

BLANKA MAGIER
PIOTR MAGIER

TEMPERAMENTALNE UWARUNKOWANIA OSIĄGANIA CELÓW SPORTOWYCH

Prezentowany artykuł przygotowany został na podstawie badań przeprowadzonych w ramach pracy magisterskiej, realizowanej przez Blankę Magier w latach 2013-2015 na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie pod kierunkiem prof. Zbigniewa Zaleskiego. Zakres tematyczny badań dotyczył temperamentalnych uwarunkowań osiągnięcia celów przez zawodników w ramach ich aktywności sportowej. Ze względu na ograniczenia objętości publikacji prezentowane treści zostały skrócone do niezbędnego minimum. Skróty dotyczą zarówno części teoretycznej, jak i badawczej, niemniej przyjmując, że podstawowym celem artykułu jest prezentacja uzyskanych wyników, wyeksponowano w nim aspekt empiryczny.

Teoretyczne zaplecze dla prowadzonych badań stanowi Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT) Jana Strelaua¹. Pomijając bogate analizy dotyczące historii badań oraz różnorodności definiowania temperamentu², dla potrzeb niniejszego tekstu przyjmujemy, że „temperament odnosi się do względnie stałych cech osobowości, występujących u człowieka od wczesnego dzieciństwa i mających swoje odpowiedniki w świecie zwierząt. Będąc pierwotnie

Mgr BLANKA MAGIER – psycholog, absolwentka Wydziału Pedagogiki i Psychologii Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie.

Dr PIOTR MAGIER – adiunkt Katedry Pedagogiki Ogólnej, Instytut Pedagogiki Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II; e-mail: piomae@kul.lublin.pl

¹ J. STRELAU, *Psychologia temperamentu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2001.

² Zob. np.: tamże oraz L.A. PERVIN, O.P. JOHN, *Osobowość, teoria i badania*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2002.

zdeteminowany przez wrodzone mechanizmy neurobiochemiczne, temperament podlega powolnym zmianom spowodowanym procesem dojrzewania oraz indywidualnie specyficznym oddziaływaniem między genotypem a środowiskiem³. Jest to „[...] względnie stała, charakterystyczna dla jednostki, zgeneralizowana tendencja do określonych zachowań przejawiająca się w różnych, spójnych z tą tendencją sytuacjach”⁴.

Zakładając, że temperament przejawia się w „energetycznych” i „czasowych” aspektach zachowania, w badaniach za RTT wykorzystane zostały takie kategorie opisujące temperament, jak: *zwawość* – skłonność do szybkiego reagowania, zachowywania wysokiego tempa aktywności i łatwość do zmiany zachowania w zależności od zmian w otoczeniu; *perseweratywność* – podatność na kontynuowanie i powtarzanie zachowań oraz doświadczanie stanów emocjonalnych w czasie, gdy bodziec, który je wywołał, już nie działa; *wrażliwość sensoryczna* – zdolność do reakcji na bodźce zmysłowe o małej właściwości stymulacji; *reaktywność emocjonalna* – skłonność do silnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, co skutkuje dużą wrażliwością i niską odpornością emocjonalną; *wytrzymałość* – umiejętność stosownego do zdarzenia reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysoko stymulującej aktywności oraz w sytuacjach silnej stymulacji zewnętrznej; *aktywność* – tendencja do wykonywania działań o dużej wartości stymulacyjnej lub zachowań, które dostarczają stymulację zewnętrzną ze środowiska⁵.

Na podstawie dotychczasowego dorobku naukowego przyjmujemy, że podjęcie działalności sportowej, jej brak lub zaprzestanie jest związane z indywidualnymi cechami temperamentalnymi. Literatura wymienia trzy typy przystosowania do określonej formy działania (tu aktywności sportowej), pozostającej w relacji do temperamentu: *zmianę temperamentu*, *dobór aktywności*, *selekcję*. Ponieważ badania dowodzą stałości cech temperamentu, *zmiana temperamentu* jest oceniana jako trudna do realizacji forma przystosowania. Przystosowanie opisywane jest raczej jako relacja dwukierunkowa⁶. Szer-

³ J. STRELAU, *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2006, s. 693.

⁴ J. STRELAU, *Od badań podstawowych do zastosowań w praktyce psychologicznej: z perspektywy 50 lat badań nad temperamentem*, „Czasopismo Psychologiczne” 15(2) 2009, s. 233.

⁵ Tamże, s. 235; B. ZAWADZKI, J. STRELAU, *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego 2010, s. 61-62.

⁶ B. ZAWADZKI, *Temperament: selekcja czy kompensacja?*, w: T. TYSZKA (red.), *Psychologia i sport*, Warszawa: Wydawnictwo AWF 1991, s. 89.

szą akceptację wśród psychologów zyskuje koncepcja *doboru aktywności* uwzględniającego indywidualne cechy temperamentu zawodnika. Przyjmuje się, że skuteczność treningu zależy od indywidualnego zapotrzebowania na stymulację, warunkowaną reaktywnością jednostki. Osoby wysoko reaktywne szybciej opanowują sposób wykonywania określonej czynności, jeżeli jej uczenie rozłożone jest w czasie, w sytuacjach pozbawionych rywalizacji. Niska reaktywność umożliwia efektywną naukę określonych działań, jeśli będą one skumulowane w czasie. Uczenie się osób niskoreaktywnych przynosi dużo lepsze efekty w sytuacjach, gdzie jest zaznaczona rywalizacja⁷.

