mgr Paulina Maternia
Uniwersytet Rzeszowski
e-mail: mat.paula@wp.pl
https://doi.org/10.18778/8445-066-6.14

Poziom samooceny determinantem lęku przedstartowego osób trenujących taniec nowoczesny

Streszczenie. W literaturze przedmiotu można odnaleźć informacje na temat znaczenia samooceny i lęku przedstartowego w działalności sportowej. Okazuje się, że określony poziom samooceny może ułatwiać zawodnikowi radzenie sobie ze stresem w sytuacjach rywalizacji, podwyższać jego skuteczność, a także rzutować na poziom lęku przedstartowego. Celem pracy było uchwycenie zależności pomiędzy poziomem lęku przedstartowego i samooceny u tancerek Prima Akademia Tańca w Rzeszowie. Badaniem objęto 61 osób w wieku 11–20 lat, trenujących taniec nowoczesny w Prima Akademii Tańca w Rzeszowie. Staż treningowy uczestniczek mieścił się w przedziale od 0,5 do 13 lat. Analizie poddano zarówno zawodniczki biorące udział w rywalizacji sportowej, jak i te, które nie uczestniczyły w zawodach. Do pomiaru zastosowano Skalę Samooceny Rosenberga (SES) oraz Skalę Lęku Przedstartowego SCAT Martensa. Dane poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem współczynnika korelacji Spearmana. Większość tancerek wykazywała przeciętny poziom samooceny (67%) oraz przeciętny poziom lęku przedstartowego (57%). Stwierdzono istotną statystycznie ujemną korelację pomiędzy poziomem samooceny a lękiem przedstartowym ($\rho = -0{,}293$; $p = 0{,}022$). Oznacza to, że wyższa samoocena wiąże się z niższym poziomem lęku. Analiza wyników badań wskazuje, że poziom samooceny ma istotne znaczenie dla intensywności odczuwanego lęku przedstartowego. W praktyce trenerskiej wskazane jest podejmowanie działań mających na celu wzmacnianie poczucia własnej wartości u tancerek, szczególnie u tych z niższą samooceną. Rekomenduje się również wdrażanie treningu mentalnego jako istotnego narzędzia w procesie przygotowania przedstartowego. Wspomniane działania mogą przyczynić się do wzrostu poziomu samooceny, co w konsekwencji może obniżyć poziom lęku i poprawić efektywność startową.

Słowa kluczowe: samoocena, lęk przedstartowy, taniec nowoczesny, psychologia sportu, przygotowanie mentalne

Self-Esteem as a Determinant of Pre-Performance Anxiety in Modern Dance Athletes

Abstract. The literature on the subject includes information regarding the importance of self-esteem and pre-performance anxiety in sports activities. It turns out that a certain level of self-esteem can help athletes cope with stress in competitive situations, increase their effectiveness, and

influence the level of pre-performance anxiety. The aim of the study was to capture the relationship between the level of pre-performance anxiety and self-esteem among dancers from Prima Dance Academy in Rzeszów. The study included 61 individuals aged 11–20 who trained modern dance at the Prima Dance Academy in Rzeszów. The participants' training experience ranged from 0.5 to 13 years. The analysis included both dancers who participated in sports competitions and those who had not competed. The Rosenberg Self-Esteem Scale (SES) and Martens' Sport Competition Anxiety Test (SCAT) were used for measurement. The data were subjected to statistical analysis using Spearman's rank correlation coefficient. Most dancers demonstrated an average level of self-esteem (67%) and an average level of pre-performance anxiety (57%). A statistically significant negative correlation was found between self-esteem and pre-performance anxiety ($\rho = -0.293$; $p = 0.022$). This indicates that higher self-esteem is associated with lower anxiety levels. The analysis of the results suggests that self-esteem plays an important role in the intensity of pre-performance anxiety experienced. In coaching practice, it is advisable to undertake activities aimed at strengthening dancers' self-worth, particularly among those with lower self-esteem. It is also recommended to implement mental training as an important tool in the pre-performance preparation process. These actions may contribute to an increase in self-esteem, which in turn may reduce anxiety levels and improve competitive performance.

