

## Recenzje

### Aleksandra Łuszczynska „Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne”

Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012, ss. 244

Książka *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, autorstwa Aleksandry Łuszczynskiej, podejmuje zagadnienia psychologiczne związane z uprawianiem aktywności fizycznej, które mają istotne znaczenie dla osób zajmujących się sportem, zarówno wyczynowym, jak i rekreacyjnym. Na tle innych opracowań podręcznikowych dotyczących sportu niniejsza publikacja stanowi novum z uwagi na uwzględnienie w niej zagadnień klinicznych, związanych między innymi z emocjonalnym funkcjonowaniem w środowisku rodzinnym i rówieśniczym, przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, doświadczaniem urazów, kontuzji, a nawet zaburzeń psychicznych. Dzięki temu praca ta znacznie poszerza zakres zagadnień tradycyjnie ujmowanych przez psychologię sportu. Może służyć jako podręcznik psychologii sportu, uzupełniając tym samym dostępne w języku polskim publikacje analizujące to zagadnienie od strony fizjologicznej.

Zagadnienia podejmowane w książce należą do obszaru psychologii stosowanej; zostały w niej omówione problemy psychologiczne związane z uprawianiem sportu i szeroko rozumianą aktywnością fizyczną. Proponowane w niej ujęcie tematyki stanowi dobry przykład wdrożenia podejścia nazywanego interwencją opartą na dowodach empirycznych. Autorka opisuje interwencje zmierzające do podwyższania osiągnięć sportowych i poziomu aktywności fizycznej, odwołując się jednak nie tyle do praktyki, co przede wszystkim do wyników badań empirycznych. Należy docenić rzetelnie przygotowany przegląd najnowszych (często z dwu ostatnich lat lub wręcz będących w druku) wyników badań, ze zwróceniem uwagi na metaanalizy i systematyczne artykuły przeglądowe. Dzięki temu czytelnik zapoznaje się z najnowszymi i najważniejszymi kierunkami badań prowadzonych na świecie w dziedzinie psychologii sportu, inspirowane tym samym do inicjowania nowych poszukiwań badawczych w tym obszarze.

Tematyka omawiana w prezentowanej publikacji została przedstawiona w dziewięciu rozdziałach. We Wstępie autorka zarysowuje poruszane w książce zagadnienia związane z biopsychospołecznym funkcjonowaniem sportowców z punktu widzenia psychologii klinicznej, zaznaczając, że prezentowana praca ma nieco odmienną strukturę w porównaniu z tradycyjnymi podręcznikami z psychologii sportu. Celem wprowadzenia czytelnika w treść książki wskazuje na trzy fazy rozwoju psychologii behawioralnej, dzięki którym osiągnięto dzisiejszy poziom wiedzy w zakresie metod pracy psychologicznej ze sportowcami.

W pierwszym rozdziale zostały omówione zarówno modele osiągnięć sportowych oparte na założeniach behawioryzmu i psychologii poznawczej, jak i model wywodzący się z neobehawioryzmu, w którym akcentowane są zagadnienia takie, jak uważność, akceptacja i zaangażowanie. Autorka opisała również specyficzne techniki psychologiczne, szczególnie podkreślając ich skuteczność w świetle dostępnych badań eksperymentalnych, techniki stosowane w pracy z profesjonalnymi sportowcami, a także zwróciła uwagę na interwencje służące zachęcaniu ludzi w różnym wieku do częstszej

aktywności fizycznej. Jest to najbardziej obszerny rozdział książki, przydatny przede wszystkim dla psychologów praktyków wspierających sportowców.

Drugi rozdział dotyczy czynników natury klinicznej, które mogą mieć wpływ na poziom wykonania w sporcie. Autorka poruszyła tu tematykę odnoszącą się do problemów i konfliktów w rodzinie, pracy, szkole oraz omówiła znaczenie jakości funkcjonowania w grupie zawodników. Odniosła się także do kwestii wydarzeń życiowych, które często są istotne dla zawodnika, np. zawarcie lub rozpad małżeństwa, urodzenie dziecka lub śmierć kogoś bliskiego. Bazując na dostępnych analizach badań ukazała, że rodzina ma ogromne znaczenie, jeśli chodzi o funkcjonowanie sportowca i tym samym może mieć wpływ na poziom jego wykonania sportowego. Podkreślenie znaczenia czynników psychospołecznych poszerza spojrzenie na efektywność sportową i ukierunkowuje myślenie psychologa na znacznie szerszy aspekt funkcjonowania zawodnika. W dalszej części tego rozdziału zostały wskazane dwie reakcje: unikanie i obniżenie zaangażowania oraz nadmierne zaangażowanie w sport – jako czynniki psychospołeczne, które mogą obniżyć poziom wykonania sportowego. Rozdział podsumowują analizy pozytywnych i negatywnych aspektów związanych z występem przed własną publicznością, a także korzystnych i niekorzystnych stron perfekcjonizmu u zawodników.

Następnym tematem poruszonym przez autorkę jest problem przyjmowania przez sportowców substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, papierosy czy marihuana, zakazanych przez Światową Agencję Antydopingową, a także innych substancji, wprawdzie nie zabronionych, ale powodujących zmiany w poziomie wykonania sportowego. Zostały tu ukazane także przyczyny i konsekwencje takich zachowań.

