

dr Joanna Gózdź

Uniwersytet Śląski w Katowicach, Instytut Pedagogiki

e-mail: joanna.gozdz@us.edu.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.06>

Poziom perfekcjonizmu i uważności wśród trenujących dalekowschodnie sztuki walki

Streszczenie. Artykuł prezentuje problematykę dalekowschodnich sztuk walki oraz ich związki z perfekcjonizmem i uważnością. Postawiono dwie hipotezy badawcze: (1) Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem perfekcjonistycznych standardów w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe. (2) Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem uważności w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe. W celu weryfikacji hipotez przeprowadzono badania na grupie 158 osób w wieku 18–60 lat. Zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji oraz porównania *a priori* (kontrasty). Obie hipotezy zostały częściowo potwierdzone. Wyniki wskazują, że trening sportowy niezależnie od uprawianej dyscypliny sam w sobie podnosi standardy osobiste ze względu na jego perfekcjonistyczny charakter (stawianie sobie wyzwań i pokonywanie własnych słabości) oraz na zasadność wyodrębnienia sztuk walki jako specyficznych aktywności fizycznych, które poprawiają wyniki w zakresie uważności, która niezbędna jest do adekwatnej i elastycznej odpowiedzi na ruchy przeciwnika.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sztuki walki, perfekcjonizm, uważność

The Level of Perfectionism and Mindfulness among those Practicing Far Eastern Martial Arts

Abstract. The article presents associations of martial arts with perfectionism and mindfulness. Two hypotheses were put forward: (1) Practitioners of martial arts are characterised by a higher level of personal standards compared with a physically inactive group as well as participants in individual and team sports. (2) Practitioners of martial arts are characterised by a higher level of mindfulness compared with a physically inactive group as well as representatives of physical individual and team activities. In order to test the hypotheses a research was conducted on a group of 158 individuals aged 18–60. One-way analysis of variance and *a priori* comparisons (contrasts) were used. Both hypotheses were partially confirmed. The results suggest that sport training, regardless of the discipline practiced, raises personal standards due to its perfectionistic nature (challenging yourself and overcoming your own weaknesses). The results also indicate the validity of distinguishing martial arts as specific physical activities that improve mindfulness, which is necessary for an adequate and flexible response to the opponent's movement.

Keywords: physical activity, martial arts, perfectionism, mindfulness

Wstęp

Zdaniem Wojciecha Cynarskiego, sport i *budo*¹ istotnie się różnią. Autor ten definiuje sztuki walki jako historyczną kategorię:

perfekcyjnych systemów walki wręcz, bądź władanie broni, pochodzących z kultur wojowników, powiązanych z kodeksami etycznymi i elementami metafizyki. A zatem nie rywalizacja ani bezpośrednia konfrontacja rozstrzyga o sztuce walki, ale powiązanie z kulturą duchową. Sztuki walki to formy psychofizycznej aktywności powiązanej z określoną tradycją walki wręcz bądź władania bronią, mające na celu rozwój osobowy i wiążące metody nauczania z doskonaleniem w wymiarze duchowym².

Pierwotnie sztuki walki były uprawiane dla samoobrony, o czym mogą świadczyć słowa Gichina Funakoshiego (ojca współczesnego karate, który za judoką Jigoro Kano wprowadził system pasów, mający odzwierciedlać poziom zaawansowania adeptów tej sztuki): *Karate ni sente nashi*³ oraz fakt, że wszystkie *kata*⁴ w jego stylu (*Shotokan*) zaczynają się od bloków, czyli od obrony⁵.

Trening karate obejmuje nie tylko tradycyjne rytuały⁶, ćwiczenia fizyczne (*kihon*⁷, *kata*, *kumite*⁸), ale również etykietę *dojo*⁹, która oparta jest na *bushido* – rycerskim systemie wartości. Idee *bushido* wywodzą się z buddyzmu zen¹⁰. W kulturze europejskiej najważniejszymi elementami kodeksu postępowania adepta sztuk walki są prawosć i sprawiedliwość, grzeczność, dobroć i współczucie, prawda i prawdomówność, honor, wierność, mądrość i charakter wojownika, panowanie nad sobą. Natomiast w Japonii przed reformą Meji wśród samurajów istniało jeszcze seppuku¹¹. Elementy kodeksu postępowania (obecnie z wyjątkiem seppuku) stanowią wartości, którymi powinien kierować się każdy uczestnik treningów, stąd w definicji Cynarskiego celem praktykowania sztuk walki jest rozwój osobowy.

Cynarski nadmienia, że sztuki walki są systemami perfekcyjnymi walki wręcz lub władania bronią. Każdy adept trenuje techniki tak długo, by osiągnąć doskonałe wykonanie. Stąd perfekcjonizm jest wpisany w trening sztuk walki poprzez wielokrotne powtarzanie technik, co powiązane jest z pokorą i cierpliwością. Ponadto sztuki

¹ Budo: *bu* – zatrzymać włócznię; *do* – droga. Budo to droga zatrzymania włóczni, jest nakazem przerywania konfliktu.

