

**Tamara Olszewska – Watracz:**

### **„O sporcie pozytywnym z optymizmem w nowej perspektywie psychologicznej”**

Na temat optymizmu i siły pozytywnego myślenia napisano już wiele pozycji książkowych, artykułów i poradników. To obecnie taki mądry slogan powielany przez wielu specjalistów od „duszy i ciała” człowieka, który ma być siłą sprawczą i naprawczą naszego dobrostanu psychofizycznego. Słyszymy: bądź radosny, uśmiechaj się, patrz z optymizmem w przyszłość – bo tak jest lepiej. Przyjmujemy te treści i na tym się kończy. Bywa też, że zaczynamy się zastanawiać: ... ale tak konkretnie, to co nam ten optymizm może dać .... w sportowym życiu.

**Janusz Czapiński** w artykule „**Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka**” podkreśla, że XX wiek, czas „amerykańskiego marzenia” nie uczynił jego beneficjentów przy postępie gospodarczym szczęśliwymi ludźmi. Ze wzrostem zamożności nasiliła się fala depresji wśród młodego pokolenia. Postawa materialistyczna i konsumpcyjna spowodowała, iż zatraciliśmy naturalny odruch czucia wzajemnego podpartego zaufaniem. Odczuwanie zmarnowanej szansy jaką dostał każdy z nas w „cudzie narodzenia” stało się wszechobecne. Pojawiło się pytanie jak żyć?, aby przeżyć swoje życie godnie i z sensem. Seligman i inni psychologowie pozytywni sformułowali takie „instrukcje”, które nadały nową jakość naszemu życiu, które pomagają wytyczyć sobie swoje cele, które są zasobnikiem narzędzi poznawczo- behawioralnych, dzięki którym robimy małe kroki ku zmianie, ku szczęśliwemu życiu.

Dzięki pozytywnemu myśleniu sportowcy mają większą motywację do wykonywania określonych zadań i założeń treningowych. Ponadto, osiągnięcie szczęścia pozwala na cieszenie się także życiem prywatnym. Poprawiają się relacje z bliskimi czy zdrowie. Ułożenie codziennych spraw pozwala także na osiągnięcie kariery sportowej. Szczęście oznacza sytuację, kiedy osiągamy pierwotny i całkowicie naturalny stan afirmacji życia. Co więcej, jesteśmy w stanie utrzymać pozytywne myślenie nawet w niesprzyjających okolicznościach. W życiu sportowca oznacza to pozytywne postrzeganie całości własnych osiągnięć, treningów czy rywalizacji. Zwiększa się także pewność siebie sportowców, wzrasta ich motywacja do działania, a cele stają się łatwiejsze do osiągnięcia. Każda porażka natomiast jest przyjmowana w racjonalny sposób. W takim przypadku zmniejsza się ryzyko wystąpienia wypalenia treningowego czy zachorowania na depresję.

Dzięki takiej postawie stajemy się niepowtarzalną, autonomiczną jednostką, jedyną w swoim znaczeniu i wymiarze. Jednakże z czasem nasz naturalny egoizm bycia „najlepszym” zatracą się na rzecz wyższych potrzeb funkcjonowania społecznego. **Ewa Trzebińska** w swoim artykule „**Jak zmieniać świat na lepsze**” zauważa, że ujęcie wizerunku człowieka w nowej perspektywie psychologii pozytywnej i jego dobrostan kłóci się z wrażliwością na innych. W pracy nad sobą uzyskujemy wyższy poziom świadomości, gdzie jednoznacznie stawiamy się wśród innych, traktując siebie jako składową społeczności, zespołu. Będąc częścią zespołu „naczyń połączonych” pracujemy nad szczęściem i dobrem zbiorowości. Istotną kwestią jest inwestycja własna w grupę tj. wnoszenie takich zasobów i umiejętności jak: większa aktywność zadaniowa, kreatywność i inicjatywa i otwartość na innych, które są pożądane i akceptowane społecznie.

