



Joanna Starzak, Krzysztof Sas-Nowosielski,  
Karolina Kostorz

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

## LĘK A WSPARCIE SPOŁECZNE WŚRÓD OSÓB STARTUJĄCYCH W MARATONACH

**Cel badań.** Celem badań było ustalenie, w jaki sposób czynniki demograficzne, treningowe i społeczne wiążą się z odczuwaniem przez biegaczy startujących w maratonach symptomów lęku przedstartowego, a także z jego oceną na skali mobilizujący-deprymujący. **Materiał i metody.** Przebadano metodą ankietową 240 uczestników trzech największych maratonów w Polsce. Wykorzystano polskie wersje The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2RD) oraz Social Support for Physical Activity Scale. **Wyniki.** Wśród wymiarów intensywności lęku wartości lęku poznawczego i somatycznego były wyższe u kobiet i młodszych biegaczy, natomiast wartości pewności siebie – u mężczyzn. Przewidywany czas bieżącego maratonu korelował z intensywnością lęku pozytywnie, natomiast staż treningowy – negatywnie. Po przeprowadzeniu serii analiz regresji prostej ze wsparciem społecznym rodziny oraz przyjaciół jako potencjalnymi predyktorami poszczególnych wymiarów lęku (zmiennie zależne) stwierdzono, że jedynie dwa z testowanych modeli były istotne statystycznie – intensywność lęku somatycznego (wsparcie rodziny i przyjaciół) i intensywność lęku poznawczego (wsparcie rodziny). Niespodziewany okazał się jedynie dodatni kierunek tej zależności oznaczający, że poziom lęku odczuwanego przez osoby biegające w maratonach rośnie wraz z poziomem otrzymywanego wsparcia społecznego. **Wnioski.** Pewne grupy osób są szczególnie narażone na stres przedstartowy. Konieczność sprostania oczekiwaniom rodziny i przyjaciół może generować stres związany z nadmiernym jej zaangażowaniem w aktywność sportową biegacza. Uzasadniony wydaje się optymalny stopień zaangażowania oraz wyczerpanie środowiska rodzinnego i przyjaciół na stan zawodnika. Określenie, w jaki sposób wsparcie rodziny i przyjaciół oceniane jest przez osoby uprawiające sport wymaga dalszych badań.

**Słowa kluczowe:** lęk przedstartowy, biegacze, wsparcie rodziny, wsparcie przyjaciół

### WPROWADZENIE

Lęk może stanowić osobniczą dyspozycję do postrzegania zagrożenia w otoczeniu i reagowania na niego lub być stanem powstałym na skutek zmierzenia się z bodźcem zagrażającym. Na lęk rozpatrywany jako stan składają się dwa niezależne komponenty: somatyczny, stanowiący zespół reakcji organizmu spowodowanych aktywacją autonomicznego systemu nerwowego, oraz poznawczy, związany z negatywnymi oczekiwaniami

---

Praca wpłynęła do Redakcji: 17.06.2019

Zaakceptowano do druku: 11.07.2019

*Adres do korespondencji:* Joanna Starzak, Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej, Zakład Pedagogiki i Psychologii, ul. Mikołowska 72a, 40-065 Katowice, e-mail: j.starzak@awf.katowice.pl

*Jak cytować:*

Starzak, J., Sas-Nowosielski, K., Kostorz, K. (2019). Lęk a wsparcie społeczne wśród osób startujących w maratonach. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 65, 49–58.

co do osiągnięć sportowych i niską samoocena. Komponenty te mogą być odczuwane niezależnie od siebie lub poprzedzać się nawzajem, a także występować jednocześnie, przy czym czynnik kognitywny ma większy wpływ na wykonanie. Wyodrębniony z pozytywnych aspektów lęku poznawczego trzeci czynnik – sportowa pewność siebie (Martens, Burton, Vealey, Bump i Smith, 1990) – konceptualizowany jest jako interakcja pomiędzy definiowaniem odniesienia sukcesu w sporcie a stopniem pewności posiadania przez zawodnika umiejętności (Vealey, 1986). Udowodniono jednak, że to nie siła odczuwanego lęku somatycznego i poznawczego wpływa na samopoczucie w sporcie, lecz kierunek interpretacji lęku, stanowiący odrębny wymiar (Hanton, Mellalieu i Hall, 2004; Jones, Hanton i Swain, 1994; Jones i Swain, 1992, 1995; Jones, Swain i Hardy, 1993, Mellalieu, Hanton i Jones, 2003; Mellalieu, Neil i Hanton, 2006). Negatywna interpretacja sprawia, że lęk jest odczuwany jako deprymujący, a pozytywna – że odbiera się go jako mobilizujący. Zarówno sportowcy wyczynowi, jak i bardziej pewni siebie, interpretują objawy lęku jako bardziej mobilizujące (Hanton i wsp., 2004; Jones i Swain, 1992, 1995; Jones i wsp., 1993, 1994; Mellalieu i wsp., 2003, 2006).