² W. Cynarski, *Sztuki walki, sporty walki: koncepcja porządkująca: ekspertyza dla Ministerstwa Sportu i Turystyki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2009, t. 9, s. 248.

³ „Karate nie uderza jako pierwsze”.

⁴ Odtworzenie układów ruchów w wyobrażonej walce.

⁵ G. Funakoshi, *Życie na drodze karate*, Diamond Books, Bydgoszcz 2021.

⁶ Tradycje klasztornych ćwiczeń buddyjskich (medytacja zen), które rozpoczynają i kończą trening, a także klasztornej dyscypliny.

⁷ Ćwiczenia techniczne: bloki, ciosy, kopnięcia.

⁸ Rzeczywista walka z przeciwnikiem.

⁹ Zasady zachowania na sali ćwiczeń.

¹⁰ P. Szeligowski, *Tradycyjne karate Kyokushin*, Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.

¹¹ Rytualne samobójstwo, dzięki któremu samuraj mógł odzyskać honor.

walki są systemami ćwiczeń psychofizycznych, ponieważ ćwiczy się w nich nie tylko ciało, ale również rozwija się koncentrację uwagi i uwalnia od negatywnych emocji¹².

Perfekcjonizm stanowi cechę osobowościową, która opisuje jednostki jako stawiające sobie bardzo wysokie, często nierealistyczne standardy i oczekiwania oraz dążące do ich realizacji w bezbłędny sposób¹³. Jednym z najbardziej popularnych wielowymiarowych modeli perfekcjonizmu jest propozycja Frosta i współpracowników¹⁴, w której perfekcjonizm został zdefiniowany jako utrzymywanie przez jednostkę bardzo wysokich standardów funkcjonowania i preferencja do organizacji, powiązanych z tendencją do nadmiernego krytycyzmu wobec samego siebie (co związane jest z nietolerancją błędów i pomyłek oraz podważaniem jakości własnych osiągnięć).

W skonstruowanej przez Randy'ego Frosta i współpracowników¹⁵ wielowymiarowej skali perfekcjonizmu znalazły się następujące poziomy: standardy osobiste (bardzo wysokie standardy dla autoewaluacji), obawa przed błędami (negatywne reakcje na swoje błędy), wątplenie w jakość swoich działań (wątpliwości co do własnych zdolności i jakości wykonania), krytycyzm rodziców (percepcja rodziców jako osób nadmiernie krytycznych) oraz organizacja (przykładanie dużej wagi do porządku i dobrej organizacji). Badania wskazują, że perfekcjonizm może mieć negatywne (dezadaptacyjne) znaczenie dla człowieka, zwłaszcza gdy perfekcjonistyczne standardy powiązane są z obawą przed błędami oraz wątpleniem w jakość swoich działań¹⁶. Perfekcjonizm ma związki z psychopatologią. Jednak w literaturze wskazuje się również na pozytywne efekty perfekcjonizmu¹⁷, co potwierdza, że perfekcjonizm może mieć również wymiar adaptacyjny¹⁸. Generalnie wymiar standardów osobistych i organizacji jest uznawany za przystosowawczy¹⁹.

Perfekcjonizm jest potencjalnie cechą wpisaną w trening sztuk walki. Już sama definicja tego typu aktywności²⁰ wskazuje, że są one „historyczną kategorią perfekcyjnych systemów walki”, co prawdopodobnie wynika stąd, że

¹² S. Tokarski, *Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Wydawnictwo GLOB, Szczecin 1989.

¹³ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties of Polish Adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, „Current Psychology” 2021, t. 40, s. 2754–2763, https://doi.org/10.1007/s12144-019-00198-w?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle

¹⁴ R.O. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate, *The Dimensions of Perfectionism*, „Cognitive Therapy and Research” 1990, t. 14, s. 449–468.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties...*

¹⁷ W. Waleriańczyk, M. Stolarski, *Personality and Sport Performance: The Role of Perfectionism, Big Five Traits, and Anticipated Performance in Predicting the Results of Distance Running Competitions*, „Personality and Individual Differences” 2021, t. 169, 109993, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109993>

¹⁸ D.E. Hamachek, *Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism*, „Psychology: Journal of Human Behaviour” 1978, t. 15, s. 27–33; J. Stoeber, K. Otto, *Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence Challenges*, „Personality and Social Psychology Review” 2006, t. 10, s. 295–319.

¹⁹ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties...*

²⁰ W. Cynarski, *Sztuki walki, sporty walki...*, s. 248.

historycznie walka „pustą ręką” była toczona na śmierć i życie. Błąd oznaczał śmierć walczącego. Konieczne było zatem perfekcyjne opanowanie technik. Należy zauważyć, że w *Przysiędze Dojo*, której znajomość wymagana jest już na egzaminie na najniższy stopień uczniowski w karate, istnieje zapis: „Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby kiedyś nasze ciała i zmysły stały się doskonale”. Jest to bezpośrednie odniesienie do dążeń perfekcjonistycznych. Trzecią kwestią jest fakt, że w praktyce sztuk walki nigdy nie nadano nikomu za życia najwyższych tytułów mistrzowskich (11–12 dan), mogą one zostać przyznane dopiero pośmiertnie²¹. Stanowi to argument za tym, że trening sztuk walki stawia przed adeptami wysokie, perfekcjonistyczne standardy.

