

## FOBIA STARTOWA A POZIOM OPTYZMU U DZIECI TRENUJĄCYCH PLYWANIE SPORTOWE

### PHOBIA STARTER AND LEVEL OF OPTIMISM IN CHILDREN WHO PRACTICES SPORTS SWIMMING

#### СТАРТОВА ФОБІЯ ТА РІВЕНЬ ОПТИМІЗМУ У ДІТЕЙ, ЯКІ ПРАКТИКУЮТЬ СПОРТИВНЕ ПЛАВАННЯ

Alicja Pęczak-Graczyk, Dariusz Skalski, Piotr Makar, Barbara Waade, Arkadiusz Stanula<sup>1</sup>

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach<sup>1</sup>*

#### Анотації

Celem badań było przedstawienie zależności pomiędzy przeżywaniem fobii startowej, a poczuciem optymizmu u dzieci trenujących pływanie sportowe oraz sprawdzenie zależności pomiędzy wiekiem badanych zawodników i ich płcią. Do badania użyto Testu Mobilizacji Przedstartowej oraz Kwestionariusza Stylu Atrybucji. Testy zostały przeprowadzone na grupie 23 zawodników w wieku od 13 do 14 lat (14 dziewczynek i 9 chłopców), trenujących pływanie sportowe w klubie UKS Żabianka Gdańsk. Badania wykonane podczas startu w zawodach pływackich w ramach Ligi Województwa Pomorskiego. Ankiety zostały wypełnione przez każdego z zawodników bezpośrednio przed startem. Wyniki badań wskazują, że istnieje zależność pomiędzy przeżywaniem fobii startowej, a poczuciem optymizmu oraz wiekiem i płcią badanych. Stwierdzono, że zawodnicy, którzy kierowali się optymistycznym stylem atrybucji bardziej przeżywali fobię startową, a badani chłopcy słabiej odczuwają fobię startową niż dziewczynki. Wraz z wiekiem badanych, maleje poziom odczuwania fobii startowej. Ponadto dziewczynki mają bardziej optymistyczny styl atrybucji niż chłopcy, a wraz z wiekiem badanych, wzrasta poziom optymizmu.

**Słowa kluczowe:** zawodnik, optymizm, pływanie, fobia startowa, klub sportowy.

**Wprowadzenie.** We współczesnym świecie psychologia sportu odgrywa bardzo znaczącą rolę. Przez ostatnie lata rozwinęła się ona bardzo

The purpose of the study was to show the relationship between experiencing starter phobia and optimism in children who practice sports swimming and to examine the relationship between the age of tested athletes and their sex. Two Pre-Mobility Test and Attribution Style Questionnaire were used for the study. The tests were conducted on a group of 23 athletes aged 13 to 14 (14 girls and 9 boys), who practiced sports swimming in the club ŻBS Żabianka Gdansk. Studies made during the start of swimming competitions within the League of the Pomeranian Region. Surveys were filled out by each competitor immediately prior to take-off. The results indicate that there is a correlation between survival of startup phobia and optimism and age and sex of the respondents. It was found that the athletes who were guided by the optimistic style of attribution were more likely to have had a runaway phobia, and the surveyed boys were less likely to have a runaway phobia than girls. As the age of the subjects decreases, the level of phobia is reduced. Moreover, girls have a more optimistic style of attribution than boys, and with age, the level of optimism increases.

**Key words:** competitor, swimming, starting phobia, a sports club.

Meta дослідження полягаła в тому, щоби показати залежність між переживанням startової фобії та почуттям оптимізму у дітей, які займаються спортивним плаванням, і перевірити взаємозв'язок між віком обстежуваних і їх статтю. Для вивчення використано Тест мобілізації передstartової та Опитувальник стилю атрибуції. У дослідженні приймали участь 23 плавці у віці від 13 до 14 років (14 дівчат та 9 хлопчиків), які практикували спортивне плавання в клубі UKS Żabianka в Гданську. Дослідження, проведені під час початку змагань з плавання в рамках Ліги Поморського регіону. Анкети були заповнені кожним з учасників безпосередньо перед стартом. Результати дослідження показують, що існує кореляція між переживанням startової фобії та оптимізмом, також віком і статтю респондентів. Підтверджено, що плавці, які слідували оптимістичному стилю атрибуції, більше переживали startові фобії, а хлопчики менше відчували startові фобії, ніж дівчатка. З віком знижується рівень відчуття startової фобії. Крім того, дівчатка мають більш оптимістичний стиль атрибуції, ніж хлопчики, а також з віком обстежуваних зростає рівень оптимізму.

**Ключові слова:** спортсмен, оптимізм, плавання, startова фобія, спортивний клуб.

dynamicznie. Zarówno trenerzy jak i zawodnicy wkładają wiele wysiłku, aby osiągnąć wyznaczony sobie cel. W dużej mierze wyniki, które osiągają są zależne od wielu aspektów, nie tylko ze strony fizycznej zawodnika czy

perfekcyjnie dopracowanej techniki, ale również psychiki. Wiele osób uważa, że w dzisiejszych czasach króluje moda na psychologię sportu. W dużej mierze mają oni rację. Każdy większy klub sportowy posiada w swoich szeregach psychologa, który dokłada wszelkich starań, aby oprócz idealnego przygotowania technicznego, zawodnicy byli w jak najlepszej formie psychicznej. To od nich w dużej mierze zależy czy zawodnik będzie zdeterminowany i pozytywnie nastawiony do walki czy nie. Psychologowie mają ogromny wpływ na karierę zawodników i jest to niejednokrotnie potwierdzone. Można jednak wysunąć stwierdzenie, że jeszcze kilkadziesiąt czy nawet kilkanaście lat temu zawodnicy również osiągnęli sukcesy i potrafili w pełni realizować postawione sobie cele bez pomocy psychologa. Jednak w dzisiejszym sporcie wyczynowym mamy do czynienia z mistrzowsko wypracowanym poziomem, gdzie liczą się setne sekundy. Do osiągnięcia sukcesu idealna kondycja oraz technika, może nie wystarczyć. Tego czego nie są już w stanie poprawić trenerzy, starają się zmienić psychologowie. W dzisiejszych czasach prawie każdy zawodnik trenujący na poziomie mistrzowskim posiada psychologa. Dzięki niemu łatwiej jest osiągnąć pełną koncentrację przed startem oraz przy ewentualnej porażce łatwiej jest sobie poradzić z rosnącym poczuciem winy i żalu za popełnione błędy. Dzięki psychologii możemy bardziej wnikliwie oceniać przygotowanie zawodnika do zbliżających się zawodów.

