

PHYSICAL RECREATION VERSUS SELECTED ASPECTS OF WORKING WOMEN'S LIFE

Physical recreation of women

URSZULA PARNICKA

*The Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw,
Faculty of Physical Education in Białą Podlaska, Recreation Department*

Mailing address: Urszula Parnicka, Faculty of Physical Education, 2 Akademicka Street,
21-500 Białą Podlaska, tel. +48 83 3428753, e-mail: parnicka@wp.pl

Abstract: The problems addressed in this study comprise the effects of physical recreation on the specific family values and career as well as on the needs of working women.

The objective of the study was to identify the relationship between physical activity and such values as aesthetic appearance, good mood, greater physical fitness, better health, enjoyment of esteem and respect in the society, sense of security, personal independence, family happiness and financial welfare. The study aimed also at investigating the impact of physical activity on the satisfying of mental, social, healthcare and hygiene-related needs.

The above study was based on the information collected from 2090 working women (residents of such cities as Chełm, Białą Podlaska, Zamość and Lublin).

Upon the conducted analyses it was concluded that physical recreation – as observed by the study participants – is a positive boost to the aesthetic appearance and good mood. On the other hand, among the needs satisfied by means of physical recreation, mental needs prevailed, followed by social, healthcare and hygiene-related requirements.

Key words: physical recreation, women, values, employment

Introduction

Rational physical recreation has significant consequences for all aspects of human life. The phenomenon of physical activity accompanying the humans throughout their lives inclined many researchers to attempt to determine the relationship between physical activity and the quality of life [1, 4]. For modern men recreational physical activity is an established value.

It has been stressed recently that the number of women engaged in physical recreation has considerably increased, and regular physical activity is pursued by younger women, well-educated, health-conscious, with a stable financial and family situation, seeking to shape their body and keep fit [7].

Career that inspires modern women to participate in the popular culture, including physical culture, is one of the determinants of their social status.

It has been indicated in a number of studies that physical activity has a profound impact on the quality of life of modern women. For example, Garstka [2], when studying the modification of psychosocial variables in middle-aged women under the influence of recreational gymnastics, concluded that physical activity contributes to the positive outlook on life and its influence is most evident in the case of health.

On the other hand, Nowak [13] documented in his studies the impact of physical activity on family happiness, health condition, secure and stable job, quiet and steady life as well as required love.

Attention should also be focused on the results obtained by Pędraszewska [16] who studying the influence of physical activity on women's working life concluded that physical activity allows women to regenerate their biological energy, improve

fitness and body shape, and first of all it gives them an opportunity to look at all job-related inconveniences and drawbacks from a neutral point of view. The positive influence of physical activity on women's working life accounts for better mood and greater psychophysical strength. Physical exercises brings – in their opinion – peace of mind, enhance resistance to stress, and additionally contribute to better concentration and reduce weariness of job duties. The effect of physical activity on various aspects of women's life was also investigated by many other authors, including Wyżnikiewicz-Nawracała [21], and others.

The objective of this study was to examine the opinions on the relationship between physical recreation and selected aspects of working women's life. To achieve this aim, two aspects of life, for which physical recreation may be of crucial importance, were selected in the study. The first aspect refers to the relationship of physical recreation and selected values recognised by the respondents. The other one focuses on the needs satisfied by means of physical activity.

The objective formulated as above induced the following research questions:

1. What are the benefits of physical recreation for the career and family life of the respondents?
2. What is the role of physical activity with respect to the satisfying of respondents' needs?

Material and methods

The achievement of the set study objective was based on the information collected from 2090 working women. The respondents are women living in four cities within the Lubelskie

Voivodeship (Biała Podlaska, Chełm, Lublin, Zamość). The subject was addressed on the basis of two social and demographic characteristics of the studied population, i.e. age and education. The characteristics of the respondents with respect to these two features is specified in Tables 1 and 2.

Table 1. Respondents' age (n=2090)

Age	N	%
18-26	432	20.7
27-36	1322	63.3
37-46	331	15.8
47 and above	2	0.1
not specified	3	0.1

Table 2. Education level (n=2090)

Education	N	%
Primary	0	0.0
Vocational	246	11.8
Secondary	557	26.7
Incomplete higher	775	37.1
Higher	510	24.4
Not specified	2	0.1

The dominant research method involved a diagnostic poll. In this regard a survey questionnaire was applied [18].

Results and discussion

The physical recreation has been found to be beneficial for the family life in a number of contemporary studies and scientific works [6, 8, 15], publications discussing the influence of physical activity on women's working life are somewhat less frequent [16].

Without separating these two conflicting, and not infrequently complementary, roles of modern women, this section focuses on answering the question – which values, related to women's career and family life are positively influenced by physical recreation? The hierarchically arranged (according to how powerful is the influence of physical activity on a given value) distribution of answers to this question is presented in Table 3.

Table 3. Influence of physical activity on selected career and family values (n=2090)

Values	Total points	Ranking
Aesthetic appearance	16601	I
Good mood	15538	II
Enhanced physical fitness	14825	III
Better health	13886	IV
Enjoyment of respect and esteem	9526	V
Sense of security	8405	VI
Personal independence	7736	VII
Family happiness	4200	VIII
Financial welfare	3165	IX

Note: Each respondent prioritised the specified values in accordance with the strength of its influence. Values ranked I were awarded 9 points, II – 8 points, III – 7 points, etc.