Książka podejmuje też zagadnienie znaczenia sportu i aktywności fizycznej dla funkcjonowania emocjonalnego i poznawczego oraz jakości życia. Autorka opisała zależności pomiędzy aktywnością sportową a stresem i negatywnymi emocjami, takimi jak lęk, wskazała także na pozytywne aspekty związane z zadowoleniem z zaangażowania w sport, z lepszym nastrojem, wyższym poziomem poczucia szczęścia i doświadczeniem stanu *flow*. Obok korzystnych aspektów funkcjonowania osób zaangażowanych w działalność sportową książka porusza również tematykę zaburzeń funkcjonowania psychicznego, odnosząc się do takich zjawisk, jak zaburzenia nastroju, zaburzenia jedzenia, uzależnienie od ćwiczeń fizycznych i dysmorfia mięśniowa, która polega na stałej koncentracji sportowca na uzyskaniu określonej masy mięśniowej, kosztem funkcjonowania w życiu codziennym.

W kolejnych rozdziałach autorka omawia sport wyczynowy, analizując specyficzne następstwa profesjonalnego uprawiania sportu. Obok opisanego problemu takich, jak dławienie (*choking* – stan, w którym sportowiec wykonuje zadanie poniżej optymalnego poziomu na skutek silnej presji psychicznej), wypalenie, urazy i kontuzje, przedstawia również uwagi dotyczące pomocy psychologicznej, jaka potrzebna jest w takich sytuacjach w celu przywrócenia optymalnego poziomu funkcjonowania zawodnika.

Tematyka rozpoczęcia i zakończenia kariery sportowej, szczególnie ważna z punktu widzenia zawodnika, jest często traktowana pobieżnie w opracowaniach psychologicznych. Aleksandra Łuszczynska dokonała analizy czynników istotnych w kontekście rozpoczęcia, kontynuowania i zakończenia aktywności sportowej, biorąc pod uwagę aspekt rozwoju osobistego dzieci i młodzieży. Rozdział poświęcony tym zagadnieniom szczególnie zaciekawi trenerów i rodziców, gdyż zostały w nim przytoczone wyniki badań dotyczących postaw i zachowań tych tak znaczących w życiu młodego sportowca osób. Osobny podrozdział omawia problematykę zakończenia kariery sportowej. Decyzja o zakończeniu kariery nie zawsze jest podejmowana przez zawodnika samodzielnie, szczególnie gdy związana jest z nagłą kontuzją wykluczającą go z aktywności sportowej. Badania ukazują, że podjęcie nowych ról życiowych stanowi



ogromny problem dla zawodników, dla których sport do tej pory był głównym i często jedynym satysfakcjonującym zajęciem.

Książka omawia również zagadnienia funkcjonowania drużyny sportowej, kwestie spójności, koordynacji i komunikacji w zespole. Autorka podkreśla, jak istotna jest rola trenera i lidera drużyny, których zachowania przywódcze nie pozostają bez znaczenia dla jakości funkcjonowania całego zespołu, a także jak znaczący jest wpływ osób najbliższych, głównie rodziny, na osiągnięcia sportowe. Omawiając te zagadnienia, autorka powołuje się na badania dotyczące nie tylko efektywności zachowań w kontekście wyniku sportowego, lecz także bierze pod uwagę jakość życia, funkcjonowanie społeczne, aspekt zdrowotny.

Zaprezentowany w książce szeroki przegląd najnowszej literatury przedmiotu, głównie anglojęzycznej, pozwala zapoznać się z wynikami najnowszych badań prowadzonych poza granicami naszego kraju, a także wglębić się w problematykę zagadnień klinicznych. Psycholog praktyk, współpracujący z zawodnikami, ma możliwość dokładnego przeanalizowania różnych sytuacji czy zjawisk, jakich mogą doświadczać wspierani przez niego zawodnicy, co pomaga w udzieleniu adekwatnej pomocy psychologicznej zawodnikom nie radzącym sobie w takich sytuacjach. Warto podkreślić, że autorka nie ograniczyła się tutaj tylko do obszaru sportu wyczynowego, ale zwróciła również uwagę na aspekt szeroko rozumianej aktywności fizycznej, wpisując recenzowaną książkę także w nurt psychologii zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej.

Prezentowana publikacja została napisana przystępnym językiem i dobrze popularyzuje wiedzę z zakresu psychologii sportu. W sposób jasny omawia zarówno przytoczone teorie, jak i wyniki badań. Wyróżnienie najważniejszych terminów pozwala na łatwiejsze odnalezienie ich w tekście. Książka ma dobrze opracowany indeks osób oraz indeks rzeczowy, a także obszerną bibliografię. Stanowi ciekawy materiał nie tylko dla psychologów praktyków – z uwagi na wyszczególnione metody pracy psychologicznej ze sportowcami – ale również dla psychologów akademickich, którzy odnajdą w niej wiele najnowszych badań inspirujących do stawiania następnych pytań, a także dla trenerów, sportowców, a nawet rodziców, często mocno zaangażowanych w aktywność sportową swoich dzieci. Może być przydatna zarówno w kształceniu psychologów, jak i studentów kierunków wychowania fizycznego.

*Dorota Borek-Chudek*  
*Wydział Turystyki i Wychowania Fizycznego*  
*WSSP w Lublinie*  
*Mariola Laguna*  
*Instytut Psychologii KUL*