Optymizm można zdefiniować na wiele różnych sposobów. Jednak każda definicja będzie oparta na pozytywnych emocjach. Bycie optymistą w głównej mierze zależy od nas samych. Jeśli z góry założymy, że rozpoczęty dzień przyniesie nam same niekorzystne sytuacje, to mamy większe szanse na to, że właśnie tak się stanie. Udowodniono, że sytuacje negatywne mają większy wpływ na nasze myślenie i funkcjonowanie niż sytuacje pozytywne<sup>1</sup>. Optymizm wpływa na wiele sfer życiowych, między innymi na osiągnięcia zawodowe, sportowe czy funkcjonowanie społeczne. Jeśli uważamy się za optymistów, to powinniśmy bez względu na przebieg wydarzeń patrzeć pozytywnie w przyszłość. Widzieć głównie te dobre strony w danej sytuacji. Optymista to z

reguły człowiek szczęśliwy, radosny, aktywny, pomysłowy. Cechuje się pogodą ducha, „patrzy na świat przez różowe okulary”. Poprzez uśmiech i pozytywne nastawienie sprawia wrażenie osoby wolnej od wszelkich zmartwień, problemów czy też chorób. Jest ogólnie uznawany za osobę cieszącą się dobrym zdrowiem. Jeśli jesteśmy wolni od wszelkich negatywnych emocji czujemy się spokojniejsi, lepiej zorganizowani, potrafimy lepiej zaakceptować zmiany. Stres ma bardzo negatywny wpływ na nasz organizm. Jest przyczyną wielu zaburzeń oraz poważnych chorób. Niekiedy może przekształcać się w stany depresyjne, które bardzo źle wpływają na naszą psychikę. Osłabiają poczucie własnej wartości, obniżają wiarę w siebie. W dzisiejszym świecie bycie optymistą nie jest proste. Ludzie często swoje szczęście spychają na dalszy plan wspinając się po karierowej drabince swoich marzeń. Zapominają o tym co tak naprawdę jest w życiu ważne. Zdrowie, radość, rodzinne szczęście. A gdy mają wszystko, nawet osiągają szczyt swojej kariery, twierdzą że jednak czegoś im do tego szczęścia brakuje. Optymista to osoba, która potrafi znaleźć pozytywną stronę w sytuacji, która na ogół wydaje się być beznadziejna. Nie jest to więc łatwe, jeśli nawet ludzie, którzy osiągają sukces nie potrafią dostrzec w tym piękna i czerpać z tego radości, a potrafi to robić osoba, która tak właściwie ku temu powodów nie ma. Według Seligmana optymizm to nie tylko wiara w siebie i pozytywne nastawienie do życia ale przede wszystkim sposób, w jaki radzimy sobie z porażką i w jaki interpretujemy niepomyślne dla nas wydarzenia. Seligman zakłada, że człowiek może nauczyć się optymizmu poprzez zmianę swojego stylu wyjaśniania, czyli tak zwanego optymizmu atrybucyjnego. Optymizm atrybucyjny „to sposób, w jaki zwykle tłumaczymy sobie, dlaczego coś się wydarza”<sup>2</sup>. Styl wyjaśniania może być optymistyczny albo pesymistyczny. Istnieją trzy aspekty: stałość, zasięg i personalizacja. Seligman uważa, że styl atrybucyjny nie jest cechą wrodzoną. Zarówno styl atrybucyjny jak i styl wyjaśniania pomysłowych wydarzeń zmienia się w ciągu naszego życia i w pewnym sensie jest zależny od nas samych. Rodzaj stylu atrybucji w dużej mierze oddziałuje na postrzeganie samych siebie. To w jaki sposób odbierzemy naszą porażkę bądź sukces, działa na nasze ogólne samopoczucie, nastrój czy motywację. W ogromnym stopniu wpływa także

<sup>1</sup> Czapiński J., *Wartościowanie – Efekt negatywności, o naturze realizmu*, Wrocław, 1988

<sup>2</sup> Seligman M., *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina Poznań, 1990

na odnoszone sukcesy w pracy, szkole, czy nawet na stan naszego zdrowia<sup>3</sup>. Kiedy chronimy dziecko przed przeszkodami, niekorzystnymi sytuacjami, odczuwaniem naturalnych negatywnych emocji takich jak np. smutek, lęk czy stres, pozbawiamy je doświadczenia koniecznego do radzenia sobie z ich rozwiązywaniem. Chroniąc dziecko przed negatywnymi emocjami, nie uchronimy go przed wszelkim złem, którego doświadczamy w ciągu naszego życia, a jedynie pozbawimy możliwości nauczenia się prawidłowego reagowania w momencie znalezienia się w niekorzystnej sytuacji. Bo przecież nic tak nie uczy wytrwałości i nie kształtuje naszego charakteru jak przewyższanie przeszkód. Zatem jeśli dziecko optymistycznie patrzy na świat, przejawia pozytywną emocjonalną postawę wobec samego siebie, a jego samoocena nie jest w żaden sposób zagrożona. Pozytywne emocje zwiększają wiarę w siebie i we własne możliwości co prowadzi do osiągania sukcesów. Dziecko, które nie ma problemów z akceptacją samego siebie „jest chętne do współpracy, wypełnia polecenia trenera, jest aktywne, przestrzega zasad grupy, potrafi opanować gniew, złość.”<sup>4</sup>, co pomaga mu w poczuciu zadowolenia i chęci dalszego uczestnictwa w treningach. Natomiast „niska samoocena, poczucie własnej niekompetencji może obniżać aktywność, powodując czasem nawet całkowitą bierność wywołaną brakiem wiary w możliwość osiągnięcia sukcesu”<sup>5</sup>. Istotne badania nad poziomem optymizmu i pesymizmu przeprowadził między innymi Graczyk i Mikołajczyk<sup>6</sup>. Wykazali oni różnice między optymistycznym stylem wyjaśniania i pesymistycznym, a wymiarami osobowości i inteligencji zawodnika. Kierowali się wieloletnimi badaniami Seligmana<sup>7</sup>.

**Cel, materiał i metody badań.** Celem badań było zbadanie poziomu fobii startowej u zawodników, którzy trenują pływanie sportowe, określenie poziomu ich optymizmu, a także ukazanie zależności pomiędzy stopniem odczuwania fobii, a poziomem optymizmu

zawodników. Podjęto próbę poszukiwania odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Czy problem fobii startowej dotyczy badanych pływaków?

2. Jaki poziom optymizmu odczuwają badani pływacy?

3. Jaki poziom fobii startowej odczuwają badani pływacy?

4. Czy istnieje zależność pomiędzy poziomem fobii startowej, a odczuwanym poczuciem optymizmu u badanych pływaków?

5. Czy występuje zależność pomiędzy poziomem przeżywanej fobii startowej a wiekiem i płcią zawodników?

Badania zostały przeprowadzone na 23 zawodnikach w wieku od 13 do 14 lat (14 dziewczynek i 9 chłopców), którzy trenują pływanie sportowe w klubie UKS Żabianka Gdańsk. Testy zostały wykonane podczas startu w pływackich zawodach, w ramach Ligi Województwa Pomorskiego. Ankiety zostały wypełnione przez zawodników bezpośrednio przed startem. Pływacy zostali poproszeni o wypełnienie dwóch różnych testów. Pierwszym z nich był Kwestionariusz Stylu Atrybucji CASQ w wersji młodzieżowej, kolejnym Test Mobilizacji Przedstartowej. Metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, przy wykorzystaniu kwestionariusza ankiety – Testu Mobilizacji Przedstartowej, którym sprawdzono poziomu przeżywania fobii przedstartowej pływaków. Autorami Testu Mobilizacji Przedstartowej są dr Dominika Wilczyńska oraz dr Andrzej Kochanowicz. Ułożyli oni zestaw 6 pytań, które miały na celu sprawdzić stan emocjonalny zawodnika w następujących aspektach: serce, mięśnie, oddech, trawienie, myśli oraz pamięć. Przy każdym pytaniu zawodnik miał możliwość wyboru jednej odpowiedzi z pięciu wymienionych. Odpowiedzi były dostosowane tak, aby zawodnik mógł wybrać odpowiedź, która najlepiej oddaje stan jego emocji tuż przed rywalizacją. Odpowiedzi były ponumerowane kolejno od 1 do 5 z wyłączeniem pytania nr 4, czyli trawienia, które zawierało jedynie 3 warianty odpowiedzi. Aby określić stan gorączki startowej zastosowano algorytm (AH3-3+AI3-3+AJ3-3+AK3-3+AL3-3+AM3-3), gdzie AH3 oznaczało pytanie dotyczące serca, AI3-mięśnie, AJ3-oddech, AK3-trawienie, AL3-myśli, AM3-pamięć. W skali od 1 do 5, gdzie 3 określało stan optymalnej gotowości startowej, a wartości 1–2