The collected information explicitly shows that physical activity exerts substantial influence on aesthetic and health-related values which in turn influence human psychophysical

condition. According to the respondents, most direct influence of physical recreation can be seen in the aesthetic appearance, good mood, enhanced physical fitness and overall better health. In the light of the above information it seems obvious that physical activity provides excellent means to cultivate aesthetic and health-related values which can be used to improve functions of the nervous system.

Another important value which can be cultivated through physical activity is esteem and respect enjoyed in the society. This value is indispensable for women, who are in different social circles, to satisfy their need of orderliness and aspiration for perfection. Respect and esteem in the environment is not an innate quality, it cannot be bought, either. On the contrary, it has to be acquired through wise conduct, all life long. Due to active participation in the public sphere, the respondents are evaluated by the society with respect to both outer appearance and inner demeanour.

The sense of security, which comes next, as a result of physical activity is in all likelihood a product of biological and mental effects of physical exercises which imply certain consequences related to this value. In accordance with the literature data – the improvement of physical fitness intensifies mental consequences of the pursued physical activity [10], which is manifested by greater sense of security related to the development of such personality traits as courage, self-esteem, self-confidence, open-mindedness, etc.

Personal independence – due to inter alia physical recreation it is driven by psychological motives related to mental needs of the respondents. It is a natural desire of self-reliance which is expressed by aspiring to be a subject of one's own actions, to decide on personal matters [19]. In the case of women, non-satisfaction of the need can be accounted for by excessive interference of other people with their actions and decisions. Such need may be blocked on account of relations with persons tending to be autocratic, and more specifically – within the studied group of women – the specific attribution of intra-family social roles which requires subordination to the needs of other family members. In order to satisfy this need it is necessary to separate one's "I" from others which can be achieved by temporarily treating oneself to physical activity.

In the context of other values, family happiness and financial welfare as benefits of physical recreation appeared to be least significant.

Bearing in mind that the provided set of values which can be influenced by physical activity may not be exhaustive, the above list has been supplemented with an option "others" among which the respondents reported peace of mind, resistance to all kinds of stress, better concentration and reduced weariness of job and family duties as well as more optimistic outlook on life.

Another issue addressed in this study are needs satisfied through participation in active forms of recreation. According to psychologists, our needs are one of the critical elements responsible for orientation and giving momentum to human behaviour [4].

Among the needs being of particular importance for humans desiring to attain a higher level of inner development must be mentioned the need of self-realisation, also referred to as self-actualisation. In the pyramid of human needs, proposed by Maslow [11], self-realisation takes the highest place and is defined as a sense of personal fulfilment and achievement of full-fledged potential. Maslow says that we all seek to satisfy the prioritised needs, although few manage to reach the level of self-realisation. Sport and recreation offers one of the methods to realise this goal.

In an attempt to identify the scope of the needs realised through physical activity, the respondents were requested in the form of an open question to answer in a few words the

following question – how important is physical recreation for the realisation of your “Ego”? The original answers of the respondents showed three groups of needs which are or can be satisfied through physical recreation, i.e. mental needs, health-related and hygienic as well as social needs. The substantive content of the provided answers is presented in Table 4.

Table 4. Needs satisfied through physical activity (n=2090)

Needs	Content of the response	%
I. Mental needs	<ul style="list-style-type: none"> • “taking into account my pessimistic attitude, physical recreation motivates me to take action” • “due to physical recreation I feel mentally stronger which allows me to solve emotional problems more efficiently” • “thanks to physical exercises I get to know myself, boost my self-esteem” • “physical activity allows me to forget worries, gives me a mental boost” • “physical recreation helps me go through difficult times, puts me in a good mood” • “physical activity eliminates stress” • “physical activity boosts my self-esteem and gives me energy to go on working” • “as a result of physical exercises I feel healthier, prettier, happier and worthy” • “physical recreation puts me in a good mood” • “physical activity helps me overcome my laziness and weaknesses, gives me mental strength” • “physical activity allows me to organise my emotions and see many things from a neutral point of view” • “by practising physical exercises, I finally know that I am doing something for myself – I can look for and discover my true self” 	48.6%
II. Health-related and hygienic needs	<ul style="list-style-type: none"> • “physical activity purifies the body” • “for me physical recreation means health and good mood” • “physical activity has influence on my body shape and physical fitness” • “physical recreation makes me more attractive and healthier which puts me in a good mood” • “physical activity improves my appearance and allows me to keep fit” • “physical activity is good for the circulatory and respiratory systems” 	29.4%
III. Social needs	<ul style="list-style-type: none"> • “physical recreation is an ideal method to spend time with family” • “thanks to physical recreation I have good relations with my children” • “physical recreation makes me happy, and as a result more friendly towards other people” • “physical activity strengthens my position within the family and at work” • “physical recreation allows me to socialise with other people and to meet interesting people” 	5.6%
No response		16.4%

Although most of the previously conducted studies on the awareness of physical activity influence on human body show that health-related and hygienic needs are satisfied [8], nevertheless stress-inducing style of life in respect of working women requires application of various antistressants, e.g. physical exercises. Therefore, the study revealed a high percentage of mental needs satisfied through physical recreation (48.6%). The responses provided by respondents in relation to the satisfying of mental needs through physical activity comes down to the enhancement of mental strength and greater self-esteem.