Uważność (*mindfulness*) odnosi się do różnorodnych technik treningu mentalnego, który ma na celu koncentrację na „tu i teraz” oraz promowanie obserwacji siebie w teraźniejszej chwili²². Istnieje wiele definicji uważności. Według jednej z częściej stosowanych, *uważność* dotyczy jakości świadomości, która przejawia się w intencjonalnym skoncentrowaniu na teraźniejszych doświadczeniach w sposób akceptujący i nieoceniający²³. Według Stanisława Radonia²⁴ to „świadoma obecność”, specyficzny stan, a z drugiej strony cecha. Zakłada jasną świadomość człowieka dotyczącą własnego świata wewnętrznego i zewnętrznego, na który składa się nieustannie zmieniający się strumień myśli, doznań zmysłowych, emocji i zachowań. Praktyki *mindfulness* stanowią adaptację dalekowschodnich praktyk medytacyjnych²⁵. Wskazuje się, że trening *uważności* może przyczynić się do poprawy percepcji, pamięci oraz elastycznej odpowiedzi na bodźce, prowadząc do obniżenia reaktywności²⁶, poziomu stresu, lęku czy symptomów depresyjnych²⁷.

Na stan i cechę uważności wpływa pięć powiązanych mechanizmów, z których pierwsze trzy odgrywają istotną rolę w procesach zdrowienia²⁸:

²¹ W. Cynarski, *Semiotyka orientalnych sztuk walki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2002, t. 2, s. 75–88.

²² E. Polle, J. Gair, *Mindfulness-Based Stress Reduction for Medical Students: A Narrative Review*, „Canadian Medical Education Journal” 2021, t. 12(2), e74–e80, <https://www.doi.org/10.36834/cmej.68406>

²³ J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion Books, New York 1994, za: S.A. Kriakous, K.A. Elliot, C. Lamers, R. Owen, *The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: A Systematic Review*, „Mindfulness” 2021, t. 12, s. 1–28, <https://www.doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>

²⁴ S. Radoń, *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności: Polska adaptacja*, „Roczniki Psychologiczne” 2014, t. 4, s. 711–735.

²⁵ W. Naves-Bittencourt, A. Mendonca-de-Sousa, M. Stults-Kolehmainen i in., *Martial Arts: Mindful Exercise to Combat Stress*, „European Journal of Human Movement” 2015, t. 34, s. 34–51.

²⁶ C. Reive, *The Biological Measurements of Mindfulness-Based Stress Reduction: A Systematic Review*, „Explore” 2019, t. 15(4), s. 296–307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.01.001>

²⁷ W. Naves-Bittencourt, A. Mendonca-de-Sousa, M. Stults-Kolehmainen i in., *Martial Arts...*, s. 34–51.

²⁸ S. Radoń, *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności...*, s. 714–715, za: R.A. Bear, G.T. Smith, J. Hopkins i in., *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*, „Assessment” 2006, t. 11(3), s. 27–45.

1. Świadoma obecność – działanie ze świadomością tego, co się robi, czyli smakowania jedzenia, estetyki sprzątania, dynamiki chodzenia. Jest to przeciwieństwo działania automatycznego, w którym człowiek nie wie, skąd i dlaczego znalazł się w pewnym miejscu.
2. Nieosądzanie – nieosądzająca i nieoceniająca obserwacja myśli, emocji i wrażeń zmysłowych pojawiających się w obszarze uwagi (przeciwieństwo wypierania i blokowania), połączona ze współczuciem wobec siebie (zdolność do doświadczania nieprzyjemnych wewnętrznych fenomenów bez nieproduktywnych ruminacji).
3. Niereaktywność – niska reaktywność na bodźce docierające do poszerzonego pola uwagi przy wysokiej wrażliwości (niski próg wrażliwości).
4. Opisywanie – umiejętność zdystansowanego oglądu przejawiających się przez świadomość elementów doświadczenia wraz ze zdolnością do nazywania wszystkiego, co się pojawia w świadomości.
5. Obserwacja – umiejętność odczuwania wszystkich odczuć zmysłowych związanych z aktywnością mięśni, organów i części ciała. Jest to najbardziej dyskutowany element uważności.