<sup>3</sup> Zimbardo P., *Psychologia i życie*, PWN Warszawa, 1999

<sup>4</sup> Lipowski M., *Dziecko w sporcie*, AWF Gdańsk, 1999

<sup>5</sup> Tamże

<sup>6</sup> Graczyk M., *Psychologiczne aspekty treningu i walki sportowej*, COS Warszawa, 2012

<sup>7</sup> Seligman M., *Pełnia życia*, Media Rodzina Poznań, 2011

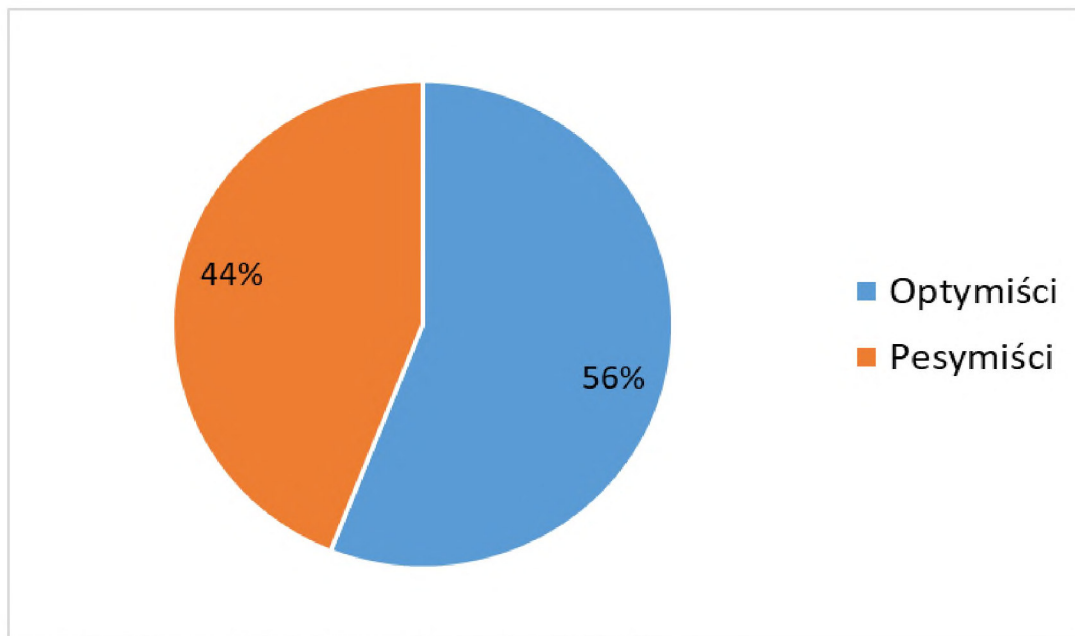
oznaczały stan apatii startowej, zaś 4-5 stan gorączki startowej, dlatego też w algorytmie odjęta jest wartość optymalnej gotowości startowej.

### Wyniki badań i ich omówienie

#### *Zależność pomiędzy poziomem stylu atrybucji, a przeżywaniem fobii startowej u badanych pływaków*

Na podstawie hipotezy 1: Występuje zależność pomiędzy poziomem stylu atrybucji, a przeżywaniem fobii startowej.

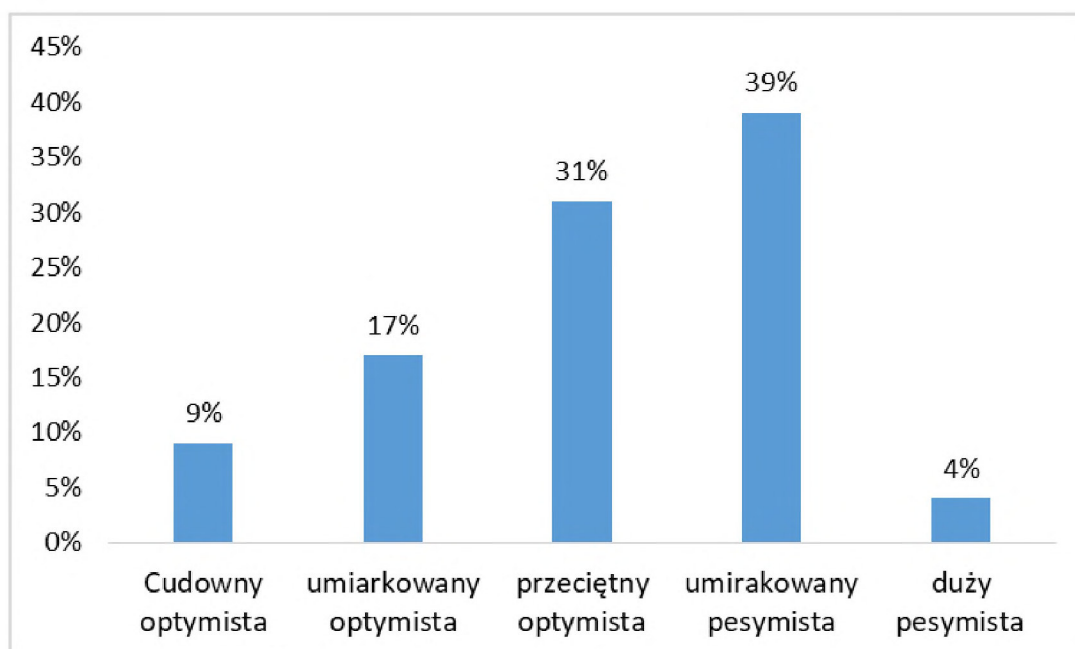
Korzystając z ankiet wypełnionych przez badanych zawodników przeprowadzono analizę poziomu stylu atrybucji, a przeżywania fobii startowej.



Wykres 1. Styl atrybucji u badanej grupy pływaków

Na podstawie przedstawionego wykresu kołowego, można stwierdzić, że w tej grupie przeważają optymiści 56 %. Pesymistów wśród

