

Podmiotowe uwarunkowania motywacji oraz poziomu wykonania w sportach wytrzymałościowych: Rola perspektywy czasowej

Podstawą funkcjonowania w świecie profesjonalnego sportu jest cykliczne przeżywanie sytuacji, w której sportowiec, nawet amator, poświęciwszy na treningi trudną do oszacowania ilość czasu, musi sprostać wysokim wymaganiom, jakie stawia przed nim rywalizacja sportowa. Owe wymagania wiążą się nie tylko ze sferą fizyczną, ale również mentalną, której wspieranie staje się coraz częstszym celem oddziaływań treningowych. Aby takie oddziaływania były skuteczne, spełnione powinny zostać dwa warunki: wpływ czynników, będących celem interwencji na funkcjonowanie sportowca powinien być potwierdzony empirycznie, ale przede wszystkim - czynniki te muszą być możliwe do modyfikacji. Jednym z takich czynników - mających duże znaczenie dla funkcjonowania człowieka i możliwych do modyfikacji, ale jeszcze niezbadanym w kontekście sportu jest perspektywa czasowa.

Według Philipa Zimbardo i Johna Boyda, perspektywa czasowa to proces, w którym doświadczenia przypisuje się do odpowiednich ram czasowych, dzięki czemu zachowana jest spójność funkcjonowania, a poszczególnym zdarzeniom może być nadawane znaczenie. Choć jest to fenomen zależny od warunków sytuacyjnych - wydarzeń i przeżyć jednostki - każdy człowiek rozwija specyficzne tendencje do częstszego skupiania się na konkretnych horyzontach czasowych przy jednoczesnym pomijaniu innych. Wskazuje się na występowanie różnic indywidualnych w zakresie pięciu takich horyzontów czasowych: perspektywy Przeszłej Negatywnej, Przeszłej Pozytywnej, Teraźniejszej Fatalistycznej, Teraźniejszej Hedonistycznej i Przyszłej. Przeszłość Pozytywna odzwierciedla pełną sentymentu oraz akceptacji postawę wobec przeszłości, podczas gdy Przeszłość Negatywna zawiera w sobie pejoratywne zabarwienie wydarzeń minionych oraz często powracające wspomnienia trudnych doświadczeń, pełne żalu i bólu. Teraźniejszość Hedonistyczną charakteryzuje trudność w odracaniu gratyfikacji i skłonność do ryzyka, z niewielką troską o przyszłe konsekwencje. Teraźniejszość Fatalistyczna to pesymistyczna postawa wobec nadchodzących wydarzeń, przepełniona poczuciem bezradności i braku wpływu na wydarzenia. Perspektywę Przyszłą charakteryzuje skłonność do wybiegania myślami w przyszłość, tworzenia planów i możliwych scenariuszy wydarzeń oraz pełnego samodyscypliny dążenia do ich zrealizowania. Ostatnimi czasy coraz częściej postuluje się rozszerzenie modelu teoretycznego o dwie dodatkowe perspektywy: Teraźniejszość Eudajmonistyczną, związaną z umiejętnością zaangażowanego bycia "tu i teraz" oraz Przyszłość Negatywną wiążącą się z zamartwianiem tym, co przyniesie jutro. Różnice indywidualne w nasileniu owych perspektyw mają wielkie znaczenie dla funkcjonowania człowieka w różnych dziedzinach życia, w tym: samoregulacji emocjonalnej, poziomu dobrostanu, sukcesów zawodowych oraz funkcjonowania w relacjach społecznych.

Perspektywa czasowa nie była do tej pory przedmiotem szczegółowych badań w świecie sportu, co uniemożliwia planowanie oraz wdrażanie interwencji z nią związanych. W zaplanowanych badaniach szczegółowo zbadany zostanie wpływ perspektywy czasowej na poziom wykonania sportowego oraz motywacji zawodników i zawodniczek. Wyniki dotychczasowych studiów, przeprowadzonych w innych obszarach funkcjonowania człowieka (np. edukacja, praca) wskazują na szczególną rolę perspektyw czasowych dla poziomu motywacji jednostki, dlatego badania zostaną przeprowadzone na próbie sportowców uprawiających dyscypliny wymagające szczególnej wytrwałości i wytrzymałości (biegi długodystansowe, triathlon, kolarstwo). Analizie poddane zostaną m.in. związki poszczególnych perspektyw z wymiarami osobowości, wypaleniem sportowym czy zaangażowaniem w sport. Dogłębne zrozumienie wpływu perspektyw czasowych na funkcjonowanie w sporcie będzie punktem wyjścia do planowania i tworzenia interwencji, wspierających sportowców.