All mental components detailed in Table 4 are closely correlated and document psychological benefits of physical exercises which underlie the satisfying of other needs, such as health-oriented or hygienic, or social needs.

The satisfaction of health-specific and hygienic needs by taking physical exercises was noticed by 29.4% of the respondents. On the other hand, the satisfying of social needs through physical activity expressed merely 5.6% of the respondents.

In the course of the investigations into the opinions held by the respondents on the effects produced by physical activity with respect to fostering various values in family life and career it was noticed that physical recreation contributes to the greatest extent to women’s aesthetic appearance. The nowadays promoted model of a slim and slender figure is not infrequently an underlying motive behind women’s physical activity. Women by nature feel the need to be beautiful and attractive to others, thus they are strongly determined to achieve this ideal and does not fail to see the effects of physical exercises in this respect. Even though the influence of physical activity on such psychophysical values as good mood, enhanced physical fitness, better health is equally highly rated, nevertheless it yields precedence to qualities related exclusively to outer appearance. This result should be interpreted from the point of view of the specific character of the studied group which is in the centre of social interactions, and this – according to psychologists – is connected with the presentation of one’s image, identity and social status [12]. Thus, the outer body image grows in importance as a “medium between social bonds” and acts as a useful physical autopresentation which plays a significant role in attaining social success and is a method for gaining acceptance.

In the course of self-esteem development, individuals compare themselves with the canons applicable within a given society, with the surrounding people, defining thus the desired qualities. Among these qualities, physical attractiveness is of considerable importance. Many studies have shown that persons considered to be pretty are generally more favoured and better treated as compared to less attractive individuals [20]. In the case of working women, care about mental health is of immense significance. Mentally healthy people is in the most general terms attributed with such qualities as mental balance, harmony and integration of mental functions, enhanced perception of reality, resistance to conflicts, tension, anxiety, ability to feel satisfaction and happiness, and also adaptation to social environment [3]. Mental health has a range of consequences for an individual, and the most important ones involve high efficiency and persistence, optimism, less frequently more weakly experienced negative emotions, high degree of comfort [8]. These qualities are of paramount significance for the functioning on the job market.

Conclusions

The presented study results allow for an explicit inference that the respondents do not fail to see the relationship and benefits of physical recreation within the analysed aspects of life and provided for the following conclusions:

1. As a result of the conducted study it was determined that the influence of physical activity in career and family life is mostly observed with respect to aesthetic appearance and good mood. Attention should also be focused on such values as improvement of physical fitness and health betterment. On the other hand, physical recreation – as declared by the respondents – was found to be least influential in the case of financial welfare.

2. Among the needs satisfied through physical recreation, mental needs were ranked highest by the respondents. Almost every second respondent noticed the positive influence of physical activity on mental constitution of human beings.

Literature

1. Elavsky S., McAuley E., Motl R. (2005) Activity enhances long-term quality of life in older adults; efficacy, esteem and affective influence. *Ann. Behav. Med.*, 2, 138-145.
2. Garstka K. (1997) Zmiany psychospołeczne i morfofunkcjonalne u kobiet w wieku średnim pod wpływem uprawiania gimnastyki rekreacyjnej. Praca doktorska. AWF, Poznań.
3. Gracz J., Sankowski T. (2001) Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań.
4. Grossel E. J., Kaplan R. M., Berrett-Connor E. (2004) Body mass index and quality of well-being in a community of older adults. *Am. J. Prev. Med.*, 26, 126-129.
5. Hall C. S., Lindney C., Compel J. B. (2006) Teorie osobowości. PWN, Warszawa.
6. Kay T. (1996). Women's work and women's worth: the leisure implications of women's changing employment patterns. *Leisure Studies*, 15, 49-64.
7. Kusy K. (2006) Wybrane przejawy zainteresowań aktywnością fizyczną kobiet i mężczyzn ze środowiska wielkomiejskiego a poziom wykształcenia. [in]: S. Drozdowski, T. Wojtkowiak (ed.) Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. AWF, Poznań, 133-139.
8. Lachowicz-Tabaczek K. (2001) Empiryczna weryfikacja tezy o nierówności samooceny kobiet i mężczyzn. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 33-41.
9. Lipowski J. (2002) The quality of partner relationships and women's participation in physical recreation. *Research Yearbook. Studies in the Theory of Physical Education and Sport*, 8, AWF, Gdańsk, 115 - 128.
10. Lipowski M. (2005) Rekreacja ruchowa kobiet – motywy zachowań prozdrowotnych. AWF, Gdańsk.
11. Maslow A. (1990) Motywacja i osobowość. PAX, Warszawa.
12. Moscovici S. (1998) Psychologia społeczna w relacji ja – inni. WSiP, Warszawa.
13. Nowak M. (1998) Aktywność ruchowa kobiet a aktywność ruchowa ich dzieci. [in]: Z. Zukowska (ed.) Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie. AWF, Warszawa, 81-92.
14. Nowak M., Szczepanowska E. (2006) Wieloletnia aktywność fizyczna a styl życia współczesnej kobiety. [in]: D. Umiastowska (ed.) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. „Albatros”, Szczecin, 298-306.
15. Parnicka U. (2007) Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet czynnych zawodowo. *Studia i Monografie*, 116, AWF, Warszawa.
16. Pędzarszewska B. (1998) Wpływ aktywności fizycznej na życie zawodowe kobiet. *Kultura Fizyczna*, 9, 25-26.
17. Poznańska A. (2007) Stosunek do zdrowego stylu życia wśród kobiet uczęszczających na zajęcia fitness. [in]: W. Śladkowski (ed.) Promocja zdrowia w różnych okresach życia. *Ann. Universitatis M. Curie-Skłodowska Section D*, Lublin, 190-192.
18. Siwiński W. (1997) Metody badań pedagogicznych w dziedzinie kultury fizycznej i turystyki. AWF, Poznań.
19. Skorny Z. (1993) Problemy samopoznania i samorozwoju. Uniwersytet Wrocławski, Wrocław.
20. Stojanowska E. (2003) Rola urody oraz autoprezentacji w ocenie atrakcyjności interpersonalnej kobiet i mężczyzn. *Studia Psychologiczne*, 4, 145-147.
21. Wyżnikiewicz-Nawracała A. (2001) Women's attitudes towards their health and physical activity. [in]: Z. Wyżnikiewicz-Kopp (ed.) *Woman on the turn of the Century*. AWF, Gdańsk, 96-103.