Badania nad osobami trenującymi rekreacyjnie oraz młodzieżą trenującą wyczynowo nie wykazały powszechności zjawiska selekcji. Można ją natomiast zauważyć w wyczynowym sporcie osób dorosłych. Odnośnie do występowania selekcji w sporcie Z. Zawadzki przedstawia następujące wnioski: istnieje selekcja w sporcie, proces ten odnosi się do podejmowania jak i zaprzestania działalności sportowej, znacznie częściej występuje ona u kobiet niż u mężczyzn, selekcja jest bardziej zauważalna w dyscyplinach związanych ze sportami niebezpiecznymi, ekstremalnymi, przy podziale na dyscypliny zespołowe i indywidualne nie ma pod tym względem istotnych różnic. Zjawisko selekcji naturalnej występuje raczej we wczesnej fazie trenowania, w momencie wyboru dyscypliny przez zawodnika⁸.

Wydaje się, że najbardziej oczekiwanym typem temperamentalnym wśród sportowców jest sangwinik. Sangwinicy nie przysparzają problemów z wykonywaniem zadań w trakcie treningów. Mogą pojawiać się u nich natomiast problemy z długotrwałą koncentracją na określonym zadaniu, utrzymaniu poziomu jakości jego wykonania. Jest to typ sportowca, który ma problem z ćwiczeniami precyzyjnymi i monotonnymi. W treningu z osobami o typie temperamentu choleryka ważna jest głównie konsekwencja oraz umiarkowany rygor ze strony trenera. Z drugiej strony obowiązek dostosowania się do określonych zasad trenowania przyczynia się do tego, że choleryk zaczyna także kontrolować własne emocje. Temperamentalny typ flegmatyka w sporcie odznacza się niskim poziomem aktywności, brakiem szybkich i energicznych ruchów. Niskie pobudzenie układu nerwowego powoduje u niego wydłużenie reakcji działania. Flegmatyk bardzo dobrze radzi sobie z wyćwiczeniem elementów technicznych w trenowanej dyscyplinie. Sportowiec melancholik odznacza się małą odpornością na stres. Rywalizacja wywołuje u niego obniżenie poziomu jakości wykonywanych zadań.

⁷ Tamże.

⁸ Tamże.

Przy szkoleniu zawodnika z tym typem temperamentu powinny się znaleźć ćwiczenia zmierzające do obniżenia napięcia przedstartowego⁹.

Inny, istotny z punktu widzenia badań, zakres warunkowania aktywności sportowej dotyczy cech osobowościowych zawodnika. Sądzi się, że osoby skoncentrowane na sobie charakteryzuje silne nastawienie na osiągnięcie sukcesu oraz demonstrowanie własnych osiągnięć. Osoby z nastawieniem na zadanie w swoim treningu skupiają się głównie na aspekcie technicznym: poprawie dotychczasowych i zdobywaniu nowych umiejętności¹⁰.

Przez „cel” rozumiemy: „[...] kognitywnie reprezentowany, możliwy do osiągnięcia, mający wartość i siłę regulacyjną przyszły stan rzeczy, do którego człowiek dąży poprzez działania”¹¹. Według Edwina Locke’a i Gary’ego Lathama, twórców teorii wyznaczania celów, do podstawowych funkcji celu należą: kierowanie uwagą, aktywizowanie siły w pobudzaniu do działania, aktywizowanie do wytrwałości, ułatwianie opracowywania planu działania. „Właściwie określony cel pobudza do wysiłku, wzmacnia wytrwałość, ukierunkowuje oraz skłania do opracowania strategii”¹². Jedną z głównych cech celu jest jego orientacja na przyszłość lub inaczej: przyszłościowa perspektywa czasowa. Oznacza ona zdolność do tworzenia przyszłych stanów dzięki procesom poznawczym. Odnosi się do myślenia i działań w czasie przyszłym, jest to wyobrażenie przyszłego stanu rzeczy¹³.

Źródła celów w sporcie można podzielić ze względu na trzy podstawowe typy: *cel związany z wynikiem*, *cel związany z wykonaniem*, *cel związany z procesem*¹⁴. Pierwszy typ uznaje się za najbardziej motywujący. Jednocześnie wpływ zawodnika na osiągnięcie tego typu celu jest umiarkowany. Zależy jest on nie tylko od treningu, psychofizycznej formy zawodnika, ale także od czynników zewnętrznych niepodlegających kontroli, np. pogoda, wyniki innych zawodników. *Cel związany z wykonaniem* to typ celów, które są realne, lecz niezbyt łatwe do osiągnięcia, przez co stanowią wyzwanie dla

⁹ Tamże.