Biorąc pod uwagę powyższe w ujęciu sportu pozytywnego jako zawodnika indywidualnego i będącego zarazem częścią teamu sportowego z całym bagażem subiektywnego odczuwania wysokiej jakości życia, nie sposób nie wyeksponować zmiennej, która jest gwarantem dobrostanu czyli **optymizmu życiowego**. W swoim artykule „**Optymizm. Perspektywa psychologiczna**” **Agnieszka Czerw** toczy rozważania nad rolą optymizmu w życiu człowieka. Określa tę zmienną jako kluczową w podejmowaniu działań i wyzwaniach do budowania szczęśliwego życia jednostki i całego społeczeństwa. Powołując się na badania autorka określiła korzyści które niesie ze sobą bycie optymistą zawodnikiem tj:

- Obie płci mają taką samą szansę na bycie optymistami, zaś jedynym czynnikiem różnicującym jest wiek, i im jesteśmy starsi tym mniej optymistycznie patrzymy na świat.

- Wysoki poziom optymizmu, jako czynnik profilaktyczny zapewnia nam lepsze samopoczucie i chroni przed depresją oraz podwyższa naszą odporność somatyczną. Zapewnia również pozytywne rokowania w przypadku rekonwalescencji, nawet w przypadku bardzo poważnych zabiegów operacyjnych.
- W sytuacjach stresowych to optymizm gwarantuje wybór najlepszej ścieżki poradenia sobie z trudnościami poprzez szukanie rozwiązań skoncentrowanym na problemie a nie na własnych emocjach.
- Optymiści charakteryzują się dużą sprawnością w regulacji swojego nastroju, reagując szybko, gdy emocje zaczynają im przeszkadzać w efektywnym funkcjonowaniu.
- Optymiści posiadają zwiększoną zdolność myślenia twórczego.

Optymista to zazwyczaj dobry i cenny zawodnik. Zawdzięcza to temu, iż optymizm warunkuje wysoką motywację skierowaną na osiągnięcie celów, wiarę we własne siły oraz sprzyjające okoliczności. Stąd optymista jest bardziej odporny, przeżywa mniej obaw w nowych, nieznanymi sytuacjach, potrafi zająć się trudnymi sprawami, bądź podjąć nowe wyzwanie, wymagające od niego wielu zmian.

Zachowanie optymistycznej postawy u sportowców jest istotnym elementem w osiąganiu satysfakcji z własnych możliwości. Sportowcy mający pozytywne nastawienie do życia w większym stopniu polegają na sobie i własnych umiejętnościach. Znacznie mniej potrzebują pochwał i uznania ze strony trenera czy współtrenerów. W przypadku niepowodzenia starają się także porównywać do lepszych od siebie. W ten sposób motywują się do dalszej rywalizacji. Optymistyczna postawa podczas startu w zawodach jest motorem napędowym. Sportowcy naładowani pozytywną energią z przyjemnością dają z siebie wszystko, by osiągnąć jak najlepszy wynik. Co więcej, nie szukają wymówek, nie wahają się. Nastawienie zawodnika wiąże się z emocjami. Mają one wpływ na pobudzenie do pracy rezerw w organizmie odpowiedzialnych za rozpoczęcie intensywnego wysiłku. Pozytywne nastawienie determinuje zatem osiągnięcie lepszego wyniku. Warto jednak wspomnieć, że nastawienie jest sprawą indywidualną. W zależności od uprawianej dyscypliny, aktualnej sytuacji życiowej czy predyspozycji psychicznych każdy w inny sposób odbiera udział w zawodach.

Reasumując optymizm jako zmienna psychologiczna w nurcie założeń psychologii pozytywnej lokowana jest na poziomie doznań subiektywnych. Oznacza to, że flagową składową są pozytywne emocje określające zawodnika zarówno w przestrzeni przyszłości jak i postrzegania przeszłości i teraźniejszości. Posiadanie tak wdzięcznej składowej swojej osobowości gwarantuje pozytywną korelację z innymi cechami zawodnika, zarówno emocjonalnymi jak i poznawczymi.