Submitted: September 29, 2008

Accepted: October 15, 2008

REKREACJA FIZYCZNA A WYBRANE ASPEKTY ŻYCIA Kobiet CZYNNYCH ZAWODOWO

Rekreacja fizyczna kobiet

URSZULA PARNICKA

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, Zakład Rekreacji*

Adres do korespondencji: Urszula Parnicka, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego,
ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel. 083 3428753, e-mail: parnicka@wp.pl

Streszczenie: Problematyka niniejszego opracowania dotyczy wpływu rekreacji fizycznej na wybrane wartości w życiu rodzinnym-zawodowym, a także na potrzeby kobiet czynnych zawodowo.

Celem badań było ujawnienie związku aktywności ruchowej z takimi wartościami jak: estetyczny wygląd, dobre samopoczucie, poprawa sprawności fizycznej, poprawa stanu zdrowia, autorytet i uznanie w otoczeniu, poczucie bezpieczeństwa, niezależność osobista, szczęście rodzinne i dobra materialne. Badano również wpływ aktywności fizycznej na zaspakajanie potrzeb psychicznych, zdrowotno-higienicznych i społecznych.

Podstawę do realizacji powyższego celu stanowił materiał pochodzący od 2090 kobiet czynnych zawodowo (mieszkanek Chełma, Białej Podlaskiej, Zamościa i Lublina).

W wyniku analiz stwierdzono, iż rekreacja fizyczna – w odczuciu badanych kobiet – pozytywnie wpływa na estetyczny wygląd i dobre samopoczucie. Natomiast wśród potrzeb zaspakajanych za pośrednictwem rekreacji ruchowej największe uznanie znalazły potrzeby psychiczne, a w dalszej kolejności zdrowotno-higieniczne i społeczne.

Słowa kluczowe: rekreacja fizyczna, kobieta, wartości, aktywność zawodowa

Wstęp

Racjonalnie stosowana rekreacja ruchowa posiada istotne konsekwencje we wszystkich aspektach życia człowieka. Zjawisko ruchu towarzyszące człowiekowi przez całe życie skłoniło wielu badaczy do szukania zależności między ruchem a jakością życia [1, 4]. Aktywność ruchowa w formie rekreacyjnej stanowi uznaną wartość współczesnego człowieka. W ostatnim czasie podkreśla się, że uczestnictwo kobiet w rekreacji fizycznej znacznie wzrosło, a systematyczną aktywność ruchową podejmują głównie kobiety młodsze, wykształcone, o ustabilizowanej sytuacji materialnej oraz rodzinnej, dążące do poprawy sylwetki, dbające o własne zdrowie i utrzymanie sprawności fizycznej [7]. Jednym z wyznaczników pozycji społecznej współczesnej kobiety jest jej praca zawodowa, będąca inspiracją do uczestnictwa w kulturze masowej, a w tym także w kulturze fizycznej.

Wiele badań wskazuje na to, że aktywność fizyczna zasadniczo wpływa na jakość życia współczesnych kobiet. Np. Garska [2] prowadząc badania nad zmiennymi psychospołecznymi kobiet w średnim wieku pod wpływem gimnastyki rekreacyjnej stwierdziła, iż aktywność ruchowa w największym stopniu wpływa na zdrowie, a także na poziom optymizmu życiowego. Z kolei Nowak [13] w swoich badaniach dokumentuje wpływ aktywności ruchowej na szczęście rodzinne, zdrowie, pewną i stałą pracę, spokojne i unormowane życie oraz odwzajemnioną miłość. Warto również zwrócić uwagę na rezultaty badań Pędraszewskiej [16], która badając wpływ

aktywności ruchowej na życie zawodowe kobiet wnioskuje, iż dzięki aktywności ruchowej kobiety odzyskują odnowę sił biologicznych, lepszą kondycję, poprawę sylwetki, a przede wszystkim ruch pozwala im spojrzeć z dystansu na wszystkie niedogodności związane z pracą zawodową. Pozytywny wpływ aktywności ruchowej na sferę życia zawodowego kobiety tłumaczą poprawą samopoczucia oraz większą odpornością psychofizyczną. Zajęcia ruchowe powodują – ich zdaniem – wyciszenie psychiczne, wytwarzają odporność na stresy, a przy tym sprzyjają lepszej koncentracji i zmniejszają znużenie obowiązkami zawodowymi. Wpływ aktywności fizycznej na różne aspekty życia kobiet badało również wielu innych autorów, m. in. Wyżnikiewicz-Nawracała [21] i inni.