¹⁰ J. BASIAGA-PASTERNAK, *O roli motywacji w sportowych grach zespołowych*, „Sport Wyczynowy” 2006, nr 5-6(497-498), s. 38-45.

¹¹ Z. ZALESKI, *Psychologia zachowań celowych*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe 1991, s. 60.

¹² R.F. FRANKEN, *Psychologia motywacji*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2006, s. 495.

¹³ Z. ZALESKI, *Psychologia zachowań celowych*.

¹⁴ K. RUTKOWSKA, K. WÓDKA, *Motywacja w teorii i praktyce*, Lider, wydanie internetowe 2012, s. 23-31.

sportowca. Nie ma w tym przypadku skupienia się na osiągnięciu konkretnej lokaty, a główny zamiar polega na poprawieniu własnych osiągnięć. Cele stawiane w taki sposób zależą od samego zawodnika i osób go trenujących. Zaletą celów związanych z wykonaniem jest ich elastyczność, czyli możliwość ich modyfikacji w trakcie treningu. Wyznaczenie *celu związanego z procesem* oznacza koncentrację na pojedynczym działaniu, a nawet na jego określonych elementach. Zawodnik skupia się na poprawnym wykonaniu zadania. Przy takim podejściu do celu u zawodnika zwiększa się koncentracja, regulacji podlega także pobudzenie. Prowadzi to do większej precyzji w wykonaniu każdego zadania. Osiągnięcie tego typu celów powiązane jest z technikami treningu mentalnego, np. technika wyobrażeniowa.

1. METODOLOGIA BADAŃ

Celem badań był opis zależności między cechami temperamentu a osiągnięciem celów sportowych wśród zawodników. Dla potrzeb badań przyjęto hipotezę główną, zakładającą pozytywną zależność między poziomem żwawości i wytrzymałości temperamentalnej a wytrzymałością w osiągnięciu celów. Hipotezy szczegółowe zakładają natomiast, że wraz ze wzrostem aktywności i wytrzymałości zwiększa się oczekiwanie osiągnięcia celów; oraz że wraz ze wzrostem reaktywności emocjonalnej zmniejsza się oczekiwanie na osiągnięcie celu.

W przeprowadzonych badaniach wzięło udział 160 osób, po osiemdziesiąt osób w grupie badanej i grupie kontrolnej. Badania przeprowadzono w lubelskich szkołach w klasach o profilu sportowym oraz klubach sportowych w okresie od lutego do marca 2015 r. Przeprowadzone badania miały charakter indywidualny. Udział w nich był dobrowolny, a wypełniane kwestionariusze były anonimowe. Czas badania nie przekraczał 45 minut. Najczęściej deklarowane przez sportowców było wykształcenie na poziomie gimnazjum – 48,8% (N=39). Liceum ogólnokształcące wybrało 30% (N=24), studia wyższe i technikum – po 8,8% (N=7), liceum profilowane – 3,8% (N=3). W grupie kontrolnej najwięcej osób zadeklarowało naukę w liceum ogólnokształcącym – 91,3 (N=73), liceum profilowanym – 7,5% (N=6), najniższy wynik wyniósł w gimnazjum – 1,3% (N=1).

W badanych grupach wystąpiła przewaga mieszkańców miast. Wśród sportowców 75% (N=60) mieszka w mieście a 25% (N=20) na wsi. W grupie kontrolnej jest najmniejsza dysproporcja pomiędzy miejscem zamieszkania osób badanych. W mieście mieszka 53,7% (N=43) a na wsi 46,3% (N=37).

Grupa kontrolna najliczniej reprezentowana była przez osoby w wieku 17 lat – 36,3% (N=29), 16 lat – 27,5% (N=22), 18 lat – 26,3 (N=21). Najmniej przebadanych osób było w wieku 15 lat – 6,3% (N=5) i 19 lat – 3,8% (N=3)¹⁵.

Do badania temperamentu wykorzystany został Kwestionariusz Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT) J. Strelaua. Badanie osiągnięć celów zostało przeprowadzone za pomocą Kwestionariusza Osiągania Celów (KCEL) autorstwa Z. Zaleskiego.

FCZ-KT umożliwia zarówno charakterystykę temperamentu w odniesieniu do jego cech, jak i pozwala określić strukturę temperamentu. Arkusz odpowiedzi składa się ze 120 pytań, z wyborem odpowiedzi „tak” lub „nie” do zaznaczenia na arkuszu, oraz z instrukcji wypełniania Kwestionariusza. Podzielony jest na 6 skal, każda z nich składa się z 20 pytań. Do wyróżnionych skal należą: *żwałość (ŻW)*, *perseweratywność (PE)*, *wrażliwość sensoryczna (WS)*, *reaktywność emocjonalna (RE)*, *wytrzymałość (WT)*, *aktywność (AK)*, odpowiadające cechom temperamentu – opisanym we wprowadzeniu teoretycznym¹⁶.