Źródło lęku u osób startujących w biegach długodystansowych mogą stanowić czynniki wewnętrzne, takie jak obawy związane z pokonywaniem bólu, zmęczenia, zjawiskiem „ściany”, jak również obawy związane z urazami, nieodpowiednią regeneracją, wcześniejsze negatywne doświadczenia lub rezultaty, obawa o realizację celów osobistych czy klimat motywacyjny. Z drugiej strony stresujące mogą być też czynniki zewnętrzne, takie jak warunki pogodowe, trudność terenu lub odległość, stresory związane z organizacją zawodów oraz z relacjami społecznymi: oceną, zewnętrzną presją na wynik, konfliktami i wsparciem społecznym (Zepp, 2016). Nieliczne badania biegaczy długodystansowych potwierdziły odrębność intensywności i kierunku lęku (Zhu i Fang, 1998), śledzono również stopień jego natężenia ze względu na odległość czasową przed zawodami (Thornton i wsp., 2008) oraz związki pomiędzy lękiem poznawczym biegaczy a poziomem wykonania, orientacją współzawodnictwa, pewnością siebie w sporcie czy poczuciem własnej skuteczności (Martin i Gill, 1991).

Środowiskowym czynnikiem powiązany z poziomem lęku sportowca może być wsparcie społeczne, w naukach społecznych definiowane jako poziom postrzeganego przez jednostkę fizycznego, mentalnego i emocjonalnego wsparcia otrzymywanego od innych ludzi (Anshel, 2014), choć konstrukt ten nie doczekał się jednoznacznej operacjonalizacji (Rees, 2007). Wynika to po części z faktu, że pomoc ta może przybierać różne formy. Wyróżnia się wsparcie instrumentalne lub materialne, polegające np. na podarowaniu wspieranej osobie namacalnej rzeczy, która zmobilizuje ją do podjęcia aktywności, wsparcie informacyjne, czyli przekazywanie istotnych porad pomocnych w rozwiązywaniu trudności, wsparcie emocjonalne w postaci okazywania troski i zainteresowania podejmowanymi przez osobę działaniami oraz ocenianie, czyli dawanie informacji zwrotnej i zachęcanie do nauki nowych aktywności (Marcus i Forsyth, 2009). Wyróżnia się również wsparcie poczucia własnej wartości jednostki przejawiające się w pomocy i wierze w jej możliwości radzenia sobie z przeciwnościami i stresującymi sytuacjami (Rees i Hardy, 2000), a także integrację społeczną wyrażającą się w poczuciu bycia członkiem wspólnoty mającej wspólne cele (Cutrona i Russel, 1990). Źródła wsparcia społecznego sportowca to przede wszystkim rodzice, trenerzy oraz przyjaciele i współzawodnicy. Wsparcie społeczne, przez które rozumie się wymianę zasobów między dwoma osobami, postrzegane przez dostawcę lub odbiorcę jako mające na celu poprawę samopoczucia odbiorcy (Shumaker i Brownell, 1984) wskazuje, że nie zawsze

tak się dzieje, mimo dobrych intencji dawcy wsparcia. Najważniejsze modele wsparcia ujmują je jako ochronę jednostki przed szkodliwym działaniem stresu oraz jako pozytywny wpływ na dobrostan człowieka poprzez podtrzymywanie jego zdrowia fizycznego i psychicznego. W literaturze przedmiotu opisywano zarówno pozytywny (Bum i Shin, 2015; Hanton i Jones, 1999a; Knoetze-Raper, Myburgh i Poggenpoel, 2016; Shariff i Mustapha, 2010; Siekanska, 2012), jaki i negatywny, prowadzący kracicowo do wypalenia, a nawet porzucenia sportu, wpływ źródeł wsparcia na młodych i dorosłych zawodników (Delforge i Le Scanff, 2006; Gould, Tuffey, Udry i Loehr, 1996a, b; Kanters, Bocarro i Casper, 2008; Siekanska, 2012; Wężyk, 2011; White, 1998).

U biegaczy jednymi z najistotniejszych są motywy społeczne i personalne (Goodsell, Harris i Bailey, 2013). Myśli podczas biegania koncentrujące się na relacjach międzyludzkich sprzyjają złagodzeniu lęku, napięcia i zwiększeniu energii (Goode i Roth, 1993).