Celem niniejszej pracy było zbadanie opinii na temat związku rekreacji fizycznej z wybranymi aspektami życia kobiet czynnych zawodowo. Realizując zamierzony cel w opracowaniu wybrano dwa aspekty życia, wobec których rekreacja fizyczna może mieć istotne znaczenie. Pierwszy dotyczy związku rekreacji fizycznej z wybranymi wartościami respondentek. Drugi zaś, koncentruje się wokół potrzeb zaspakajanych poprzez aktywność ruchową.

Tak sformułowany cel prowokował do odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie są zalety rekreacji ruchowej w życiu rodzinnym-zawodowym badanych kobiet?
2. Jaka jest rola aktywności ruchowej w zaspakajaniu potrzeb respondentek?

Materiał i metody

Podstawę do realizacji zamierzonego celu badawczego stanowił materiał pochodzący od 2090 kobiet aktywnych zawodowo. Badane panie to kobiety zamieszkujące cztery miasta województwa lubelskiego (Biała Podlaska, Chełm, Lublin, Zamość). Do opracowania niniejszego tematu oparto się na dwóch cechach społeczno-demograficznych, charakteryzujących badaną zbiorowość, tj. wiek i wykształcenie. Charakterystykę badanych pod względem tych dwóch cech podano w Tabeli 1 i 2.

Tabela 1. Wiek respondentek (n=2090)

Wiek	N	%
18-26	432	20,7
27-36	1322	63,3
37-46	331	15,8
47 i powyżej	2	0,1
nie podano	3	0,1

Tabela 2. Poziom wykształcenia (n=2090)

Wykształcenie	N	%
Podstawowe	0	0,0
Zawodowe	246	11,8
Średnie	557	26,7
Niepełne wyższe	775	37,1
Wyższe	510	24,4
Nie podano	2	0,1

Główną metodą badawczą, którą zastosowano był sondaż diagnostyczny. W jego ramach wykorzystano kwestionariusz ankiety [18].

Wyniki i ich omówienie

Zalety rekreacji fizycznej w życiu rodzinnym potwierdza wiele współczesnych badań i opracowań naukowych [6, 8, 15] nieco rzadziej spotyka się publikacje, dotyczące wpływu aktywności ruchowej na życie zawodowe kobiet [16].

Nie rozgraniczając tych dwóch konfliktowych, a często uzupełniających się ról współczesnych kobiet, w tym fragmencie opracowania swoją uwagę skoncentrowano na odpowiedzi na pytanie – na jakie wartości w życiu rodzinnym-karierowym kobiet rekreacja ruchowa wpływa pozytywnie? Uporządkowane hierarchicznie (według siły wpływu aktywności ruchowej na określoną wartość) rozkład odpowiedzi na to pytanie przedstawia Tabela 3.

W uzyskanym materiale wyraźnie zauważono wpływ aktywności ruchowej na wartości estetyczno-zdrowotne, które wpływają na stan psychofizycznego samopoczucia. W opinii badanych rekreacja fizyczna najbardziej bezpośrednio wpływa na estetyczny wygląd, dobre samopoczucie, poprawę sprawności fizycznej i poprawę ogólnego stanu zdrowia. W świetle tych informacji jest oczywiste, że aktywność ruchowa jest doskonałym środkiem do pielęgnowania zdrowotno-estetycznych wartości, za pośrednictwem, których można doskonalić sprawność układu nerwowego.

Tabela 3. Wpływ aktywności ruchowej na wybrane wartości w życiu rodzinnym-karierowym (n=2090)

Wartości	Suma punktów	Miejsce
Estetyczny wygląd	16601	I
Dobre samopoczucie	15538	II
Poprawa sprawności fizycznej	14825	III
Poprawa stanu zdrowia	13886	IV
Autorytet i uznanie w otoczeniu	9526	V
Poczucie bezpieczeństwa	8405	VI
Niezależność osobista	7736	VII
Szczęście rodzinne	4200	VIII
Dobra materialne	3165	IX

Uwaga: Każda respondentka hierarchizowała podane wartości wg siły wpływu. Za postawienie wartości na I miejscu przyznawano 9 pkt., na II – 8 pkt., na III – 7 pkt., itd.

Inną bardzo ważną wartością, którą można pielęgnować poprzez aktywność ruchową jest autorytet i uznanie w otoczeniu. Wartość ta dla kobiet uczestniczących w szerokich kręgach społecznych jest nieodzowna dla zaspokojenia potrzeby ładu i dążenia do doskonałości. Autorytet i uznanie w otoczeniu nie jest darem natury, nie można go też kupić, ale zdobywa się go mądrym postępowaniem, całym swoim życiem. Badane kobiety uczestnicząc w sferze publicznej podlegają społecznej ocenie zarówno wyglądu zewnętrznego jak i wewnętrznego.

