

# CAUSAL ATTRIBUTIONS OF SUCCESS AND FAILURE AND MOOD STATES IN FOOTBALL PLAYERS

JOANNA SZCZEPANIAK<sup>1</sup>, MONIKA GUSZKOWSKA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doctoral Studies, Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw, Faculty of Physical Education

<sup>2</sup>Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw, Faculty of Rehabilitation,  
Department of Clinical Psychology and Special Education

Mailing address: Joanna Szczepaniak, Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw, 34 Marymoncka Street, 00-986 Warsaw, tel.: +48 504789459, fax: +48 22 8651080, e-mail: asialeszcz@gmail.com

## Abstract

**Introduction.** The aim of the study was to determine the causal attributions of success and failure in a football match in a group of football players, as well as to investigate the association of the players' attributions with their level of achievement and the relationships between their causal attributions and affective states. **Material and methods.** The study involved 75 football players, including 44 players from the first league and 31 players from the third league. The research was carried out using the Profile of Mood States (POMS) by D.M. McNair, M. Lorr, and L.F. Droppleman and a specially designed questionnaire concerning the causal attributions of success and failure. **Results.** It was found that the football players who participated in the study tended to attribute success to internal causes and failure to external causes. More frequent use of external attributions most likely had an adverse impact on the mood state of the players. **Conclusion.** Information concerning the attributions that a given player makes can be useful for coaches, as it can help them develop the athlete's mental abilities more effectively. Beliefs related to attributions can be modified. It is worth considering the benefits of encouraging internal attributions in the case of success and external attributions in situations of failure.

**Key words:** football, causal attributions, mood states, emotions

## Introduction

The successful performance of a football team depends on many different factors. The factors which are given the most attention are those strictly having to do with sports-related skills. Failure is frequently attributed to inappropriate training methods used by coaches, and psychological aspects are often ignored. If psychological aspects are considered, then the focus is mainly on pre-competition states or emotions which are experienced during the match. However, what happens after the match has finished is also important, as both cognitive and emotional factors can have a major impact on future outcomes.

This article is focused on the attributions of success and failure in sporting events. Attributions are the beliefs that a player holds regarding what caused the match to end in a win, loss, or draw. This issue is important, since, although an athlete's activity is, in principle, conscious and purposeful, athletes do not always attribute a particular action and their effectiveness or ineffectiveness in a sporting event to themselves [1, 2].

Weiner [3] created an attribution model which is based on two factors: the locus of causality (internal and external attributions) and the stability of causality (stable and unstable attributions). Four causal categories have been proposed: internal-stable (the athlete's aptitudes and abilities), internal-unstable (effort made during the competition, training before the competition), external-stable (difficulty of the task), and external-unstable (luck, weather conditions, the refereeing, the viewers, etc.).

Lau and Russell [4] found that both coaches and athletes tended to associate success with the features of the team or its

members, but they attributed failure to external circumstances (such as a lack of luck or a better performance of the competitors). Moreover, other authors noted that athletes who had won made internal and stable attributions more frequently than those who had lost [5, 6, 7].

Mroczkowska [8] whose research involved a basketball, volleyball, and handball team observed that the players of each of these teams attributed failure to external factors which were beyond their control. There were also significant differences between teams with better and worse team play: they had different perceptions of the cause that they could control (effort) and the one that they could not control (luck).

Causal attributions of success and failure in sports have a significant influence on athletes' cognitive and emotional states. Attributing failure to factors that can be controlled seems to be conducive to maintaining self-confidence [9, 10].

The locus of the causes of the outcome achieved (internal and external attribution) is associated with particular emotions (contentment with success or shame at losing). What is more, assigning the outcome to internal causes (aptitudes, effort) triggers more intense emotions than assigning it to external factors (luck). Athletes who believe that they achieved success owing to their intense effort feel more pride, joy, and satisfaction than those who associate it with factors which were beyond their control (e.g. luck) [1].

Graham et al. [11] observed that sports participants experienced more positive emotions if they made attributions which were stable and personally controllable. Biddle and Hill [12], on the other hand, found that when sports participants attributed success to internal factors, they felt more positive emotions,

and they experienced negative emotions more intensely if they thought their failure was due to external factors. Later research by Biddle and Hill showed that after a winning performance in laboratory conditions, fencers felt satisfaction, pleasure, and contentment, whereas after a losing performance, they experienced dissatisfaction and disappointment [6]. Allen et al. [13], who explored the relationship between attributions and the level of anger, observed that athletes felt angry for a longer period of time if they attributed the cause of their poor performance to a stable factor.

Attributions, that is the beliefs of the player, team, or coach regarding what contributed to success or failure, can be consciously developed and modified. The ability of coaches to work with players so as to help them attribute the outcomes of sporting events to internal rather than external factors plays a significant role in sports [14]. In a study by Allen et al. [15], it was observed that providing athletes with simple positive feedback after the competition contributed to their developing causal attributions regarding a particular outcome which were more internal in nature. Research by Raschle et al. [16], on the other hand, found that attributional feedback effects were long-term and cross-situational. Coffee and Rees [17] have suggested that it is worth analysing athletes' attributions when they perform successfully, as this can help gain a better understanding of the relationships between attributions and self-efficacy.

To sum up, after winning or losing a match, a football player spontaneously makes causal attributions regarding its outcome. The results of previous studies indicate that in the case of failure, external attributions are more frequent, whereas with successful outcomes, internal ones are more common. These attributions should be of interest to researchers, coaches, and psychologists for at least three reasons. First of all, they are linked with post-match emotional states, which, in turn, co-determine the affective states experienced by a player before the following match. Secondly, they have consequences for a player's motivation, either encouraging them to train or discouraging them from training. Thirdly, since they are beliefs, they can be subject to deliberate interventions as athletes are being prepared mentally for sporting events. For all these reasons, attributions and their relationships with post-match emotions should be researched. Thus the aim of our study was to determine the attributions of success and failure in a match in a group of football players as well as to explore the dependence of these attributions on the players' level of achievement and their relationships with post-match emotional states.

### Material and methods

The study involved 75 male football players (from four senior teams), aged 18-33 years. Two of the teams were in the first league (44 players), and the two remaining ones were in the third league (31 players). The mean age of the players was 23.09 ( $\pm 4.68$ ) years. A purposive sampling procedure was used.