Keywords: self-esteem, pre-performance anxiety, modern dance, sport psychology, mental preparation

Wstęp

We współczesnym współzawodnictwie sportowym obowiązuje kompleksowe podejście do przygotowania zawodnika. Zarówno sami sportowcy, jak i cały sztab szkoleniowy zwracają uwagę nie tylko na dyspozycję fizyczną czy techniczną startującego, ale również na jego przygotowanie psychiczne i mentalne. Zawodnicy na mistrzowskim poziomie prezentują najwyższy poziom przygotowania sportowego, który często jest bardzo wyrównany. Skutkuje to osiąganiem przez nich bardzo zbliżonych wyników. Tak wysoki poziom przygotowania technicznego, taktycznego i motorycznego powoduje, że o ostatecznym wyniku decydują centymetry czy części setne sekundy. Z tego powodu decydujące o przewadze wydaje się właśnie przygotowanie mentalne zawodnika.

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że rywalizacja sportowa jest źródłem stresu[1], a jej nieodłącznym elementem jest lęk. Zawodnicy doświadczają go na każdym etapie współzawodnictwa, począwszy od etapu treningów, aż po samą rywalizację. Istotne wydaje się zatem zrozumienie mechanizmów wywołujących i podtrzymujących lęk przedstartowy. Lęk występuje przed rywalizacją, ale również w trakcie startu. Może on być definiowany jako stan psychiczny, podczas którego podmiot odczuwa strach, niepokój czy obawę, mimo tego, że rzeczywisty stan nie wskazuje na obecność zagrożenia. Odczucia te wywołują u jednostki

[1] N.L. Holt, J.G.H. Dunn, *Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success*, „Journal of Applied Sport Psychology" 2004, t. 16, nr 3, s. 199–219, https://www.doi.org/10.1080/10413200490437949

wyraźne psychofizyczne pobudzenie[2]. Poczucie lęku oddziałuje na proces myślenia. Rzutuje również na emocje odczuwane przez jednostkę[3]. Cecha lęku współzawodnictwa sportowego (ang. Competitive Trait Anxiety – CTA) definiowana jest przez Rainera Martensa jako tendencja do przeżywania rywalizacji sportowej i ogółu sytuacji z nią związanych jako groźnych oraz występowaniem lęku i napięcia w reakcji na współzawodnictwo[4]. Stan lęku współzawodnictwa sportowego (ang. Competitive State Anxiety – CSA) określany jest przez Martensa, Robina Vealeya, Damona Burtona jako aktywacja AUN (autonomicznego układu nerwowego) objawiająca się uczuciem niepokoju i napięcia jako reakcja zawodnika na sytuację rywalizacji sportowej[5].

Równolegle do zagadnienia lęku przedstartowego, w psychologii sportu istotne jest pojęcie samooceny, która świadczy o zdolności jednostki do przystosowania się do dużych, stałych obciążeń treningowych oraz tych związanych ze współzawodnictwem, będąc zarazem kompleksowym zestawem cech osobistych zawodnika, które mogą świadczyć o jego sukcesie[6]. Z definicji, samoocena jest to cecha, która bezpośrednio związana jest z uogólnionym poczuciem własnej wartości. Bywa opisywana również jako stan, który w danym momencie odczuwa jednostka. Samoocena jest stosunkowo stabilną na przestrzeni czasu cechą, jednak działanie czynników pochodzących z zewnątrz może wywoływać pewne zmiany. Do przekształceń może prowadzić nastrój jednostki, aprobata grupy czy informacja zwrotna[7].

Literatura wskazuje na to, że samoocena i stres są ze sobą ściśle powiązane. Samoocena i jej poziom rzutuje na to, jak jednostka widzi bodźce stresogenne i dyktuje styl radzenia sobie z pojawiającym się stresem czy lękiem. Może to jednak przyjąć odwrotny skutek, w którym to stres prowadzi do obniżenia poziomu samooceny, a co za tym idzie – może zwiększyć poczucie lęku, niepewności i wywołać reakcje nieadaptacyjne[8]. Zachowanie jednostki jest bezpośrednio dyktowane przez poziom samooceny, szczególnie gdy mówimy o reakcji w sytuacji

[2] D. Żyżniewski, *Emocje i nastrój*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2019.

[3] S. Tucholska, S. Steuden, *Inwentarz do pomiaru lęku u dzieci – STAIC i jego polska wersja*, „Psychologia Wychowawcza" 1990, nr 1–2, s. 50–58.