Pełna wersja Kwestionariusza Osiągania Celów – KCEL – składa się z dwóch części. Pierwsza dotyczy celów stawianych w różnych okresach czasu, druga część odnosi się do wymiarów (aspektów) celów i działania oraz innych parametrów. Do badań wykorzystana została skrócona wersja Kwestionariusza KCEL, z zachowaniem wyszczególnionych skal i sposobem udzielania odpowiedzi. Każde z pytań oceniane było na 7-stopniowej skali typu Likerta. Odpowiedzi na pytania utworzyły wymiary celu oraz wymiary działania. Do wymiarów celu zaliczone zostały podskale: *ważność* – dotyczy wagi wybranego celu, jego znaczenia; *oczekiwanie/szansa* – określa subiektywną ocenę prawdopodobieństwa osiągnięcia celu przez osobę badaną; *konflikt* – określa, „w jakim stopniu jednostka ma inne cele współzawodniczące z celem realizowanym obecnie”¹⁷. Skalami dodatkowymi w tym wymiarze są: *idiocentryzm* – w jakim stopniu określony cel służy wyłącznie osobie badanej, *dystans* – subiektywnie, ile zostało do osiągnięcia celu, *finalność* – zakłada, że do zdobycia pełnego celu potrzebne są podcele i określa, jaki jest aktualny cel: czy finalny, czy pośredni. Do wymiarów *działania celowego* zaliczono skale: *wysiłek* – określa ilość energii poświęconej na realizację osiągnięcia celu, *wytrwałość* – oznacza „utrzymywanie się pewnego poziomu działania na przestrzeni dłuższego czasu, skoncentrowaniu się

¹⁵ Pomijamy opis grup ze względu na dyscyplinę, ponieważ badania wykazały, że ze względu na tę zmienną rozkład uzyskanych wyników nie różnicuje grup w sposób istotny.

¹⁶ B. ZAWADZKI, J. STRELAU, *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*, s. 61-62.

¹⁷ Z. ZALESKI, *Psychologia zachowań celowych*, s. 155.

na celu, uporze w realizacji i powracanie do czynności na rzecz celu”¹⁸, *zadowolone* (z działań celowych) – odnosi się do pozytywnych uczuć wynikających z działania na rzecz celu.

2. WYNIKI BADAŃ

W celu opisanego badanych grup pod względem statystycznym przeprowadzono wyliczenia testem *t* dla średnich, a tym samym sprawdzono wielkość występowania danej cechy w grupie. Przeprowadzone korelacje pozwoliły na określenie związku pomiędzy zmiennymi. Aby sprawdzić, czy zmienne temperamentalne są predyktorami celów sportowych, przeprowadzono regresję liniową metodą wprowadzania. Do modelu badań włączano tylko te zmienne temperamentalne, które korelowały w istotny sposób z wymiarami celów. Wyniki przedstawiono w skalach dla poszczególnych kwestionariuszy i każdej z grup. W skalach Kwestionariusza Temperamentu (FCZ-KT) sportowcy uzyskali wyższe wyniki od osób nietreningujących sportu w następujących skalach: *wrażliwość sensoryczna*, *żwawość*, *wytrzymałość*, *aktywność*. Tabela 1 przedstawia porównanie rozkładu średnich w grupie sportowców i osób nietreningujących dla skal Kwestionariusza Temperamentu.

Tabela 1. Porównanie średnich w grupie sportowców razem (N=80) i osób nietreningujących (N=80)

Skala		Osoby trenujące	Osoby nietreningujące	<i>t</i>	<i>p</i>
wrażliwość sensoryczna	M	6,60	6,26	-0,78	0,44
	SD	3,08	2,36		
reaktywność emocjonalna	M	9,50	12,78	4,24	0,00
	SD	4,88	4,90		
żwawość	M	10,90	10,15	-1,85	0,07
	SD	2,46	2,56		
wytrzymałość	M	10,86	8,24	-3,82	0,00
	SD	4,92	3,68		
aktywność	M	12,60	11,33	-2,01	0,04
	SD	3,91	4,13		
perseweratywność	M	12,41	13,58	2,03	0,04
	SD	3,79	3,44		

¹⁸ Tamże, s. 155.

W skalach Kwestionariusza Osiągania Celów sportowcy uzyskali wyższe wyniki od osób nietreningujących sportu w następujących skalach: *ważność*, *oczekiwanie*, *wytrwałość*. Analizę porównania średnich Kwestionariusza Osiągania Celów dla dwóch grup przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Porównanie średnich dla skal testu KCEL u sportowców (N=80) i w grupie nietreningującej (N=80)

Skala		Osoby trenujące	Osoby nietreningujące	<i>t</i>	<i>p</i>
KCEL ważność	M	3,08	2,88	-2,59	0,01
	SD	0,50	0,51		
KCEL oczekiwanie	M	4,95	4,59	-1,76	0,08
	SD	1,38	1,24		
KCEL konflikt	M	4,01	4,13	0,49	0,62
	SD	1,53	1,48		
KCEL wytrwałość	M	4,97	4,51	-2,23	0,02
	SD	1,25	1,33		
KCEL wysiłek	M	3,29	3,91	3,97	0,00
	SD	0,97	1,01		
KCEL satysfakcja	M	3,53	4,02	3,42	0,00
	SD	0,88	0,92		

Do zbadania związku pomiędzy zmiennymi wykonane zostały korelacje oraz regresje liniowe.