The research instrument applied in the study was the Polish adaptation of the Profile of Mood States (POMS) by D.M. McNair, M. Lorr, and L.F. Droppleman created by Dudek and Koniarek [18], which makes it possible to determine the intensity of seven affective states, including five negative ones (tension, depression, anger, fatigue, and confusion) and two positive ones (vigour and friendliness). POMS consists of 65 adjectives which describe various feelings and moods that can be experienced. In the instructions, the respondents can be asked to describe their feelings and moods over various periods of time (such as the past day or week). The tool is sensitive to changes that take

place over time. In our study, the football players were requested to describe their mood in the past week including the day when the questionnaire was completed. It is worth mentioning that the reliability coefficient and construct validity of the Polish adaptation of the tool are satisfactory.

Moreover, for the purposes of the study, we also designed two scales for investigating the causes of the outcome of the match (win or loss). In the questionnaire concerning the causes of success, the players chose three out of the following ten causes: adequate training before the match, adequate effort put into the match, strong football skills, luck, poor performance of the competitors, supportive viewers, favourable weather conditions, favourable refereeing, better team play than that of the competitors, and financial rewards. In the questionnaire concerning the causes of failure, the players chose three out of the following ten causes: inadequate training before the match, inadequate effort put into the match, weak football skills, lack of luck, poor performance of the competitors, unsupportive viewers, unfavourable weather conditions, unfavourable refereeing, worse team play than that of the competitors, and inadequate financial rewards.

The football players' mood states and causal attributions were examined twice: after they won an important match and after they lost an important match. The questionnaires were completed during the first training session after the match. The time interval between the match and the completion of the questionnaire was the same for every match. Both first and reserve team players took part in the study. In order to explore the relationships between the variables, we calculated Spearman's rho correlation coefficients using the SPSS statistical package (v. 20).

### Results

As already mentioned above, the subjects could choose from among 10 causes of success. The total number of responses for each of the causes is shown in table 1. The players most often attributed winning outcomes to the following causes in the order of frequency: adequate effort put into the match, better team play than that of the competitors, adequate training, and strong football skills. This means they made internal attributions.

**Table 1.** Causal attributions of success in the football players

	Number of responses	Rank
1. Adequate training	29	3
2. Adequate effort put into the match	56	1
3. Strong football skills	28	4
4. Luck	19	5-7
5. Poor performance of the competitors	19	5-7
6. Supportive viewers	19	5-7
7. Adequate weather conditions	2	9
8. Favourable refereeing	1	10
9. Better team play than that of the competitors	40	2
10. Financial rewards	12	8

The responses given with regard to failure are shown in table 2. The subjects most frequently indicated that the losing outcome had been caused by a lack of luck (external attribution), then inadequate effort put into the match (internal at-

tribution), and finally a better performance of the competitors (external attribution). Therefore, the players mostly attributed their failure to external causes.

**Table 2.** Causal attributions of failure in the football players

	Number of responses	Rank
1. Inadequate training	22	4
2. Inadequate effort put into the match	31	2
3. Weak football skills	18	6-7
4. Lack of luck	51	1
5. Very good performance of the competitors	30	3
6. Unsupportive viewers	21	5
7. Unfavourable weather conditions	17	8
8. Unfavourable refereeing	18	6-7
9. Worse team play than that of the competitors	10	9
10. Inadequate financial rewards	7	10

Total attribution scores were calculated by assigning the value of 1 to external attributions and the value of -1 to internal ones and then adding them up. Thus the attribution scores for success and failure could range from -3 (all attributions were internal) to 3 (all attributions were external). In the case of success, the mean was equal to -1.08 (SD = 2.12), and as far failure is concerned, it was 0.87 (SD = 2.29).

Based on these scores, we divided the subjects into three groups: subjects with an internal attribution pattern (with a score of -3), those with an external attribution pattern (3), and those with a mixed attribution pattern (with the values of -1 and 1). The numbers of subjects in particular groups are shown in table 3. When it comes to success, the greatest number of subjects exhibited an internal attribution pattern, and the smallest number had an external attribution pattern. The reverse was observed for failure.

**Table 3.** Locus of the causal attributions of success and failure in the football players

	Success		Failure	
	n	%	n	%
External	10	13.3	30	40.0
Mixed	32	42.7	29	38.7
Internal	33	44.0	16	21.3

We also compared the attributions of the first and third league players (tab. 4). The differences between the distributions of the two samples were examined using a chi-squared test. As far as success is concerned, most of the first league players displayed a mixed attribution pattern, whereas third league players tended to have an internal attribution pattern; however, the differences were not statistically significant (chi square = 4.023;  $p > 0.05$ ). In the case of failure, first league players tended to exhibit external and mixed attribution patterns, while third league players mostly had external attribution patterns. Similarly as in the case of success, the differences were not statistically significant (chi square = 0.656;  $p > 0.05$ ).

**Table 4.** Comparison of the attributions of the first and third league football players

Attribution	League	Success		Failure	
		n	%	n	%
External	1	5	11.36	18	40.91
	3	5	16.13	12	38.71
Mixed	1	23	52.27	18	40.91
	3	9	29.03	11	35.48
Internal	1	16	36.36	8	18.18
	3	17	54.83	8	25.80

In order to determine the relationships between mood states and attributions, we calculated Spearman's rank correlation coefficients (tab. 5). We found positive correlations between external causal attributions of success and the levels of anger and depression.

**Table 5.** Correlations between emotional states and attributions in the football players

	External attributions of success	External attributions of failure
Anger	<b>0.226*</b>	<b>0.266*</b>
Confusion	-0.061	<b>0.349**</b>
Depression	<b>0.240*</b>	<b>0.257*</b>
Fatigue	0.143	<b>0.230*</b>
Tension	0.191	0.164
Vigour	-0.110	<b>-0.227*</b>
Friendliness	-0.224	<b>-0.306**</b>

\* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ .

More statistically significant correlations were observed for the causal attributions of failure. The more external the attributions of failure were, the higher the level of negative mood states (anger, confusion, depression, and fatigue) was and the lower the level of positive mood states (vigour and friendliness) was. To sum up, the more external the attributions tended to be, the worse the affective states of the subjects were, regardless of the outcome of the match.

### Discussion

The football players who participated in the study tended to attribute success to internal causes and failure to external causes. The results of previous research by other authors are comparable to a certain extent in this respect [6, 7, 8, 19]. It can be expected that in similar situations these players would be likely to perceive their own skills, aptitudes, or effort as the cause of their success and to see failure as caused by factors beyond their control. Such attributions are conducive to increasing one's self-esteem and positive self-assessment or keeping them at a high level. In the case of success, believing that they have put in adequate effort and have adequate skills makes an athlete feel satisfied with their abilities and convinces them that they can be successful in the future. In situations of failure, shifting the responsibility to external factors which are beyond the athlete's control can help them reduce the feeling of dissatisfaction and makes it less likely that they will become convinced that such

a dissatisfying outcome will occur again; this is something that could happen if they attributed failure to internal causes [20].