[4] E. Zeigler, *Socio-Cultural Foundations: Of Physical Education and Educational Sport*, Meyer & Meyer Sport, Oxford 2003.

[5] D. Borek-Chudek, *Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych*, „Przegląd Psychologiczny" 2012, t. 55(1), s. 59–77.

[6] V. Liashenko, O. Kozhanova, E. Korzh, *The Relationship of the Individual Psychological Characteristics of Athletes with the Effectiveness of Competitive Activity*, „Слобожанський науково-спортивний вісник" 2020, t. 1(75), https://www.doi.org/10.15391/snsv.2020-1.014

[7] M.H. Kernis, B.M. Goldman, *Assessing Stability of Self-Esteem and Contingent Self-Esteem*, [w:] M.H. Kernis (red.), *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*, Psychology Press, New York 2006, s. 77–85.

[8] C. Doyle, G. Slaven, *The Relationship between Negative Behavior in Affects and Unfavorable Reactions for Stressors*, [w:] J. Strelau (red.), *Personality and Extreme Stress*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 141–166.

stresowej, jaką jest np. sytuacja startowa[9]. Większość badaczy i teoretyków przypisuje osobom o wysokim poziomie samooceny gotowość do podejmowania nowych wyzwań i łatwość w radzeniu sobie z zagrożeniami. Takie osoby widziane są jako silne i odporne psychicznie, które czerpią motywację i satysfakcję ze stresujących sytuacji. W przeciwieństwie do osób o niskim poziomie samooceny, które łatwo się poddają w sytuacjach stresowych, nie wierzą we własne możliwości, a wyzwania czy zagrożenia wywołują u nich raczej zachowania depresyjne niż chęć podjęcia walki[10].

Przedmiotem niniejszej pracy była próba uchwycenia zależności pomiędzy samooceną a poziomem lęku przedstartowego wśród tancerek Prima Akademia Tańca w Rzeszowie. W tym celu sformułowane zostało pytanie badawcze: Jaki jest poziom lęku przedstartowego tancerek Prima Akademia Tańca w Rzeszowie w kontekście ich samooceny? Przeprowadzone badanie przyczyniło się do poszerzenia wiedzy teoretycznej w zakresie analizowanych zagadnień, istotnych zarówno dla obszaru tańca, jak i sportu. Uzyskane wyniki mogą stanowić cenne źródło wskazówek praktycznych dla trenerów, zwłaszcza w kontekście wsparcia psychicznego zawodniczek. Należy jednak zaznaczyć, że badanie miało charakter pilotażowy, co wskazuje na potrzebę kontynuacji prac empirycznych oraz umożliwia w przyszłości pogłębioną analizę wybranych zmiennych.

Materiał i metoda

Badanie zostało przeprowadzone w Akademii Tańca Prima w Rzeszowie. Objęto nim 61 osób w wieku od 11 do 20 lat aktywnie trenujących taniec nowoczesny. Uczestniczki różniły się pod względem doświadczenia – staż treningowy mieścił się w przedziale od 0,5 roku do 13 lat, co pozwoliło na uwzględnienie zarówno osób rozpoczynających swoją przygodę z tańcem, jak i tancerek z wieloletnim przygotowaniem. Analizie poddano dwie kategorie uczestniczek: tancerki uczestniczące w rywalizacji sportowej oraz osoby ograniczające swoją działalność jedynie do zajęć treningowych i konkursów niższej rangi, bez udziału w zawodach.

W celu określenia poziomu samooceny u tancerek w badaniu wykorzystano Skalę Samooceny (Rosenberg Self-Esteem Scale – SES) w polskiej adaptacji Ireny Dzwonkowskiej, Kingi Lachowicz-Tabaczek i Marioli Łaguny. Lęk przedstartowy natomiast został zbadany za pomocą Skali do badania cechy lęku w sporcie (Sport Competition Anxiety – SCAT) Martensa w polskiej adaptacji. Skala Samooceny SES jest jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi do pomiaru samooceny, która rozumiana jest jako postawa wobec własnej osoby. SES składa się z dziesięciu pytań, do których badany dobiera jedną z czterech odpowiedzi:

[9] D. Roger, *Self-Esteem, Stress and Emotion*, [w:] *Encyclopedia of Stress*, Academic Press, New York 2007.

[10] A. Lee, B.L. Hankin, *Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms*, „Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology" 2009, t. 38(2), s. 219–231.