W grupie osób trenujących sporty w istotny sposób korelują ze sobą perseweratywność z oczekiwaniem osiągnięcia celu. Zależność ta jest ujemna, a siła tego związku jest umiarkowana. Umiarkowana korelacja występuje pomiędzy aktywnością a oczekiwaniem osiągnięcia celu, jest to związek wprost proporcjonalny. Istotną korelację uzyskano także pomiędzy zmiennymi: wytrzymałość i oczekiwanie i jest to zależność wprost proporcjonalna a związek ten jest umiarkowany. Wytrzymałość w istotny sposób koreluje również z satysfakcją z osiągnięcia celu, zależność ta jest dodatnia, a siła tego związku jest słaba. Słabą korelację uzyskano również pomiędzy reaktywnością emocjonalną a idiocentryzmem, zależność ta jest wprost proporcjonalna. Reaktywność emocjonalna w istotny sposób koreluje także z oczekiwaniem osiągnięcia celu, jest to zależność odwrotnie proporcjonalna, a siła tego związku jest umiarkowana. Analiza wykazała również istotną korelację pomiędzy reaktywnością emocjonalną a wytrzymałością w dążeniu do celu. Związek między tymi

zmiennymi jest ujemny, a siła tego związku jest słaba. Istotna korelacja z zależnością wprost proporcjonalną i umiarkowaną siłą związku występuje w reaktywności emocjonalnej i wysiłku. Reaktywność emocjonalna w istotny dodatni sposób koreluje także z satysfakcją, a siła tego związku jest słaba. Korelacje w grupie sportowej przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Związki korelacyjne w grupie sportowców (N=80)

trenuje		dy- stans	idiocen- tryzm	final- ność	waż- ność	oczeki- wanie	kon- flikt	wytrwa- łość	wysi- łek	saty- sfakcja
persewera- tywność	r	-0,12	0,18	-0,12	0,20	-0,36	-0,14	-0,12	0,16	0,16
aktywność	r	0,12	-0,11	0,00	0,02	0,37	0,14	0,12	-0,13	-0,05
wytrzymałość	r	0,10	-0,15	0,02	-0,13	0,40	0,07	0,13	-0,14	-0,28
żwawość	r	0,02	0,08	-0,04	0,00	0,06	0,02	0,05	-0,00	0,00
reaktywność emocjonalna	r	-0,01	0,27	-0,10	0,00	-0,43	0,07	-0,29	0,32	0,30
wrażliwość sensoryczna	r	0,14	0,13	-0,21	-0,12	0,07	0,05	-0,10	-0,03	0,00

Tabela 4 przedstawia związki pomiędzy celami a temperamentem w grupie osób nietrenujących. Najczęstsze korelacje wystąpiły z persewertywnością i reaktywnością emocjonalną.

Tabela 4. Korelacje w grupie nietrenującej

nietrenuje		dy- stans	idiocen- tryzm	final- ność	waż- ność	oczeki- wanie	kon- flikt	wytrwa- łość	wy- siłek	saty- sfakcja
persewera- tywność	r	-0,11	-0,40	-0,01	-0,01	-0,22	0,09	-0,36	0,27	0,30
aktywność	r	0,00	0,01	0,02	-0,13	0,01	0,11	0,15	-0,28	-0,23
wytrzymałość	r	0,19	0,18	0,07	-0,05	0,19	-0,00	0,24	-0,16	-0,25
żwawość	r	0,13	0,03	0,15	0,07	0,04	0,04	0,11	-0,03	-0,08
reaktywność emocjonalna	r	-0,23	-0,28	-0,15	-0,04	-0,33	-0,00	-0,29	0,18	0,18
wrażliwość sensoryczna	r	0,02	-0,07	-0,19	-0,14	-0,07	-0,01	-0,18	0,13	0,12

W grupie osób nietreningujących żadnych dyscyplin sportowych istotnie korelują ze sobą perseweratywność i idiocentryzm, przy zależności odwrotnie proporcjonalnej i umiarkowanej sile tego związku. Perseweratywność w istotny sposób koreluje również z oczekiwaniem osiągnięcia celu. Zależność ta jest ujemna, a związek ten jest słaby. Analiza wykazała również istotną korelację pomiędzy perseweratywnością a wytrwałością, przy ujemnej zależności pomiędzy zmiennymi i umiarkowaną siłą związku. Istotnie koreluje również ze sobą perseweratywność i wysiłek. Zależność ta jest wprost proporcjonalna a związek słaby. Słabą korelację przy dodatniej zależności uzyskano również pomiędzy perseweratywnością a satysfakcją. Analiza wykazała także istotną korelację pomiędzy aktywnością a wysiłkiem. Zależność ta jest odwrotnie proporcjonalna, a siła tego związku jest słaba. Aktywność w istotny sposób koreluje również z satysfakcją z odwrotnie proporcjonalną zależnością i słabą siłą związku. Słabą korelację wykazano w tej grupie pomiędzy wytrzymałością a wytrwałością. Zależność ta jest wprost proporcjonalna. Wytrzymałość w istotny sposób koreluje również z satysfakcją. Jest to zależność odwrotnie proporcjonalna, a siła tego związku jest słaba. Analiza wykazała również istotne ujemne korelacje pomiędzy reaktywnością emocjonalną a dystansem. Związek ten jest słaby. Reaktywność emocjonalna słabo koreluje również z idiocentryzmem. Jest to zależność ujemna. Reaktywność emocjonalna koreluje w sposób umiarkowany z oczekiwaniem. Zależność ta również jest ujemna. Słabą, ujemną korelację wykazano pomiędzy reaktywnością emocjonalną a wytrwałością.