Being able to properly assess the causes of a given outcome in sports is useful in analysing an athlete's performance in a given event. It also makes it possible to maintain better control over their performance in future events and plan it more effectively, as well as protecting the athlete's self in the case of failure, as it is much easier to attribute a poor outcome to external factors (lack of luck) than to internal factors (inadequate effort put into the match).

Our analysis of the relationships between attributions and affective states showed that the more the players attributed their failure to external factors, the worse their mood was. Comparable findings have been reported by other authors [6, 12]. We also observed that external attributions of success were associated with a worse affective state after a match was won. Similarly, Graham et al. [11] found that sport participants felt more positive emotions when they attributed their outcomes to factors which were stable and more controllable, that is to internal factors.

After losing performances, the players tended to attribute the causes of the poor outcome to factors which they were unable to control, and this helped them shift the responsibility away from themselves. This likely improved their mood temporarily, but it did not help solve the problem and in the end, their affective state was worse. It is worth emphasising, however, the role of the outcome itself: since it was negative regardless of the interpretation of its causes, it could have caused the players to have a negative affective state.

Attributing success to external causes may be due to a low level of confidence in one's abilities and a belief that one is not useful for the team. In such cases, a player is not satisfied with their performance, and they may also not be convinced that they can achieve success in the future, which can intensify negative mood states.

Therefore, our findings have only partially confirmed our expectations based on the results of previous studies, which showed that external attributions were associated with better mood after matches that had been lost and worse mood after those that had been won. External attributions were positively correlated with negative emotional states and negatively correlated with positive emotional states, regardless of the outcome of the match. At this point, it is difficult to explain why external attributions of failure, which were definitely defensive in nature, did not protect the players against a decrease in their mood; moreover, they were associated with a worse affective state.

Our findings might be due to the nature of the sport whose players were examined: football is a team sport, where the responsibility for failure is in a way distributed among the players and thus may contribute to decreasing their self-esteem to a lesser extent. It would be useful to analyse these relationships taking into account the responsibility borne for the poor outcome by a particular player, both according to external observers and the player themselves.

If the relationships observed were more universal, it would be a good idea to further investigate the way the players' coaches work with them after matches. Since negative mood was associated with external attributions, the coaches should consider helping the players develop internal attributions. This is something that has been emphasised by other authors [14, 21].

The results of our study showed that the football players had a tendency to attribute success to internal causes and failure to external ones. Based on these findings, it can be hypothesised

that more frequent use of external attributions had an adverse effect on the mood states of the players.

Owing to the small size of the group of subjects and the fact that the sample examined in the study was not representative of Polish football players, the findings cannot be generalised to the entire population of male football players. They can, however, be useful in further research aimed at confirming the relationships identified in the current study.

Having information regarding an athlete's mental states can improve the collaboration between the coach and the athlete and it can also be useful in training the athlete and supporting them in moments of difficulty in their sports career. Researchers should continue to investigate the relationships between the cognitive sphere (attributions) and affective states experienced after sporting events in different disciplines, in particular individual ones. It might also be useful to measure the variables discussed above in larger groups of players in order to observe the trends in the data.

The findings of our study also have several practical applications. We believe that the coach should discuss the causal attributions of the outcome of a sporting event with the player. An appropriate analysis of the components of the player's performance carried out together with the coach can help the player better prepare for future matches, learn more about themselves, and draw more valid conclusions about what they need to work on in the future. Thus knowing a given player's attributions can be useful for the coaching team, in that it can be helpful in assisting the player in achieving better outcomes and developing their abilities. An adequate discussion with the player after the match which includes both the positive and negative elements of their performance can also help them alleviate excessive negative emotions.

If coaches acquire the ability to describe and explain the psychosocial aspects of sports activity as well as predict changes in the psychological state of the athlete and support them mentally, the athlete will have a chance to become fully engaged, exert control over their actions, and carry them out effectively [22].

It should be noted that beliefs related to attributions can be modified. It is worth considering the benefits of helping athletes to make internal attributions in the case of success and external attributions in situations of failure. Internal attributions can be encouraged after an important successful performance among others by emphasising the role of the effort made or the skills displayed by the athlete during the event.

## Literature

1. Dąbrowska H. (1991). Motivation and sports performance. In T. Tysza (ed.), *Psychology and sport* (pp. 28-54). Warsaw: AWF. [in Polish]
2. Gracz J., Sankowski T. (2007). *Psychology of sports activity*. Poznań: AWF. [in Polish]
3. Jarvis M. (2003). *Psychology of sport*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. [in Polish]
4. Lau R.R., Russell D. (1980). Attribution in the sports pages: A field test of some current hypotheses about attribution research. *Journal of Personality and Social Psychology* 39, 29-38.
5. McAuley E., Gross J.B. (1983). Perceptions of causality in sport: An application of the Causal Dimension Scale. *Journal of Sport Psychology* 5, 72-76.

6. Biddle S.J.H., Hill A.B. (1992). Relationship between attributions and emotions in a laboratory-based sporting contest. *Journal of Sports Sciences* 10(1), 65-75.
7. Greenlees I.A., Lane A., Thelwell R., Holder T., Hobson G. (2005). Team-referent attributions among sport performers. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 76, 477-487.
8. Mroczkowska H. (2007). Psychosocial capacity for goal achievement in teams. *Medycyna Sportowa* 3(6), 135-139. [in Polish]
9. Orbach I., Singer R.N., Murphy M. (1997). Changing attributions with an attribution training technique related to basketball dribbling. *The Sport Psychologist* 11, 294-304.
10. Orbach I., Singer R.N., Price S. (1999). An attribution training programme and achievement in sport. *The Sport Psychologist* 13, 69-82.
11. Graham T.R., Kowalski K.C., Crocker P.R.E. (2002). The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 273-291.
12. Biddle S.J.H., Hill A.B. (1988). Causal attributions and emotional reactions to outcome in a sporting contest. *Personality and Individual Differences* 9(2), 213-223.
13. Allen M., Jones M.V., Sheffield D. (2009). Causal attribution and emotion in the days following competition. *Journal of Sports Sciences* 27(5), 461-468.
14. Zinsser N., Bunker L., Williams J.M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 305-335). New York: McGraw-Hill Companies.
15. Allen M., Jones M.V., Sheffield D. (2010). The influence of positive reflection on attributions, emotions, and self-efficacy. *The Sport Psychologist* 24, 211-226.
16. Rasclé O., Le Foll D., Chamier M., Higgins N., Rees T., Coffee P. (2015). Durability and generalization of attribution-based feedback following failure: Effects on expectations and behavioral persistence. *Psychology of Sport and Exercise* 18, 68-74.
17. Coffee P., Rees T. (2009). The main and interactive effects of immediate and reflective attributions upon subsequent self-efficacy. *European Journal of Sport Science* 9, 41-52.
18. Dudek B., Koniarek J. (1987). An adaptation of the Profile of Mood States (POMS) test by D.M. McNair, M. Lorr, and L.F. Droppleman. *Przeegląd Psychologiczny* 3, 753-762. [in Polish]
19. Mroczkowska H. (2001). Task and ego motivation: The evaluation of one's capacities and chances of success in women and men. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 3, 289-297. [in Polish]
20. Doliński D., Szmajke A. (1991). Psychological response to participating in a sporting event. In T. Tyszka (ed.), *Psychology and sport* (pp. 113-152). Warsaw: AWF. [in Polish]
21. Le Foll D., Rasclé O., Higgins N. (2008). Attributional feedback-induced changes in functional and dysfunctional attributions, expectations of success, hopefulness, and short-term persistence in a novel sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9(2), 77-101.
22. Gracz J. (2015). Psychological training – psychology of sport activity. In H. Sozański, J. Sadowski, J. Czerwiński (eds), *Fundamentals of sports training theory and technology*. (vol. 2). (pp. 230-259). Warszawa-Biała Podlaska: AWF. [in Polish]

