

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
WE WROCŁAWIU
WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



Krzysztof Kałużny

Wybrane cechy osobowości a style radzenie
sobie ze stresem lekkoatletów seniorów
i juniorów 400-metrowców

Praca doktorska
napisana pod kierunkiem
dra hab. prof. nadzw. Marcina Krawczyńskiego

Wrocław 2020

Spis treści

WSTĘP.....	3
CZEŚĆ TEORETYCZNA.....	8
1. 1. Osobowość	8
1. 2. Osobowość a sport	10
2. 1. Temperament	17
2. 2. Temperament a sport.....	20
3. 1. Poczucie własnej skuteczności	24
3. 2. Poczucie własnej skuteczności a sport.....	28
4. 1. Lęk	35
4. 2. Lęk a sport	38
5. 1. Style radzenia sobie ze stresem.....	47
5. 2. Style radzenia sobie ze stresem a sport	53
CZEŚĆ EMPIRYCZNA.....	61
6. Metodologiczne założenia badań własnych.....	61
6. 1. Problem i pytania badawcze.....	61
6. 2. Zmienne i ich wskaźniki	63
6. 3. Metody i procedura badań	65
6. 4. Badane osoby.....	69

7. Wyniki badań.....	70
8. Dyskusja	115
9. Podsumowanie i wnioski	131
BIBLIOGRAFIA.....	135
SPIS RYCIN I TABEL	158
ANEKS.....	161
STRESZCZENIE	163
SUMMARY.....	164

Wstęp

Badania nad osobowością były już podejmowane w obszarze psychologii sportu, jednak ich wyniki są wciąż niejednoznaczne (Cox, 2008; Rychta, 1998; Wlazło, 1991). Ich autorzy przywiązywali duże znaczenie do sporządzania charakterystyk zawodników i możliwie najpełniejszego opisu ich osobowości (Gracz, 2003; Rychta, 1998; Wlazło, 1991), a ponadto poszukiwali cech osobowości charakterystycznych dla poszczególnych dyscyplin sportowych (Eysenck, Nias, Cox, 1982; Kosińska, Doliński, Szmajke, 1991). Zainteresowanie tematem osobowości w obrębie psychologii sportu jest zrozumiałe, ponieważ poznanie i zrozumienie psychiki zawodnika może znacznie poprawić jego osiągnięcia sportowe (Moritz i in., 2000), a ponadto posiadanie określonych cech osobowości umożliwia przewidzieć w przyszłości sukcesy sportowe (Aidman, 2007; Gee, Marshall, King, 2010).

Poznanie zawodnika odbywa się poprzez diagnozę jego osobowości, która jest jednym z najważniejszych materiałów do empirycznych rozważań dotyczących sylwetki zawodnika (por. Krawczyński, 1995; Krawczyński, Wojnarowska, 2003). Obok tradycyjnych testów psychologicznych typu „papier - ołówek” w diagnozie wykorzystane mogą być również takie techniki badań jak: wywiad czy obserwacja (Hemmings, Holder, 2014), ale również urządzenia np. biofeedback, pozwalające badać parametry fizjologiczne (Weinberg, Gould, 2011). Korzystając z różnorodnych metod, badacze starają się ukazać najbardziej całościowy i spójny profil osobowości zawodnika.

Badania diagnostyczne zawodników są istotne z punktu widzenia problemu badawczego (Tomczak, 2013), dają możliwość wyodrębnienia cech osobowościowych charakterystycznych dla przedstawicieli poszczególnych dyscyplin sportowych. Stąd uważa się, że powinno się w nich również uwzględnić specyfikę dyscypliny sportowej - jej wymagania dotyczące zarówno aspektów fizycznych, jak i psychologicznych (Krawczyński, 1995; Rychta, 1998). Badanie osobowości pozwala określić poziom nasilenia różnych jej cech, istniejące między nimi współzależności, a ponadto stworzyć ich całościowy opis i wskazać takie właściwości jednostki, które mają dla niej szczególną wartość adaptacyjną oraz regulacyjną (Gracz, 2003). Takie postępowanie w procesie diagnostycznym

pozwała nadać treningowi psychologicznemu właściwe kierunki działania i dostosować do niego metody, które mogą mieć znaczenie dla efektywności treningu sportowego oraz współzawodnictwa sportowego (Gracz, 2013; Krawczyński i in., 2012).

Wiedza dotycząca osobowości zawodnika to w praktyce niezwykle istotna kwestia szkoleniowa. Jest wręcz konieczna w procesie szkolenia, w którym dąży się do maksymalizacji wyników w rywalizacji sportowej i efektywnego działania (Gracz, 2013; Tomczak, 2013). Wiedza ta daje możliwość zaobserwowania różnic psychologicznych pomiędzy zawodnikami, ale również umożliwia indywidualne podejście do każdego z nich. Wskazuje się, że osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego oraz sukcesów w rywalizacji sportowej prowadzi poprzez wysoce zindywidualizowany proces szkolenia (Majchrzak, 2009).

Literatura z zakresu teorii i metodologii treningu sportowego wskazuje, że przygotowanie zawodników obejmuje przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne oraz psychologiczne i podkreśla złożoność przygotowania sportowców (Gracz, 2013; Lipowski, 2004; Ozimek, 2007).

We współczesnym sporcie nie tylko nie kwestionuje się wagi sfery psychicznej i jej wpływu na poziom sportowy zawodników, ale podkreśla rosnące jej znaczenie (Ozimek, 2007; Tomczak, 2013), traktuje jako jeden z aspektów przygotowania sportowca do współzawodnictwa sportowego (Gracz, 2013; Sozański, 2013). Podkreśla się, że w sytuacji, gdy przygotowanie fizyczne, techniczne bądź taktyczne są na zbliżonym poziomie, a o zwycięstwie i medalu decydują często setne części sekundy to właśnie czynnik psychologiczny może odegrać kluczową rolę w odniesieniu sukcesu przez sportowca (Botwina, Starosta, 2002). Przygotowanie psychologiczne i umiejętność jego wykorzystania zarówno w treningu, jak i w zawodach ma tym większe znaczenie, im wyższy poziom sportowy charakteryzuje zawodników (Sozański, Żukowski, 2013). Wskazuje się, że działalność sportowa wymaga wykorzystania od jednostki zarówno zasobów biologicznych, jak i psychicznych (Kowalik, 2012; Osiński, 2002).

Cechy osobowościowe są stosunkowo trwałe i stabilne, a jednostki wybierają zgodnie z nimi działania oraz sposoby radzenia sobie ze stresem (Weinberg, Gould,

2011). Wśród szeregu zmiennych psychologicznych, które odgrywają ważną rolę w osiągnięciach sportowych wymienia się stres oraz sposoby radzenia sobie z nim (Polman, 2012). Podkreśla się, że doświadczanie stresu przez zawodników uprawiających sport wyczynowy jest czymś naturalnym (Basiaga-Pasternak, 2009; Owczarek, 2009), jak również, że od preferowanego przez zawodnika stylu radzenia sobie ze stresem bądź strategii może zależeć, czy podczas współzawodnictwa sportowego będą oni efektywni w swoich działaniach (Owczarek, 2009; Pensgaard, Duda, 2003). Poznanie i zrozumienie nie tylko źródeł stresu, ale również stylu radzenia sobie ze stresem jest istotne dla sztabu szkoleniowego, ponieważ pozwala na lepsze opracowanie programów interwencyjnych w celu optymalizacji wydajności podczas treningu oraz współzawodnictwa sportowego (Wong, 2015).

W literaturze przedmiotu wśród badaczy, którzy prowadzili badania nad stresem oraz sposobami radzenia sobie z nim znajdujemy takie nazwiska jak: Allen, 2011; Anshel, 2003; Giacobbi, Foore, Weinberg, 2004; Gould, Ecklung, Jackson, 1993; Hammermeister, Burton, 2004; Kaiseler i in., 2017; Litwic-Kamińska, 2010; Nicholls, Polman, 2007; Ntoumanis, Biddle, 2000; Owczarek, 2009; Park, 2000; Pensgaard, Duda, 2002.

Badania wskazują, że wybór stylu radzenia sobie ze stresem może być determinowany przez szereg różnych zmiennych np.: optymizm, pewność siebie (Grove, Heard, 1997), temperament (Blecharz, Siekańska, 2007), lęk (Kondo, 1997), czy poczucie własnej skuteczności (Balzell, 1999; Supiński, Kałużny, 2016), ale również może zależeć od czynników kulturowych (Anshel, Weinberg, 1999; Hoedaya, Anshel, 2003).

W większości prac dotyczących podejmowanego w rozprawie problemu zwracano uwagę bądź na dominujący styl radzenia sobie ze stresem w danej grupie, względnie próbowano rozróżnić styl radzenia sobie ze stresem pomiędzy indywidualnymi, a zespołowymi dyscyplinami sportu (Turosz, 2003). Niewiele jest za to badań, które by w sposób szeroki ujmowały temat i uwzględniały kilka różnych zmiennych osobowościowych, określając ich wzajemne relacje, ale również ich wpływ na wybór stylu radzenia sobie ze stresem. I jeszcze mniej badań, które obejmowały zawodników o najwyższym poziomie sportowym (Owczarek, 2009).