Aby sprawdzić, czy zmienne temperamentalne są predyktorami celów sportowych u osób trenujących, przeprowadzono regresję liniową metodą wprowadzania. Do modelu włączano tylko te zmienne temperamentalne, które korelowały w sposób istotny z wymiarami celu. Okazało się, że spośród zmiennych temperamentalnych u osób trenujących różne dyscypliny sportowe aktywność jest istotnym predyktorem oczekiwań, $t = 2,72$; $p < 0,01$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrost aktywności o 1 punkt powoduje również wzrost oczekiwań średnio o około 0,17 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że aktywność tłumaczy około 12,4% zmienności oczekiwań związanych z osiągnięciem celu.

Analiza wykazała, że wytrzymałość, $t = -1,12$, i reaktywność emocjonalna, $t = 0,11$, nie są istotnymi predyktorami satysfakcji. Wykazano również, że zmienna reaktywność emocjonalna jest istotnym predyktorem wysiłku, $t = 2,99$; $p < 0,01$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrost reaktywności emocjonalnej o 1 punkt powoduje spadek wysiłku o około 0,32

punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że reaktywność emocjonalna tłumaczy około 9,2% zmienności wysiłku wkładanego w osiągnięcie celu.

Reaktywność emocjonalna okazała się ponadto istotnym predyktorem wytrwałości, $t = -2,64$; $p < 0,05$ u osób trenujących różne dyscypliny sportu. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrostowi reaktywności emocjonalnej o 1 punkt towarzyszy spadek wytrwałości o około 0,29 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że reaktywność emocjonalna tłumaczy około 7% zmienności wytrwałości w dążeniu do celu.

Wśród zmiennych temperamentalnych reaktywność okazała się również istotnym predyktorem idiocentryzmu, $t = 2,47$; $p < 0,05$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrostowi reaktywności emocjonalnej o 1 punkt towarzyszy wzrost idiocentryzmu o około 0,27 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że reaktywność emocjonalna tłumaczy około 6,1% zmienności idiocentryzmu.

W celu sprawdzenia, czy zmienne temperamentalne są predyktorami celów życiowych u osób nietrenujących żadnych dyscyplin sportowych, przeprowadzono regresję liniową metodą wprowadzania. Do modelu, podobnie jak w przypadku osób trenujących, włączano tylko te zmienne temperamentalne, które korelowały w sposób istotny z wymiarami celu.

Okazało się, że reaktywność emocjonalna jest istotnym predyktorem dystansu $t = -2,06$; $p < 0,05$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrostowi reaktywności emocjonalnej o 1 punkt towarzyszy spadek dystansu o około 0,23 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że reaktywność emocjonalna wyjaśnia około 3,9% zmienności dystansu.

Następnie sprawdzono, czy predyktorami idiocentryzmu są perseweratywność i reaktywność emocjonalna. Okazało się, że z tych dwóch zmiennych temperamentalnych tylko perseweratywność jest istotnym predyktorem idiocentryzmu, $t = -2,87$; $p < 0,01$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrost perseweratywności o 1 punkt powoduje spadek idiocentryzmu o około 0,35 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że perseweratywność tłumaczy około 14,7% zmienności idiocentryzmu.

Następnie sprawdzono, które zmienne temperamentalne są predyktorami oczekiwania u osób nietrenujących żadnych dyscyplin sportowych. Z dwóch zmiennych temperamentalnych, które istotnie korelowały z oczekiwaniami, tylko reaktywność emocjonalna okazała się istotnym predyktorem oczekiwania, $t = -2,31$; $p < 0,05$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrost reaktywności emocjonalnej o 1 punkt powoduje spadek oczekiwania realizacji celu o około 0,29 punktu. Analiza skorygowanego R^2

wskazuje, że reaktywność emocjonalna tłumaczy około 10,7% zmienności szans osiągnięcia celu.

W następnej kolejności sprawdzono, które zmienne temperamentalne są predyktorami wytrwałości. Z trzech zmiennych, które w istotny sposób korelowały z tym wymiarem celu, jedynie perseweratywność jest istotnym predyktorem wytrwałości, $t = -2,11$; $p < 0,05$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrost perseweratywności o 1 punkt powoduje spadek wytrwałości o około 0,27 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że perseweratywność tłumaczy około 11,7% zmienności wytrwałości.