Submitted: July 19, 2016

Accepted: October 28, 2016

# ATRYBUCJE PRZYCZYN WYGRANEJ I PRZEGRANEJ A STANY NASTROJU PIŁKARZY NOŻNYCH

JOANNA SZCZEPANIAK<sup>1</sup>, MONIKA GUSZKOWSKA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Studia Doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego*

<sup>2</sup>*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji, Zakład Psychologii Klinicznej i Pedagogiki Specjalnej*

Adres do korespondencji: Joanna Szczepaniak, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, ul. Marymoncka 34, 00-968 Warszawa, tel.: 504789459, fax: 22 8651080, e-mail: asialeszcz@gmail.com

## Streszczenie

**Wprowadzenie.** Celem badań było określenie atrybucji przyczyn po wygranym i przegranym meczu i ich zróżnicowania w zależności od poziomu sportowego oraz ustalenie zależności między atrybucjami przyczyn wyniku rywalizacji sportowej a stanami afektywnymi. **Materiał i metody.** Badaniami zostało objętych 75 piłkarzy nożnych, w tym 44 pierwszoligowych oraz 31 z trzeciej ligi. Zastosowano Profil Nastroju (POMS) McNaira, Lorra i Dropplemmana oraz ankietę do badania atrybucji przyczyn wygranej i przegranej w opracowaniu własnym. **Wyniki.** Wyniki badań wskazują, że zawodnicy przypisywali wygraną częściej czynnikom wewnętrznym, zaś przegraną – czynnikom zewnętrznym. Częstsze stosowanie atrybucji zewnętrznych prawdopodobnie przyczynia się do gorszego nastroju badanych zawodników. **Wnioski.** Znajomość atrybucji zawodnika może być przydatna sztabowi szkoleniowemu w celu rozwijania umiejętności mentalnych sportowca. Przekonania ujęte w atrybucjach mogą być modyfikowane. Należy rozważyć przydatność kształtowania u zawodnika po wygranym meczu atrybucji wewnętrznych, a po przegranym – zewnętrznych.

**Słowa kluczowe:** piłka nożna, atrybucje przyczyn, stany nastroju, emocje

## Wstęp

Sukces drużyny piłkarskiej zależy od wielu czynników. Nie zawsze dostrzega się te, które nie są bezpośrednio związane z umiejętnościami stricte sportowymi. Niepowodzenia często tłumaczy się nieprawidłowymi metodami szkoleniowymi stosowanymi przez sztab trenerów, często pomija się aspekty psychologiczne. Jeśli są brane pod uwagę, to głównie czynniki poprzedzające sportową rywalizację, na przykład emocjonalne stany przedstartowe lub emocje, których doświadczają piłkarze w trakcie meczu. Tymczasem istotne jest też i to, co dzieje się po zakończeniu meczu – zarówno czynniki poznawcze jak i emocjonalne mogą stanowić istotne determinanty wyniku w kolejnych zawodach.

Przedmiotem zainteresowania tej pracy są atrybucje przyczyn sukcesu/porażki w sportowej rywalizacji. Są to przeświadczenia zawodnika o tym, co spowodowało, iż mecz zakończył się wygraną, przegraną bądź remisem. Jest to istotne, ponieważ (mimo że aktywność sportowca z zasady jest świadoma i celowa) nie zawsze określone działanie oraz skuteczność bądź brak skuteczności w rywalizacji sportowej przypisywany jest sobie samemu [1, 2].

Weiner [3] stworzył model atrybucji, który bazuje na dwóch czynnikach: umiejscowieniu przyczyn (atrybucje wewnętrzne bądź zewnętrzne) oraz ich stałości (stałe bądź zmienne) i uwzględnia cztery kategorie przyczyn: wewnętrzne stałe (umiejętności zawodnika, zdolności); wewnętrzne zmienne (wysiłek w trakcie zawodów, przygotowanie treningowe), ze-

wewnętrzne stałe (trudność wykonania danego zadania) i zewnętrzne zmienne (szczęście, warunki atmosferyczne, sędzia, publiczność).

Lau i Russell [4] stwierdzili, że zarówno trenerzy, jak i zawodnicy przyczyny zwycięstwa upatrywali w cechach swojego zespołu lub graczy, natomiast przegraną przypisywali okolicznościom zewnętrznym (brak szczęścia, lepsza gra rywala). Inni badacze potwierdzili, że zawodnicy po odniesionym zwycięstwie wybierali częściej atrybucje wewnętrzne i stabilne niż osoby, które przegrały pojedynek [5, 6, 7].

Mroczkowska [8] zaobserwowała, że w każdym badanym zespole (piłki koszykowej, piłki ręcznej, piłki siatkowej) wystąpiło zjawisko scedowania przyczyn niepowodzenia na czynniki zewnętrzne, które były poza kontrolą gracza. Wystąpiły także znaczne różnice między drużynami o większej i mniejszej integracji polegające na odmiennej funkcji przypisywanej przyczynie, którą można kontrolować (wysiłek), i tej, której nie da się kontrolować (przypadek).