Regularne ćwiczenia, szczególnie aktywności integrujące *psyche* i ciało, a takimi są sztuki walki, mogą zostać sklasyfikowane jako „uważny ruch”. Niektórzy twierdzą, że sztuki walki to „medytacja w ruchu”. Wysoki poziom koncentracji i zaangażowanie w takie formy aktywności mogą prowadzić do wzmocnienia fizycznego i mentalnego. Regularna praktyka sztuk walki może podnieść poziom uważności²⁹. Uważność jest przydatna w walce, zarówno ta skierowana na siebie, swoje ruchy i reakcje, jak i na bodźce zewnętrzne, m.in. ruchy przeciwnika. Japończycy mówią o dwóch zasadach psychologicznych: *Mizu-no-kokoro* i *Tsuki-no-kokoro*. Pierwsza odnosi się do porównania umysłu karateki do tafli spokojnego jeziora odbijającej wiernie obraz w jej zasięgu. Jeżeli utrzyma się w tym stanie umysł, to przewidzenie reakcji przeciwnika będzie dokładne, a odpowiedź właściwa. Jeśli powierzchnia wody będzie zakłócona, to odbite obrazy będą wypaczone. Druga zasada porównuje karatekę do blasku księżyca, który oświetla wszystko, tak jak dobry karateka widzi każdy ruch. Odnosi się zatem do obserwacji postaci przeciwnika i jego błędów. Chmury przysłaniające światło księżyca porównuje się do nerwowości jako przeszkody w prawidłowym przewidywaniu ruchów. W obu zasadach chodzi o percepcję niezaciemnioną emocjami oraz dostosowanie do okoliczności, spontaniczność³⁰. Uważność jest zatem wpisana w trening sztuk walki.

²⁹ W. Naves-Bittencourt, A. Mendonca-de-Sousa, M. Stults-Kolehmainen i in., *Martial Arts...*, s. 34–51.

³⁰ H. Pietrzak, W. Cynarski, *Psychologia duchowej drogi sztuk walki*, „*Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy*” 2000, t. 1, s. 202–210; W. Cynarski, *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Rzeszów 2000.

Materiał i metody badań

Przed przystąpieniem do badań uzyskano zgodę Komisji Etyki Badań w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach (Poland KEUS360/03.2023). Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety. Wszyscy uczestnicy badania, a także studenci ochotnicy, którzy asystowali jako ankieterzy, wyrazili świadomą i dobrowolną zgodę na udział w badaniu. Zostało ono przeprowadzone w latach 2023–2024 w klubach sportowych Akademickiego Związku Sportowego oraz w innych klubach i centrach sportowych w województwie śląskim. Grupę trenujących sztuki walki dobrano spośród członków Śląskiego Klubu Karate „Goliat” (Oyama Karate), który liczy łącznie około 1000 osób. Dobór był przypadkowy spośród pełnoletnich członków sekcji, którzy wyrazili zgodę na udział w badaniu. W celu zebrania grupy porównawczej (nieaktywnej fizycznie) zastosowano metodę kuli śnieżnej.

Na podstawie kwerendy literatury postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem perfekcjonistycznych standardów w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe.
2. Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem uważności w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe.

Wszystkie analizy przeprowadzono z wykorzystaniem programu IBM SPSS, wersja 29. Przyjęto poziom istotności $p < 0,05$. Do weryfikacji hipotez posłużono się jednoczynnikową analizą wariancji (ANOVA) oraz kontrastami (porównania *a priori*).

Przebadano łącznie 346 osób. Ze względu na fakt, że grupa trenująca dalekowschodnie sztuki walki liczyła 38 osób, w celu wyrównania liczebności grup porównawczych ze zbioru danych wybrano losowo po 40 osób nieaktywnych fizycznie, uprawiających indywidualną oraz zespołową aktywność fizyczną. Łączna liczebność grupy, na której przeprowadzono analizy, wyniosła 158 osób. Wiek badanych wahał się od 18 do 60 lat ($M = 30,12$; $SD = 11,96$). Grupa badana składała się z 85 kobiet (53,8%) oraz 73 mężczyzn (46,2%). Jednocześnie 64 osoby (40,5%) miały status studenta, a 94 osoby (59,5%) były aktywne zawodowo.

Badani byli zróżnicowani pod względem stażu treningowego (indywidualna aktywność fizyczna: $M = 6,07$; $SD = 4,13$ lat; zespołowa aktywność fizyczna: $M = 9,71$; $SD = 6,04$ lat; sztuki walki: $M = 6,23$; $SD = 4,84$ lat), czasu poświęconego na treningi tygodniowo (indywidualna aktywność fizyczna: $M = 326,05$; $SD = 290,54$ minut; zespołowa aktywność fizyczna: $M = 382,89$; $SD = 218,4$ minut; sztuki walki: $M = 231,71$; $SD = 164,52$ minuty), liczby treningów tygodniowo (indywidualna aktywność fizyczna: $M = 3,6$; $SD = 2,12$ treningów; zespołowa aktywność fizyczna: $M = 3,36$; $SD = 1,4$ treningów; sztuki walki: $M = 2,54$; $SD = 1,31$ treningów) oraz uczestnictwa w zawodach sportowych (indywidualna aktywność fizyczna: $n = 10$; $p = 0,25$; zespołowa aktywność fizyczna: $n = 23$; $p = 0,58$; sztuki walki: $n = 4$; $p = 0,11$).