Wykazano także, że istotnymi predyktorami wysiłku są perseweratywność, $t = 2,84$; $p < 0,01$ i aktywność, $t = -2,92$; $p < 0,01$. Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrost perseweratywności o 1 punkt powoduje wzrost wysiłku o około 0,30 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że perseweratywność tłumaczy około 6,2% zmienności wysiłku wkładanego w osiągnięcie celu. Z kolei wzrost aktywności o 1 punkt powoduje spadek wysiłku o około 0,31 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że aktywność tłumaczy około 6,7% zmienności wysiłku.

Na koniec w grupie osób nietreningujących sportu sprawdzono, czy aktywność, perseweratywność oraz wytrzymałość są predyktorami satysfakcji. Analiza wykazała, że tylko aktywność, $t = -2,19$; $p < 0,05$, oraz perseweratywność, $t = 2,34$; $p < 0,04$, są istotnymi predyktorami satysfakcji.

Na podstawie współczynników beta można stwierdzić, że wzrost aktywność o 1 punkt powoduje spadek satysfakcji o około 0,24 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że aktywność tłumaczy około 4% zmienności satysfakcji. Na podstawie współczynników beta można również stwierdzić, że wzrost perseweratywności o 1 punkt powoduje wzrost satysfakcji o około 0,27 punktu. Analiza skorygowanego R^2 wskazuje, że perseweratywność tłumaczy około 7,6% zmienności satysfakcji.

3. WNIOSKI

Przeprowadzone badania wykazały, że istnieje związek pomiędzy cechami temperamentu a osiągnięciem celów przez sportowców. W grupie osób trenujących w istotny sposób korelują ze sobą perseweratywność z oczekiwaniem osiągnięcia celu. Badania wykazały, że wraz ze wzrostem perseweratywności maleją oczekiwania. Analiza wykazała również korelację pomiędzy aktywnością a oczekiwaniem osiągnięcia celu, gdzie wraz ze wzrostem aktywności rośnie także szansa na osiągnięcie celu. Istotną korelację cech z celami uzy-

skano także pomiędzy zmiennymi wytrzymałość i oczekiwanie, gdzie wraz ze wzrostem wytrzymałości rośnie także oczekiwanie osiągnięcia celu. Wytrzymałość w istotny sposób koreluje również z satysfakcją z osiągnięcia celu, oznacza to, że wraz ze wzrostem wytrzymałości rośnie też satysfakcja. Związek pomiędzy skalami reaktywności emocjonalnej a idiocentryzmem wykazał, że wraz ze wzrostem reaktywności emocjonalnej rośnie idiocentryzm. Zależność pomiędzy reaktywnością emocjonalną a oczekiwaniem osiągnięcia celu oznacza, że wraz ze wzrostem reaktywności emocjonalnej maleje szansa na osiągnięcie celu. Korelują ze sobą także reaktywność emocjonalna i wytrwałość w dążeniu do celu - wraz ze wzrostem reaktywności emocjonalnej spada wytrwałość w dążeniu do celu. Przy porównaniu reaktywności emocjonalnej i wysiłku wykazano, że wraz ze wzrostem reaktywności emocjonalnej rośnie również wysiłek włożony w realizację celu. Reaktywność emocjonalna w istotny sposób koreluje także z satysfakcją, jest ona znaczącym predyktorem. Badania wykazały, że wraz ze wzrostem reaktywności emocjonalnej rośnie również satysfakcja.

W wyniku przeprowadzonych korelacji wyznaczono osiem czynników, które korelowały ze sobą. Czynnikiem, który najczęściej korelował z innymi, była reaktywność emocjonalna i oczekiwanie. Najmniejsza liczba korelacji wystąpiła w podskali wytrwałość, perseweratywność i aktywność. Po dwa związki korelacyjne wystąpiły ze skalą idiocentryzmu, satysfakcji oraz wytrzymałości.

Na podstawie przeprowadzonych badań w odniesieniu do całej grupy sportowców nie potwierdziły się założenia mówiące, że wraz ze wzrostem żwałości i wytrzymałości wzrasta wytrwałość sportowców. Hipoteza dotycząca dodatniej zależności pomiędzy aktywnością i wytrzymałością a oczekiwaniem w osiąganiu celów, może zostać przyjęta. Potwierdziła się w grupie wszystkich sportowców. Dodatkowo w podziale na grupy zależność ta wystąpiła również w grupie zawodników zespołowych. Przyjęte założenia hipotezy odnośnie do odwrotnie proporcjonalnego związku pomiędzy reaktywnością emocjonalną a oczekiwaniem sukcesu potwierdziła się w grupie zawodników a także w podziałach na dyscypliny.