Celem niniejszej rozprawy jest ukazanie struktury osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem oraz istniejących między nimi zależności w grupie elitarnych zawodników uprawiających bieg na 400 m i ustalenie, które ze zmiennych odgrywają zasadniczą rolę w wyborze preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem. Praca wpisuje się w zakres badań, w których ich autorzy poszukują rezerw organizmu i nowych rozwiązań treningowych dzięki którym zawodnicy mogą osiągać lepsze wyniki sportowe (Szczepan, Maćkała, Kowalski, 2012).

Prezentowane badanie wnosi wiedzę o profilu osobowościowym zawodnika uprawiającego bieg na 400 m i daje szerokie możliwości interpretacyjne. Jej novum to uwzględnienie w badaniu nie jednej czy dwóch zmiennych, ale określenie zestawu zmiennych osobowościowych, które stanowią zwartą całość i pozwalają na stworzenie profilu zawodnika. Ponadto innowacyjność pracy polega na uwzględnieniu wśród badanych zmiennych poczucia własnej skuteczności i określenie jego współzależności z pozostałymi zmiennymi osobowościowymi i stylami radzenia sobie ze stresem. Można sądzić, że jest to zasadne, ponieważ poczucie własnej skuteczności może mieć wpływ na wybór przez zawodnika nie tylko stylu radzenia sobie ze stresem, ale również redukować lęk. Ponadto, co istotne dla trenera oraz psychologa, w praktyce poczucie własnej skuteczności może być stosunkowo dobrze modyfikowane (Hemmings, Holder, 2014).

Temat pracy jest interesujący zarówno z punktu widzenia rozważań teoretycznych, jak od strony praktycznej, ponieważ określając preferowany przez zawodnika styl radzenia sobie ze stresem jesteśmy w stanie prognozować jego zachowanie np. podczas treningu czy podczas współzawodnictwa sportowego. Struktura badań i badanie wzajemnych zależności między różnymi zmiennymi osobowości ze stylami radzenia sobie ze stresem jest zgodna z Costą oraz McCrae, według których nie powinno się wiązać określonych strategii radzenia sobie ze stresem z pojedynczymi wymiarami osobowości.

Niniejsza rozprawa składa się z dwóch części: teoretycznej oraz empirycznej. W pierwszej jej części, w rozdziałach od 1 do 5, przedstawiono zagadnienia dotyczące osobowości, temperamentu, poczucia własnej skuteczności, lęku oraz stylów radzenia sobie ze stresem, a także wyniki badań z tego zakresu, w tym obejmujące współzawodnictwo sportowe.

Cześć teoretyczna pracy i kolejne jej rozdziały obejmują ogólne założenia pracy, pytania badawcze oraz przedstawienie wyników badania. W rozdziale 8 została przeprowadzona dyskusja na podstawie uzyskanych wyników, natomiast w rozdziale 9 przedstawiono wypływające z niej wnioski i sformułowano implikacje dla praktyki.

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

1. 1. Osobowość

Większość współczesnych psychologów mówiąc o osobowości ma zazwyczaj na myśli, jakąś organizację całokształtu życia psychicznego jednostki (Siek, 1986, s.7). W swoich rozważaniach badacze podkreślają, co jest charakterystyczne dla niej i co decyduje o jej unikatowości (Oleś, Drat-Ruszczak, 2016).

Osobowość jest szerokim pojęciem (Zimbardo, Johnson, McCann, 2017, s. 5). To jednak ma dla naukowców zajmujących tym tematem różnorodne znaczenie (Hall, Lindzey, 1990). Wynika to z faktu, że opisywanie osobowości odbywało się w oparciu o różne koncepcje człowieka np. teorie psychodynamiczne (Z. Freud, C. G. Jung), behawiorystyczne (B. F. Skinner, J. B. Watson), poznawcze (G. Kelly, J. B. Rotter) czy humanistyczne (C. P. Rogers, A. H. Maslow) (Ciccarelli, White, 2016; Gerrig, Zimbardo, 2008), stąd jak zauważają Gerrig oraz Zimbardo (2008) pomiędzy przytoczonymi teoriami, ale również pomiędzy badaczami istnieją głębokie różnice w poglądach na temat osobowości. Jednocześnie podkreśla się, że choć psychologia osobowości uprawiana jest w ramach różnych nurtów, które są odmienne, to nurty te się uzupełniają oraz inspirują, ale również dają możliwość rozważania osobowości na wielu płaszczyznach (Oleś, Drat-Ruszczak, 2016). Łącznie teorie osobowości mogą nam wiele powiedzieć o naturze człowieka (Gerrig, Zimbardo, 2008) i pomóc wyjaśnić funkcjonowanie oraz zachowanie człowieka.

Pierwszym z badaczy, który wyodrębnił cechy składające się na osobowość człowieka był Gordon Allport. Na podstawie literatury badacz wyłonił prawie 50 różnych definicji tego pojęcia (Hall, Lindzey, 1990, s. 18). Warto podkreślić, że to właśnie na gruncie Allportowskiego rozumienia osobowości wyrosły wszystkie teorie cech: model Catella, Eysencka czy pięcioczynnikowy model (PMO) Costy i McCrae (Strelau, Zawadzki, 2016), które zajmują się opisem osobowości i prognozowaniem na jej podstawie przyszłych zachowań jednostki (Ciccarelli, White, 2016; Zimbardo, Johnson, McCann, 2017).

Według Allporta cechy są elementami tworzącymi osobowość i stanowią podstawę osobowości (Gerrig, Zimbardo, 2008, s. 430). Raymond Cattell jest twórcą

szesnastoczynnikowego kwestionariusza osobowości. Uważał, że u podstaw ludzkiej osobowości leży 16 czynników, które nazwał cechami źródłowymi (Gerrig, Zimbardo, 2008). Cattell w swoich badaniach i opisie osobowości zwrócił uwagę na jej strukturę, ale również na wzajemne powiązania pomiędzy jej wymiarami. Podkreślał, że zachowanie człowieka zależy od wielu czynników natury motywacyjnej i sytuacyjnej (Pervin, 2002).

Chociaż jak się wskazuje nadal trwa debata co do ilości wymiarów składających się na osobowość (Lavalley, Williams, Jones, 2008), a ostatnio Gerlach wraz ze współpracownikami (2018) w oparciu o analizy 1,5 miliona osób zidentyfikowali cztery typy osobowości. To w ostatnich latach wśród badaczy dominuje przekonanie, że to pięcioczynnikowy model Costy oraz McCrae najlepiej opisuje strukturę osobowości (Gerrig, Zimbardo, 2008) i to on zyskał akceptację środowiska psychologicznego i stanowi obecnie bardzo często podstawę teoretyczną badań nad osobowością (Pervin, 2002; Bernatek i in., 2006). Uważa się, że czynniki tworzące pięcioczynnikowy model osobowości pozwalają w sposób precyzyjny opisywać ludzi (Zimbardo, Johnson, McCann, 2017), a badania dowiodły, że występują w różnych kulturach (Ciccarelli, White, 2016). Siłą teorii cech, w tym również modelu pięcioczynnikowego jest stosunkowo łatwy i obiektywny pomiar osobowości (Cox, 2008).

Model osobowości Costy i McCrae, zwany również Modelem Wielkiej Piątki zawiera pięć głównych czynników (wymiarów): neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenia, ugodowość oraz sumienność (Bernatek i in., 2006; Gerrig, Zimbardo, 2008; Perry, 2016), a każdy z wymienionych czynników składa się z dalszych sześciu (patrz tabela 1) (Zawadzki, Strelau, Szczepaniak, Śliwińska, 1998). Ponadto w rzeczywistości czynniki obejmujące Model Wielkiej Piątki mają charakter dwubiegunowy i zawierają się w kontinuum (Gerrig, Zimbardo, 2008; Zimbardo, Johnson, McCann, 2017).

Cechy osobowości zawarte w modelu Costy i McCrae są istotne dla określenia różnic jakimi jednostki różnią się między sobą (Strelau, Zawadzki, 2016; Weinberg, Gould, 2011). Posiadając różny poziom nasilenia danej cechy ludzie w różny sposób się zachowują (Weinberg, Gould, 2011) - wybierają takie działania, które są zgodne z ich cechami osobowości, ale przejawia się to również we spójnych wzorach

w zakresie myślenia czy uczuć. Wskazuje się, że prawdopodobieństwo szczególnego zachowania wzrasta wraz z intensywnością cech osobowości pomimo różnic sytuacyjnych

Tabela 1. Pięciodziesięcoczynnikowy model osobowości Costy i McCrae (źródło: opracowanie własne).

Czynniki	
Neurotyczność	lęk, agresywna wrogość, depresyjność, nieśmiałość, impulsywność, nadwrażliwość.
Ekstrawersja	serdeczność, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań, emocjonalność pozytywna.
Otwartość na doświadczenia	wyobraźnia, estetyka, uczucia, działanie, idee, wartości.
Ugodowość	zaufanie, prostolinijność, altruizm, ustępliwość, skromność, skłonność do rozczulania się.
Sumienność	kompetencje, skłonność do porządku, obowiązkowość, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina, rozwaga.

