski T. 64, 98
 Urban B. 7, 10, 12, 38, 39, 41, 42, 43, 45,
 50, 98, 210, 214

 Vaiciulis V. 84
 Van Oosten E. 122
 Veysey B. 182

 Waddington I. 177
 Wade P. 213
 Walczak W. 8, 13, 109, 217
 Walkowski M. 204
 Wasylewicz M. 113
 Ważny Z. 86
 Webb V.J. 182
 West S.T. 184
 Węgliński A. 38, 39
 White-Welkley J.E. 83
 Wieczorkowskiej G. 95
 Wiesberg R.W. 53
 Wilczewski T. 94, 98
 Wirkus Ł. 42
 Wiszniakowa-Zelinskiy N. 36
 Włodarski Z. 117
 Wolska-Długosz M. 113
 Woods D. 177, 200
 Woolford L. 122
 Woynarowska B. 15, 90

 Zalewska-Meler A. 14, 15, 26, 105, 197, 198,
 199, 201
 Zawalski K. 119
 Zieliński J. 10, 12, 34, 39, 43, 44, 57, 58,
 74, 79, 87, 100, 112, 116, 119, 120, 144,
 183, 186, 195, 210
 Zimbardo P.G. 57
 Zukow W. 218, 219

 Żbikowski J. 87
 Żołądź J.A. 88
 Żukowska Z. 78, 95, 103, 107
 Żukowski R. 101, 106, 122

Spis rycin i tabel

Rycina 1. Piramida potrzeb według A. Masłowa	51
Rycina 2. Proces podejmowania decyzji	110
Tabela 1. Wyniki badań przed i po programie	129
Tabela 2. Liczba zakładów karnych uwzględnionych według typu zakładu i średniej/zakresu poziomów uczestnictwa więźniów (PPL) w aktywności fizycznej	190

Streszczenie

Celem niniejszego opracowania jest próba uchwycenia resocjalizacyjnej roli aktywności fizycznej w kontekście twórczej resocjalizacji. Zastosowane w pracy liczne uogólnienia sportu, aktywności fizycznej, czy działalności sportowej nie wynikają z braku zrozumienia różnic terminologicznych, lecz pozwalają na wyjaśnienie omawianego zjawiska w sposób kompleksowy, wykazujący walory resocjalizacyjne wszelkiej aktywności ruchowej. Pomijając aspekt definicyjny tych pojęć, istotne dla procesu resocjalizacyjnego stają się dobrowolność w aktywności sportowej i obowiązkowość w wychowaniu fizycznym. Metoda resocjalizacji poprzez sport „nastawiona jest na kreowanie określonych kompetencji osobowych i w ten sposób współtworzenia parametrów tożsamości”⁶⁴³ człowieka. Dostarcza możliwości pełnienia przez niego „odmiennych od dotychczasowych ról społecznych. Role te mają wszelkie cechy aktywnej i kulturowo akceptowanej formy wyrażania samego siebie przez prezentowanie społecznie swoich atutów i kompetencji”⁶⁴⁴.

Zamysłem autora monografii było przedstawienie różnych stanowisk związanych ze sposobami sportowej resocjalizacji osób skazanych i znajdujących się w więzieniach. W znacznej części pracy przywoływane są doniesienia z państw, gdzie takie metody były wdrażane przez wiele lat. W większości przypadków, bez względu na determinanty, *socjalizacja przez aktywność fizyczną* jest skutecznym sposobem redukcji zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych, co zostało potwierdzone licznymi stwierdzeniami naukowymi. Zdarzają się jednak wątpliwości, które nie dyskryminują omawianej metody resocjalizacji, lecz narzucają konieczność jej permanentnego diagnozowania i usprawniania.

Stosując taki sposób uspołeczniania sprawców czynów karalnych należy jednak pamiętać, że działalność sportowa, ze względu na różne, indywidualne determinanty, nie jest trwałym *narzędziem* naprawczym. Musi ona permanentnie ewoluować i nadążać na oczekiwaniach osób ustawionych w kolejce do życia w otwartym społeczeństwie. Powinna być na tyle atrakcyjną działalnością, by przyciągnąć jak największe rzesze osób potrzebujących takiej metody korekty. Prawdopodobnie możliwe jest to poprzez stworzenie profesjonalnej strategii *socjalizacji przez aktywność fizyczną* (a nie działań doraźnych), opartej m.in. na kompetentnych wychowawcach sportowych, przyjaznej infrastrukturze, fachowo skonstruowanym systemie powiązań instytucjonalnych oraz przede wszystkim rzetelnych i trafnych narzędzi weryfikujących skuteczność i efektywność oddziaływania tej metody.

Słowa kluczowe: twórcza resocjalizacja, sport, pedagogika, przestępca.

⁶⁴³ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, Warszawa: WN PWN 2009, s. 238.

⁶⁴⁴ Tamże, s. 238–239.

Summary

The main goal of the monograph is an attempt to capture the corrective role of sport activity. Numerous sport, physical and sports activities generalisations used in the monograph do not come from terminology misunderstandings, but they enable to explain the phenomenon in a comprehensive way presenting the resocialisation values of any sport activity. Aside from the terminological aspect, voluntariness in sport activity and dutifulness in physical education are significant for the resocialisation process. The resocialisation method through sport “is focused on the creation of specified personal competencies and co-creation of identity parameters simultaneously”⁶⁴⁵. It makes it possible to play “differently from foregoing social roles. The roles have any features of an active and cultural accepted form of self-expressing by socially presenting assets and competencies”⁶⁴⁶.

The author’s intention was to present various attitudes towards sport resocialisation of individuals under sentence and in prisons. There are mostly presented reports from those countries where the above-mentioned methods were introduced over many years. In most cases, regardless of determinants, socialization through physical activity is an effective way of reduction of adversarial and destructive behaviours, which has been confirmed by many researchers. Nevertheless, there are doubts that do not discriminate against the elaborated resocialisation method but impose the necessity of its permanent diagnosis and improvement.

Using this way of criminals’ socialising, one should remember that sport activity, because of various individual determinants, is not a permanent remedial “tool”. It has to evolve constantly and meet the expectations of those who are “in line” to open society. It should be an attractive enough activity to attract as many needy people as possible. It is probably possible through the creation of a professional socialization through physical activity strategy (not interim actions) based on, among others, competent sport educators, friendly infrastructure, a professionally created system of linked institutions and, first of all – reliable and accurate tools verifying the method’s effectiveness and productivity.

Keywords: creative resocialisation, sport, pedagogy, criminal.

⁶⁴⁵ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, Warsaw: WN PWN 2009, p. 238.

⁶⁴⁶ *Ibidem*, pp. 238–239.