Atrybucje przyczyn sportowego sukcesu i porażki istotnie wpływają na sferę poznawczą i emocjonalną sportowca. Przypisywanie przyczyn przegranego meczu czynnikiem, które zawodnik sam może kontrolować zdaje się służyć zachowaniu pewności siebie [9, 10].

Umiejscowienie przyczyn osiągniętego wyniku (atrybucja wewnętrzna-zewnętrzna) jest powiązane z emocjami (zadowolenie z osiągniętego sukcesu bądź wstyd po przegranej). Dodatkowo przypisanie uzyskanego rezultatu przyczynom wewnętrznym (zdolności, wysiłek) wywołuje intensywniejsze emocje niż

odwoływanie się do czynników zewnętrznych (los, szczęście). Sportowiec, który własny sukces wyjaśni przez swój intensywny wysiłek będzie odczuwał silniejszą dumę, radość oraz satysfakcję niż wtedy, gdy zwycięstwo przypisze czynnikom niezależnym od niego samego (np. przypadkowi) [1].

Graham z zespołem [11] zaobserwował, że zawodnicy doświadczają bardziej pozytywnych emocji, kiedy występują u nich atrybucje stabilne i osobiście kontrolowane. Natomiast Biddle i Hill [12] ustalili, że gdy zawodnicy wygrają przypisywali czynnikom wewnętrznym, doświadczali bardziej pozytywnych emocji, natomiast przeżywali intensywniej negatywne emocje, wtedy gdy przyczynę porażki wyjaśniali czynnikami zewnętrznymi. W późniejszych badaniach stwierdzono, że po odniesionym zwycięstwie w warunkach laboratoryjnych u zawodników szermierki dominowały emocje satysfakcji, przyjemności i zadowolenia, natomiast po doznaniu przegranej przeważały emocje niezadowolenia i rozczarowania [6]. Allen i współautorzy [13] ustalili zależność między atrybucjami a poziomem gniewu – sportowcy dłużej odczuwali gniew, gdy przyczynę złego występu lokowali w czynniku stabilnym.

Atrybucje będące przekonaniem zawodnika (zespołu, trenera) na temat tego, co było główną przyczyną sportowego sukcesu lub porażki mogą być kształtowane i modyfikowane. Umiejętność pracy trenerów z zawodnikami nad przypisywaniem wyniku czynnikom wewnętrznym zamiast czynnikom zewnętrznym odgrywa w sporcie istotną rolę [14]. W badaniach Allena i współautorów [15] zaobserwowano, że udzielanie zawodnikom prostej pozytywnej informacji zwrotnej po występie przyczynia się do bardziej wewnętrznych atrybucji dotyczących przyczyn uzyskania określonego wyniku sportowego. Natomiast w badaniach Rasche i innych [16] stwierdzono, że atrybucyjne efekty zwrotne są trwale w czasie i uogólnione sytuacyjnie. Coffee and Rees [17] sugerują, że po udanym występie sportowym warto analizować atrybucje zawodników, ponieważ może to przyczynić się do lepszego zrozumienia związków między atrybucjami a poczuciem własnej skuteczności sportowców.

Podsumowując – po wygranym/przegrany meczu piłkarz spontanicznie dokonuje atrybucji przyczyn wyniku. Wyniki wcześniejszych badań wskazują, że w przypadku porażki są to częściej atrybucje zewnętrzne, w przypadku sukcesu – wewnętrzne. Atrybucje te powinny być przedmiotem zainteresowania zarówno badaczy jak i trenerów czy psychologów-praktyków z co najmniej trzech powodów. Po pierwsze, są powiązane z postartowymi stanami emocjonalnymi, które z kolei współdeterminują stany afektywne poprzedzające kolejny mecz. Po drugie, mają konsekwencje motywacyjne – mogą zachęcać lub zniechęcać do treningu. Po trzecie, będąc przekonaniem mogą być przedmiotem planowanych oddziaływań w procesie przygotowania mentalnego zawodnika. Wszystko to uzasadnia badanie atrybucji oraz ich związki z emocjami postartowymi. Celem badania było ustalenie atrybucji przyczyn wygranej i przegranej w sportowej rywalizacji dokonywanych przez zawodników piłki nożnej i ich zróżnicowania w zależności od poziomu sportowego oraz ich związków z postartowymi stanami emocjonalnymi.

### Material i metody

Badaniami objętych zostało 75 mężczyzn trenujących piłkę nożną (cztery drużyny seniorów) w wieku 18-33 lat. Dwie badane drużyny były to zespoły pierwszoligowe (44 piłkarzy), dwie kolejne drużyny – trzecioligowe (31 zawodników). Średni wiek w całej grupie badanej wyniósł 23,09 lat ( $\pm 4,68$ ). W badaniu zastosowano procedurę doboru celowego (arbitralnego).

W badaniach wykorzystano Profil Nastroju (Profile of Mood States POMS) McNaira, Lorra, Dropplemena w polskiej adaptacji Dudka i Koniarka [18], który pozwala ustalić nasilenie siedmiu stanów afektywnych, w tym pięciu negatywnych (napiecie, przygnębienie, gniew, wigor, znużenie, zakłopotanie) oraz dwóch pozytywnych (wigor i zyczliwość). POMS składa się z 65 przymiotników, które określają rozmaite stany i nastroje, w jakich może znajdować się dana osoba. W instrukcji można wprowadzać różne określenia czasu oceny stanów i nastrojów (w ostatnim czasie, w ostatnim dniu, w ostatnim tygodniu). Narzędzie jest wrażliwe na zmiany, które zachodzą w czasie. W badaniu własnym piłkarze określali swój nastrój w ostatnim tygodniu łącznie z dniem badania. Współczynnik rzetelności oraz trafność teoretyczna polskiej wersji narzędzia jest zadawalająca.

Ponadto dla celów badania opracowano dwie skale do badania przyczyn uzyskanego wyniku sportowego – wygranego i przegranego meczu. W ankiecie dotyczącej przyczyny wygranej – zawodnik wybierał trzy (z dziesięciu podanych) najważniejsze przyczyny odniesionego zwycięstwa: odpowiednie przygotowanie treningowe, odpowiedni wysiłek włożony w trakcie meczu, duże umiejętności piłkarskie, szczęście, słaba gra rywala, sprzyjająca publiczność, odpowiednie warunki atmosferyczne, sprzyjający sędzia, lepsze zgranie w zespole niż u rywala, premia finansowa. W ankiecie dotyczącej przyczyn przegranej – zawodnik wybierał trzy (z dziesięciu podanych) najważniejsze przyczyny doznanej przegranej: nieodpowiednie przygotowanie treningowe, niedostateczny wysiłek włożony w trakcie meczu, zbyt niskie umiejętności piłkarskie, brak szczęścia, bardzo dobra gra rywala, niesprzyjająca publiczność, nieodpowiednie warunki atmosferyczne, niesprzyjający sędzia, lepsze zgranie zespołu przeciwnika niż własnego, brak zachęty finansowej.