Typ aktywności fizycznej i jej charakterystyki – wskaźnik regularnej aktywności fizycznej stanowiła odpowiedź na pojedyncze pytanie: „Czy podejmujesz regularną aktywność fizyczną?” z kafeterią odpowiedzi: tak–nie. W przeprowadzonym badaniu po tym pytaniu zastosowano kolejne pytania dotyczące liczby treningów tygodniowo, czasu poświęconego treningom w tygodniu, stażu treningowego oraz udziału w zawodach sportowych. Ponadto wśród pytań metryczkowych było pytanie otwarte o typ podejmowanej aktywności fizycznej. Wśród odpowiedzi najczęściej pojawiały się: karate, trening siłowy, piłka nożna, siatkówka, bieganie, fitness i inne. Podane dyscypliny zostały stypologizowane na trzy grupy: indywidualna aktywność fizyczna, zespołowa aktywność fizyczna oraz sztuki walki (jest to typologia, a nie klasyfikacja, ponieważ grupy nie są rozłączne – sztuki walki można zaklasyfikować do aktywności indywidualnej). Taki podział został podyktowany celami badania: weryfikacją efektu treningu sztuk walki na poziom perfekcjonizmu oraz uważności.

Perfekcjonizm – zastosowano Wielowymiarową Skalę Perfekcjonizmu Frosta w polskiej adaptacji³¹. W skład kwestionariusza wchodzi 29 twierdzeń składających się na pięć podskal: standardy osobiste, obawa przed błędami, wątplenie w jakość swoich działań, oczekiwania rodziców, krytycyzm rodziców – oraz dodatkowych sześć twierdzeń stanowiących podskalę zorganizowania. Do twierdzeń badani ustosunkowują się na pięciostopniowej skali Likerta (1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 5 – zdecydowanie się zgadzam). Rzetelność skal badana alfą Cronbacha wyniosła: standardy osobiste: 0,788; obawa przed błędami: 0,884; wątplenie w jakość swoich działań: 0,688; oczekiwania rodziców: 0,878; krytycyzm rodziców: 0,794 oraz 0,841 dla zorganizowania.

Uważność – zastosowano *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ)³² w polskiej adaptacji Radonia³³. Kwestionariusz składa się z 39 twierdzeń, do których badani ustosunkowują się na pięciostopniowej skali Likerta [1 – (prawie) nigdy, 2 – bardzo rzadko, 3 – czasami, 4 – często, 5 – (prawie) zawsze]. Na uważność składa się pięć skal: obserwacja, świadoma obecność, nieosądzanie, opisywanie oraz niereaktywność. W przeprowadzonym badaniu skale te charakteryzowały się odpowiednio następującymi współczynnikami rzetelności α Cronbacha: obserwowanie – 0,746; świadome działanie – 0,801; nieosądzanie – 0,821; opisywanie – 0,846; niereaktywność – 0,649. Rzetelności wszystkich podskal (z wyjątkiem niereaktywności) były zadowalające. Należy jednak zauważyć, że niereaktywność we wcześniejszych badaniach również charakteryzowała się niższą rzetelnością³⁴.

³¹ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties...*

³² R.A. Bear, G.T. Smith, J. Hopkins i in., *Using Self-Report Assessment Methods...*, s. 27–45.

³³ S. Radoń, *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności...*, s. 711–735.

³⁴ Tamże.

Wyniki i dyskusja

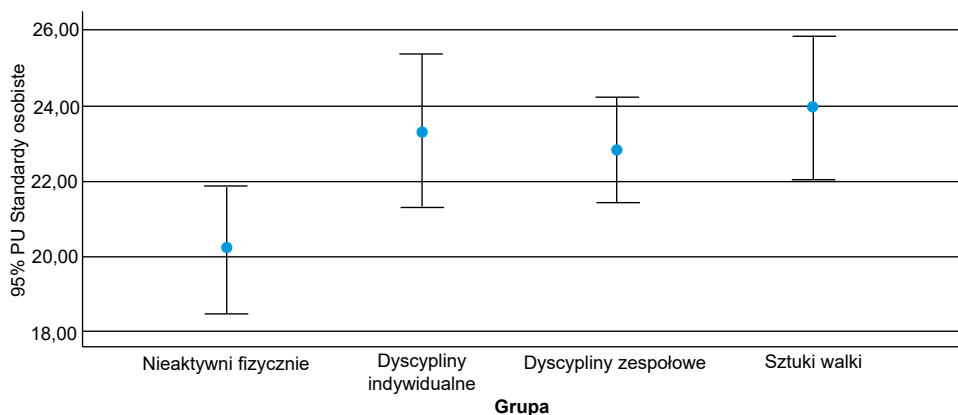
Przed przystąpieniem do analizy wyników wyrównano liczebność grup badanych, co daje odporność na złamanie założenia o normalności rozkładu³⁵.