## CEL BADAŃ

Celem badań było ustalenie, w jaki sposób czynniki demograficzne, treningowe i społeczne wiążą się z odczuwaniem przez biegaczy startujących w maratonach symptomów lęku przedstartowego zarówno na poziomie kognitywnym, jak i somatycznym, a także z jego oceną na skali mobilizujący-deprymujący. W ramach tak postawionego problemu badawczego starano się odpowiedzieć na pytania o związku odczuwania lęku z płcią, wiekiem, stażem treningowym, czasem uzyskanym w maratonie, a także ze wsparciem społecznym udzielanym biegaczowi. Postawiono hipotezy, że kobiety będą odczuwały istotnie większy lęk przedstartowy niż mężczyźni i że u biegaczy starszych i o większym stażu treningowym symptomy odczuwania lęku będą mniejsze, natomiast lęk będzie wzrastał wraz z krótszym czasem pokonania maratonu. Przewidywano także, że u biegaczy otrzymujących duże wsparcie społeczne objawy lęku przedstartowego będą mniejsze lub, niezależnie od ich nasilenia, będą oceniane bardziej jako mobilizujące niż deprymujące.

## MATERIAŁ I METODY

Badanie zostało przeprowadzone podczas rejestracji do trzech najpopularniejszych maratonów w Polsce: 15. PZU Cracovia Maraton, 34. PKO Wrocław Maraton i 17. PKO Poznań Maraton. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Rozdano 300 kwestionariuszy. Oddało je i poprawnie wypełniło 240 biegaczy (współczynnik zwrotu = 80%), w tym 144 mężczyzn i 96 kobiet w wieku od 20 do 70 lat ( $M = 35,45$ ,  $SD = 9,62$ ).

Na potrzeby badania zebrano dane demograficzne, treningowe, dotyczące osiągnięć oraz doświadczenia. W głównej części badania zamieszczono dwa kwestionariusze:

1. Skalę do badania emocji występujących we współzawodnictwie sportowym (polska adaptacja The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2RD; Borek-Chudek, 2011, 2012). Za pomocą tego narzędzia można zbadać u sportowców emocje przedstartowe, wykazując ich intensywność w skali od 1 do 4 w trzech wymiarach: lęk poznawczy (przykładowa pozycja: „Obawiam się, że nie dam rady”), lęk somatyczny („Jestem roztrzęsiony/a”) i pewność siebie („Jestem pewny/a siebie przed tym wyzwaniem”). Dodatkowo skala została wzbogacona o ocenę symptomów lęku poznawczego i somatycznego na kontinuum mobilizujący-deprymujący na skali od -2 do 2.

2. Skalę wsparcia społecznego w aktywności fizycznej (Social Support for Physical Activity Scale; Marcus i Forsyth, 2009; Sallis, Grossman, Pinski, Patterson i Nader, 1987) przetłumaczoną na język polski zgodnie z procedurą tłumaczenia zwrotnego. Narzędzie pozwala zbadać wsparcie społeczne najbliższego otoczenia osoby uprawiającej aktywność fizyczną. W instrukcji poproszono respondentów o przypomnienie sobie zachowań z okresu ostatnich trzech miesięcy z podziałem na rodzinę i przyjaciół. Stwierdzenia w formie zdań orzekających o pozytywnej (np. „Zachęcali mnie do trzymania się mojego planu treningowego”) lub negatywnej (np. „Krytykowali mnie i wyśmiewali za to, że biegam”) konotacji oceniane są na skali od 1 (nigdy) do 5 (zawsze) z możliwością wyboru opcji 0 (nie dotyczy).

Rzetelność poszczególnych podskal inwentarza łęku mierzona za pomocą metody spójności wewnętrznej wzorem alfa Cronbacha wyniosła: 0,80 dla intensywności łęku somatycznego, 0,83 dla oceny łęku somatycznego, 0,79 dla intensywności łęku poznawczego, 0,85 dla oceny łęku poznawczego, 0,83 dla intensywności pewności siebie oraz 0,84 dla oceny pewności siebie. Rzetelność skali wsparcia społecznego wyniosła 0,87 dla obu podskal (wsparcia rodziny i wsparcia przyjaciół). Wartości skośności mieściły się w granicach od  $-0,50$  (intensywność pewności siebie) do  $1,05$  (intensywność łęku poznawczego), natomiast kurtozy od  $-0,74$  (intensywność pewności siebie) do  $1,13$  (intensywność łęku poznawczego). W statystycznej analizie danych wykorzystano statystyki opisowe, analizę regresji prostej, a w celu porównania dwóch lub więcej zmiennych testy *t*-Studenta oraz analizę wariancji ANOVA. Wyniki obu ostatnich testów uzupełniono o miary wielkości efektu, którymi były, odpowiednio, wskaźnik *d* Cohena oraz wskaźnik eta-kwadrat. Wszystkie obliczenia zostały wykonane w programie Statistica 12.0 (Statsoft PL).