Jednym z założeń teorii cech na temat osobowości jest podkreślenie, że cechy to właściwości wyróżniające daną jednostkę. Natomiast drugie z założeń podkreśla rolę genetycznego wyposażenia w wyjaśnianiu indywidualnych różnic osobowości (Jarvis, 2003, s. 18).

Teorie cech przedstawiają ustabilizowany obraz osobowości w danym momencie (Gerrig, Zimbardo, 2008). Podkreśla się, że cechy osobowościowe są stosunkowo trwałe i stabilne, stąd pozwalają zrozumieć osobowość jednostki (Weinberg, Gould, 2011). Jednak nie oznacza to, że nie mogą się zmienić, jeśli zajdą sprzyjające ku temu okoliczności (Pervin, 2002). Wskazano, że im w większym stopniu jednostka przejawia daną cechę, tym większe jest prawdopodobieństwo, że przejawia zachowania, do którego cecha ta predysponuje (McCrae, Costa, 2005), w sposób spójny w różnych sytuacjach (Gerrig, Zimbardo, 2008). Badania w paradygmacie PMO dotyczyły szeregu różnych aspektów, między innymi: osiągnięć edukacyjnych bądź zawodowych, wypadków czy zaburzeń psychicznych (Strelau, Zawadzki, 2016).

Termin osobowość określa właściwości, które czynią nas tymi, którymi jesteśmy (Zimbardo, Johnson, McCann, 2017, s.7). Osobowość „to unikatowy sposób myślenia, działania i odczuwania człowieka, utrzymujący się przez całe życie” (Ciccarelli, White, 2016, s. 494), a kształtowana jest łącznie przez czynniki biologiczne, sytuacyjne i procesy psychiczne, które osadzone są w kontekście kulturowym, relacji społecznych i poziomu rozwoju (Zimbardo, Johnson, McCann, 2017, s.7).

1.2. Osobowość a sport

We wcześniejszych badaniach wykorzystywano głównie koncepcje Cattella (patrz: Rychta, 1998; Schurr, Ashley, Joy, 1977) oraz Eysencka (Eysenck, Nias, Cox, 1982). To obecnie w obszarze psychologii ogólnej (Pervin, 2002), jak również w obszarze psychologii sportu najczęściej zapleczem teoretycznym badań nad osobowością jest pięcioczynnikowy model osobowości Costy oraz McCrae’a (Allen, Greenlees, Jones, 2011; Bernatek i in., 2006; Cox, 2008).

Badania nad osobowością w sporcie dotyczyły szeregu aspektów. Do najczęściej podejmowanych tematów należało poszukiwanie zależności pomiędzy osobowością, a poziomem sportowym i osiągnięciami sportowymi (Allen, Greenlees, Jones, 2011; Rychta, 1998). W innych badaniach próbowano wskazać różnice między osobowością osób uprawiających sport, a osobami nieuprawiającymi sportu (Malinauskas i in., 2014; Steca i in., 2018), bądź określić cechy osobowości zawodników, które różnicowały ich w zależności od uprawianej dyscypliny (Allen, Greenlees, Jones, 2013; Rychta, 1998) albo określić wpływ zmiennych osobowości na proces rehabilitacji (Ford i in., 2017) czy na zespół przetrenowania (Hutečková, Bartošová, Frydrychová, 2017), którego ryzyko wzrasta, gdy osoby charakteryzuje wysoki poziom neurotyczności oraz sumienności. Ponadto w badaniach próbowano określić, które z czynników PMO korelują z wyczerpaniem fizycznym i psychicznym (Li i in., 2018) bądź zachowaniami prozdrowotnymi (Lipowski, Bieleninik, 2014).

Garland oraz Barry (1990) stwierdzili, że sztywność poglądów, ekstrawersja, zależność od grupy czy stabilność emocjonalna są odpowiedzialne za 29% różnicowania w zakresie sprawności fizycznej. Meta analiza 35 badań wskazuje, że

takie cechy osobowości jak ekstrawersja czy sumienność pozytywnie korelują z aktywnością fizyczną, podczas, gdy neurotyzm koreluje z nią negatywnie (Rhodes, Smith, 2006).

Związki między cechami osobowości, a sukcesami w rywalizacji sportowej badane są od szeregu lat. Wyniki badań wskazują na istnienie różnic cech osobowości pomiędzy sportowcami odnoszącymi sukcesy i tymi nieodnoszącymi (Kosińska, 1991; Rychta, 1998; Steca i in., 2018). Zaobserwowano, że zawodników osiągających sukcesy charakteryzuje niski poziom neurotyczności i wyższy poziom ekstrawersji w porównaniu z zawodnikami o niższej klasie sportowej (Kosińska, 1991; Steca i in., 2018).

Ponadto w badaniach przeprowadzonych w oparciu o pięcioczynnikowy model osobowości wskazano, że zawodnicy odnoszący sukcesy są bardziej ugodowi oraz sumienni i bardziej stabilni emocjonalnie niż sportowcy odnoszący mniej sukcesów (Steca i in., 2018). Znaczenie cech osobowości zostało omówione w innych wcześniejszych badaniach, w których badano trzy wymiary osobowości: ekstrawersję, neurotyzm oraz psychotyczność. Uzyskane w nich dane wskazują, że zawodników osiągających wyniki na wysokim poziomie w porównaniu z zawodnikami, którzy osiągają gorsze wyniki charakteryzuje wyższy poziom ekstrawersji oraz psychotyczności oraz niższy poziom neurotyczności. Stwierdzono, że zawodnicy, których charakteryzuje średni poziom nasilenia neurotyczności osiągają najlepsze wyniki (Eysenck, Nias, Cox, 1982). W innych badaniach zaobserwowano, że zawodnicy neurotyczni z uwagi na charakteryzującą ich nadmierną pobudliwość wykazują gorsze przystosowanie do sytuacji zadaniowej (Litwic-Kamińska, 2010). Ponadto ustalono, że neurotyczność jest związana z wyborem przez badanych z mniej adaptacyjnych oraz mniej efektywnych strategii radzenia sobie ze stresem w porównaniu do pozostałych czterech wymiarów PMO ale również z przewidywaniem wyższej intensywności stresora, a także z korzystaniem z większej liczby strategii radzenia sobie skoncentrowanych na emocjach i unikaniu niż na strategiach skoncentrowanych na problemach (Kaiseler i in., 2012).

Różnice w osobowości obserwuje się u zawodników w zależności czy startują w zawodach międzynarodowych czy krajowych. U zawodników z pierwszej grupy obserwowano wyższy poziom sumienności i niższy poziom neurotyzmu

w porównaniu z zawodnikami startującymi w zawodach klubowych i regionalnych (Allen, Greenlees, Jones, 2011). Wyższy poziom ekstrawersji i niższy neurotyzmu obserwuje się u osób startujących regularnie w zawodach w porównaniu z tymi, które startują tylko sporadycznie (Evans, Quartreman, 1983).

W niektórych badaniach naukowcy starali się określić różnicę w osobowości pomiędzy zawodnikami, a osobami nietreningowymi (Malinauskas i in., 2014; Schurr, Ashley, Joy, 1977; Steca i in., 2018). Już w klasycznych badaniach, w których korzystano z 16 czynnikowego kwestionariusza osobowości Cattela, w których uczestniczyło 865 zawodników i 697 osób nietreningowych wykazano, że u pierwszych z nich stwierdzono niższy poziom niepokoju, ponadto zawodnicy okazali się być bardziej obiektywni oraz niezależni w porównaniu z grupą nietreningową (Schurr, Ashley, Joy, 1977). Wyższy poziom ekstrawersji, ale niższy poziom neurotyzmu obserwowano u sportowców w porównaniu z niesportowcami (Brzozowski, Drwal, 1995). Według McKelvie (2003) niższy poziom neurotyzmu wśród sportowców w porównaniu z osobami nieuprawiającymi sportu wskazuje, że sportowcy są grupą bardziej stabilną emocjonalnie. W tych samych badaniach nie zaobserwowano różnic pomiędzy badanymi grupami w poziomie ekstrawersji. W badaniu osobowości w oparciu o pięcioczynnikowy model osobowości wśród zawodników biorących udział w ultramaratonie zaobserwowano wyższy poziom otwartości na doświadczenia oraz ekstrawersji w porównaniu z grupą kontrolną, (Huhges i in., 2003).

Uważa się na co najczęściej wskazują badania, że sportowców charakteryzuje wyższy poziom ekstrawersji niż niesportowców (Brzozowski, Drwal, 1995; Egloff, Gruhn, 1996). Z kolei w badaniach, w których badano trzy wymiary osobowości Eysencka uzyskano różnice w każdym z nich. U zawodników w porównaniu z populacją ogólną uzyskano wyższy poziom w nasileniu ekstrawersji oraz psychotyzmu i niższy poziom neurotyzmu (Eysenck, Nias, Cox, 1982). Ponadto sportowców w porównaniu do nie sportowców charakteryzuje wyższy poziom sumienności (Malinauskas i in., 2014). Zwraca uwagę, że osoby uczestniczące w sporcie, które charakteryzuje wysoki poziom sumienności w porównaniu z osobami o niższym poziomie tej cechy stosują lepsze strategie przygotowawcze (Woodman i in., 2010). W ostatnio przeprowadzonych badaniach stwierdzono, że różnice w osobowości pomiędzy sportowcami i niesportowcami mogą zależeć od poziomu

sportowego tych pierwszych. Zaobserwowano, że zawodnicy o wysokim poziomie sportowym w porównaniu z niesportowcami osiągnęli wyższe wyniki w każdym wymiarze kwestionariusza osobowości PMO poza otwartością. Natomiast sportowcy o niższym poziomie sportowym różnili się z niesportowcami tylko w poziomie ekstrawersji i ugodowości (Steca i in., 2018). W innym badaniu zaobserwowano różnice w nasileniu neurotyczności pomiędzy zawodnikami uprawiającymi profesjonalnie rugby oraz półprofesjonalnie (Krueger i in., 2019).