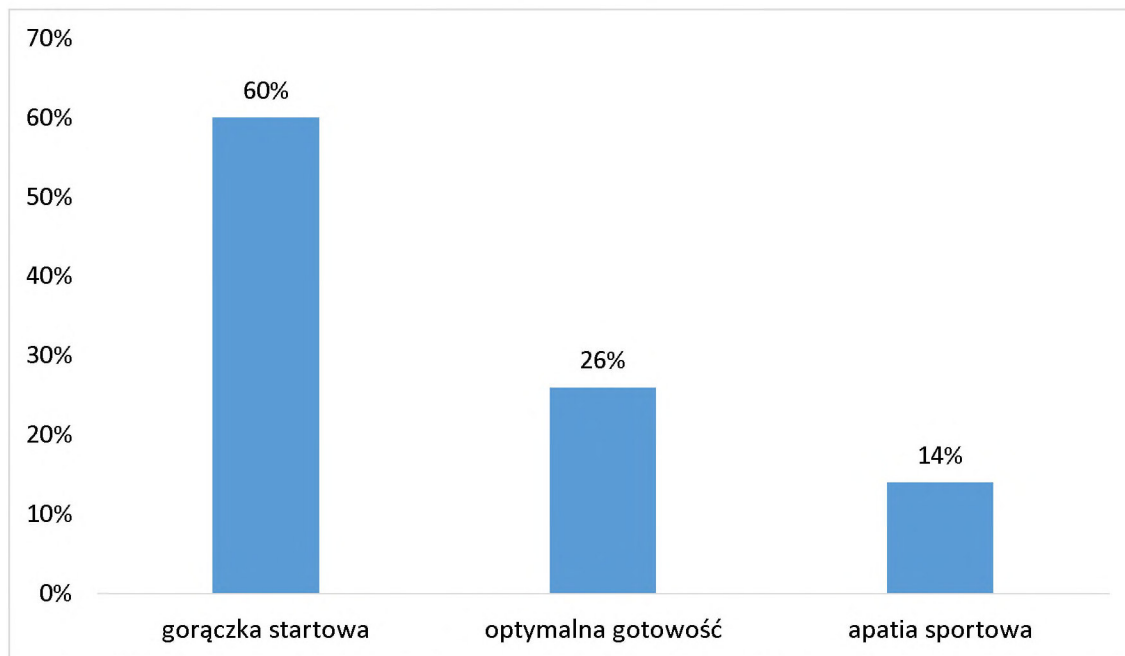
młodych pływaków jest mniej bo 44 % całej badanej grupy.



Wykres 2. Styl atrybucji ze szczegółowym podziałem

Analizując powyższy wykres możemy zauważyć jak dokładnie dzieli się grupa badanych pływaków. Najwięcej, bo aż 39 % to umiarkowani pesymiści, niedużo mniej jest przeciętnych optymistów (31 %), zaś

umiarkowanych 17 %. W tej grupie zauważyć można również osoby o skrajnym stylu atrybucji. Za cudownego optymistę uważa się 9 % badanych, zaś za dużego pesymistę zaledwie 4 %.



**Wykres 3.** Odczuwanie fobii startowej u badanych pływaków

Analizując powyższy wykres możemy zauważyć, że największa ilość zawodników, bo aż 60 % przeżywa gorączkę startową. W stanie apatii startowej jest aż 14 % przebadanych, zaś najbardziej pożądanym stanem optymalnej gotowości startowej posiada 26 % badanej grupy.

Badając styl atrybucji oraz poziom odczuwania fobii startowej u trenujących pływaków należy dokonać również analizy korelacji pomiędzy odczuwaniem gorączki startowej, a stylem atrybucji. Dlatego w tym celu dokonano analizy korelacji pomiędzy tymi dwiema zmiennymi niezależnymi.

*Tabela 1*

**Analiza korelacji pomiędzy odczuwaniem fobii startowej, a stylem atrybucji u badanych pływaków**

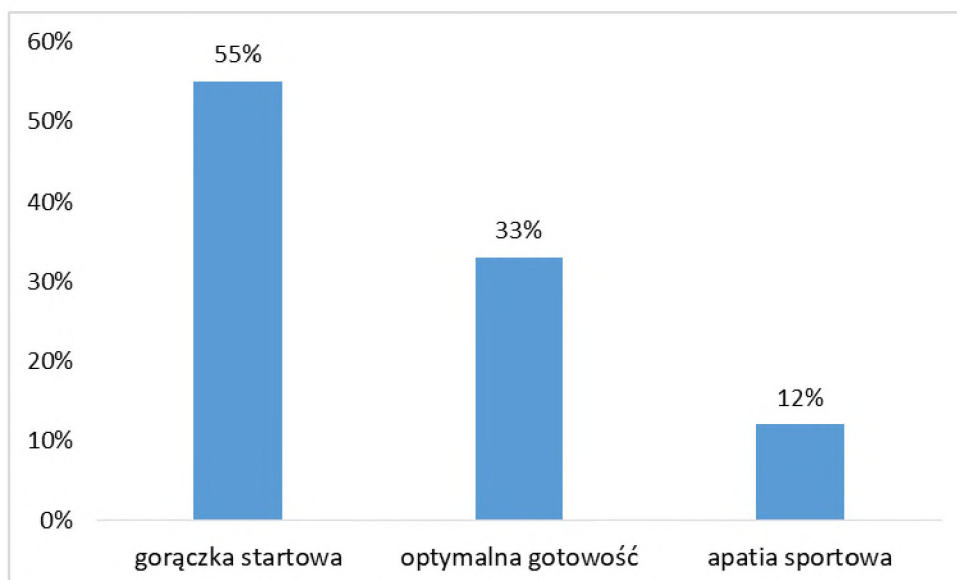
	Styl atrybucji
<b>Fobia startowa</b>	0,148

Analizując powyższy wynik korelacji pomiędzy odczuwaniem fobii startowej, a stylem atrybucji możemy stwierdzić, że wynik korelacji jest dodatni. Z racji, iż korelacja jest istotna na poziomie  $p < 0,05$ , widzimy iż uzyskana korelacja jest bardzo słaba ale dodatnia co świadczy o tym, że pływacy którzy mieli wyższy poziom optymizmu, przeżywali silniej fobię startową.

**Zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.** Na podstawie hipotezy 2: Występuje

odwrotna zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.

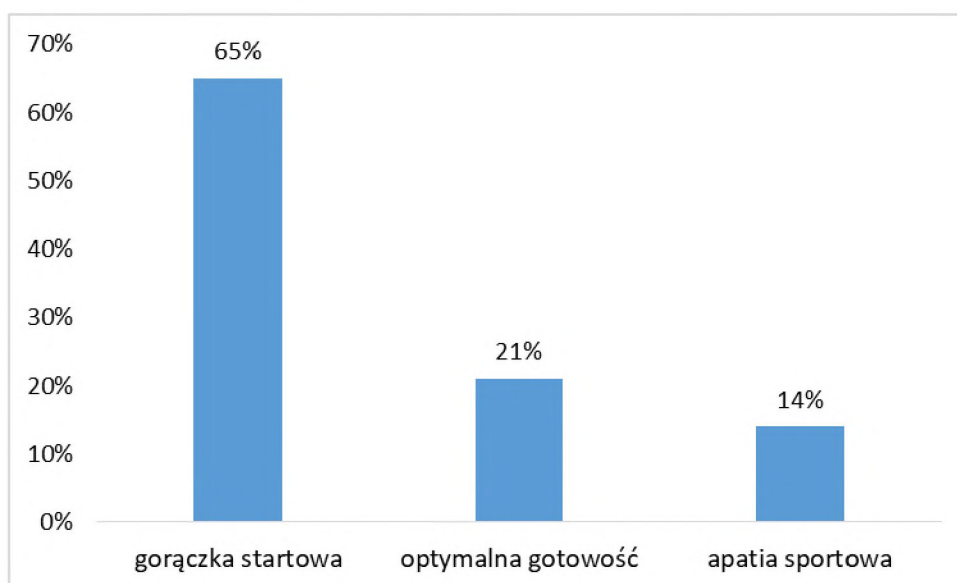
Badania zostały przeprowadzone na zawodnikach w wieku od 13 do 14 lat. Aby sprawdzić zależność odczuwania fobii startowej, zawodników podzielono na dwie grupy. Pierwsza grupa to grupa zawodników w wieku 14 lat, a druga to zawodnicy w wieku 13 lat.



Wykres 4. Odczuwanie fobii startowej w grupie 14 latków

Analizując powyższe wykresy możemy wywnioskować, że wśród 14 latków największą grupę stanowią osoby odczuwające gorączkę startową, gdyż jest ich aż 55 %. Również liczną

grupę stanowią osoby będące w stanie optymalnej gotowości startowej 33 % badanych, zaś mniejszość stanowią zawodnicy odczuwający stan apatii startowej 12 %.