## WYNIKI

Wszystkie trzy wymiary intensywności łęku różnicowały kobiety i mężczyzn – w przypadku pewności siebie istotnie wyższy wynik zaobserwowano u mężczyzn ( $11,04 \pm 3,03$  vs  $9,98 \pm 3,01$  u kobiet;  $t(238) = 2,56$ ;  $p = 0,011$ ;  $d = 0,35$ ), podczas gdy wartości łęku poznawczego i somatycznego były wyższe u kobiet – odpowiednio:  $9,50 \pm 3,23$  vs  $8,56 \pm 3,21$ ,  $t(238) = -2,23$ ,  $p = 0,027$ ,  $d = -0,29$  oraz  $9,73 \pm 3,52$  vs  $7,73 \pm 2,90$ ;  $t(238) = -4,80$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = -0,64$ . Kobiety biegające maratony otrzymywały także istotnie większe niż mężczyźni wsparcie dla swej aktywności i to od obu grup społecznych – rodziny [ $t(238) = -2,28$ ;  $p < 0,024$ ;  $d = -0,31$ ] i przyjaciół [ $t(238) = -2,07$ ;  $p < 0,040$ ;  $d = -0,27$ ]. Statystyki opisowe badanych zmiennych przedstawiono w tabeli 1, natomiast szczegółowe różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami dotyczące natężenia poszczególnych czynników łęku oraz wsparcia – w tabeli 2.

Dwa wymiary łęku były istotnie zależne od wieku badanych – intensywność łęku somatycznego oraz intensywność łęku poznawczego – choć uzyskane wielkości efektu sugerują, iż związek ten jest raczej słaby. Wyniki testu ANOVA wyniosły, odpowiednio,  $F(3, 236) = 3,04$ ;  $p = 0,030$ ;  $\eta^2 = 0,04$  oraz  $F(3, 236) = 2,75$ ;  $p = 0,044$ ;  $\eta^2 = 0,03$ . Jak ujawniły analizy post hoc, w obu przypadkach respondenci z grupy wiekowej powyżej 50 roku życia odczuwali istotnie niższy poziom łęku niż badani w wieku 20–29 lat w odniesieniu do wymiaru somatycznego ( $M = 6,59$  wobec  $M = 8,45$ ) oraz w wieku 20–29 i 30–39 lat w wymiarze poznawczym (odpowiednio,  $M = 6,88$  wobec  $M = 9,32$  i  $M = 9,07$ ).

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennych lęku oraz wsparcia rodziny i przyjaciół

Zmienna	<i>M</i>	Mediana	Min.	Maks.	<i>SD</i>	Skośność	Kurtoza
Pewność siebie – ocena	3,08	3,50	-8,00	8,00	3,63	-0,50	-0,05
Pewność siebie – intensywność	10,62	11,00	4,00	16,00	3,18	-0,14	-0,74
Lęk poznawczy – ocena	-0,62	0,00	-10,00	10,00	4,32	0,32	0,20
Lęk poznawczy – intensywność	8,93	8,50	5,00	20,00	3,24	1,05	1,13
Lęk somatyczny – ocena	0,05	0,00	-10,00	10,00	4,22	0,07	0,43
Lęk somatyczny – intensywność	8,53	8,00	5,00	19,00	3,30	0,82	-0,09
Wsparcie rodziny	2,44	2,31	0,00	4,69	0,86	0,49	-0,21
Wsparcie przyjaciół	2,96	3,00	0,00	4,92	0,88	-0,31	0,57

Tabela 2. Statystyki opisowe zmiennych lęku oraz wsparcia rodziny i przyjaciół z podziałem na płeć (k – kobiety / m – mężczyźni)