Innym aspektem, na który zwrócono uwagę w badaniach było porównanie nasilenia cech osobowości sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportu (Allen, Greenlees, Jones, 2013; Bernatek i in., 2006; Rychta, 1998). Ich celem było uzyskanie odpowiedzi na pytanie. Czy sportowcy różnych dyscyplin sportowych różnią się w nasileniu cech osobowości między sobą? Wyniki uzyskane pozwalają zaobserwować, że sportowcy reprezentujący dyscypliny zespołowe są bardziej ekstrawertywni i otwarci na doświadczenie, ale mniej stabilni emocjonalnie i mniej sumienni, niż zawodnicy rywalizujący w dyscyplinach indywidualnych (Allen, Greenlees, Jones, 2013). Podobne wyniki uzyskano we wcześniejszych badaniach, w których u zawodników uprawiających dyscypliny zespołowe zauważono większy poziom niepokoju oraz ekstrawertyzmu w porównaniu do zawodników uprawiających konkurencje indywidualne (Schurr, Ashley, Joy, 1977).

W innej grupie badanych uprawiających dyscypliny indywidualne zaobserwowano wyższy poziom ekstrawersji w porównaniu do zawodników uprawiających dyscypliny zespołowe, a ponadto stwierdzono u nich wyższy poziom w zakresie otwartości na doświadczenia oraz sumienności (Ilyasi i in., 2011). W badaniach przeprowadzonych przez Nia oraz Besharata (2010) wśród zawodników uprawiających dyscypliny indywidualne zaobserwowano wyższy poziom sumienności, ale niższy poziom ugodowości w porównaniu do zawodników uprawiających dyscypliny zespołowe, to nie zaobserwowano różnic pomiędzy grupami w poziomie neurotyczności, ekstrawersji czy otwartości na doświadczenia. Ponadto zauważono, że w większym stopniu różnice pomiędzy zawodnikami uprawiającymi dyscypliny indywidualne, a zespołowe są obserwowane w nasileniu cech osobowości zdeterminowanych biologicznie (Bernatek i in., 2006).

W badaniach Kirkclade i in., (1982) nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy zawodnikami uprawiających konkurencje indywidualne, a zespołowe, to zaobserwowano różnice w nasileniu cech osobowości między zawodnikami „wewnątrz” zespołu, w zależności od zajmowanej pozycji na boisku - wśród siatkarzy, rugbistów oraz piłkarzy ręcznych. Na przykład: ofensywni zawodnicy w porównaniu do zawodników defensywnych okazali się bardziej niestabilni emocjonalnie oraz bardziej ekstrawertywni.

Szereg badań wskazuje, że sportowcy różnią się w poziomie nasilenia cech osobowościowych ze względu na uprawianą dyscyplinę sportową. Na przykład zawodnicy sportów walki okazali się bardziej ekstrawertywni i mniej neurotyczni w porównaniu do zawodników uprawiających dyscypliny zespołowe (Bernatek i in., 2006). Z kolei wśród zawodników uprawiających sporty ekstremalne zaobserwowano wyższy poziom ekstrawertyzmu oraz otwartości na doświadczenia i niższy poziom sumienności oraz neurotyzmu niż u zawodników uprawiających sporty mniej ekstremalne (Tok, 2011). Porównanie zawodników uprawiających dyscypliny sportowe różniące się poziomem ryzyka: dyscypliny o wysokim ryzyku np. narciarzy, alpinistów, o niskim ryzyku np. lekkoatletów czy badmintonistów oraz osób nieuprawianych żadnego sportu wskazuje, że największa otwartość na doświadczenia zaobserwowano u sportowców w sportach o niskim ryzyku, następnie o wysokim ryzyku i osób nie uprawiających sportu. Natomiast najbardziej stabilni emocjonalnie okazali się zawodnicy uprawiający dyscypliny sportowe o wysokim poziomie ryzyka, potem osoby niezaangażowane w aktywność sportową, a następnie zawodnicy uprawiający sport niskiego ryzyka (Kajtna i in., 2004). Zaobserwowano, co jest interesujące w kontekście szkolenia sportowego, że od cech osobowości może zależeć atmosfera panująca w grupie sportowców. Zawodnicy, których charakteryzuje wysoki poziom takich cech osobowości jak: ugodowość czy sumienność mają korzystniejsze relacje z kolegami (Jackson i in., 2010). Wskazano ponadto, że zgodność cech osobowości zawartych w PMO zawodnika i trenera może mieć wpływ na relacje pomiędzy nimi (Jackson i in., 2011).

Warto zauważyć, że cechy osobowości mogą mieć wpływ na to, jak zawodnik poradzi sobie z porażką. Badania w których uczestniczyło ponad dwustu sportowców wskazują, że ci z nich, którzy posiadają wysoki poziom ekstrawersji oraz niski poziom

neurotyzmu w odpowiedzi na nieudany występ reagują bardziej pozytywnie poznawczo oraz emocjonalnie, a doświadczane przez nich negatywne emocje są nie tylko mniej intensywne ale charakteryzuje je krótszy czas trwania (Allen, Greenlees, Jones, 2014).

Pomimo szeregu cytowanych badań, w których zaobserwowano różnice w nasileniu cech osobowości w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej niedawno przeprowadzone badania nie wskazują by zawodnicy uprawiający różne dyscypliny sportowe różnili się między sobą znacząco pod względem cech osobowości. Natomiast w porównaniu z populacją ogólną zawodników charakteryzował wysoki poziom sumienności i zaradności (Król- Zielińska i in., 2015).

Jak zauważa Jarvis (2003) nie zawsze odnajdujemy związku pomiędzy cechami osobowości, a przewidywalnym sukcesem sportowym, to przegląd literatury dokonany przez Allena i współpracowników (2013) wskazuje, że osobowość może mieć wpływ na długotrwały sukces sportowy. Badania wśród juniorów prowadzone przez siedem lat wskazują, że dzięki posiadaniu niektórych cech osobowości można przewidzieć prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesów w wieku seniorskim (Aidman, 2007). Może to sugerować, że czynniki osobowościowe mogą odgrywać ważną rolę już na początku szkolenia i stanowić kryterium selekcji zawodników do określonej dyscypliny sportu. Wyniki powyższych badań zostały potwierdzone w innych podłużnych badaniach wśród hokeistów (Gee, Marshall, King, 2010).

Podkreśla się, że cech osobowości nie powinno się traktować jako czynnika ostatecznego, determinującego wynik sportowy, ponieważ może być on determinowany zarówno przez czynniki fizyczne, jak i psychiczne (Jarvis, 2003). Badania Rychty (1998) ukazały, że chociaż trudno jest wskazać profil sportowca, który by gwarantował osiągnięcie sukcesu sportowego, to ujawniły różnice w profilach osobowości zawodników w zależności od uprawianej dyscypliny czy klasy sportowej.

2. 2. Temperament

Na różnice pomiędzy jednostkami zwrócono uwagę już w starożytności (Pervin, 2002), a pierwsza typologia temperamentu Hipokratesa i Galena wywarła na innych badaczach tego tematu tak duże wrażenie, że do dziś wiele teorii nawiązuje do czterech klasycznych temperamentów zaproponowanych przez Galena, a opartych w dużej mierze na pracy Hipokratesa i jego koncepcji czterech soków organizmu, stąd typy temperamentu: sangwinik, choleryk, melancholik oraz flegmatyk. Jest to, jak zauważa Strelau (2002a, 2009b) wkład starożytnych naukowców na temat wiedzy o temperamencie i zwrócenie uwagi na istniejące różnice indywidualne w zachowaniu. W pierwszych dekadach XX wieku swoją typologię temperamentu zaprezentował Ernst Kretschmer, później rozbudowaną przez Wiliama Sheldona. Są to przedstawiciele konstytucjonalnego podejścia do badań nad temperamentem. W Rosji Iwan Pawłow prowadził eksperymentalne badania. Badacz utożsamiał temperament z typem układu nerwowego i wyodrębnił podstawowe właściwości ośrodkowego układu nerwowego: siłę procesu pobudzenia, siłę procesu hamowania, równowagę oraz ruchliwość procesów nerwowych i to jemu zawdzięczamy podział układu nerwowego na typy silne (zrównoważony-ruchliwy, zrównoważony-powolny, niezrównoważony z przewagą pobudzenia) i typ słaby (melancholik) (Strelau, 2002a). Jednostki charakteryzujące każdy z wymienionych typów temperamentu różnią się pod względem właściwości zachowania i dynamiki podejmowanych czynności (Gracz, 2010).