Wykres 5. Odczuwanie fobii startowej w grupie 13 latków

Analizując powyższe wykresy możemy wywnioskować, że wśród 13 latków największą grupę stanowią osoby odczuwające gorączkę startową, gdyż jest ich aż 65 %. Wyraźnie mniej liczną grupę stanowią osoby będące w stanie optymalnej gotowości startowej (21%), zaś mniejszość stanowią zawodnicy odczuwający stan apatii startowej (14%). Porównując obie grupy badanych możemy zauważyć, że wśród 13 latków poziom gorączki startowej jest wyższy niż u 14 latków, a różnica wynosi 10 %. Również znacznie

mniejszy procent badanych stanowią osoby będące w najbardziej pożądanej, optymalnej gotowości startowej niż w grupie 13 latków, tu różnica wynosi aż 12 %. Tak więc możemy wywnioskować po przeprowadzonych badaniach, że czym zawodnik starszy tym zmniejsza się odczuwanie przez niego fobii startowej. Aby potwierdzić wnioski z poprzedniej analizy należy zbadać korelacje pomiędzy wiekiem badanych, a poziomem odczuwania przez nich fobii startowej.

Tabela 2

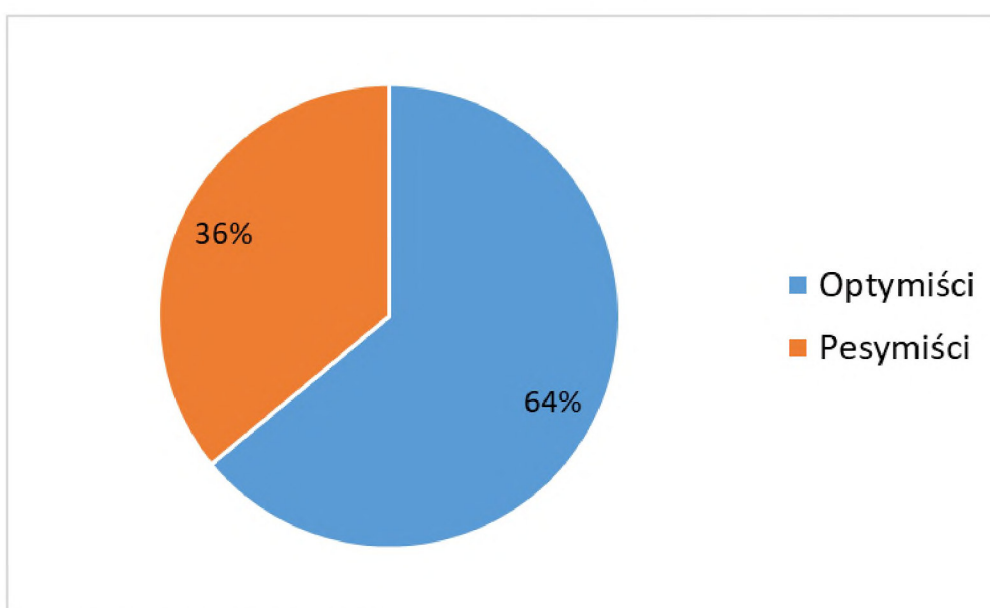
**Korelacja pomiędzy stanem przeżywania gorączki startowej, a wiekiem badanych**

	<b>Wiek badanych</b>
<b>Fobia startowa</b>	-0,234

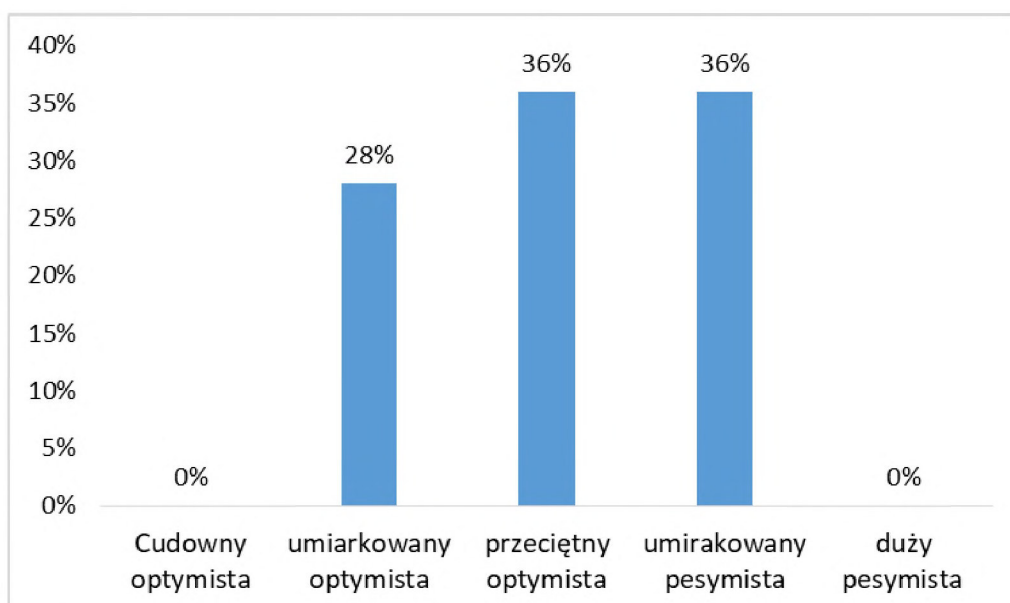
Otrzymaliśmy słaby ujemny wynik korelacji. Możemy więc potwierdzić wcześniejsze wnioski. Na podstawie otrzymanej korelacji możemy stwierdzić, że wśród przebadanych zawodników wraz ze wzrostem wieku, maleje odczuwanie fobii startowej.

**Zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a stylem atrybucji**

Na podstawie hipotezy 3: Występuje zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a stylem atrybucji. Badania zostały przeprowadzone na zawodnikach w wieku od 13 do 14 lat. Aby sprawdzić zależność pomiędzy wiekiem badanych, a stylem atrybucji, podzielono zawodników na dwie grupy. Pierwsza grupa to grupa zawodników w wieku 14 lat, a druga to zawodnicy w wieku 13 lat.