Badanie stanów nastroju i atrybucji przyczyn przeprowadzono dwukrotnie: po wygraniu ważnego meczu oraz po przegraniu ważnego meczu. Badanie odbyło się na pierwszym treningu po wystąpieniu wyżej wymienionych zdarzeń. Wszystkie przeprowadzone badania miały zachowany ten sam odstęp czasowy między meczem a wypełnianiem arkuszy testowych przez zawodników. W badaniu wzięli udział zarówno zawodnicy podstawowego jak i rezerwowego składu. W celu ustalenia zależności między zmiennymi obliczono współczynniki korelacji rho Spearmana przy użyciu pakietu statystycznego SPSS, wersja 20.

### Wyniki

Badani mogli wybrać trzy spośród 10 przyczyn zwycięstwa. Łączną liczbę wyborów poszczególnych przyczyn przedstawiono w tabeli 1. Jako przyczyny zwycięstwa piłkarze najczęściej

Tabela 1. Przyczyny zwycięstwa

	Liczba wskazań	Ranga
1. Odpowiednie przygotowanie treningowe	29	3
2. Odpowiedni wysiłek włożony w trakcie meczu	56	1
3. Duże umiejętności piłkarskie	28	4
4. Szczęście	19	5-7
5. Słaba gra rywala	19	5-7
6. Sprzyjająca publiczność	19	5-7
7. Odpowiednie warunki atmosferyczne	2	9
8. Sprzyjający sędzia	1	10
9. Lepsze zgranie w zespole niż u rywala	40	2
10. Premia finansowa	12	8

wskazywali odpowiednio duży wysiłek, lepsze zgranie zespołu, odpowiednie przygotowanie treningowe i duże umiejętności piłkarskie, dokonywali więc atrybucji wewnętrznych.

Podobnie było w przypadku porażki. W tabeli 2. przedstawiono łączną liczbę wyborów poszczególnych przyczyn. Jako przyczynę przegranej piłkarze najczęściej wskazywali brak szczęścia (co świadczy o atrybucji zewnętrznej), następna w kolejności przyczyna to niedostateczny wysiłek wniesiony podczas meczu (co świadczy o atrybucji wewnętrznej), trzecia przyczyna wskazana przez zawodników (rywal był lepszy) ponownie świadczy o atrybucji zewnętrznej. Tym samym u piłkarzy przeważały atrybucje zewnętrzne porażki.

Tabela 2. Przyczyny porażki

	Liczba wskazań	Ranga
1. Nieodpowiednie przygotowanie	22	4
2. Niedostateczny wysiłek włożony w trakcie meczu	31	2
3. Zbyt niskie umiejętności piłkarskie	18	6-7
4. Brak szczęścia	51	1
5. Rywal był lepszy	30	3
6. Niesprzyjająca publiczność	21	5
7. Nieodpowiednie warunki atmosferyczne	17	8
8. Niesprzyjający sędzia	18	6-7
9. Lepsze zgranie zespołu przeciwnika niż własnego	10	9
10. Niska płaca	7	10

W celu obliczenia sumarycznego wskaźnika atrybucjom zewnętrznym przypisywano wartość 1, atrybucjom wewnętrznym wartość -1. Wskaźniki atrybucji przyczyn sukcesu i porażki mogły się wahać od -3 (wszystkie atrybucje wewnętrzne) do 3 (wszystkie atrybucje zewnętrzne). W przypadku zwycięstwa średnia wyniosła  $M = -1,08$  ( $SD = 2,12$ ), w przypadku porażki  $M = 0,87$  ( $SD = 2,29$ ).

Na podstawie tych wskaźników podzielono badanych na trzy grupy: lokalizujących przyczyny wewnętrznie (wartość wskaźnika -3), lokalizujących je zewnętrznie (wartość wskaźnika 3) i o lokalizacji pośredniej (wartości -1 i 1). Liczebność grup przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Lokalizacja przyczyn zwycięstwa i porażki

	Zwycięstwo		Porażka	
	n	%	n	%
Zewnętrzna	10	13,3	30	40,0
Pośrednia	32	42,7	29	38,7
Wewnętrzna	33	44,0	16	21,3

W przypadku zwycięstwa najliczniejsza była grupa osób o atrybucjach wewnętrznych, najmniej liczna – przypisujących zwycięstwo przyczynom zewnętrznym. W przypadku porażki było odwrotnie.

Porównano również atrybucje dokonane przez piłkarzy pierwszej oraz trzeciej ligi (tab. 4). W celu ustalenia różnic w rozkładach zastosowano test chi kw. W przypadku zwycięstwa u piłkarzy pierwszoligowych najwięcej było osób o pośrednich atrybucjach, w przypadku trzecioliigowych zawodników dominujące były atrybucje wewnętrzne, jednak różnice nie były istotne statystycznie ( $\chi^2 = 4,023$ ;  $p > 0,05$ ). Po przegranej meczu u piłkarzy pierwszoligowych dominujące były atrybucje

Tabela 4. Porównanie zawodników I i III ligi pod względem atrybucji

Atrybucja	Liga	Zwycięstwo		Porażka	
		n	%	n	%
Zewnętrzna	1	5	11,36	18	40,91
	3	5	16,13	12	38,71
Pośrednia	1	23	52,27	18	40,91
	3	9	29,03	11	35,48
Wewnętrzna	1	16	36,36	8	18,18
	3	17	54,83	8	25,80

zewnętrzne oraz pośrednie, natomiast u piłkarzy z niższej ligi przeważały atrybucje zewnętrzne. Różnice w rozkładach nie były istotne statystycznie ( $\chi^2 = 0,656$ ;  $p > 0,05$ ).

W celu ustalenia zależności pomiędzy stanami nastroju a atrybucjami obliczono współczynniki korelacji rang Spearmana (tab. 5). W badaniu stwierdzono dodatnie związki między atrybucjami zewnętrznymi przyczyn zwycięstwa a poziomem gniewu i przygnębienia.

Tabela 5. Korelacje stanów emocjonalnych i atrybucji

	Atrybucje zewnętrzne wygranej	Atrybucje zewnętrzne przegranej
Gniew	<b>0,226*</b>	<b>0,266*</b>
Zakłopotanie	-0,061	<b>0,349**</b>
Przygnębienie	<b>0,240*</b>	<b>0,257*</b>
Znużenie	0,143	<b>0,230*</b>
Napięcie	0,191	0,164
Wigor	-0,110	<b>-0,227*</b>
Życzliwość	-0,224	<b>-0,306**</b>

\* =  $p < 0,05$ ; \*\* =  $p < 0,01$ .