Wśród współczesnych teorii temperamentu odnaleźć można: typologię Arnolda Bussa i Roberta Plomina, którzy traktują temperament jako cechy osobowości dziedziczone od wczesnego dzieciństwa, koncepcję skoncentrowaną na dziecku Alexandra Thomasa i Stelli Chess, ponadto model Roberta Cloningera ukazujący związki pomiędzy temperamentem, a strukturami neuroanatomicznymi czy teorię poszukiwania doznań Marvina Zuckermana (Strelau, Zawadzki, 2016). Według Hansa Eysencka, który temperament i osobowość traktował jako synonimy i oba pojęcia stosował zamiennie, strukturę temperamentu tworzą trzy wymiary: ekstrawersja, neurotyzm oraz psychotyzm. Są od siebie wzajemnie niezależne, a każdy z nich ma charakter dwubiegunowy. Na krańcach każdego z wymiarów znajdują się przeciwstawne cechy. Ekstrawersja - wiąże się z towarzyskością, żywotnością,

aktywnością, asertywności i poszukiwaniem doznań. Przeciwnością ekstrawersji jest introwersja. Neurotyzm - wiąże się z lękiem, przygnębieniem, poczuciem winy, niską samooceną oraz napięciem. Przeciwnością neurotyzmu jest stabilność emocjonalna. Trzeci z wymiarów temperamentu Psychotyzm opisuje takie cechy jak: przestępczość, psychopatię, schizofrenię znajdujące się na jednym biegunie, natomiast na drugim znajdują się altruizm, empatia i uspołecznienie (Strelau, 2002a). Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT) sformułowana przez Jana Strelaua (Strelau, 2002a) wywodzi się między innymi z teorii Pawłowa, ale również nawiązuje do innych koncepcji temperamentu (Eysencka, Gray, Jeffreya) i opiera się na takich postulatach jak:

1. Temperament przejawia się w formalnej charakterystyce zachowania.
2. Cechy formalne zachowania można opisać w kategoriach energetycznych i czasowych.
3. Pod względem formalnych charakterystyk zachowania istnieją względnie stałe różnice indywidualne.
4. Każde zachowanie, niezależnie od rodzaju i treści, opisać można w kategoriach energetycznych i czasowych, stąd różnice indywidualne w temperamencie są powszechne, tzn. odnoszą się do wszelkich zachowań i reakcji.
5. Różnice indywidualne pod względem intensywności i charakterystyki czasowej zachowań i reakcji występują od początku życia postnatalnego, stąd cechy temperamentu obecnie są od wczesnego niemowlęctwa.
6. Niezależnie od specyfiki zachowania typowej dla człowieka i zwierząt, wszystkie ssaki (zapewne wszystkie kręgowce) można scharakteryzować na podstawie cech, które odnoszą się do kategorii intensywności i czasu, stąd temperament występuje zarówno u człowieka, jak i u zwierząt.
7. Biorąc pod uwagę postulaty (5) i (6) należy przyjąć, że temperament w swojej pierwszej formie (filo i ontogenetycznej) jest wynikiem ewolucji biologicznej, stąd czynnik genetyczny, jak i zależne od niego mechanizmy fizjologiczne

i biochemiczne odgrywają istotną rolę we współdeterminowaniu różnic indywidualnych w temperamencie.

8. Cechy temperamentalne, choć względnie stałe, podlegają w ontogenezie powolnym zmianom, co następuje w wyniku biologicznie zdeterminowanych zmian rozwojowych organizmu oraz specyficznego dla jednostki oddziaływania między wyposażeniem genetycznym a szeroko rozumianym środowiskiem (fizycznym i społecznym).
9. Temperament pełni funkcje regulacyjną, która polega na modyfikacji (moderowaniu) wartości stymulacyjnej (energetycznej) i temporalnej sytuacji i zachowań, odpowiednio do posiadanych cech temperamentalnych.
10. Rola temperamentu w regulacji stosunków człowieka ze światem ujawnia się przede wszystkim w sytuacjach trudnych i/lub zachowaniach ekstremalnych (Strelau, 2002a, s. 183)

Pojęcie temperamentu według Strelaua (2002a, s. 184) odnosi się do „*podstawowych względnie stałych cech osobowości, odnoszących się przede wszystkim do formalnych charakterystyk (energetycznych i czasowych) reakcji i zachowań*”.

Podkreśla się, że temperament ma status cechy i rozumiany jest jako tendencja do określonych zachowań, przejawiających się w różnych, spójnych z tą tendencją sytuacjach, a ponadto w porównaniu z innymi cechami osobowości charakteryzuje go duża stałość (Strelau, 2009; Zawadzki, Strelau, 1997). Będąc pierwotnie zdeterminowany, tylko w niewielkim stopniu ulega on wpływom środowiska w trakcie procesu dojrzewania i rozwoju jednostki (Strelau, Zawadzki, 2016). Warto podkreślenia jest, że temperament nie jest bytem niezależnym, ale jest częścią szerszej struktury tj. osobowości (Zawadzki, Strelau, 1997).

Struktura temperamentu w ujęciu regulacyjnej teorii temperamentu (RTT) obejmuje sześć cech. Są to:

- ✓ Żwawość (ŻW) - oznacza tendencję do szybkiego reagowania, utrzymywania wysokiego tempa aktywności i łatwej zmiany wykonywanych czynności.

- ✓ Perseweratywność (PE) - tendencja do utrzymywania i powtarzania danego zachowania oraz ponownego przeżywania stanów emocjonalnych po zaprzestaniu działania bodźca, który to zachowanie wywołał.
- ✓ Wrażliwość sensoryczna (WS) - zdolność do reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej.
- ✓ Reaktywność emocjonalna (RE) - tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i małej odporności emocjonalnej.
- ✓ Wytrzymałość (WT) - zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub silnie stymulującej aktywności oraz w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej (z otoczenia).
- ✓ Aktywność (AK) - tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub do zachowań dostarczających stymulacji wewnętrznej (Heszen, 2013; Zawadzki, Strelau, 1997).

Cechy temperamentalne można opisać w kategoriach energetycznych np. intensywność reakcji (wytrzymałość, reaktywność emocjonalna, aktywność, wrażliwość sensoryczna) oraz czasowych np. tempo reakcji (żwawość, perseweratywność) (Strelau, 2002a). Mówiąc o poziomie energetycznym mamy na myśli charakterystyczny dla poszczególnych jednostek sposób gromadzenia i rozładowywania własnej energii, który przejawia się w wielkości reakcji i intensywności działań. Przez poziom czasowy rozumiemy zespół cech, które wyznaczają przebieg reakcji w czasie. Wskazuje się, że jednostki zachowują się podobnie w różnych sytuacjach, także pomimo upływu czasu. Spośród wymienionych cech reaktywność emocjonalna oraz perseweratywność wiążą się z mniejszymi możliwościami przetwarzania stymulacji i silniejszym doświadczaniem emocji. Odwrotnie niż aktywność, wytrzymałość i żwawość, te wiążą się z większymi możliwościami przetwarzania stymulacji, działaniem instrumentalnym i wysiłkiem (Heszen, 2013).

Ludzie różnią się między sobą nasileniem danej cechy temperamentu, a cechy temperamentu odgrywają istotną rolę w procesie adaptacji jednostki do środowiska (Zawadzki, Strelau, 1997) i należą do najbardziej stałych właściwości psychicznych człowieka, tzn., że nie można ich dowolnie zmieniać (Bukowska, Marks, 2012).

Istniejące różnice indywidualne pod względem cech temperamentu jednostki determinują jej zachowania oraz reakcję (Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2006), stąd wybiera ona takie formy działania, które odpowiadają możliwościom jej temperamentu (Zawadzki, 1991). Podkreśla się, że w sytuacji, gdy jednostka ma wybór i możliwość regulacji własnego działania, wybiera styl działania odpowiadający jej poziomowi reaktywności. (Strelau, 2002a). W takich sytuacjach zazwyczaj nie obserwuje się żadnych różnic pomiędzy jednostkami wysoko i nisko reaktywnymi, co może sugerować, że działanie jednostki zgodnie z własnym temperamentem wpływa na skuteczność jej działania, ale również, że typ temperamentu może być istotnym predyktorem zachowania się jednostki i określać stopień w jakim wykorzystuje własne możliwości. Zwraca uwagę, że w porównaniu do innych cech osobowości cechy temperamentalne ujawniają się w mniejszym bądź większym stopniu w każdej sytuacji, a przede wszystkim w trudnych sytuacjach stresowych (Heszen, 2013; Strelau, 2006). Kiedy leżące u ich podstaw mechanizmy biologiczne pod wpływem zaistniałej sytuacji czy odpowiedniej motywacji są aktywowane (Strelau, 2009b, s. 321).

Cechy temperamentalne odgrywają ważną rolę w modyfikowaniu stresu (Gracz, Sankowski 2007), a jak wskazuje Strelau (2002a) temperament może modyfikować stres na co najmniej trojaki sposób:

- ✓ Determinując wartość energetyczną wymagań,
- ✓ Determinując optymalny poziom aktywacji, stanowiący dla jednostki wzorzec funkcjonowania normalnego,
- ✓ Cechy temperamentu związane ze sferą emocjonalną mogą wzmacniać tendencje jednostki do reagowania w sposób emocjonalny, a zwłaszcza do przeżywania emocji negatywnych.