1 – zdecydowanie nie zgadzam się, 2 – raczej nie zgadzam się, 3 – raczej zgadzam się, 4 – zdecydowanie zgadzam się. Odpowiedzi są punktowane, przy czym obecne są również pytania odwrotne (punktacja w tych pytaniach jest odwrócona). Oceny mogą zawierać się w przedziale od 10 do 40 pkt, ponieważ wynikiem jest suma punktów. Przeprowadzenie polskiej adaptacja SES na próbie 1120 osób potwierdziło, że metoda ta jest narzędziem rzetelnym (α Cronbacha = 0,81–0,83), o potwierdzonej trafności teoretycznej[11]. Przy ocenie wartości przyjęto klasyfikację wartości wyznaczoną za pomocą określenia przedziałów typowych dla wyników surowych badanej grupy tancerek. W tab. 1 przedstawiono ustalone dla badanej grupy tancerek poziomy samooceny z uwzględnieniem wyników analizy statystycznej dla SES (M ± 1 SD).

Tabela 1. Klasyfikacja wartości Skali Samooceny SES

Poziom samooceny	Zakres wartości surowych (dokładny)	Zakres wartości surowych (zaokrąglony do liczb całkowitych)
Niski	< M − SD = 26,36 − 4,06 = 22,30	10–22
Przeciętny	M − SD … M + SD = 22,30 … 30,42	23–30
Wysoki	> M + SD = 26,36 + 4,06 = 30,42	31–40

Źródło: opracowanie własne.

Wynik ≤ 22 oznacza poziom samooceny istotnie niższy od przeciętnego, wynik 23–30 natomiast świadczy o samoocenie mieszczącej się w typowym zakresie. Wynik ≥ 31 wskazuje na poziom samooceny, który jest wyraźnie wyższy od przeciętnego.

Sport Competition Anxiety Test (SCAT) to narzędzie opracowane przez Martensa w 1977 r. Służy ono do pomiaru cechy lęku przedstartowego, która rozumiana jest jako skłonność do odczuwania lęku w sytuacjach rywalizacji sportowej. Skala SCAT składa się z 15 stwierdzeń. Opisują one odczucia, które doświadczać może zawodnik podczas zmagań sportowych. Każda pozycja może zostać oceniona w trójstopniowej skali częstotliwości („rzadko", „czasami", „często"). Zgodnie z założeniami oryginalnej skali pięć zdań (nr 1, 4, 7, 10, 13) pełni funkcję buforową, co oznacza, że nie są one uwzględniane w końcowej punktacji. Pozostałe pytania natomiast są punktowane od 1 do 3. Odwrócona kolejność odpowiedzi występuje w pozycjach 6 i 11. Suma zdobytych punktów przyjmuje wartości od 10 do 30. Uzyskany wyższy wynik świadczy o intensywnym poziomie cechy lęku przedstartowego[12]. Za pomocą określenia przedziałów typowych dla wyników surowych badanej grupy tancerek przyjęta została klasyfikacja wartości przedstawiona w tab. 2. Poziomy lęku przedstartowego ustalone zostały z uwzględnieniem analizy statystycznej SCAT dla badanej grupy tancerek (M ± 1 SD).

[11] M. Łaguna, K. Lachowicz-Tabaczek, I. Dzwonkowska, *Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna" 2007, t. 2(4), s. 164–176.

[12] M. Guszkowska, Z. Gazdowska, N. Koperska, *Narzędzia pomiaru psychologii sportu*, AWF, Warszawa 2019.

Tabela 2. Klasyfikacja wartości dla skali SCAT

Poziom	Zakres wartości surowych (dokładny)	Zakres wartości surowych (zaokrąglony do liczb całkowitych)
Niski	< M − SD = 25,31 − 3,64 = 21,67	10–21
Przeciętny	M − SD … M + SD = 21,67 … 28,95	22–28
Wysoki	> M + SD = 25,31 + 3,64 = 28,95	29–30

Źródło: opracowanie własne.

Dane zawarte w tab. 2 wskazują na to, że wartości sumaryczne odpowiedzi mieszczące się w przedziale 10–21 świadczyć mogą o niskim poziomie lęku przedstartowego. Wartości w przedziale 29–30 wskazywać mogą na wysoki poziom lęku przedstartowego. Przedział 22–28 stanowi natomiast o przeciętnym poziomie lęku przedstartowego.