Wyniki analizy wariancji wskazały, że badane grupy różnią się istotnie statystycznie pod względem standardów osobistych ($F(3,154) = 3,611$; $p < 0,05$), ale nie różnią się pod kątem obaw przed błędami ($F(3,154) = 0,39$; $p > 0,05$), wątplenia w jakość swoich działań ($F(3,154) = 2,24$; $p > 0,05$), oczekiwań rodziców ($F(3,154) = 0,443$; $p > 0,05$), krytycyzmu rodziców ($F(3,154) = 0,58$; $p > 0,05$). Ponadto nie są odmienne w zakresie skali dodatkowej – zorganizowania ($F(3,154) = 0,629$; $p > 0,05$).

W zakresie skali FFMQ wyniki analizy wariancji wskazują, że badane grupy różnią się istotnie statystycznie pod względem świadomego działania ($F(3,154) = 2,937$; $p < 0,05$) oraz pod względem niereaktywności ($F(3,154) = 5,707$; $p < 0,05$). Natomiast nie są rozbieżne pod względem obserwacji ($F(3,154) = 1,66$; $p > 0,05$), opisu ($F(3,154) = 0,58$; $p > 0,05$) i nieosądzania ($F(3,154) = 0,80$; $p > 0,05$).

Następnie dokonano analizy kontrastów *a priori* dla zmiennych, które okazały się w pierwszym kroku statystycznie istotne (zastosowano poprawkę na nierówność wariancji).

W zakresie standardów osobistych grupa trenujących sztuki walki ($M = 23,97$; $SD = 5,87$) oraz grupa braku aktywności fizycznej ($M = 20,18$; $SD = 5,34$) różniły się od siebie w sposób istotny statystycznie ($t(74,39) = 2,98$; $p < 0,05$). Natomiast pozostałe grupy nie różniły się w sposób istotny statystycznie od grupy uprawiającej sztuki walki. Wyniki zaprezentowano na ryc. 1.



Rycina 1. Wyniki na skali standardy osobiste w porównywanych grupach

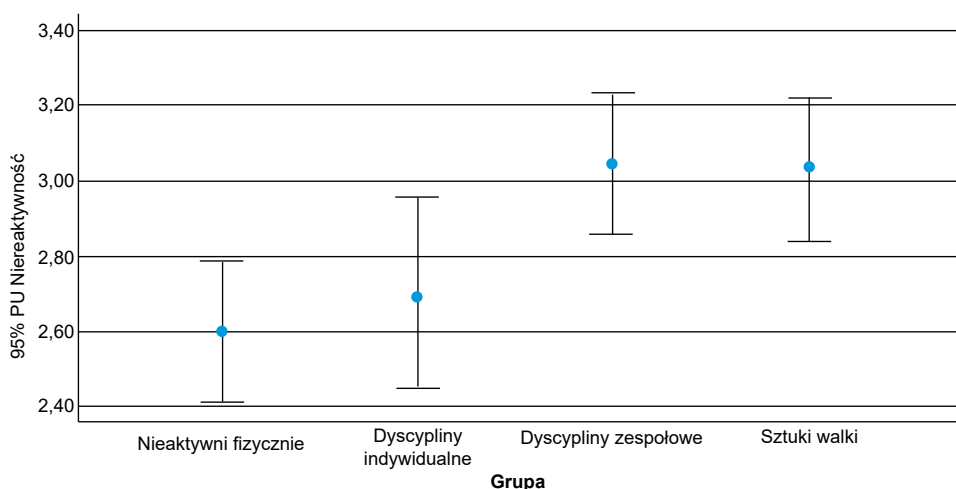
Źródło: opracowanie własne.

³⁵ S. Bedyńska, A. Brzezicka, *Statystyczny drogowskaz. Praktyczny poradnik analizy danych w naukach społecznych na przykładach z psychologii*, Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa 2007.

Pierwsza hipoteza została częściowo potwierdzona. Uprawiający sztuki walki osiągnęli wyższe wyniki w zakresie standardów osobistych w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie, jednak nie różniły się one od grup uprawiających sporty indywidualne i zespołowe.

Wyniki wskazują, że grupa uprawiająca sztuki walki ma istotnie wyższy poziom standardów osobistych w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie, ale nie w porównaniu z reprezentantami innych aktywności fizycznych. Wyniki sugerują, że generalnie uprawianie regularnej aktywności fizycznej może podnieść poziom standardów osobistych. Wynik taki wskazuje, że elementy przysięgi *dojo* dotyczące perfekcjonizmu nie mają większego znaczenia dla kształtowania standardów osobistych. Ważniejsze staje się tu prawdopodobnie samo uprawianie sportu, stawianie sobie wyzwań i generalnie dążenie do pokonywania własnych słabości w celu poprawy wyniku sportowego lub własnej sprawności. Oznaczać to może, że trening sam w sobie, niezależnie od uprawianej dyscypliny, podnosi perfekcjonizm (perfekcyjne standardy), ponieważ wpływa na stawianie sobie celów i dążenie do pokonywania własnych barier.

