

Janusz Iskra, Jolanta Gwioździk

Od Redakcji

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 9-12

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

OD REDAKCJI

Motto:

*„Uczestnik ulega złudzeniom.
Obserwujący z dystansu widzi jasno”
(chińskie przysłowie ludowe)*

Chińska myśl filozoficzna stała się przewodnikiem życia, pracy i twórczości artystycznej wielu pokoleń i wielu narodów. Chińskie osiągnięcia sportowe w czasie igrzysk w Pekinie dowiodły pośrednio jedności myśli i technologii, filozofii i praktyki treningu.

Motto tego wstępu prosto z Kraju Smoka dotyczy wzajemnych relacji dwóch pozornie odległych społeczności: pracowników naukowych uczelni sportowych i bibliotekarzy. Nauczyciel sportu i turystyki ma „swoiste spojrzenie” na piśmiennictwo i bibliotekę. Bibliotekarze patrzą na kulturę fizyczną z boku, zauważając zalety i wady nadmiernego wysiłku czy współzawodnictwa sportowego.

Inicjatywa Redakcji czasopisma Bibliotheca Nostra wydania numeru poświęconego sportowi, turystyce i rekreacji bibliotekarzy pozwoliła na zbliżenie dwóch niezależnych środowisk: sportowego i bibliotekarskiego. Podążając za mottem tego wstępu, możemy na przedstawione prace spojrzeć z dwóch, pozornie odległych punktów widzenia – znaczące dla specjalistów sprawy kultury fizycznej mogą być ocenione z perspektywy pracowników bibliotek. Wieloaspektowa interpretacja zagadnień odnoszących się do sportu, turystyki i rekreacji, dokonana przez bibliotekarzy, podlegała obiektywnej ocenie przedstawicieli nauk o kulturze fizycznej. To zderzenie dwóch kultur stworzyło możliwości spojrzenia „z dystansu”, zarówno na działalność pracowników związanych z wychowaniem fizycznym, jak i pracowników bibliotek uniwersyteckich.

Z jednej strony cywilizacja „komórkowa i komputerowa”, popularność „fast foodów” i pogoń za dobrobytem minimalizują czas poświęcony na aktywność ruchową. Z drugiej strony, aby żyć zdrowo, koniecznie musimy znaleźć czas na jogging, jogę, marsze po górach czy uprawianie ogródka. Artykuły zamieszczone w tym numerze dotyczą różnych sfer aktywności fizycznej, m.in. sportu masowego, turystyki, rekreacji i rehabilitacji opartej na naturalnych metodach. Są tu ciekawe teksty popularne i próby prac badawczych poświęconych kulturze fizycznej. Początek został zrobiony. Myślę, że nie jest to ostatni numer czasopisma poświęcony tym zagadnieniom.

Inspiracje literacko-sportowe sięgają czasów Homera, a polska literatura sportowa miała w osobie Jana Parandowskiego medalistę olimpijskiego w Olimpijskim Konkursie Sztuki i Literatury. Lekkoatleta Phillip Noel-Baker na Igrzyskach Olimpijskich w 1920 roku był drugi na dystansie 1500 m, a po 39 latach otrzymał Pokojową Nagrodę Nobla. Warto o tym przypomnieć.

Zapraszam wszystkich czytelników do lektury artykułów. To specyficzne, często bardzo dojrzałe spojrzenie na efekty pracy naukowców uczelni sportowych.

Janusz Iskra

Postęp technologiczny, nowe i wciąż zmieniające się wyzwania zawodowe wywołują dotąd mało znane zagrożenia, związane m.in. z ostrą rywalizacją na rynku pracy, planowaniem kariery, czy samą strukturą organizacyjną, specyfiką zawodu i relacjami interpersonalnymi. W równej mierze dotyczy pracowników na każdym stanowisku: międzynarodowy projekt badawczy Cooperative International Study on Managerial Stress (CISMS), poświęcony m.in. międzykulturowym badaniom nad stresem w pracy kierowników, wskazuje, że Polska zajęła 17 z 24 miejsc, ze średnim wynikiem na skali Poczucia Kontroli w Pracy – 48,0. Coraz częściej wskazuje się zatem potrzebę rozwijania kultury bezpieczeństwa, która „jest związana z wysoką wartością przykładaną zdrowiu i życiu ludzkiemu oraz utrzymywaniem granicy między niezbędnym ryzykiem, które jest nieodłącznym elementem życia i rozwoju, a zapewnieniem bezpieczeństwa i ochrony przed zagrożeniami”¹.