Znajdujące się na kolejnym miejscu poczucie bezpieczeństwa jako rezultat aktywności ruchowej najprawdopodobniej wynika z biologiczno-psychicznych skutków ćwiczeń fizycznych, które wywołują określone konsekwencje związane z tą wartością. Otóż – jak podaje literatura – poprawa sprawności fizycznej potęguje konsekwencje psychiczne podejmowanej aktywności ruchowej [10], czego wyrazem jest większe poczucie bezpieczeństwa, związane z kształtowaniem takich cech osobowości jak: odwaga, poczucie własnej wartości, pewności siebie, otwartości itp.

Osiągnięcie niezależności osobistej – za pośrednictwem między innymi rekreacji ruchowej ma swoje podłoże psychologiczne, związane z potrzebami psychicznymi badanych kobiet. Jest to naturalna potrzeba samodzielności, która pojawia się w dążeniu do bycia podmiotem własnego działania, decydowania o sprawach osobistych [19]. U kobiet brak zaspokojenia tej potrzeby jest następstwem nadmiernej ingerencji innych osób w ich działanie. Powodem blokady tej potrzeby mogą być kontakty z osobami przejawiającymi skłonności autokratyczne, a konkretnie – w badanej kategorii kobiet – specyfika ról społecznych, realizowanych w rodzinie, która z góry nakazuje podporządkowanie się potrzebom innych członków rodziny. Zaspokojenie tej potrzeby wymaga odłączenia sfery własnego „Ja” od innych, co można osiągnąć poprzez chwilowe oddanie się aktywności ruchowej.

Szczęście rodzinne i dobra materialne jako zalety rekreacji fizycznej w hierarchii innych wartości okazały się najmniej znaczące.

Ze względu na ewentualną niekompletność listy wartości, na które może mieć wpływ aktywność ruchowa powyższy zestaw uzupełniony został kategorią „inne”, wśród których respondentki dostrzegały: wyciszenie psychiczne, odporność na wszelkiego rodzaju stresy, lepszą koncentrację oraz zmniejszenie znużenia obowiązkami zawodowo-rodzinnymi i wzrost optymizmu życiowego.

Drugim aspektem poruszonym w niniejszym opracowaniu są potrzeby zaspokajane poprzez udział w aktywnych formach rekreacji. Według psychologów potrzeby są jednym z istotnych czynników dynamizujących i ukierunkowujących zachowanie człowieka [4].

Do potrzeb szczególnie ważnych w życiu człowieka pragnącego osiągnąć wyższy poziom rozwoju wewnętrznego należy potrzeba samourzeczywistnienia, określana też mianem samo-realizacji. Zaproponowana przez Masłowa [11] piramida ludzkich potrzeb samorealizację sytuuje na najwyższej pozycji i określa jako osobiste spełnienie i rozwinięcie w pełni własnego potencjału. Masłowski twierdzi, że wszyscy dążymy do zaspokojenia hierarchii potrzeb, choć niewielu udaje się osiągnąć poziom samorealizacji. Jedną ze ścieżek oferujących taką możliwość jest dziedzina sportu i rekreacji.

Starając się ustalić zakres potrzeb realizowanych za pośrednictwem aktywności ruchowej, poproszono w formie pytania otwartego o wyrażenie w kilku zdaniach odpowiedzi na pytanie – jakie znaczenie ma dla Pani rekreacja ruchowa w realizacji własnego „Ego”? W oryginalnych wypowiedziach respondentek przejawiały się trzy grupy potrzeb, które są lub mogą być zaspokajane poprzez rekreację fizyczną, tj. potrzeby psychiczne, potrzeby zdrowotno-higieniczne i potrzeby społeczne. Zawartość treściową uzyskanych odpowiedzi przedstawia Tabela 4.

Mimo iż większość dotychczasowych badań dotyczących świadomości wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka wskazuje na zaspokajanie potrzeb zdrowotno-higienicznych [8], to jednak stresogenny styl życia kobiet aktywnych zawodowo domaga się obecności różnych antystresorów m.in. w postaci aktywnych form ruchu. Stąd w badaniach ujawnił się wysoki odsetek potrzeb psychicznych zaspokajanych za pośrednictwem rekreacji fizycznej (48,6%). Wypowiedzi respondentek związane z zaspokajaniem potrzeb psychicznych poprzez aktywność ruchową prowadzą do poprawy odporności psychicznej i podwyższenia własnej samooceny.

Wszystkie komponenty psychiczne wymienione w Tabeli 4. są ze sobą ściśle powiązane i dokumentują psychologiczne korzyści uprawiania ćwiczeń fizycznych, będące fundamentem zaspokajania innych potrzeb, takich jak: potrzeby zdrowotno-higieniczne czy społeczne.

Zaspokojenie potrzeb zdrowotno-higienicznych w efekcie uprawiania ćwiczeń ruchowych było dostrzeżone przez 29,4% badanych kobiet. Z kolei zaspokojenie potrzeb społecznych za pośrednictwem aktywności ruchowej wyraziło zaledwie 5,6% badanych.