W przypadku atrybucji przyczyn porażki ujawniono więcej istotnych statystycznie związków. Im bardziej zewnętrzne były te atrybucje, tym wyższy był poziom negatywnych stanów nastroju (gniew, zakłopotanie, przygnębienie, znużenie) oraz tym niższy był poziom pozytywnych stanów nastroju (wigor i życzliwość) po przegranej meczu. Podsumowując – im bardziej zewnętrzne atrybucje, tym gorszy stan afektywny sportowców, niezależnie od wyniku rywalizacji sportowej.

## Dyskusja

Badani przez nas zawodnicy piłki nożnej częściej przypisywali zwycięstwo przyczynom wewnętrznym, natomiast porażkę – przyczynom zewnętrznym. Potwierdzają to częściowo wyniki uzyskane przez innych autorów [6, 7, 8, 19]. Można oczekiwać, że w podobnych sytuacjach badani piłkarze będą częściej przypisywali sukces własnym umiejętnościom, zdolnościom czy wysiłkowi, natomiast przegraną będą przeważnie tłumaczyli czynnikami niezależnymi od nich samych. Takie atrybucje służą zwiększeniu bądź utrzymywaniu silnego poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny. W sytuacji wygranej przekonanie o włożonym własnym wkładzie oraz adekwatnych umiejętnościach pomoże sportowcom odczuwać satysfakcję z własnych kompetencji, kształtować wiarę w możliwość odniesienia kolejnych zwycięstw dzięki posiadaniu określonych zdolności czy predyspozycji. W sytuacji przegranej przenoszenie odpowiedzialności na czynniki zewnętrzne, niezwiązane ze spor-



towcem, może zmniejszyć poczucie niezadowolenia oraz ryzyko powstania przekonania, że następnym razem wynik może się powtórzyć i być ponownie niekorzystny. Tak mogłoby się stać, gdyby zawodnicy przyczyn porażki szukali w czynnikach wewnętrznych [20].

Umiejętność prawidłowej oceny przyczyn uzyskanego wyniku sportowego jest pomocna w analizie występu sportowego, pozwala również na większą kontrolę i lepsze planowanie przyszłych zmagani sportowych oraz chroni „ja” zawodnika w sytuacji niepowodzenia, ponieważ znacznie łatwiej jest usprawiedliwić zły wynik stosując atrybucje zewnętrzne (brak szczęścia) niż atrybucje wewnętrzne (nieadekwatny wysiłek włożony w trakcie meczu).

Analiza badań dotyczących związku między atrybucjami a stanami afektywnymi piłkarzy nożnych pozwoliła stwierdzić, że im bardziej zawodnicy przypisywali przegraną czynnikom zewnętrznym, tym gorszy był ich nastrój. Znajduje to potwierdzenie w rezultatach wcześniejszych badań [6, 12]. Stwierdzono również, że zewnętrzne atrybucje przyczyn sukcesu wiążą się z gorszym stanem afektywnym po wygranym meczu. Podobne rezultaty uzyskał Graham z zespołem [11] – zaobserwowano, że zawodnicy odczuwają bardziej pozytywne emocje, kiedy przypisują przyczyny czynnikom stabilnym i bardziej kontrolowalnym (a więc wewnętrznym).

Po przegranym meczu zawodnicy tłumacząc wynik czynnikami niezależnymi od nich samych próbują przenieść odpowiedzialność za zły rezultat poza własny krąg. Prawdopodobnie przyczynia się to tylko do chwilowej poprawy nastroju, natomiast w efekcie końcowym nie rozwiązuje to problemu i ostatecznie ich stan afektywny jest gorszy. Warto podkreślić jednak rolę samego rezultatu, który z uwagi na to, że jest negatywny, niezależnie od sposobu interpretacji, może przyczynić się do negatywnego stanu afektywnego zawodnika.

Tłumaczenie zwycięstwa czynnikami zewnętrznymi może być związane z niedostateczną wiarą we własne umiejętności i brakiem przekonania o przydatności dla zespołu. Zawodnik nie jest usatysfakcjonowany swoją postawą, może mu również brakować odpowiedniej wiary w późniejsze sukcesy, co mogłoby doprowadzić do nasilenia negatywnych stanów nastroju.

Tym samym tylko częściowo zostały potwierdzone oczekiwania oparte na wynikach wcześniejszych, że zewnętrzne atrybucje będą wiązały się z lepszym nastrojem po przegranym meczu, zaś z gorszym po wygranym. Niezależnie od wyniku spotkania atrybucje zewnętrzne były dodatnio skorelowane z negatywnymi stanami emocjonalnymi, zaś ujemnie z pozytywnymi. Trudno w tej chwili rozstrzygnąć, dlaczego zewnętrzne atrybucje przyczyn porażki, mające zdecydowanie obronny charakter, nie chroniły badanych piłkarzy przed pogorszeniem nastroju – co więcej, były powiązane z mniejszym dobrostanem afektywnym.

Być może istotny jest tu fakt, że badano zawodników piłki nożnej – dyscypliny zespołowej, w której odpowiedzialność za porażkę niejako rozkłada się na poszczególnych zawodników i być może w mniejszym stopniu przyczynia się do spadku dobrego mniemania o sobie. Cennych informacji mogłaby dostarczyć analiza zależności z uwzględnieniem stopnia odpowiedzialności konkretnego zawodnika za przegrany mecz, zarówno w ocenie zewnętrznych obserwatorów jak i samych piłkarzy.

Gdyby zaobserwowane związki były bardziej uniwersalne, należałoby rozpatrzyć bliżej sposób pracy z zawodnikami nad przyczynami atrybucji po występie sportowym. Z uwagi na związek negatywnego nastroju ze stosowaniem przez sportowców atrybucji zewnętrznych, warto zastanowić się nad kształ-

towaniem u nich atrybucji wewnętrznych. Podkreślają to także inni badacze [14, 21].

Uzyskane wyniki wskazują że badani zawodnicy piłki nożnej częściej przypisywali wygraną czynnikom wewnętrznym, zaś przegraną – czynnikom zewnętrznym. Na ich podstawie można sformułować przypuszczenie, że częstsze stosowanie atrybucji zewnętrznych prawdopodobnie przyczynia się do gorszego nastroju badanych zawodników.