¹ *Kultura bezpieczeństwa* [online]. [dostęp: 2011-04-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.stres.edu.pl/>.

W pracy bibliotekarzy należą do nich nie zawsze odpowiednie kontakty z czytelnikami, użytkownikami instytucji czy monotonna praca, a także inne czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu. Elementem kultury organizacyjnej jest prewencyjne zarządzanie stresem. Różnym formom relaksu jako odpowiedzi na stres został poświęcony tekst Ryszarda Gwioździka. Autor ukazał mechanizm stresu, a następnie wskazał konkretne metody osiągania uczucia psychicznego i fizycznego odprężenia, wywodzące się z kultury Wschodu i adaptowane przez medycynę zachodnią. Ważnym uzupełnieniem tekstu jest specjalnie przygotowane autorskie nagranie wybranych technik relaksacyjnych, sprzyjające stymulowaniu komunikacji między psychiką a ciałem. Odporności na stres poprzez obniżenie fizjologicznej reaktywności sprzyja także dbanie o sprawność fizyczną. Brak ruchu oddziałuje na cały organizm, w tym na schorzenia kręgosłupa i układu krążenia, na co zwróciła uwagę Katarzyna Szaniewska, analizując wybrane formy aktywności ruchowej (w tym pilates, aqua aerobic, joga, nordic walking oraz indoor cycling) jako element profilaktyki zdrowotnej. Renata M. Zając wskazała zalety tańca towarzyskiego jako sposobu rozwoju zdolności motorycznych i cech osobowościowych, Janusz Iskra, Marzena Paruzel-Dyja natomiast zwrócili uwagę na możliwości lekkoatletycznej rekreacji ruchowej.

Równie ważna dla odpowiedniego zarządzania w bibliotekach, w których nadal przede wszystkim pracują kobiety, okazała się równowaga między życiem zawodowym a osobistym². Ewelina Latosik, Karolina Planeta oraz Agnieszka Stachura zaakcentowały konieczność aktywności fizycznej wśród bibliotekarzy, analizując jej typy, podejmowane w czasie wolnym od pracy. Autorki koncentrowały się zwłaszcza na motywach (poprawa kondycji fizycznej, wynikającej z siedzącego trybu pracy) i przeszkodach (zmęczenie fizyczne i psychiczne) w tym zakresie. Ewa Nowak przedstawiła formy aktywności ruchowej bibliotekarzy Biblioteki Głównej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, do których należy zwłaszcza jazda na rowerze, turystyka górską i pływanie, a Renata Ciesielska-Kruczek i Artur Wildhardt przeanalizowali to zagadnienie w odniesieniu do bibliotekarzy Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, omawiając formy spędzania wolnego czasu, rodzaje turystyki oraz dyscypliny sportowe przez nich uprawiane.

² E. Robak, *Kształtowanie równowagi między pracą a życiem osobistym pracowników jako istotny cel współczesnego zarządzania zasobami ludzkimi*. W: D. Lewicka, L. Zbiegień-Maciąg (red.) *Wyzwania dla współczesnych organizacji w warunkach konkurencyjnej gospodarki*. Kraków: Wydawnictwa AGH, 2010, s. 205–220.

Holistyczne spojrzenie na nasz organizm, jako jedność psychosomatyczną, wymaga w równej mierze przygotowania pod względem kompetencji i profesjonalizmu do realizacji konkretnych zadań, jak uwzględnienia i praktycznego zastosowania wiedzy o odpowiedniej organizacji środowiska (ergonomicznej pozycji, odpowiedniej temperaturze, oświetleniu itp.) oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem i podejmowania różnych form aktywności ruchowej.

Jolanta Gwioździk