Badając opinię respondentek na temat wpływu aktywności ruchowej na pielęgnowanie różnych wartości w życiu rodzinnym-zawodowym zauważono, że uprawiając rekreację fizyczną kobiety najbardziej zyskują na estetycznym wyglądzie zewnętrznym. Lansowany współcześnie model smukłej i zgrabnej sylwetki jest niejednokrotnie głównym motywem podejmowania aktywności ruchowej kobiet. Kobieta z natury czuje potrzebę bycia piękną i podobać się innym, dlatego z dużą determinacją dąży do tego ideału i dostrzega skuteczność ćwiczeń ruchowych w tym zakresie. Choć wpływ aktywności ruchowej na takie wartości psychofizyczne jak: dobre samopoczucie, poprawa sprawności ruchowej, poprawa stanu zdrowia jest równie wysoko punktowany, to jednak ustępuje pierwszeństwem cechom wyłącznie zewnętrznym. Wynik ten należałoby tłumaczyć z punktu widzenia specyfiki badanej

Tabela 4. Potrzeby zaspokajane poprzez aktywność ruchową (n=2090)

Rodzaj potrzeb	Zawartość treściowa odpowiedzi	%
I. Potrzeby psychiczne	<ul style="list-style-type: none"> „rekreacja fizyczna przy moim pesymistycznym nastawieniu do świata staje się motorem do działania” „przez rekreację fizyczną czuję się silniejsza psychicznie, co pozwala mi na skuteczniejsze rozwiązywanie problemów emocjonalnych” „poprzez ćwiczenia ruchowe uczę się sama siebie, dowartościowuję się, podwyższam samoocenę” „aktywność ruchowa pozwala zapomnieć o zmartwieniach, wzmacnia mnie psychicznie” „rekreacja ruchowa pomaga mi przetrwać trudne chwile, poprawia mi nastrój” „aktywność ruchowa pozwala pozbyć się stresu” „aktywność ruchowa sprawia, że czuję się dowartościowana i pełna energii do dalszej pracy” „poprzez ćwiczenia ruchowe czuję się zdrowsza, piękniejsza, szczęśliwsza i wartościowsza” „rekreacja ruchowa poprawia mi humor i podnosi samoocenę” „aktywność ruchowa pomaga mi zwalczać moje lenistwo i pokonywać słabości, uodparnia mnie psychicznie” „aktywność ruchowa porządkuje moje uczucia i pozwala nabierać dystansu do wielu spraw” „uprawiając ćwiczenia fizyczne, w końcu wiem, że robię coś dla siebie – odnajduję i odkrywam siebie” 	48,6%
II. Potrzeby zdrowotno-higieniczne	<ul style="list-style-type: none"> „aktywność ruchowa oczyszcza organizm” „rekreacja ruchowa jest dla mnie synonimem zdrowia i dobrego samopoczucia” „aktywność ruchowa wpływa na modelowanie mojego ciała i poprawia kondycję fizyczną” „rekreacja fizyczna sprawia, że czuję się atrakcyjniejsza i zdrowsza, co sprzyja mojemu lepszemu samopoczuciu” „aktywność ruchowa poprawia wygląd zewnętrzny i pomaga w utrzymaniu kondycji fizycznej” „aktywność ruchowa usprawnia układ krążenia i oddychania” 	29,4%
III. Potrzeby społeczne	<ul style="list-style-type: none"> „rekreacja ruchowa jest doskonałym środkiem na spędzenie wspólnego czasu z rodziną” „poprzez rekreację ruchową nawiązuję dobry kontakt z dziećmi” „rekreacja ruchowa pozwala mi być szczęśliwą, a w rezultacie bardziej przyjazną dla otoczenia” „rekreacja ruchowa wzmacnia moją pozycję rodzinną i zawodową” „rekreacja ruchowa umożliwiła kontakty z innymi ludźmi, pozwala na poznanie ciekawych osób” 	5,6%
Brak odpowiedzi		16,4%

grupy, która znajduje się w centrum interakcji społecznych, a to – jak twierdzą psychologowie – łączy się z prezentacją własnego obrazu, tożsamością i przynależnością społeczną [12]. W ten sposób zewnętrzny obraz ciała nabiera znaczenia „pośrednika więzi społecznej” i stanowi użyteczną fizyczną autoprezentację, która odgrywa dużą rolę w osiąganiu sukcesu społecznego i jest sposobem by zostać zaakceptowanym przez innych.

W procesie kształtowania samooceny jednostka porównuje się z obowiązującymi w danym społeczeństwie kanonami z innymi osobami z otoczenia, wyznaczając tym samym cechy, którymi chciałaby się charakteryzować. Wśród tych cech poczytne miejsce zajmuje atrakcyjność fizyczna. Wiele badań dowodzi, że osoby, które są spostrzegane jako ładne ogólnie oceniane są pozytywniej i lepiej traktowane od osób o mniej atrakcyjnym wyglądzie [20]. W przypadku kobiet aktywnych zawodowo zadaniem niezmiernej wagi jest troska o zdrowie

psychiczne. Człowiekowi zdrowemu psychicznie najogólniej przypisuje się takie cechy jak równowagę, harmonię i integrację funkcji psychicznych, poprawę percepcji rzeczywistości, odporność na konflikty, napięcia, niepokoje, zdolność do odczuwania zadowolenia i poczucia szczęścia, a także przystosowanie do środowiska społecznego [3]. Posiadanie zdrowia psychicznego ma szereg konsekwencji dla jednostki, z których najważniejsze to wysoka skuteczność i wytrwałość w działaniu, optymizm, rzadziej słabiej przeżywane negatywne emocje, wysoki poziom komfortu życia [8]. Są to cechy bardzo istotne w funkcjonowaniu na rynku pracy zawodowej.