Z uwagi małą liczebność badanych grup i fakt, że badana próba nie jest reprezentatywna dla polskich piłkarzy nożnych nie należy ich jednak generalizować na populację mężczyzn uprawiających piłkę nożną. Mogą być one przydatne w dalszych pracach badawczych ukierunkowanych na potwierdzenie zaobserwowanych tu zależności.

Posiadanie wiedzy na temat sposobu funkcjonowania zawodnika w sferze psychicznej może przyczynić się do lepszej współpracy trener – sportowiec, ale także może być przydatne w kształtowaniu i wzmacnianiu zawodnika w trudnych momentach rywalizacji sportowej. Należy kontynuować badania nad zależnościami między sferą poznawczą (atrybucje) a stanami afektywnymi doświadczanymi po zakończeniu rywalizacji sportowej rozszerzając je na inne dyscypliny sportu, zwłaszcza indywidualne. Do rozważenia pozostaje również przeprowadzenie kilkakrotnie pomiarów wyżej wymienionych zmiennych na większej grupie zawodników w celu obserwacji występujących trendów w tej tematyce.

Wyniki badania mają także pewne implikacje praktyczne. Należy rozmawiać z zawodnikiem na temat spostrzeganych przez niego przyczyn wyniku rywalizacji sportowej. Trafna analiza składowych występu sportowca przeprowadzona wspólnie z trenerem pozwoli w przyszłości na lepsze przygotowanie się do następnych startów, przyczynia się to również do większej wiedzy o sobie samym przez zawodnika, do wyciągania trafniejszych wniosków nad czym należy popracować w przyszłości. Tym samym znajomość atrybucji zawodnika może być przydatna w pracy sztabu szkoleniowego w celu uzyskania korzystniejszych rezultatów oraz rozwijania umiejętności sportowca. Prawidłowo przeprowadzona po zawodach rozmowa z zawodnikiem uwzględniająca zarówno pozytywne jak i negatywne elementy występu może ponadto przyczynić się do rozładowania nadmiaru negatywnych emocji.

Poprzez nabywanie przez trenerów odpowiednich umiejętności dotyczących opisu oraz objaśnienia psychospołecznych uwarunkowań aktywności sportowej, jak również przewidywania i wspierania psychicznej sfery podopiecznego, istnieje możliwość wyzwolania od zawodników pełnego zaangażowania, właściwej kontroli podejmowanych czynności oraz wysokiej efektywności podejmowanych działań sportowych [22].

Przekonania ujęte w atrybucjach mogą być modyfikowane. Należy rozważyć przydatność kształtowania u zawodnika po wygranym meczu atrybucji wewnętrznych, a po przegranym zewnętrznych. Praca nad modelowaniem atrybucji wewnętrznych po odniesieniu istotnego zwycięstwa może polegać między innymi na wzmacnianiu roli włożonego wysiłku bądź umiejętności prezentowanych przez danego zawodnika w trakcie startu.

## Piśmiennictwo

1. Dąbrowska H. (1991). Motywacja a osiągnięcia w sporcie. W T. Tyszka (red.), *Psychologia i sport* (s. 28-54). Warszawa: AWF.
2. Gracj J., Sankowski T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF.

3. Jarvis M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
4. Lau R.R., Russell D. (1980). Attribution in the sports pages: A field test of some current hypotheses about attribution research. *Journal of Personality and Social Psychology* 39, 29-38.
5. McAuley E., Gross J.B. (1983). Perceptions of causality in sport: An application of the Causal Dimension Scale. *Journal of Sport Psychology* 5, 72-76.
6. Biddle S.J.H., Hill A.B. (1992). Relationship between attributions and emotions in a laboratory-based sporting contest. *Journal of Sports Sciences* 10(1), 65-75.
7. Greenlees I.A., Lane A., Thelwell R., Holder T., Hobson G. (2005). Team-referent attributions among sport performers. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 76, 477-487.
8. Mroczkowska H. (2007). Psychospołeczna wydolność zespołu w drużynowym osiągnięciu celu. *Medycyna Sportowa* 3(6), 135-139.
9. Orbach I., Singer R.N., Murphy M. (1997). Changing attributions with an attribution training technique related to basketball dribbling. *The Sport Psychologist* 11, 294-304.
10. Orbach I., Singer R.N., Price S. (1999). An attribution training programme and achievement in sport. *The Sport Psychologist* 13, 69-82.
11. Graham T.R., Kowalski K.C., Crocker P.R.E. (2002). The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 273-291.
12. Biddle S.J.H., Hill A.B. (1988). Causal attributions and emotional reactions to outcome in a sporting contest. *Personality and Individual Differences* 9(2), 213-223.
13. Allen M., Jones M.V., Sheffield D. (2009). Causal attribution and emotion in the days following competition. *Journal of Sports Sciences* 27(5), 461-468.
14. Zinsser N., Bunker L., Williams J.M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. W J.M. Williams (red.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (s. 305-335). New York: McGraw-Hill Companies.
15. Allen M., Jones M.V., Sheffield D. (2010). The influence of positive reflection on attributions, emotions, and self-efficacy. *The Sport Psychologist* 24, 211-226.
16. Rasclé O., Le Foll D., Chamier M., Higgins N., Rees T., Coffee P. (2015). Durability and generalization of attribution – based feedback following failure: Effects on expectations and behavioral persistence. *Psychology of Sport and Exercise* 18, 68-74.
17. Coffee P., Rees T. (2009). The main and interactive effects of immediate and reflective attributions upon subsequent self-efficacy. *European Journal of Sport Science* 9, 41-52.
18. Dudek B., Koniarek J. (1987). Adaptacja Testu D.M. McNaira, M. Lorra, L.F. Dropplemanna Profile of Mood States (POMS). *Przegląd Psychologiczny* 3, 753-762.
19. Mroczkowska H. (2001). Motywacja zadaniowa i personalna, samoocena własnych możliwości i szans na sukces. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 3, 289-297.
20. Doliński D., Szmajke A. (1991). Psychologiczne reakcje na sytuację startową. W T. Tyszka (red.), *Psychologia i sport* (s. 113-152). Warszawa: AWF.
21. Le Foll D., Rasclé O., Higgins N. (2008). Attributional feedback-induced changes in functional and dysfunctional attributions, expectations of success, hopefulness, and short-term persistence in a novel sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9(2), 77-101.
22. Gracz J. (2015). Przygotowanie psychologiczne-psychologia aktywności sportowej. W H. Sozański, J. Sadowski, J. Czerwiński (red.), *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego* ( t. 2) (s. 230-259). Warszawa-Biała Podlaska: AWF.

Otrzymano: 19.07.2016

Przyjęto: 28.10.2016