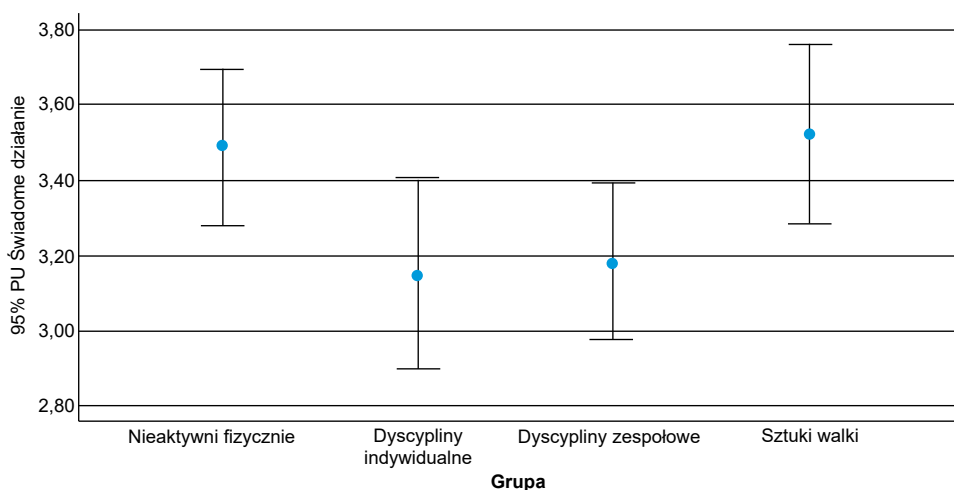
W zakresie niereaktywności grupa trenujących sztuki walki ($M = 3,03$; $SD = 0,59$) różniła się w sposób statystycznie istotny od grupy nieaktywnej fizycznie ($M = 2,59$; $SD = 0,56$; $t(74,93) = 3,32$; $p < 0,05$), a także grupa trenujących sztuki walki różniła się od grupy aktywności indywidualnych ($M = 2,70$; $SD = 0,73$; $t(74,29) = 2,19$; $p < 0,05$). W obu porównaniach grupa sztuk walki uzyskała wyższe wyniki. Grupa trenujących sztuki walki nie różniła się w sposób istotny statystycznie od grupy reprezentującej sporty zespołowe ($M = 3,06$; $SD = 0,53$; $t(75,06) = -0,235$; $p > 0,05$). Wyniki zaprezentowano na ryc. 2.



Rycina 2. Wyniki na skali niereaktywność w porównywanych grupach

Źródło: opracowanie własne.

Nie było różnicy pomiędzy grupą nieaktywną fizycznie, sportów zespołowych i trenujących sztuki walki w zakresie uważności i pozostałych zmiennych z zakresu skali FFMQ, z wyjątkiem zmiennej świadome działanie, gdzie grupa trenujących sztuki walki ($M = 3,51$; $SD = 0,70$) różniła się w sposób istotny statystycznie od grupy uprawiających sporty indywidualne ($M = 3,15$; $SD = 0,65$; $t(75,54) = 2,11$; $p < 0,05$) a także grupa trenujących sztuki walki różniła się od grupy uprawiających sporty zespołowe ($M = 3,18$; $SD = 0,65$; $t(74,86) = 2,11$; $p < 0,05$). Wyniki zaprezentowano na ryc. 3.



Rycina 3. Wyniki na skali świadome działanie w porównywanych grupach

Źródło: opracowanie własne.

Druga hipoteza została częściowo potwierdzona. Trenujący sztuki walki uzyskiwali wyższe wyniki w skali niereaktywności od grupy nieaktywnej fizycznie i grupy uprawiających sporty indywidualne. Ponadto trenujący sztuki walki osiągalni wyższe wyniki w skali świadomego działania w porównaniu z uprawiającymi aktywności indywidualne i sporty zespołowe. Nie odnotowano różnic w zakresie pozostałych skal: obserwowania, opisywania ani nieosądzania.

Wyniki w zakresie niereaktywności wskazują, że trenujący sztuki walki pomimo niskiego progu wrażliwości w mniejszym stopniu reagują na bodźce w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne, ale nie z uprawiającymi sporty zespołowe. Wyniki wskazują na zasadność rozróżnienia w typologii sztuk i sportów walki od aktywności indywidualnych. Praktycy sztuk walki mogą być zatem bardziej świadomi docierających do nich bodźców, ale w mniejszym stopniu na nie reagują, ponieważ starają się przewidzieć ruchy przeciwnika i koncentrują się właśnie na nich. Może to ich odróżniać od osób nieaktywnych fizycznie oraz reprezentantów dyscyplin indywidualnych, ponieważ ci niekoniecznie mają nastawienie na „walkę” z bezpośrednim oponentem. Dyscypliny indywidualne mogą być przecież równoległą próbą sił.

Brak różnic w wynikach pomiędzy reprezentantami sportów zespołowych oraz praktykującymi sztuki walki może potwierdzać to przypuszczenie, ponieważ sporty zespołowe stanowią przeważnie bezpośrednią walkę z oponentem, tyle że w postaci drużyny.