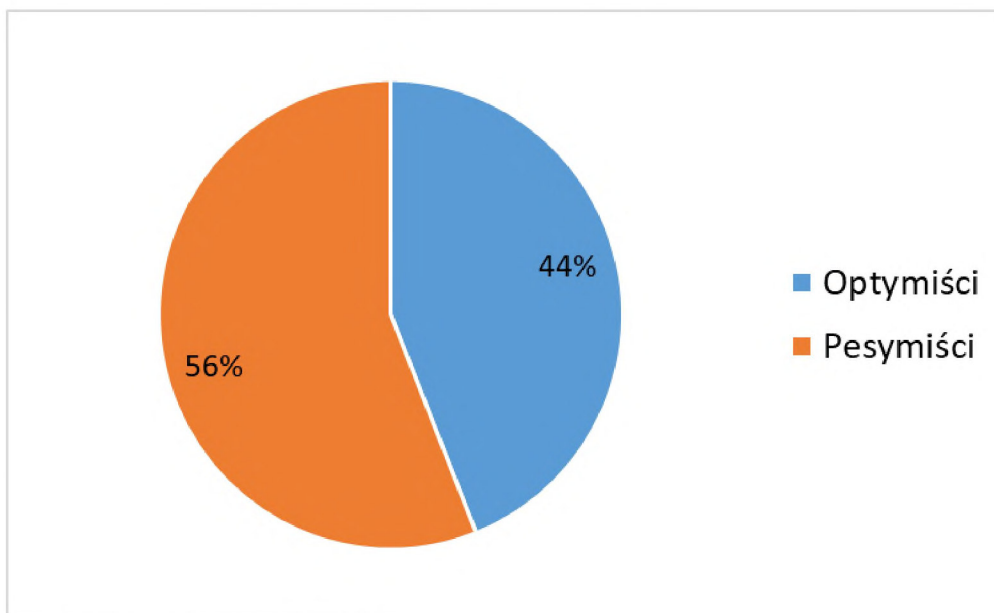
Wykres 6. Styl atrybucji u 14 latków



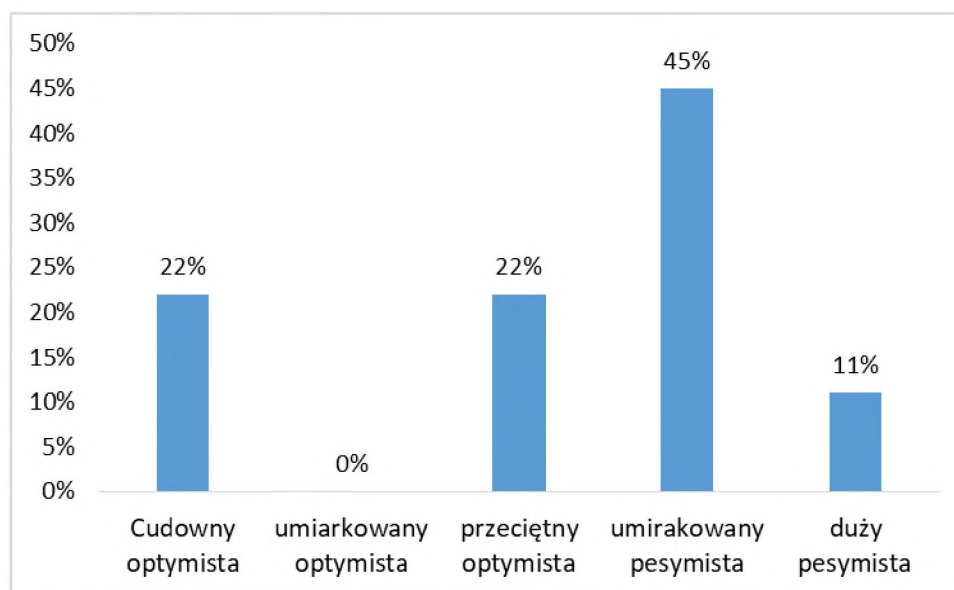
Wykres 7. Styl atrybucji u 14 latków ze szczegółowym podziałem

Analizując powyższe wykresy można zauważyć, że w grupie 14 latków przeważa optymizm bo aż 64 % (umiarkowany optymistą 28 %, przeciętny optymistą 36 %). Wśród tej

grupy występują również umiarkowani pesymiści 36 %. U badanych 14 latków nie ma żadnego cudownego optymisty, ani też dużego pesymisty.



Wykres 8. Styl atrybucji u 13 latków



Wykres 9. Styl atrybucji u 13 latków ze szczegółowym podziałem

Analizując powyższe wykresy możemy zauważyć, iż zdecydowanie w grupie 13 latków przeważają pesymiści (56 %). Można również dostrzec bardzo widoczną rozbieżność wyników, gdyż w jednej grupie badanych występuje jednocześnie 22 % cudownych optymistów jak i 11 % dużych pesymistów. Jednak ogólny wynik całej grupy przeważa za pesymistycznym stylem atrybucji. Porównując styl atrybucji obu grup możemy zauważyć, iż w

grupie młodszej przeważa styl pesymistyczny zaś w grupie starszej optymistyczny. W grupie 14 latków wyniki są bardziej zbliżone, zaś u 13 latków bardziej rozbieżne. Na podstawie przedstawionych wykresów można stwierdzić, że wraz z wiekiem badanych wzrasta ich poziom optymizmu.

Aby potwierdzić wnioski z poprzedniej analizy należy zbadać korelacje pomiędzy wiekiem badanych, a stylem atrybucji.



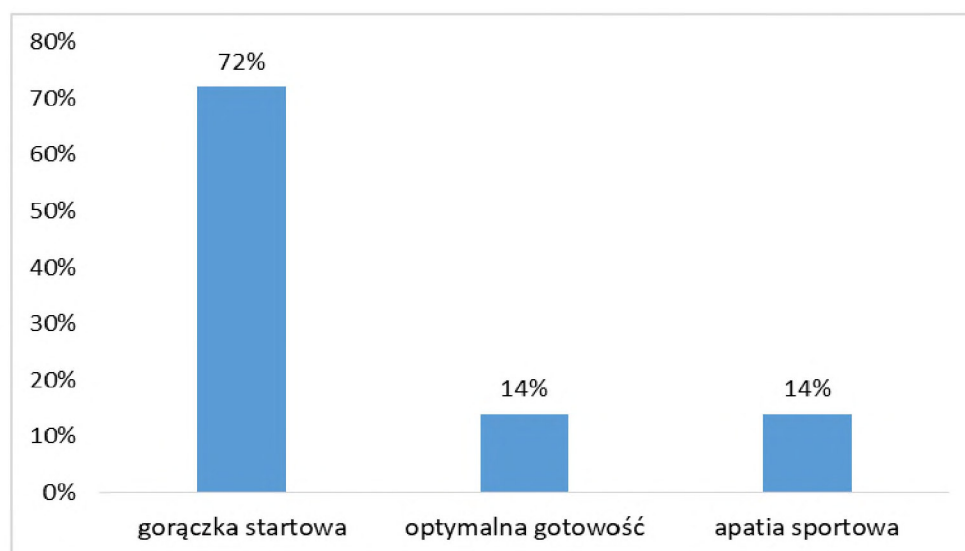
Tabela 3

Korelacja pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a stylem atrybucji	
	Wiek badanych
Styl atrybucji	0,206

Otrzymaliśmy słabą korelację dodatnią pomiędzy wiekiem badanych, a stylem atrybucji. Zatem można stwierdzić, że wraz z wiekiem badanych wzrasta ich poziom optymizmu.

**Zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stopniem przeżywania fobii startowej**

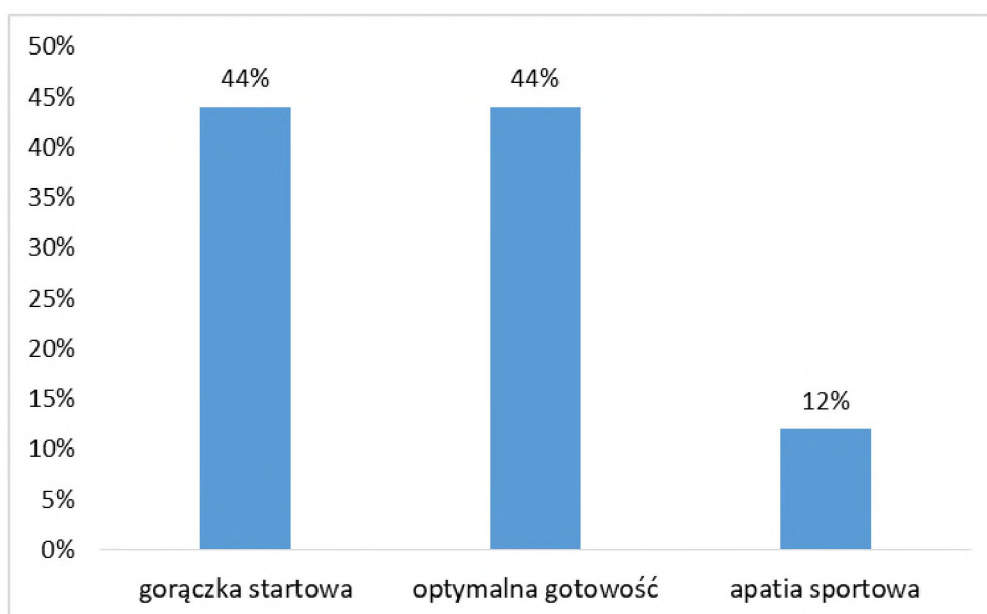
Na podstawie hipotezy 4: Występuje zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stopniem przeżywania fobii startowej.