Do opisu rozkładu zmiennych wykorzystano podstawowe miary statystyczne, w tym: średnią arytmetyczną (M), odchylenie standardowe (SD), medianę (Me), wartości minimalne (Min) i maksymalne (Max). Analiza statystyczna danych została przeprowadzona z uwzględnieniem zmiennych ilościowych i jakościowych oraz zbadaniem związków pomiędzy nimi. Zweryfikowano również istotność statystyczną różnic grupowych. Wyniki surowe uzyskane w skalach samooceny i lęku przedstartowego zostały opisane za pomocą rozproszenia i miar tendencji centralnej – została obliczona średnia arytmetyczna (M) oraz odchylenie standardowe (SD), co pozwoliło na przyjęcie przedziałów typowych w postaci M ± SD jako reprezentatywne dla danej grupy badanych. W celu określenia siły i kierunku powiązań pomiędzy poziomem lęku przedstartowego a samooceną zastosowano nieparametryczny współczynnik korelacji Spearmana.

Wyniki i dyskusja

W niniejszym podrozdziale zaprezentowano wyniki analizy danych uzyskanych za pomocą Skali do badania cechy lęku w sporcie (Sport Competition Anxiety Test – SCAT) Martensa oraz Skali Samooceny (Rosenberg Self-Esteem Scale – SES) tancerek trenujących w Prima Akademia Tańca w Rzeszowie.

Tabela 3. Poziom lęku przedstartowego dla ogółu badanych tancerek

Poziom lęku	Osoby badane	
	N	%
Niski	10	16,4
Przeciętny	35	57,4
Wysoki	16	26,2
Ogółem	61	100

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników przedstawionych w tab. 3 wskazuje, że największy odsetek badanych tancerek (n = 35; 57,4%) charakteryzował się przeciętnym poziomem lęku przedstartowego. Oznacza to, iż u ponad połowy uczestniczek badania nasilenie tego stanu emocjonalnego mieściło się w zakresie wartości uznawanych za typowe. Z kolei najmniejsza liczebnie grupa (n = 10; 16,4%) uzyskała wyniki odpowiadające niskiemu poziomowi lęku, co wskazuje, że stosunkowo niewielka część badanych odczuwała napięcie emocjonalne w sytuacjach rywalizacji. Dane te potwierdzają, iż w badanej próbie dominuje umiarkowany poziom lęku przedstartowego, podczas gdy skrajnie niskie jego wartości występowały stosunkowo rzadko.

Tabela 4. Poziom samooceny dla ogółu badanych tancerek

Poziom samooceny	Osoby badane	
	N	%
Niski	11	18
Przeciętny	41	67,2
Wysoki	9	14,8
Ogółem	61	100

Źródło: opracowanie własne.

Analiza danych przedstawionych w tab. 4 pozwala stwierdzić, że zdecydowana większość badanych tancerek (n = 41; 67,2%) uzyskała wyniki mieszczące się w przedziale określanym jako przeciętny poziom samooceny. Wskazuje to, iż dominującą tendencją w badanej grupie było umiarkowane poczucie własnej wartości, co może być charakterystyczne dla populacji młodych osób aktywnie uprawiających sport, u których proces kształtowania obrazu siebie jest wciąż w toku. Z kolei najmniej liczna grupa uczestniczek (n = 9; 14,8%) charakteryzowała się wysoką samooceną. Oznacza to, że stosunkowo niewielki odsetek tancerek przejawiał silne i stabilne poczucie własnej wartości, mogące stanowić czynnik sprzyjający lepszemu radzeniu sobie w sytuacjach rywalizacji sportowej. Dane te wskazują zatem, że w badanej próbie przeważają postawy umiarkowane, natomiast wysoki poziom samooceny występuje rzadziej i ma charakter jednostkowy.