Zmienna	<i>M</i> k/m	Mediana k/m	Min. k/m	Max. k/m	<i>SD</i> k/m	Skośność k/m	Kurtoza k/m
Lęk-ocena-pewność.siebie	0,82/0,74	1,00/0,75	-2,0/-2,0	2,00/2,00	0,95/0,88	-0,71/-0,36	0,14/-0,12
Lęk-intensywność-pewność.siebie	2,49/2,76	2,50/3,00	1,0/1,0	4,00/4,00	0,83/0,76	0,16/-0,33	-0,81/-0,47
Lęk-ocena-czynnik poznawczy	-0,16/-0,10	-0,20/0,00	-2,0/-1,8	2,00/2,00	0,92/0,83	0,22/0,43	-0,30/0,69
Lęk-intensywność-czynnik poznawczy	1,90/1,71	1,80/1,60	1,0/1,0	3,80/4,00	0,65/0,64	0,93/1,20	0,71/1,70
Lęk-ocena-czynnik somatyczny	-0,06/0,06	0,00/0,00	-2,0/-2,0	2,00/2,00	0,85/0,84	-0,23/0,28	-0,04/0,69
Lęk-intensywność-czynnik somatyczny	1,95/1,55	1,80/1,40	1,0/1,0	3,80/3,20	0,70/0,58	0,54/0,99	-0,38/0,03
Wsparcie rodziny	2,60/2,34	2,38/2,15	0,8/0,0	4,54/4,69	0,97/0,77	0,27/0,57	-0,95/0,66
Wsparcie przyjaciół	3,10/2,87	3,23/2,85	0,0/0,0	4,62/4,92	0,85/0,89	-0,51/-0,20	0,55/0,77

Intensywność doświadczania lęku poznawczego była zależna od wyniku, jaki biegacze spodziewali się uzyskać w danym maratonie oraz stażu treningowego mierzonego liczbą lat biegania maratonów, choć nie ich ogólnej liczby. Model regresji prostej, w której w charakterze predyktorów załadowano wymienione zmienne, a także liczbę maratonów w ciągu ostatniego roku i najlepszy z dotychczas uzyskanych czasów, okazał się istotny statystycznie, ale wyjaśniał jedynie 7% wariacji zmiennej zależnej. Z podanych wyżej istotnych predyktorów przewidywany czas bieżącego maratonu korelował z intensywnością lęku pozytywnie, natomiast staż treningowy – negatywnie (tab. 3).

#### Relacje między wsparciem społecznym a lękiem

W celu weryfikacji hipotezy o relacji między poziomem otrzymywanego wsparcia społecznego a doświadczaniem lęku przez biegaczy wykonano serię analiz regresji prostej ze wsparciem społecznym rodziny oraz przyjaciół jako potencjalnymi predyktorami poszczególnych wymiarów lęku (zmienne zależne). Jedynie dwa z testowanych modeli okazały się istotne statystycznie – intensywność lęku somatycznego i intensywność lęku poznawczego (tab. 5). W pierwszym modelu istotnymi oferentami wsparcia

Tabela 3. Model regresji prostej z lękiem poznawczym jako zmienną przewidywaną

	Lęk poznawczy – intensywność			
	$R^2 = 0,07; F(4,235) = 4,35; p < 0,002^*$			
	$\beta$	b	t(235)	p
Przewidywany czas maratonu	0,14	3,64	2,17	0,031*
Staż treningowy w latach	-0,18	-0,03	-2,49	0,014*
Liczba maratonów przebiegniętych w ostatnim roku	-0,05	-0,02	-0,77	0,441
Czas najszybszego maratonu	-0,04	-0,15	-0,69	0,490

Tabela 4. Macierz korelacji pomiędzy zmiennymi lęku i wsparcia społecznego

	1	2	3	4	5	6	7
1. Lęk somatyczny – intensywność							
2. Lęk somatyczny – ocena	-0,12						
3. Lęk poznawczy – intensywność	0,54*	-0,10					
4. Lęk poznawczy – ocena	-0,13*	0,78	-0,18*				
5. Pewność siebie – intensywność	-0,18*	0,09	-0,41*	0,17*			
6. Pewność siebie – ocena	-0,20*	0,08	-0,41*	0,18*	0,59*		
7. Wsparcie rodziny	0,17*	0,01	0,15*	0,05	-0,02	-0,09	
8. Wsparcie przyjaciół	0,16*	-0,04	0,11	0,00	0,05	-0,01	0,12

Tabela 5. Model regresji prostej ze wsparciem społecznym rodziny i przyjaciół jako predyktorami lęku somatycznego i poznawczego

	Lęk somatyczny – intensywność				Lęk poznawczy – intensywność			
	$R^2 = 0,05; F(2,237) = 6,02; p < 0,003^* R^2 = 0,03; F(2,237) = 3,76; p < 0,025^*$							
	$\beta$	b	t(237)	p	$\beta$	b	t(237)	p
Wsparcie rodziny	0,15	0,12	2,39	0,018*	0,14	0,10	2,10	0,037*
Wsparcie przyjaciół	0,14	0,11	2,25	0,026*	0,10	0,07	1,52	0,129

były obie grupy społeczne – rodzina oraz przyjaciele. W drugim istotność statystyczną stwierdzono jedynie w odniesieniu do wsparcia środowiska rodzinnego.