Wykres 10. Odczuwanie fobii startowej u badanych dziewcząt

Wśród badanych dziewcząt ewidentnie przewyższa stan gorączki przedstartowej nad pozostałymi, gdyż wynosi on aż 72%.

Optymalną gotowość startową ma jedynie 14% badanych i również tyle samo jest w stanie apatii startowej.



Wykres 11. Odczuwanie fobii startowej u badanych chłopców

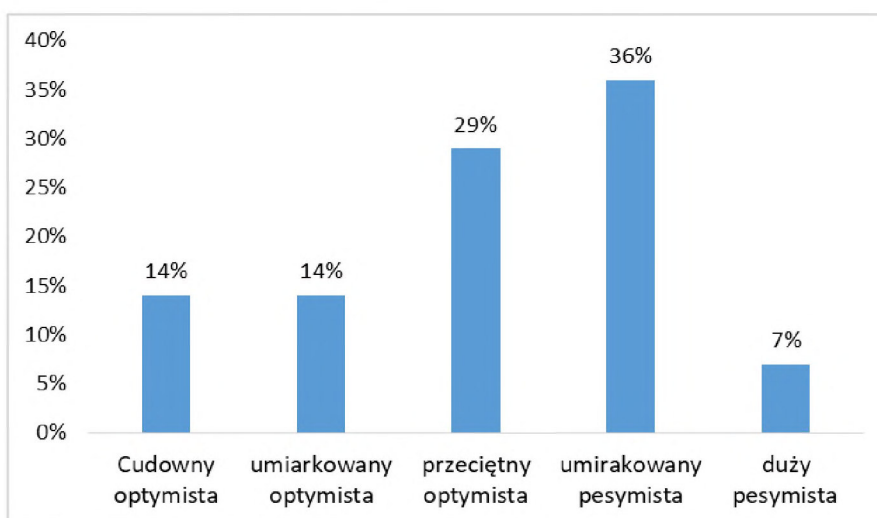
Analizując powyższy wykres możemy zauważyć, że u chłopców pożądana optymalna gotowość startowa jest na wysokim poziomie bo wynosi 44 %. W stanie gorączki startowej jest aż 44 % zawodników, a w stanie apatii 12 % badanych. Porównując wyniki badanych dziewcząt i chłopców możemy zauważyć, że dziewczęta zdecydowanie gorzej przeżywają fobię startową gdyż, aż 72 % z nich przeżywa gorączkę startową, a optymalną gotowość startową, która jest najbardziej pożądana posiada jedynie 14 % badanych zawodniczek.

U chłopców przedstawia się to nieco inaczej. Gorączka startowa, oczywiście również występuje, ale już nie w takim wysokim stopniu

jak u dziewcząt. Ten stan fobii zadeklarowało 44 %, ale warto zauważyć, że również optymalna gotowość startowa jest na tak samo wysokim poziomie. Na podstawie wykresów można stwierdzić, że dziewczęta gorzej radzą sobie z przeżywaniem fobii startowej niż badani chłopcy. U dziewcząt zdecydowanie większy procent stanowią osoby odczuwające gorączkę przedstartową.

Zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stylem atrybucji

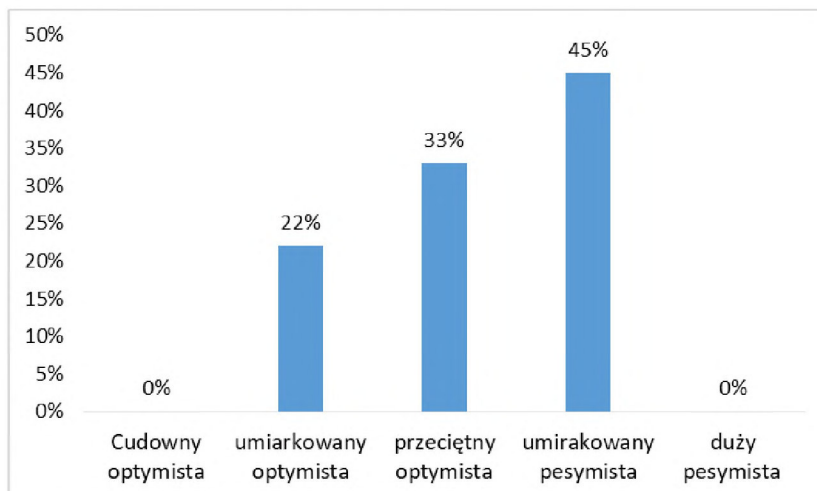
Na podstawie hipotezy 5: Występuje zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stylem atrybucji.



Wykres 12. Styl atrybucji u badanych dziewcząt

Po przeanalizowaniu powyższego wykresu możemy stwierdzić, że u dziewcząt przeważa optymistyczny styl atrybucji. Dziewcząt uważających się za cudownego optymistę jest aż 14 %, tak samo 14 % za umiarkowanego

optymistę oraz 29 % za przeciętnego optymistę, co razem daje nam wynik 57 %. Zaś pozostała część badanych to umiarkowane pesymistki (36 %) oraz duże pesymistki (7 %).



Wykres 13. Styl atrybucji u badanych chłopców

Po przeanalizowaniu powyższego wykresu możemy stwierdzić, że u chłopców przeważa optymistyczny styl atrybucji. U chłopców nie ma nikogo kto uważałby się za cudownego optymistę albo dużego pesymistę. Za to optymistycznym stylem kieruje się aż 55 % badanych pływaków (22 % umiarkowany optymistą, 33 % przeciętny optymistą). Zaś pozostała część badanych to umiarkowani pesymiści, których jest aż 45 %. Próbuąc przyrównać wyniki chłopców i dziewcząt zauważamy, że wystąpiły naprawdę niewielkie różnice. U dziewcząt, optymistek jest ogółem 57 %, a u chłopców 55 %. Warto wspomnieć jednak, że u chłopców nie było ani jednej osoby ze stylem atrybucji wielkiego pesymisty, ale i również brak było cudownych optymistów. W grupie dziewcząt znalazło się 14 % cudownych optymistek, ale i 7 % dużych pesymistek. Z analizy powyższych wykresów możemy stwierdzić jednak, że to dziewczęta cieszą się bardziej optymistycznym stylem atrybucji.