Wnioski

Przedstawione wyniki badań pozwoliły jednoznacznie stwierdzić, iż badane kobiety wyraźnie dostrzegają związek i zalety rekreacji fizycznej w analizowanych aspektach życia i pozwoliły wysunąć następujące wnioski:

1. W wyniku realizowanych badań zauważono, iż aktywność fizyczna w życiu rodzinno-zawodowym badanych kobiet najbardziej wpływa na estetyczny wygląd i dobre samopoczucie. Na uwagę zasługują również takie wartości jak: poprawa sprawności fizycznej i poprawa stanu zdrowia. Natomiast udział w rekreacji fizycznej – w odczuciu badanych – w najmniejszym stopniu wpływa na dobra materialne.

2. Wśród potrzeb zaspakajanych poprzez uczestnictwo w rekreacji fizycznej potrzeby psychiczne znalazły największe uznanie wśród badanych kobiet. Prawie co druga badana dostrzega pozytywny wpływ aktywności fizycznej na cechy psychiczne organizmu człowieka.

Piśmiennictwo

- Elavsky S., McAuley E., Motl R. (2005) Activity enhances long-term quality of life in older adults; efficacy, esteem and affective influence. *Ann. Behav. Med.*, 2, 138-145.
- Garstka K. (1997) Zmiany psychospołeczne i morfofunkcjonalne u kobiet w wieku średnim pod wpływem uprawiania gimnastyki rekreacyjnej. Praca doktorska. AWF, Poznań.
- Gracz J., Sankowski T. (2001) Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań.
- Grossel E. J., Kaplan R. M., Berrett-Connor E. (2004) Body mass index and quality of well-being in a community of older adults. *Am. J. Prev. Med.*, 26, 126-129.
- Hall C. S., Lindsey C., Comptel J. B. (2006) Teorie osobowości. PWN, Warszawa.
- Kay T. (1996). Women's work and women's worth: the leisure implications of women's changing employment patterns. *Leisure Studies*, 15, 49-64.
- Kusy K. (2006) Wybrane przejawy zainteresowań aktywnością fizyczną kobiet i mężczyzn ze środowiska wielkomiejskiego a poziom wykształcenia. [w]: S. Drozdowski, T. Wojtkowiak (red.) Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. AWF, Poznań, 133-139.
- Lachowicz-Tabaczek K. (2001) Empiryczna weryfikacja tezy o nierówności samooceny kobiet i mężczyzn. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 33-41.
- Lipowski J. (2002) The quality of partner relationships and women's participation in physical recreation. *Research Yearbook. Studies in the Theory of Physical Education and Sport*, 8, AWF, Gdańsk, 115 – 128.
- Lipowski M. (2005) Rekreacja ruchowa kobiet – motywy zachowań prozdrowotnych. AWF, Gdańsk.
- Maslow A. (1990) Motywacja i osobowość. PAX, Warszawa.
- Moscovici S. (1998) Psychologia społeczna w relacji ja – inni. WSiP, Warszawa.
- Nowak M. (1998) Aktywność ruchowa kobiet a aktywność ruchowa ich dzieci. [w]: Z. Żukowska (red.) Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie. AWF, Warszawa, 81-92.
- Nowak M., Szczepanowska E. (2006) Wieloletnia aktywność fizyczna a styl życia współczesnej kobiety. [w]: D. Umiastowska (red.) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. „Albatros”, Szczecin, 298-306.
- Parnicka U. (2007) Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet czynnych zawodowo. *Studia i Monografie*, 116, AWF, Warszawa.
- Pędzarszewska B. (1998) Wpływ aktywności fizycznej na życie zawodowe kobiet. *Kultura Fizyczna*, 9, 25-26.
- Poznańska A. (2007) Stosunek do zdrowego stylu życia wśród kobiet uczęszczających na zajęcia fitness. [w]: W. Śladkowski (red.) Promocja zdrowia w różnych okresach życia. *Ann. Universitatis M. Curie-Skłodowska Section D*, Lublin, 190-192.
- Siwiński W. (1997) Metody badań pedagogicznych w dziedzinie kultury fizycznej i turystyki. AWF, Poznań.
- Skorny Z. (1993) Problemy samopoznania i samorozwoju. Uniwersytet Wrocławski, Wrocław.
- Stojanowska E. (2003) Rola urody oraz autoprezentacji w ocenie atrakcyjności interpersonalnej kobiet i mężczyzn. *Studia Psychologiczne*, 4, 145-147.
- Wyżnikiewicz-Nawracała A. (2001) Women's attitudes towards their health and physical activity. [w]: Z. Wyżnikiewicz-Kopp (red.) *Woman on the turn of the Century*. AWF, Gdańsk, 96-103.

Otrzymano: 29.09.2008

Przyjęto: 15.10.2008