## DYSKUSJA

Celem badań było przeanalizowanie zależności między czynnikami demograficznymi, treningowymi i związanymi z udzielanym wsparciem społecznym a odczuwaniem lęku przedstartowego u biegaczy startujących w maratonach.

Stwierdzono różnice w odczuwaniu lęku między przedstawicielami obu płci. Kobiety silniej odczuwały lęk zarówno poznawczy, jak i somatyczny, co potwierdziło hipotezę autorów, oraz czuły się mniej pewne siebie niż mężczyźni, co pokrywa się z trendami ukazanyymi w innych publikacjach dotyczących lęku poznawczego i pewności



siebie (Hardy, 1996; Jones, Swain i Cale, 1991; Martens i wsp., 1990), obydwu rodzajów lęku (Saadan, Hooi, Ali i Jano, 2016) oraz lęku somatycznego (Wężyk, 2011). Prawdopodobnie, jak zauważyli Mellalieu i wsp. (2009), kobiety odczuwają większe przyzwolenie społeczne na przyznawanie się do swoich obaw, dlatego ich określenie poziomu lęku może być bliższe prawdy niż u mężczyzn, którzy z kolei niechętnie mówią o swoich słabościach. Zauważono również, że kobiety cechuje większa samoświadomość oraz wgląd w siebie (Wężyk, 2011), co wraz z ich większą emocjonalnością powoduje silniejsze odczuwanie lęku. Różnice międzypłciowe zaznaczyły się także w odniesieniu do wsparcia społecznego, które wyżej oceniały respondentki. Można to wytłumaczyć tym, że ogólnie kobiety silniej niż mężczyźni odbierają i przeżywają relacje międzyludzkie. Zawodniczki bardziej przychylnie wypowiadały się na przykład na temat stylów rodzicielskich swoich rodziców (Brand i wsp., 2011) oraz mocniej oceniały ich wsparcie, ponieważ członkowie rodziny pomagają im w codziennych obowiązkach domowych, za które czują się odpowiedzialne, tak aby mogły realizować się sportowo (Dionigi, Fraser-Thomas i Logan, 2012).

W kolejnych analizach wykazano również, zgodnie z hipotezami, negatywny związek między odczuwaniem objawów lęku a wiekiem i doświadczeniem oraz pozytywny w odniesieniu do czasu przebiegnięcia maratonu. Osoby w wieku ponad 50 lat odczuwały istotnie mniejszy lęk poznawczy i/lub somatyczny niż młodszy biegacze. Opracowane na podstawie wyników oryginalnego narzędzia normy, zawarte w publikacji Martensa i współpracowników (1990) wskazują z kolei, że, lęk poznawczy u licealistów był odczuwany silniej niż u studentów, wzrastał natomiast u sportowców zawodowych. Odwrotny trend utrzymywał się dla pewności siebie. W niniejszych badaniach wykazano, że wraz ze stażem treningowym malało natężenie lęku poznawczego. Również Mellalieu, Hanton i O'Brien (2004) wykazali taką zależność w odniesieniu do lęku poznawczego i odwrotną w odniesieniu do pewności siebie u zawodników rugby oraz golfistów, wskazując dodatkowo wzrost, wraz z doświadczeniem, pozytywnej interpretacji objawów lęku somatycznego i poznawczego (Mellalieu, Hanton i O'Brien, 2004), co zgodne było z wynikami wcześniejszych badań u pływaków (Hanton i Jones, 1999a). Poziom doświadczenia wydaje się więc kluczowy w ocenie posiadanych przez sportowca umiejętności psychologicznych, głównie radzenia sobie ze stresem (Mellalieu, Hanton i Fletcher, 2009). Jednakże przeciwnie do wyników uzyskanych przez Martina i Gilla (1991), którzy nie stwierdzili korelacji pomiędzy czasem pokonywania maratonu a odczuwaniem lęku, w badaniach własnych lęk poznawczy zwiększał się wraz z krótszym przewidywanym czasem ukończenia biegu.

Hipoteza o powiązaniu wsparcia z odczuwanym lękiem została potwierdzona w odniesieniu do lęku somatycznego i poznawczego. Niespodziewany okazał się jedynie dodatni kierunek tej zależności oznaczający, że poziom lęku odczuwanego przez biegaczy rośnie wraz z poziomem otrzymywanego wsparcia społecznego. Wcześniej podobny kierunek zależności zaobserwowano u polskich uczniów grających w piłkę nożną: wykazano równie nieoczekiwanie pozytywną korelację pomiędzy wsparciem rodziny a lękiem (Wężyk, 2011). Zwiększenie stopnia zaangażowania rodziców w sport dziecka może być postrzegane przez nie jako bardziej stresujące niż wspierające (Kanters i wsp., 2008). Zachodząca, zwłaszcza u ojców, projekcja własnych niespełnionych sportowych ambicji, połączona z impulsywnym zachowaniem, niską tolerancją na porażkę i związaną z nią krytyka dziecka, może doprowadzać do niskiego poczucia własnej wartości syna lub córki i nasilać lęk przedstartowy, co rzutuje niekorzystnie na rozwój osobisty