Wyniki w zakresie świadomej obecności (działania) również wskazują na zasadność wyodrębnienia sztuk walki jako osobnego typu aktywności fizycznej. Praktycy sztuk walki uzyskują bowiem wyższe wyniki w tej skali w porównaniu z reprezentantami aktywności indywidualnych i zespołowych. Świadczyć to może o wyższej świadomości swoich ruchów, która jest istotna w bezpośredniej walce. Wyniki mogą wskazywać, że ruch trenujących sztuki walki jest mniej automatyczny, bardziej dostosowany do ruchów przeciwnika w porównaniu z aktywnościami indywidualnymi i zespołowymi. Rezultaty mogą wskazywać, że uprawiający aktywności indywidualne oraz zespołowe większą wagę przywiązują do automatyzacji ruchów, podczas gdy w sztukach walki istotniejsza staje się ich świadomość, dająca większą elastyczność, możliwość adekwatnej odpowiedzi na działania oponenta. Należy zauważyć, że reprezentanci sztuk walki nie różnili się pod kątem świadomej obecności od grupy nieaktywnej fizycznie. To ciekawy wynik, który sugeruje, że osoby nieaktywne fizycznie charakteryzują się równie wysoką świadomością swoich działań jak trenujący sztuki walki. Obie grupy wydają się zatem bardziej elastyczne w zakresie swoich działań, w porównaniu z osobami uprawiającymi indywidualne i zespołowe aktywności fizyczne. Może to wynikać z faktu, że w życiu bardziej potrzebna jest elastyczność i adekwatność działań w różnorodnych sytuacjach niż automatyzm reakcji.

Wnioski

Wyniki wskazują, że trening sportowy niezależnie od uprawianej dyscypliny sam w sobie podnosi standardy osobiste ze względu na jego perfekcjonistyczny charakter (stawanie sobie wyzwań i pokonywanie własnych słabości). Ponadto wyniki podkreślają zasadność wyodrębnienia sztuk walki jako specyficznych aktywności fizycznych, które poprawiają wyniki w zakresie uważności, niezbędnej do adekwatnej i elastycznej odpowiedzi na ruchy przeciwnika.

Piśmiennictwo

- Bear R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L., *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*, „Assessment” 2006, t. 11(3), s. 27–45.
- Bedyńska S., Brzezicka A., *Statystyczny drogowskaz. Praktyczny poradnik analizy danych w naukach społecznych na przykładach z psychologii*, Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa 2007.
- Cynarski W., *Semiotyka orientalnych sztuk walki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2002, t. 2, s. 75–88.
- Cynarski W., *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Rzeszów 2000.

- Cynarski W., *Sztuki walki, sporty walki: koncepcja porządkująca: ekspertyza dla Ministerstwa Sportu i Turystyki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2009, t. 9, s. 246–252.
- Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblatt R., *The Dimensions of Perfectionism*, „Cognitive Therapy and Research” 1990, t. 14, s. 449–468.
- Funakoshi G., *Życie na drodze karate*, Diamond Books, Bydgoszcz 2021.
- Hamachek D.E., *Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism*, „Psychology: Journal of Human Behaviour” 1978, t. 15, s. 27–33.
- Juszczak S., *Statystyka dla pedagogów. Zarys wykładu*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2001.
- Kabat-Zinn J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion Books, New York 1994.
- Kriakous S.A., Elliot K.A., Lamers C., Owen R., *The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: A Systematic Review*, „Mindfulness” 2021, t. 12, s. 1–28, <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Naves-Bittencourt W., Mendonca-de-Sousa A., Stults-Kolehmainen M., Fontes E., Cordova C., Demarzo M., Boullousa D., *Martial Arts: Mindful Exercise to Combat Stress*, „European Journal of Human Movement” 2015, t. 34, s. 34–51.
- Pietrzak H., Cynarski W., *Psychologia duchowej drogi sztuk walki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2000, t. 1, s. 202–210.
- Piotrowski K., Bojanowska A., *Factor Structure and Psychometric Properties of Polish Adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, „Current Psychology” 2021, t. 40, s. 2754–2763, https://doi.org/10.1007/s12144-019-00198-w?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle
- Polle E., Gair J., *Mindfulness-Based Stress Reduction for Medical Students: A Narrative Review*, „Canadian Medical Education Journal” 2021, t. 12(2), e74–e80, <https://www.doi.org/10.36834/cmiej.68406>
- Radoń S., *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uwagaści: Polska adaptacja*, „Roczniki Psychologiczne” 2014, t. 4, s. 711–735.
- Reive C., *The Biological Measurements of Mindfulness Based Stress Reduction: A Systematic Review*, „Explore” 2019, t. 15(4), s. 296–307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.01.001>
- Stoeber J., Otto K., *Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence Challenges*, „Personality and Social Psychology Review” 2006, t. 10, s. 295–319.
- Szeligowski P., *Tradycyjne karate Kyokushin*, Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.
- Tokarski S., *Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Wydawnictwo GLOB, Szczecin 1989.
- Waleriańczyk W., Stolarski M., *Personality and Sport Performance: The Role of Perfectionism, Big Five Traits, and Anticipated Performance in Predicting the Results of Distance Running Competitions*, „Personality and Individual Differences” 2021, t. 169, 109993, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109993>