*

Zindywidualizowane treningi zawodników pod względem ich możliwości psychicznych i fizycznych są coraz powszechniejsze w sporcie. Wzrasta konieczność doskonalenia indywidualnych cech zawodnika, jak np. szybkość,

siła oraz wydolność. Zmiany koncepcji w różnych dyscyplinach sportu wymuszają wprowadzenie indywidualizacji treningu. Wydaje się, że kompleksowa praca zespołów trenujących przyczynić się może do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów. Szczególne miejsce w pracach takich zespołów zajmuje psycholog, dając podstawę do rzetelnych analiz indywidualnych, osobowych i temperamentalnych uwarunkowań sukcesu w sporcie¹⁹.

BIBLIOGRAFIA

- BASIAGA-PASTERNAK J., O roli motywacji w sportowych grach zespołowych, „Sport Wyczerpany” 2006, nr 5-6, s. 38-45.
- FRANKEN R.F., Psychologia motywacji, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2006.
- NOWIŃSKI W., Znaczenie i przykłady indywidualizacji specjalistycznego treningu piłki ręcznej, w: M. SPIESZNY (red.), Materiały pokonferencyjne IV Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Naukowe aspekty teorii i praktyki piłki ręcznej”, Kraków: Biuletyn Małopolskiego Związku Piłki Ręcznej 2003, s. 13-18.
- PERVIN L.A., JOHN O.P., Osobowość, teoria i badania, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2002.
- RUTKOWSKA K., WÓDKA K., Motywacja w teorii i praktyce. Wydanie internetowe: Lider 2012, s. 23-31; http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:dRKA-iY-5I4J:www.lider.szs.pl/biblioteka/download.php%3Fplik_id%3D1681%26f%3Dartykul_1681.doc+&cd=1&hl=pl&ct=clnk&gl=pl [26.10.2015].
- STRELAU J., Psychologia temperamentu, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2001.
- STRELAU J., Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2006.
- STRELAU J., Od badań podstawowych do zastosowań w praktyce psychologicznej: z perspektywy 50 lat badań nad temperamentem, „Czasopismo Psychologiczne” 15(2) 2009, s. 231-243.
- ZALESKI Z.: Psychologia zachowań celowych, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe 1991.
- ZAWADZKI B., STRELAU J., Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego 2010.
- ZAWADZKI B., Temperament: selekcja czy kompensacja?, w: T. TYSZKA (red.), Psychologia i sport, Warszawa: Wydawnictwo AWF 1991, s. 85-112.

¹⁹ W. NOWIŃSKI, *Znaczenie i przykłady indywidualizacji specjalistycznego treningu piłki ręcznej*, w: M. SPIESZNY (red.), *Materiały pokonferencyjne IV Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Naukowe aspekty teorii i praktyki piłki ręcznej”*, Kraków: Biuletyn Małopolskiego Związku Piłki Ręcznej 2003, s. 13-18.

TEMPERAMENTALNE UWARUNKOWANIA OSIĄGANIA CELÓW SPORTOWYCH

S t r e s z c z e n i e

Artykuł dotyczący psychologii sportu ma charakter teoretyczno-empiryczny. Jego celem jest określenie wpływu cech temperamentu na osiągnięcie celów sportowych. W pierwszej części przedstawione zostały informacje na temat badanych zjawisk, przykłady teorii oraz wybrane zadania psychologii w sporcie. Temperament ukazany został w kontekście Regulacyjnej Teorii Temperamentu J. Strelaua. Badania nad celami zastosowano w odniesieniu do podziału zaproponowanego przez Z. Zaleskiego. Na podstawie przedstawionych teorii temperamentu i celów zostały przeprowadzone badania własne. Wykorzystanymi narzędziami w badaniu był Kwestionariusz Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT) oraz Kwestionariusz Osiągania Celów (KCEL). Druga część zawiera przedstawienie danych i analizę wyników z przeprowadzonych badań. W wyniku analiz zostały określone związki pomiędzy cechami temperamentu u sportowców a ich zorientowaniem na cel. Poddane analizie wyniki wykazały różnice w temperamencie osób trenujących i osób niezajmujących się sportem oraz ich związki z osiągnięciem celów.

Słowa kluczowe: temperament; temperament w sporcie; cele sportowe; cele; psychologia sportu; Regulacyjna Teoria Temperamentu.

TEMPERAMENT AND ACHIVING SPORTING GOALS

S u m m a r y

This is a theoretical and empirical study. It is dedicated to sport psychology. The aim of this study is to determine the effect of temperament traits on achieving goals in sport. In the first part we present information about the examined phenomena, examples of the theory and selected tasks of sport psychology. Temperament has been shown in the context of J. Strelau's Regulatory Theory of Temperament. Research on goals has been applied with reference to the division proposed by Z. Zaleski. Our own research has been carried out on the basis of the theory of temperament and goals. The following tools were used in the study: Formal Characteristics of Behavior questionnaire – Temperament Inventory (FCZ-KT) and Achieving Goals Survey (KCEL). In the second part we present the data and we analyze the results of the study. As a result we have identified the relationship between temperamental traits in athletes and their orientation toward goals. The results in question showed differences in temperament among people who are involved in sports and those who are not, in connection to achieving goals. The results of our research are presented in this study

Key words: temperament; temperament in sports; goals in sport; goals; sport psychology; Regulatory Theory of Temperament.