i sportowy młodego człowieka (Delforge i Le Scanff, 2006). Wsparcie rodziny może być postrzegane przez zawodnika jako nadmierne oczekiwania co do jego sukcesów, a natłok porad i informacji może zostać odczytany jako nadopiekuńczość, podobnie jak wsparcie społeczne nieadekwatne do potrzeb. Wszystkie te czynniki prowadzą do odczuwania przez jednostkę stresu (Gould i wsp., 1996a, 1996b; Pommersbach, 1988; Wężyk, 2011; White, 1998).

## WNIOSKI

Wyniki badań wskazują, że lęk przedstartowy w większym stopniu występował u kobiet, zawodników młodszych i o mniejszym stażu treningowym, a także tych pragnących osiągnąć dobry wynik. Konieczność sprostania oczekiwaniom rodziny i przyjaciół również generuje stres wynikający z nadmiernego ich zaangażowania w aktywność sportową biegacza. Określenie, w jaki sposób wsparcie społeczne oceniane jest przez osoby uprawiające sport wymaga dalszych badań. Być może umiarkowany stopień wsparcia byłby optymalny, ponieważ zarówno jego niedostatek, jak i nadmiar może budzić lęk. Bliscy, mający tak duży wpływ na samopoczucie zawodnika, i młodego, i dorosłego, powinni zwracać większą uwagę na sposób, w jaki go wspierają, aby zredukować stres związany ze startami.

## BIBLIOGRAFIA

- Anshel, M. (2014). *Applied Health Fitness Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Borek-Chudek, D. (2011). Stany emocjonalne a osiągnięcia sportowe wyczynowych badmintonistów. *Studia z Psychologii w KUL*, 17, 109–132.
- Borek-Chudek, D. (2012). Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych. *Przegląd Psychologiczny*, 55(1), 59–77.
- Brand, S., Gerber, M., Beck, J., Kalak, N., Hatzinger, M., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E. (2011). Perceived parenting styles differ between genders but not between elite athletes and controls. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 2, 9–14, doi: 10.2147/AHMT.S16992.
- Bum, C.-H., Shin, S.H. (2015). The relationships between coaches' leadership styles, competitive state anxiety, and golf performance in Korean junior golfers. *Sport Science Review*, 24(5–6), 371–386, doi: 10.1515/ssr-2015-0024.
- Cutrona, C.E., Russel, D.W. (1990). Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching. W: B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce (red.), *Social support: An Interactional View* (ss. 319–366). New York: Wiley.
- Delforge, C., Le Scanff, C. (2006). Parental influence on tennis players: case studies. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 233–248.
- Dionigi, R.A., Fraser-Thomas, J., Logan, J. (2012). The nature of family influences on sport participation in masters athletes. *Annals of Leisure Research*, 15(4), 366–388, doi: 10.1080/11745398.2012.744274.
- Goode, K.T., Roth D.L. (1993). Factor Analysis of Cognitions During Running: Association With Mood Change. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 375–389, doi: 10.1123/jsep.15.4.375.
- Goodsell, T.L., Harris, B.D., Bailey, B.W. (2013). Family status and motivations to run: a qualitative study of marathon runners. *Leisure Sciences*, 35, 337–352, doi: 10.1080/01490400.2013.797326.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., Loehr, J. (1996a). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychologist*, 10, 322–340, doi: 10.1123/tsp.10.4.322



- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., Loehr, J. (1996b). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *Sport Psychologist*, 10, 341–366, doi: 10.1123/tsp.10.4.341.
- Hanton, S., Jones, G. (1999a). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *Sport Psychologist*, 13, 1–21, doi: 10.1123/tsp.13.1.1.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D., Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 477–495, doi: 10.1016/S1469-0292(03)00040-2.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *Sport Psychologist*, 10, 140–156, doi: 10.1123/tsp.10.2.140.
- Jones G., Swain A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 467–472, doi: 10.2466/pms.1992.74.2.467.
- Jones, G., Hanton, S., Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and nonelite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657–663, doi: 10.1016/0191-8869(94)90138-4.
- Jones, G., Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *Sport Psychologist*, 9, 201–211, doi: 10.1123/tsp.9.2.201.
- Jones, G., Swain, A., Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525–532, doi: 10.1080/02640419308730023.
- Jones, G., Swain, A., Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1–15, doi: 10.1123/jsep.13.1.1.
- Kanters, M.A., Bocarro, J., Casper, J. (2008). Supported or pressured? An examination of agreement among parent's and children on parent's role in youth sports. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 64–80.
- Knoetze-Raper, J., Myburgh, C., Poggenpoel, M. (2016). Experiences of families with a high-achiever child in sport: case studies. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 38(1), 75–89.
- Marcus, B., Forsyth, L. (2009). *Motivating people to be physically active*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., Smith, D. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. W: R. Martens, R.S. Vealey, D. Burton (red.), *Competitive Anxiety in Sport* (ss. 117–190). Champaign: Human Kinetics.
- Martin, J.J., Gill, D.L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149–159.
- Mellalieu, S.D., Hanton S., Fletcher D. (2009). *A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Mellalieu, S.D., Hanton S., Jones, G. (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *Sport Psychologist*, 17(2), 157–174, doi: 10.1123/tsp.17.2.157.
- Mellalieu, S.D., Hanton S., O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 326–334, doi: 10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 263–270, doi: 10.1080/02701367.2006.10599359.
- Pommersbach, J. (1988). Wsparcie społeczne a choroba. *Przegląd Psychologiczny*, 31, 503–525.
- Rees T. (2007). Influence of social support on Athletes. W: S. Jowett, D. Lavallee (red.), *Social Psychology in Sport* (ss. 223–232). Champaign: Human Kinetics.
- Rees, T., Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *Sport Psychologist*, 14, 327–347, doi: doi.org/10.1123/tsp.14.4.327.
- Saadan, R., Hooi, L.B., Ali, H.M., Jano, Z. (2016). The relationship between competitive anxiety and goal orientation among junior hockey athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(1), 33–37.

- Sallis, J.F., Grossman, R.M., Pinski, R.B., Patterson, T.L., Nader, P.R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16, 825–836.
- Shariff, R.M., Mustapha R. (2010). Social support mechanism and input factors on catharsis predictors in sport. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 7, 588–591, doi: 10.1016/j.sbspro.2010.10.079.
- Shumaker, S.A., Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40, 11–36, doi: 10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x.
- Siekanska, M. (2012). Athletes' perception of parental support and its influence on sports accomplishments – a retrospective study. *Human Movement*, 13(4), 380–387, doi: 10.2478/v10038-012-0046-x.
- Thornton, E., Cronholm, P., McCray, L., Webner, D. (2008). Does Marathon Training Adversely Affect Baseline Anxiety Levels? *AMAA*, 21(3), 5–13.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246, doi: 10.1123/jsp.8.3.221.
- Wężyk, A. (2011). Relationships between competitive anxiety, social support and self-handicapping in youth sport. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 72–77, doi: 10.2478/v10101-011-0016-3.
- White, S.A. (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 16–28, doi:10.1123/tsp.12.1.16.
- Zepp, C. (2016). Coping with stress during a marathon. W: C. Zinner, B. Sperlich (red.) *Marathon Running: Physiology, Psychology, Nutrition and Training Aspects* (ss. 83–105). Springer International Publishing Switzerland.
- Zhu, B.L., Fang, Y. (1998). Study of the relationship between intensity, direction of competitive state anxiety and performance in long-distance run. *Journal of Tianjin Institute of Sport / Tianjin Tiyu Xueyuan Xuebao*, 13(4), 81–84.

## ABSTRACT

### Anxiety and social support among people taking part in marathons

**Background.** The purpose of the study was to examine how demographic, training, and social factors were related to pre-performance cognitive and somatic anxiety symptoms and their interpretation among runners taking part in marathon races. **Material and methods.** A total of 240 participants of the three biggest marathons in Poland were surveyed by using the Polish adaptations of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2RD) and the Social Support for Physical Activity Scale. **Results.** The intensity scores for cognitive and somatic anxiety were higher for female and younger runners, while the self-confidence scores – for males. The expected time of the current marathon was positively correlated with the anxiety intensity; in the case of experience, the correlation turned out negative. Linear regression analyses with social support from family and friends as potential predictors of particular dimensions of anxiety revealed that only two of the tested models were significant: somatic anxiety intensity (support from family and friends) and cognitive anxiety intensity (support from family). Surprisingly, the marathon runners' anxiety increased along with the level of social support. **Conclusions.** Certain groups of people are particularly vulnerable to pre-competitive anxiety. The need to meet the expectations of the supportive environment and its excessive involvement may be a cause of stress. It seems appropriate to provide a moderate degree of support and sensitize the family and friends to the condition of the runner. An important line of future research would focus on determining how social support is assessed by people practising sport.

**Key words:** pre-competitive anxiety, runners, family support, friends' support