Tabela 5. Wyniki statystyczne SCAT w kontekście samooceny badanych tancerek

Wiek	Wyniki statystyczne				
N = 61	n	$\overline{x}$	SD	Me	Min
Niski	11	27,18	2,79	27	21
Przeciętny	41	24,98	3,78	25	15
Wysoki	9	25,56	3,47	24	19

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników zaprezentowanych w tab. 5 ujawnia istotne różnice pomiędzy poszczególnymi grupami wyodrębnionymi ze względu na poziom samooceny. Najwyższą średnią wyników SCAT odnotowano wśród tancerek charakteryzujących się niską samooceną (M = 27,18), co może sugerować, iż obniżone poczucie własnej wartości sprzyja wyższemu nasileniu lęku przedstartowego. Warto zwrócić uwagę, że w tej samej grupie zarejestrowano również najniższą wartość odchylenia standardowego (SD = 2,79), co wskazuje na stosunkowo dużą jednorodność wyników – uzyskane wartości były w znacznym stopniu zbliżone do średniej. W przypadku mediany odnotowano najniższą wartość (Me = 24) w grupie tancerek o wysokiej samoocenie, co sugeruje, iż osoby o pozytywnym obrazie własnej osoby w mniejszym stopniu doświadczają lęku związanego z sytuacją startową. Niezależnie jednak od poziomu samooceny, w każdej z analizowanych grup odnotowano maksymalny wynik w teście SCAT (30 punktów), co oznacza, że nawet wśród tancerek o wysokiej samoocenie zdarzały się jednostki przejawiające bardzo wysoki poziom lęku.

Tabela 6. Wyniki SCAT w kontekście samooceny badanych tancerek

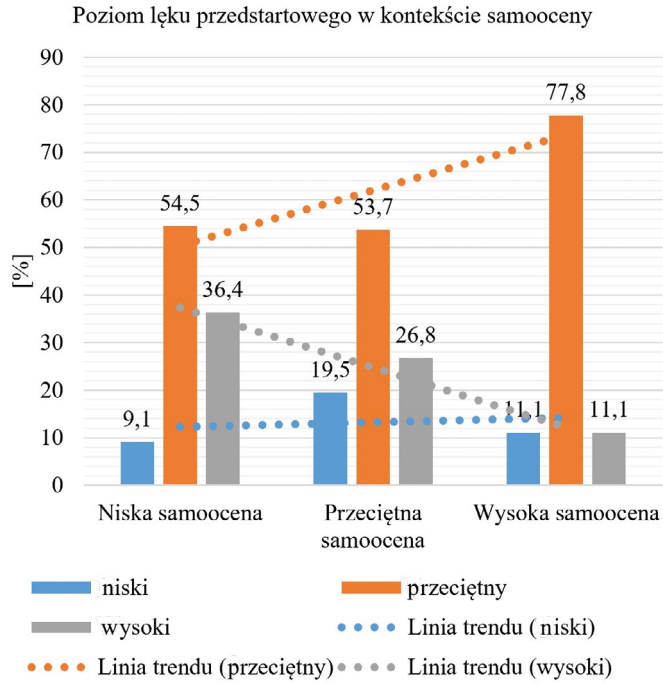
Wyniki SCAT w kontekście ich samooceny							
Badani		**Poziom stresu (SCAT)**					
N = 61		**Niski**		**Przeciętny**		**Wysoki**	
		n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Poziom Samooceny	Niski	1	9,1	6	54,5	4	36,4
(SES)	Przeciętny	8	19,5	22	53,7	11	26,8
	Wysoki	1	11,1	7	77,8	1	11,1
Spearman		ρ = –0,293; p = 0,022					

Źródło: opracowanie własne.

Analiza rozkładu danych przedstawionych w tab. 6 pozwala stwierdzić, że we wszystkich trzech kategoriach samooceny – niskiej, przeciętnej oraz wysokiej – dominującą grupę stanowiły tancerki osiągające przeciętny poziom lęku przedstartowego. Wskazuje to na tendencję ogólną, zgodnie z którą niezależnie od samooceny większość badanych prezentuje umiarkowane nasilenie lęku w sytuacjach startowych. Jednocześnie zauważyć należy, że w grupie tancerek o niskiej samoocenie jedynie niewielki odsetek (9,1%) charakteryzował się niskim poziomem lęku, co może świadczyć o większej podatności tej grupy na doświadczanie podwyższonego napięcia emocjonalnego w kontekście rywalizacji sportowej. Dane te wskazują więc na złożony charakter relacji pomiędzy samooceną a lękiem przedstartowym, wymagający pogłębionych analiz.