2.2. Temperament a sport

Zainteresowanie badaczy temperamentem w działalności sportowej wynika z faktu, że temperament określa formy aktywności jednostki i dotyczy zwłaszcza uwarunkowań kształtowania odpowiednich umiejętności i nawyków ruchowych bądź rozwijania zdolności motorycznych (Gracz, Sankowski, 2007), ale również dlatego, że

może stanowić istotny czynnik na etapie naboru i selekcji do sportu bądź w trakcie jego uprawiania (Zawadzki, 1991). Mogą o tym świadczyć różnice w cechach osobowości zawodników uprawiających dyscypliny indywidualne i zespołowe (Eysenck, Nias, Cox, 1982; Piepiora, Ciężczyk, Krzesiński, 2018; Sękowski, Berej, 2019).

Różniąc się temperamentem jednostki ujawniają różne zapotrzebowanie na stymulację (Gracz, Sankowski 2007). Wymiar na jaki zwrócono szczególną uwagę w badaniach jest reaktywność, rozumiana jako względnie stała i charakterystyczna dla danej jednostki intensywność reagowania na bodźce. Na biegunach tego wymiaru znajduje się z jednej strony wrażliwość sensoryczna, na drugim zaś wydolność (odporność) (Strelau, 2002a; Wlazło, 1998).

Uważa się, że osoby niskoreaktywne w porównaniu do osób wysokoreaktywnych mają lepsze zdolności przystosowawcze do sytuacji stresowej (Gracz, Sankowski, 2007) i właśnie osoby o takim typie temperamentu dominują w populacji sportowców (tj. takie, których charakteryzuje duża potrzeba stymulacji oraz niski poziom lęku (Wlazło, 1998).

Wyniki badań zależności pomiędzy reaktywnością, a osiągnięciami sportowymi nie są jednoznaczne (Wlazło, 1998). W niektórych badaniach potwierdzono zależność pomiędzy badanymi zmiennymi, gdy w innych jej nie zaobserwowano. Wskazano na przykład, że sprawność działania i uzyskane wyniki w warunkach stresujących wśród ciężarowców niskoreaktywnych były na wyższym poziomie niż u wysokoreaktywnych zawodników (Żmudzki, 1986). Podobne rezultaty uzyskano wśród kajakarzy (Kosińska, 1986) ale w innych badaniach wspomnianej zależności już nie stwierdzono (Kłodecka-Różalska, 1983; Zawadzki, Ciota 1990). W badaniach, w których porównano pięściarzy kadry narodowej oraz zawodników klubowych zależność pomiędzy reaktywnością, a osiągnięciami sportowymi uzyskano tylko w przypadku zawodników kadry narodowej. Zaobserwowane różnice tłumaczy się procesem selekcji - im wyższy poziom sportowy charakteryzuje zawodników, tym mniejszy odsetek obserwuje się wśród nich osób wysokoreaktywnych (Wlazło, 1998).

Analizując wpływ temperamentu na aktywność sportową zwraca uwagę, że choć to osoby niskoreaktywne uważa się za bardziej predystynowane do osiągnięć

sportowych (Wlazło,1998), to podkreśla się, że wysokoreaktywność wcale nie musi wiązać się z mniejszą efektywnością sportową (Gracz, Sankowski, 2007). Co więcej, osoby wysokoreaktywne mogą nawet nad osobami niskoreaktywnymi uzyskać przewagę w niektórych dyscyplinach sportowych np. gimnastyka sportowa bądź artystyczna czy akrobatyka albo skoki do wody, a więc tych dyscyplin, gdzie istotną rolę odgrywa np. precyzja czy wrażliwość muzyczno - rytmiczna, ale również biegach sprinterskich, gdzie wymagania stawiane są w zakresie szybkości reakcji psychomotorycznej, szybkości ruchu czy tempa reakcji spontanicznej. Jednocześnie podkreśla się, że w dyscyplinach o przewadze wysiłku wytrzymałościowego nie spotyka się tak zwanych jednostek „słabych”, jak również w dyscyplinach o wysokim stopniu zagrożenia czy z wyraźnie zaznaczonymi symptomami agresywności. W takich dyscyplinach znacznie większe szanse powodzenia mają osoby o niskiej reaktywności (Gracz, Sankowski, 2007; Gracz, 2010). W badaniach przeprowadzonych przez Kłodecką-Różalską oraz Mroczkowską (za: Zawadzki, Strelau, 1997) wśród 203 sportowców stwierdzono, że grupę tę charakteryzuje wyższa żwawość, wytrzymałość oraz aktywność, a niższą reaktywność emocjonalną w porównaniu do populacji osób nie zajmującej się sportem profesjonalnie. Nie zanotowano natomiast różnic pomiędzy grupami w poziomie wrażliwości sensorycznej. Porównując temperament zawodników uprawiających sporty walki oraz zawodników uprawiających gry zespołowe, tych pierwszych cechowała większa wytrzymałość, żwawość, aktywność i ekstrawersja, a mniejsza reaktywność emocjonalna oraz neurotyczność w porównaniu do zawodników z drugiej grupy (Bernatek i in., 2006). Analizując strukturę temperamentu i porównując zawodników uprawiających dyscypliny indywidualne i zespołowe. Ci pierwsi stanowili grupę jednorodną w zakresie wytrzymałości, zaś największe rozproszenie wyników uzyskali w zakresie aktywności. W grupie zawodników uprawiających gry zespołowe z kolei najbardziej spójni byli w zakresie żwawości, najmniej w przypadku reaktywności emocjonalnej (Turosz, 2003). W ostatnio przeprowadzonych badaniach w grupie 80 sportowców uprawiających dyscypliny indywidualne oraz zespołowe zaobserwowano różnice statystyczne tylko pod względem poziomu aktywności pomiędzy grupami, której wyższy poziom stwierdzono wśród zawodników uprawiających dyscypliny zespołowe (Sękowski, Berej, 2019). W badaniach wśród juniorów uprawiających pływanie oraz piłkę siatkową zaobserwowano, że przedstawiciele sportu zespołowego cechowała w porównaniu do pływaków wyższa siła pobudzenia oraz wyższa siła

hamowania oraz ruchliwość procesów nerwowych, a na zbliżonym poziomie równowaga procesów nerwowych, co wskazuje, że temperament różnicuje dyscypliny indywidualne i zespołowe (Piepiora, Ciężczyk, Krzesiński, 2018). W innych badaniach przeprowadzonych przez Botwinę (2004) ustalono, że zawodnicy uprawiający sporty walki w porównaniu do zawodników uprawiających gry zespołowe mieli wyższy poziom w zakresie aktywności, ekstrawersji oraz neurotyczności. Z wcześniejszych badań wynikało, że ekstrawertycy preferują sporty zespołowe, gdy introwertycy sporty indywidualne (Eysenck, Nias, Cox, 1982).

Cechy temperamentu nie ograniczają możliwości zawodnika, tym samym nie eliminują go ze sportu, a istnienie tzw. Typu kalekiego według Pawłowa w badaniach się nie potwierdziło (Zawadzki, 1991). Podkreśla się, że sportowcy reprezentując różne typy temperamentu wymagają różnego oddziaływania w procesie szkoleniowym, a ponadto istniejące poza temperamentalne czynniki mogą kompensować wpływ temperamentu na wyniki sportowe (Gracz, Sankowski, 2007; Zawadzki, 1991). Sugeruje się, że to dana dyscyplina ze względu na swoją specyfikę „wymusza” dostosowanie do określonych wymogów (Blecharz, Siekańska, 2012; Gracz, Sankowski, 2007). Od strony praktycznej podkreślmy, że warunki sytuacyjne niedopasowane do cech temperamentu mogą prowadzić do obniżenia sprawności działania i wzbudzania negatywnych emocji (Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2006), to poprzez właściwą diagnozę temperamentu i odpowiednio dobrany trening psychologiczny zawodnik może zostać odpowiednio przystosowany do sytuacji (Blecharz, Siekańska, 2012). Określenie typu temperamentu jest istotne w procesie szkolenia, ponieważ może mieć wpływ na skuteczność procesu treningowego. Uwzględnienie różnych typów temperamentu pozwala określić zdolności adaptacyjne i dopasowanie różnego rodzaju obciążeń treningowych i startowych do indywidualnego zapotrzebowania na stymulację wynikającą z reaktywności sportowca (Gracz, 2010).

3.1. Poczucie własnej skuteczności

Teoria poczucia własnej skuteczności była rozwijana w ramach teorii społeczno - poznawczej, która wyjaśnia ludzkie zachowanie w kategoriach wzajemnych relacji między czynnikami poznawczymi, behawioralnymi i środowiskowymi (Bandura, 2007). Każdy z czynników oddziałuje na dwa pozostałe. Bandura nazwał ten związek wzajemnym determinizmem (Ciccarelli, White, 2016). (Rycina 1).



Rycina 1. Schemat wzajemnego oddziaływania czynników poznawczych, behawioralnych i środowiskowych (źródło: opracowanie własne).