**Dyskusja.** Każdy sport trenowany wyczynowo wymaga od zawodnika zaangażowania, siły oraz ogromnej determinacji. Pływanie sportowe jest dyscypliną indywidualną, dlatego też w dużej mierze to od nas samych zależy czy osiągniemy sukces czy też poniesiemy porażkę. Decyduje o tym wiele czynników, zarówno predyspozycje fizyczne jak i psychiczne. Bardzo istotną rolę u zawodników odgrywa styl atrybucji oraz przeżywanie przez nich fobii startowej. Jak wiadomo styl atrybucji kształtuje się już od najwcześniejszych lat naszego życia. Toteż od początku nie do końca mamy wpływ na to jakim stylem się kierujemy. Jednak jak powszechnie wiadomo, nawet największy pesymista, może stać się optymistą i oczywiście odwrotnie. Często na zmianę naszego stylu atrybucji mają wpływ pewne wydarzenia czy też otoczenie. W treningu pływackim bardzo ważne jest nastawienie na osiągnięcie wyznaczonego celu. Nie wystarczą jedynie dobre predyspozycje fizyczne. Długotrwałe przygotowania, może zniszczyć nadmierny stres, wprowadzając zawodnika w stan gorączki startowej. Dzięki badaniom nad wzorcami atrybucyjnymi nie tylko w pływaniu, ale także w pozostałych dyscyplinach sportów indywidualnych, można było potwierdzić, zjawisko ponoszenia osobistej odpowiedzialności za uzyskane wyniki i to bez względu na to czy zawodnik odniósł sukces czy porażkę. Czynniki,

które mają wpływ na nasze osiągnięcia, możemy odnaleźć w naszych wewnętrznych predyspozycjach albo poprzez ich braki, zaś w mniejszym stopniu poprzez czynniki zewnętrzne lub czysto przypadkowe.<sup>8</sup> U osób, które cechują się optymistycznym stylem wyjaśniania sukcesów, poziom ekstrawersji osiąga wyższy poziom, aniżeli w grupie gdzie styl wyjaśniania jest nieco mniej optymistyczny. Dzięki tym badaniom możemy stwierdzić, że wśród młodych osób, które uprawiają sport występuje zależność pomiędzy optymizmem a ekstrawersją. Reasumując, ekstrawersja jest powiązana z bardziej optymistycznym stylem wyjaśniania sukcesów oraz bardziej osobistym zauważaniem porażek.<sup>9</sup> Lęk to naturalna reakcja, która została wypracowana przez nasz organizm, by zwiększyć możliwości na przetrwanie gatunku w sytuacji zagrożenia wywołanego przez środowisko. Często w naturze pojawia się jako przygotowanie się do walki czy ucieczki. Lęk w większości przypadków uniemożliwia wykonanie danego zadania w pożądanym stopniu. Zazwyczaj poprzez strach zawodnik nie osiąga zamierzonego wyniku. Może być on doskonale przygotowany fizycznie jednak jeśli nie potrafi radzić sobie ze stresem, ponosi porażkę.<sup>10</sup> Wyniki badań wykazały zależność pomiędzy stylem atrybucji, a poziomem odczuwania fobii startowej. Ważnym czynnikiem była zależność pomiędzy stylem atrybucji, a wiekiem zawodnika oraz pomiędzy wiekiem, a przeżywaniem fobii startowej. Na tej samej zasadzie porównane zostały zależności odnośnie płci zawodników. Do uzyskania wyników potrzebne było przeprowadzenie testu CASQ. Wykonanie tego testu miało na celu zbadanie jaki jest poziom optymizmu bądź pesymizmu badanego zawodnika. Kolejnym testem, który użyto w celu dokonania późniejszej analizy był Test Mobilizacji Przedstartowej. Test ten miał za zadanie zmierzyć poziom przeżywania fobii startowej u badanego zawodnika tuż przed startem. Wśród badanych przeważała ilość optymistów (56 %) oraz najwięcej, bo aż 60 % badanych przeżywało stan gorączki

<sup>8</sup> Moczulska J., *Zaradne dziecko zostaje optymistą*, [w:] *Gazeta edukacyjna dla refleksyjnych pedagogów*, Kraków, 2009

<sup>9</sup> Rychta T., *Zachowania celowe w sporcie a osobowość*, PTNKF Warszawa, 2007

<sup>10</sup> Karageorghis C. I., Terry P.C., *Psychologia dla sportowców*, Inne Spacerzy, 2014

przedstartowej. Uzyskana korelacja, była bardzo słaba, ale dodatnia. Zatem można stwierdzić, że jeśli zawodnik jest w stanie silnego pobudzenia, to musi ponieść porażkę. Nie ma dwóch identycznych osób, dlatego też w sytuacji porównania dwóch zawodników możemy dojść do wniosku, że na jednego z nich stres, nawet ten ponad progowy, działa mobilizująco i pobudzająco do działania, zaś na drugiego zawodnika ten sam poziom spowoduje odwrotne paralizujące działanie. Dlatego do każdego zawodnika należy podchodzić indywidualnie i o tym należy zawsze pamiętać. Także wiek zawodnika może mieć wpływ na jego osiągnięcia. Czym zawodnik starszy tym mniejszy poziom przeżywanej fobii startowej, co jednak nie świadczy o tym, że każdy starszy zawodnik odczuwa mniejszy stres startowy niż jego młodszy kolega. Warto również odwołać się do

zależności pomiędzy wiekiem badanych a ich stylem atrybucji. Badania wykazały, że, wraz z wiekiem wzrasta poczucie optymizmu. Świadczy to o tym, że im człowiek jest bardziej dojrzały tym lepiej potrafi radzić sobie z przeciwnościami i bardziej optymistycznie podchodzi do życia. Zarówno mężczyźni jak i kobiety odczuwają fobię startową. Analiza wyników badanej grupy, pokazała, że kobiety zdecydowanie bardziej odczuwają fobię startową, mężczyźni zaś kierują się mniej optymistycznym stylem atrybucji.

#### **Wnioski**

1. Istnieje zależność pomiędzy stylem atrybucji, a przeżywaniem fobii startowej.
2. Wraz ze wzrostem wieku zawodnika, maleje poziom odczuwania przez niego fobii startowej.
3. Wraz z wiekiem wzrasta poczucie optymizmu.

#### **Piśmiennictwo**

1. Czapiński J., Wartościowanie – Efekt negatywności, o naturze realizmu, Wrocław, 1988.
2. Doroszewski W., Słownik języka polskiego t. 5-11, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1963.
3. Graczyk M., Psychologiczne aspekty treningu i walki sportowej, COS Warszawa, 2012.
4. Karageorghis C. I., Terry P. C., Psychologia dla sportowców, Inne Spacery, 2014
5. Lipowski M., Dziecko w sporcie, AWF Gdańsk, 1999.
6. Łuszczynska A., Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne, PWN Warszawa, 2011.
7. Moczulska J., Zaradne dziecko zostaje optymistą, [w:] Gazeta edukacyjna dla refleksyjnych pedagogów, Kraków, 2009.
8. Polman R., Rowcliffe N., Borkoles E., Levy A., Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers, Pediatric Exercise Science, Vol. 19.
9. Rychta T., Zachowania celowe w sporcie a osobowość, PTNKF Warszawa, 2007.
10. Seligman M., Jak zmienić swoje myślenie i swoje Życie, Media Rodzina Poznań, 1990.
11. Seligman M., Optymizmu można się nauczyć, Media Rodzina Poznań, 1990.
12. Seligman M., Optymistyczne dziecko, REBIS Poznań, 1997.
13. Seligman M., Pełnia życia, Media Rodzina Poznań, 2011.
14. Turksoy A., The determination of the competitive state anxiety levels of the male basketball players, International Journal of Academic Research, Vol. 5, 2013.
15. Zimbardo P., Psychologia i życie, PWN Warszawa, 1999.