W celu zweryfikowania charakteru tej zależności przeprowadzono analizę korelacyjną z wykorzystaniem współczynnika rang Spearmana. Uzyskany wynik (ρ = –0,293; p = 0,022) wskazuje na istnienie ważnej statystycznie ujemnej korelacji pomiędzy poziomem samooceny a nasileniem lęku przedstartowego. Oznacza to, że wzrost samooceny wiąże się ze spadkiem poziomu lęku, co potwierdza

hipotezę o ochronnej roli pozytywnego obrazu własnej osoby w kontekście radzenia sobie z obciążeniami psychologicznymi towarzyszącymi rywalizacji sportowej.



Rycina 1. Poziom lęku przedstartowego w kontekście samooceny badanych tancerek
Źródło: opracowanie własne.

Zależność pomiędzy poziomem lęku przedstartowego a samooceną badanych tancerek została zilustrowana graficznie na ryc. 1. Analiza przebiegu linii trendu wskazuje na wyraźną tendencję spadkową, zgodnie z którą wraz ze wzrostem poziomu samooceny obserwuje się obniżenie nasilenia lęku przedstartowego, w szczególności jego wysokich wartości. Otrzymany obraz graficzny potwierdza wyniki analiz statystycznych, ukazując, iż osoby o wyższym poczuciu własnej wartości wykazują mniejszą podatność na silne reakcje lękowe w sytuacjach rywalizacji sportowej.

Wnioski

Większość badanych tancerek (57%) charakteryzowała się przeciętnym poziomem lęku przedstartowego. Natomiast samoocena na poziomie przeciętnym dotyczyła ponad połowy badanej grupy (67%). Badanie wykazało istotną statystycznie ujemną korelację ($\rho = -0{,}293$; $p = 0{,}022$) pomiędzy poziomem lęku a samooceną. Oznacza to, że wraz ze wzrostem samooceny spadał poziom lęku

przedstartowego tancerek objętych badaniem. Zależność ta w ujęciu praktycznym stanowi istotny wniosek pozwalający stwierdzić, że zadbanie o trening mentalny, który kładzie nacisk na poczucie własnej wartości tancerza i budowanie jego pozytywnej samooceny, może bezpośrednio zmniejszyć poziom lęku przedstartowego i ułatwić mu radzenie sobie z obecną przed startem tremą, a co za tym idzie skutkować może lepszym występem i wynikiem. Ze względu na lokalność grupy badanej oraz jej ograniczoną liczebność uzyskane rezultaty nie stanowią wyczerpującej analizy badanego zagadnienia i należy traktować je jako wstępne. Mogą stanowić one podstawę do dalszych badań empirycznych o zwiększonym zasięgu.

Piśmiennictwo

Borek-Chudek D., *Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych*, „Przegląd Psychologiczny" 2012, t. 55(1), s. 59–77.

Doyle C., Slaven G., *The Relationship between Negative Behavior in Affects and Unfavorable Reactions for Stressors*, [w:] J. Strelau (red.), *Personality and Extreme Stress*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 141–166.

Guszkowska M., Gazdowska Z., Koperska N., *Narzędzia pomiaru psychologii sportu*, AWF, Warszawa 2019.

Kernis M.H., Goldman B.M., *Assessing Stability of Self-Esteem and Contingent Self-Esteem*, [w:] M.H. Kernis (red.), *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*, Psychology Press, New York 2006, s. 77–85.

Lee A., Hankin B.L., *Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms*, „Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology" 2009, t. 38(2), s. 219–231.

Liashenko V., Kozhanova O., Korzh E., *The Relationship of the Individual Psychological Characteristics of Athletes with the Effectiveness of Competitive Activity*, „Слобожанський науково-спортивний вісник" 2020, t. 1(75), https://www.doi.org/10.15391/snsv.2020-1.014

Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I., *Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna" 2007, t. 2(4), s. 164–176.

Roger D., *Self-Esteem, Stress and Emotion*, [w:] *Encyclopedia of Stress*, Academic Press, New York 2007.

Tucholska S., Steuden S., *Inwentarz do pomiaru lęku u dzieci – STAIC i jego polska wersja*, „Psychologia Wychowawcza" 1990, nr 1–2, s. 50–58.

Zeigler E., *Socio-Cultural Foundations: Of Physical Education and Educational Sport*, Meyer & Meyer Sport, Oxford 2003.

Żyżniewski D., *Emocje i nastrój*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2019.