Zgodnie z teorią społeczno-poznawczą zachowaniami człowieka kierują oczekiwania jednostki dotyczące: sytuacji, wyniku działania oraz własnej skuteczności. Dwa pierwsze z nich dotyczą konsekwencji działania, ostatni z nich zaś, czyli własna skuteczność odnosi się do samego działania (Bandura, 1997). Wskazuje się, że wiele z oczekiwań nie pochodzi z bezpośrednich doświadczeń, ale obserwacji innych (Zimbardo, Johnson, Mc Cann, 2017). To właśnie uczeniu się przez obserwację i koncentracji na różnicach indywidualnych, od których zależy przebieg procesów poznawczych teoria społeczno - poznawcza przypisuje szczególną rolę (Rathus, 2004). Przekonania o własnej skuteczności należą do podstawowych przekonań, na podstawie których kształtują się wszystkie pozostałe przekonania (Bandura, 2004), a wynikają ze złożonego procesu samooceny i przekonywania samego siebie, polegającego na poznawczym przetwarzaniu napływających z wielu źródeł informacji o skuteczności (Hemmings, Holder, 2014).

Własna skuteczność jest rozumiana jako „Przekonanie o własnej zdolności do zaplanowania i przeprowadzenia określonych działań koniecznych do osiągnięcia danego celu” (Bandura, 1997, s 3).

Poczucie własnej skuteczności nie ma charakteru globalnego, ale odnosi się do specyficznych zadań i sytuacji. Wskazuje się jednak, że może być uogólnione i przeniesione na inne. Nie jest oceną własnych umiejętności, ale przekonaniem, co dzięki nim jednostka może osiągnąć i to od poczucia własnej skuteczności zależy, czy zadania zostaną przez nią podjęte. Własna skuteczność może być spostrzegana jako specyficzna postać pewności siebie, a niektórzy z badaczy posługują się oboma pojęciami zamiennie (Weinberg, Gould, 2011).

Istotą poczucia własnej skuteczności jest to, czy ludzie wierzą, że mogą być efektywni w swoich działaniach. Jeśli cechuje ich przekonanie - pragnę to zrobić, to również mogą to zrobić (Juczyński, Juczyński, 2012).

Jak zauważają Short oraz Ross-Stewart (2009) od napisania w 1997 roku przez Bandurę artykułu dotyczącego własnej skuteczności i stworzenia ram teoretycznych do badań, inni naukowcy podjęli ten temat w swoich artykułach ponad trzysta razy. Również obecnie poczucie własnej skuteczności budzi zainteresowanie badaczy (De Pero i in., 2013; Kenioua, 2016; Villani, Riva, Balzarotti, 2015).

Poczucie własnej skuteczności wpływa na myśli, motywację, skuteczność działania oraz emocje (Pervin, 2002), ale może również oddziaływać na procesy selekcji informacji (Łuszczynska, 2011). Ponadto ma znaczący i pozytywny wpływ na podejmowanie przez zawodnika trafnych decyzji w sytuacjach sportowych (Feltz, Short, Sullivan, 2008).

W każdym obszarze funkcjonowania przekonania jednostki o własnej skuteczności różnią się w trzech wymiarach: wielkości, ogólności oraz siły (Bandura, 1997). Pierwszy z wymiarów odnosi się do stopnia trudności zadania i związanego z tym poczucia poradzenia sobie z określonym problemem. Ogólność związana jest z ilością możliwych sytuacji specyficznych, które mogą wymagać szczególnych kompetencji kontrolnych, natomiast siła to stopień pewności co do posiadanych kompetencji - od przekonań o całkowitej niepewności do przekonań o absolutnej pewności (Feltz, Short, Sullivan, 2008). Osoby o dużej sile przekonania o własnej skuteczności podejmują się zachowań w sytuacjach niebezpiecznych i wierzą, że skutecznie sobie z nimi poradzą i będą miały nad nimi kontrolę (Feltz, Short, Sullivan, 2008; Łuszczynska, 2011), a ponadto ponawiają wysiłki w celu poradzenia sobie

z problemem. W przypadku osób, które charakteryzuje słaba siła oczekiwanego skutecznego ich zachowania łatwo jest wygasnąć (Bandura, 2007).

Ustaleniu celu uważa się za czynnik zwiększający motywację (Bandura, 1997), a jego osiągnięcie jest możliwe, kiedy jednostka jest przekonana o własnych kompetencjach i możliwościach pokonywania przeszkód znajdujących się na drodze do celu (Łuszczynska, 2011). Wówczas wkłada wysiłki i wytrwale dąży do jego osiągnięcia (Bandura, 1997).

Według Locke i Nathana (1990), im jednostka przejawia silniejsze przekonanie o własnej skuteczności, tym stawia sobie wyższe cele i tym większe jest jej zaangażowanie w działanie nawet w obliczu piętrzących się trudności. Warto odnotować, że poczucie własnej skuteczności ma związek ze sposobem reagowania w momencie osiągnięcia celu - cieszymy się bardziej, gdy widzimy w tym zasługę własnych zdolności, niż gdy przypisujemy to szczęściu (Pervin, 2002). Poczucie własnej skuteczności ma również wpływ na działanie jednostki poprzez wzbudzenie pozytywnych emocji (Łuszczynska, 2011). Jak się podkreśla poczucie własnej skuteczności wiąże się z pozytywną reakcją emocjonalną w trakcie wykonywania czynności, ale również po jej zakończeniu (McAuley, Blissmer, 2000). Zaobserwowano, że doświadczanie przez jednostkę negatywnych emocji sprzyja wybraniu przez nią gorszych rozwiązań w sytuacjach stresowych (Maddux, Lewis, 1995).

Przekonania o własnej skuteczności regulują funkcjonowanie jednostki na poziomie poznawczym, motywacyjnym, emocjonalnym oraz decyzyjnym (Carr, 2009). Osoby o wysokim poziomie tej cechy charakteryzują się większą zaradnością, elastycznością czy efektywnością. Ponadto cechuje je wewnętrzna atrybucja - porażki przypisują dającym się kontrolować czynnikom, a przeszkody jako możliwe do pokonania. Osoby o wysokim poczuciem własnej skuteczności ustalają ambitne cele, są wytrwałe, a ponadto posiadają umiejętności regulowania własnych stanów emocjonalnych: redukują martwienie się czy negatywne myślenie, zaś w potencjalnych zagrożeniach widzą możliwość do podjęcia wyzwań (Carr, 2009). Ponadto osoby takie mają wyższy próg bólu oraz zgłaszają mniej dolegliwości somatycznych (Guszkowska, 2013). W ich działaniu obserwuje się niższy poziom lęku oraz dystresu (Łuszczynska, 2011). W niedawno przeprowadzonym badaniu

zaobserwowano, że weterani wojenni o silnym poczuciu własnej skuteczności lepiej radzą sobie ze stresem posttraumatycznym oraz depresją po powrocie do domu z misji (Smith, Benight, Cieslak, 2013).

Niski poziom przekonania o własnej skuteczności wiąże się ze stresem, depresją, dużym nasileniem smutku, poczuciem bezradności czy lękiem (Guszkowska, 2013; Pervin, 2002). Jednostki, które charakteryzuje niski poziom własnej skuteczności cechuje zwątpienia we własne zdolności, co może działać na nie zniechęcająco (Carr, 2009). W takich sytuacjach, jeśli nawet posiadają określone kompetencje mogą nie podejmować żadnych działań bądź ryzyka albo mogą ich unikać (Gerrig, Zimbardo, 2008). Warto podkreślić, że brak poczucia własnej skuteczności może nawet do zera obniżyć potencjał motywacyjny jednostki do działania (Juczyński, 2000). Osoba o niskim poziomie o własnej skuteczności, gdy staje przed trudną decyzją jej myśli cechuje zamęt i brak stanowczości (Pervin, 2002).

Według Bandury (1997) przekonania o własnej skuteczności konstruowane są na podstawie czterech zasadniczych źródeł:

- *przeszłych osiągnięć.*
- *doświadczeń zastępczych,*
- *perswazji słownej*
- *reakcji fizjologicznych*

Przeszłe osiągnięcia czy doświadczenie kompetencji (mastery experience) są podstawowym źródłem informacji o własnej skuteczności. Jeśli jednostka osiągnęła sukces w przeszłości jest przekonana, że może to osiągnąć raz jeszcze. Dzięki spostrzeganiu związków pomiędzy własnymi działaniami, a ich konsekwencjami jednostka dowiaduje się o swoich mocnych i słabych stronach, o swoich talentach i ograniczeniach (Pervin, 2002). Bandura (2007) uważa, że silne, ukształtowane oczekiwania własnej skuteczności sprawiają, że negatywny wpływ sporadycznych porażek jest mniejszy.

W przypadku drugiego źródła poczucia własnej skuteczności jakim są doświadczenia zastępcze wzmacnianie własnej skuteczności jednostki odbywa się poprzez porównywanie się z innymi osobami podobnymi do siebie, obserwując ich sukcesy oraz to jak skutecznie działają, pokonując przeciwności i osiągają zamierzony cel

(Łuszczynska, 2011). Takie postępowanie może sprawić, że jednostki same zwiększają swoje wysiłki i okażą wytrwałość by osiągnąć cel lub choćby poprawę działania (Bandura, 2007).

Innym źródłem poczucia własnej skuteczności jest perswazja słowna. Jej celem jest wzmacnianie przekonania. Za pomocą perswazji słownej skłania się jednostki by uwierzyły, że mogą skutecznie poradzić sobie z problemami (Bandura, 2007). W kontekście działalności sportowej perswazja słowna polega na instrukcjach ze strony trenera bądź psychologa, a dotyczyć może na przykład: wyznaczania celów i sposobów ich osiągnięcia. Najsilniejsze jej oddziaływanie obserwuje się, kiedy osoba instruująca jest uznawana za wiarygodną, godną zaufania i szczerą (Guszkowska, 2013). Wskazano, że poza informacjami zwrotnymi perswazja słowna obejmuje również autorozmowę (Feltz, Short, Sullivan, 2008).

Własna skuteczność rozwija się, gdy jednostka dąży do celów, jest w dobrej formie fizycznej oraz pozytywnym nastroju (Carr, 2009). Gdy przystępuje do zadania nie odczuwa wzrostu poziomu pobudzenia i negatywnych emocji. Reakcje organizmu nie są dla jednostki powodem do niepokoju, ale widzi w nich nieodłączny element powiązany ze sportem i rywalizacją (Karageorghis, Terry, 2011).

Jak wskazuje Bandura (2007) ludzie szacując natężenie swojego np. poziomu lęku polegają po części na stanie fizjologicznego pobudzenia własnego organizmu.

Spośród źródeł, na podstawie których konstruowane są przekonania o własnej skuteczności najsilniejszym są przeszłe doświadczenia, ponieważ zdobywane są w wyniku własnych doświadczeń (Bandura, 1997). Jak zauważa Łuszczynska (2011) zmiany zachowania jednostki na bardziej skuteczne są możliwe tylko wówczas, gdy jednostka ma poczucie kontroli nad własnym działaniem.

3.2. Poczucie własnej skuteczności a sport

Chociaż teoria Bandury początkowo funkcjonowała w obszarze psychologii klinicznej, głównie w leczeniu lęku, to została następnie przeniesiona na inne obszary funkcjonowania człowieka, w tym na jego aktywność fizyczną i sportową (Feltz,

Lirgg, 2001). Teoria ta stanowi model do badania wpływu pewności siebie na osiągnięcia sportowe, wytrwałość czy zachowania, a poczucie własnej skuteczności okazało się wymiarem, na który coraz częściej zwracano uwagę w badaniach w obrębie psychologii sportu (Feltz, Short, Sullivan, 2008). W nich koncentrowano się przede wszystkim na źródłach poczucia pewności siebie, co jak sugerowano powinno generować techniki w stosowanej psychologii sportu (Short, Ross-Stewart, 2009).

Poczucie własnej skuteczności jest jednym z silniejszych predyktorów osiągnięć sportowych (Eccles, Tennenbaum, 2007 Feltz; Short, Sullivan, 2008). Zmienna ta inicjuje i ukierunkowuje działania jednostki, zwiększa jej motywację oraz pozwala działać pod presją. Ponadto poczucie własnej skuteczności sprawia, że jest ona wytrwała podczas wykonywania trudnego zadania. Jak zauważa Gallucci (2014) wysoki poziom własnej skuteczności podtrzymuje przekonanie jednostki, że może osiągnąć sukces nawet wówczas, kiedy wydaje się to mało prawdopodobne.

Według teorii społeczno-poznawczej, zachowanie jednostki jest wyrazem tak zmiennych sytuacyjnych jak osobowych, w skład których wchodzi między innymi kompetencje. Jednym z rodzajów kompetencji są między innymi umiejętności sportowe (Rathus, 2004). Są one niezbędne by zawodnik mógł odnieść sukces. Wskazuje się, że skupienie się na nich daje mu możliwość pokonania przeszkód i realizację wyzwań (Weinberg, Gould, 2010). Bez przekonania o własnych kompetencjach, jednostka nie tylko może mieć trudności z ustaleniem celu, ale również z wytrwaniem przy jego realizacji.

Badania dotyczące poczucia własnej skuteczności obejmowały różne dyscypliny sportu (Moritz i in., 2000), zarówno zawodników uprawiających dyscypliny indywidualne (Supiński, Kałużny, Mroczkowska, 2019; Treasure, Monson, Lox, 1996), jak i zespołowe (Villani, Riva, Balzarotti, 2015). Przeprowadzono badania między innymi wśród biegaczy (Martin, Gill, 1991), koszykarzy (Vealey i in., 1998; Villani, Riva, Balzarotti, 2015), zapaśników (Treasure, Monson, Lox, 1996), graczy uprawiających baseball (Hepler, Chase, 2008) czy triathlon (Heazlewood, Burke, 2011),

Wyniki badań Martina i Gila (1991) wśród 73 biegaczy średnio i długodystansowych wskazują na istnienie korelacji pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a osiągnięciami sportowymi. Nie powinno to zaskakiwać, ponieważ

zawodników, których charakteryzuje wysoki poziom poczucia własnej skuteczności zwykle pracują ciężiej, są bardziej wytrwali i osiągają lepsze wyniki niż sportowcy wątpiący w swoje zdolności (Barker, Jones, 2006). Badacze podkreślają pozytywne związki poczucia własnej skuteczności z aktywnością fizyczną (Feltz, Short, Sullivan, 2008; Roberts, 2001).

Poczucie własnej skuteczności ma również wpływ na sferę emocjonalną o czym mogą świadczyć badania przeprowadzone przez Treasure, Monson oraz Lox (1996). Badania wśród zapaśników w wieku od 15 do 18 lat wskazują, że zawodnicy o wysokim poziomie własnej skuteczności postrzegają sytuacje współzawodnictwa sportowego jako mniej zagrażające niż zawodnicy o niskim poziomie poczucia własnej skuteczności, ale również, że pozytywne przekonania o własnej skuteczności wiążą się z pozytywnymi emocjami. Z kolei negatywne przekonania z negatywnymi emocjami, z poznawczym i somatycznym lękiem. Do podobnych wniosków doszli Endler i inni badacze (2001), którzy wskazali negatywny związek pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a lękiem oraz Nicholls, Polman i Levy (2010) obserwując negatywne zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a lękiem poznawczym i somatycznym. Ostatnio przeprowadzone badania wśród elitarnych sportowców sugerują, że poczucie własnej skuteczności tłumi poziom lęku w rywalizacji sportowej, ale również lęk przed kontuzją (De Pero i in., 2013). We wcześniejszych badaniach wskazano, że zawodników interpretujących lęk jako mobilizujący, w porównaniu do tych których lęk deprymował charakteryzowała większa pewność siebie (Jones, Swain, Hardy, 1993; Jones, 1994). Oczekując sukcesu zawodnicy doświadczają niższego poziomu poznawczego lęku (Galluci, 2014). Poczucie własnej skuteczności koreluje dodatnio ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz na unikaniu (Supiński, Kałużny, 2016). W badaniach wśród siatkarzy uzyskano pozytywną korelację pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a strategią skoncentrowaną na problemie (zadaniu) ale ujemną ze strategią unikową (Kazemi, Kohandel, 2015).

Meta-analiza 45 badań przeprowadzona przez Moritza i współpracowników (2000), wskazuje na istnienie umiarkowanej korelacji, średnio - 0,38, pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a poziomem wykonania. Bliższa analiza badań pozwala dostrzec znaczące różnice w poziomie korelacji, od wysokiej korelacji (0.79) do skrajnie niskiej (0.1). Chociaż wskazuje się, że poczucie własnej skuteczności jest

predyktorem osiągnięć (Moritz i in., 2000), jednak niektóre badania przeprowadzone np. przez Lee (1988), czy Vancouvera i in., (2002), nie potwierdziły zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a osiągnięciami sportowymi. Według Feltz oraz współpracowników (2008) związane jest to ze zbyt długim okresem czasu jaki upłynął pomiędzy mierzeniem poczucia własnej skuteczności, a ponownym badaniem bądź z samym sposobem mierzenia poczucia własnej skuteczności. Ale również z pominięciem takich czynników, które również mogą mieć wpływ na sportowe osiągnięcia jak np. wyznaczanie celu, strategii radzenia sobie ze stresem, klimatu motywacyjnego czy wsparcia społecznego (Feltz, 1992).

Poczucie własnej skuteczności to konstrukt istotny od strony teoretycznej, ale również ma znaczenie dla strony praktycznej, ponieważ zwraca uwagę na indywidualne różnice w poziomie i charakterze poczucia własnej skuteczności (Pervin, 2002), a to pozwala lepiej poznać jednostkę, a ponadto umożliwia lepsze prognozowanie jej zachowania (Jurczyński, 2001).

Poziom poczucia własnej skuteczności zależy od spostrzegania własnej skuteczności oraz osiągniętych sukcesów (Feltz, Short, Sullivan, 2008; Weinberg, Gould, 2010). Im jest ich więcej, tym zawodnik jest bardziej pewny siebie (Moritz i in., 1996). Często nie odnosi się to do obiektywnej oceny sukcesu, ale do tego jakie przekonania posiada zawodnik odnośnie poziomu własnego wykonania oraz jak interpretuje własne doświadczenie. W ostatnio przeprowadzonym badaniu zaobserwowano pozytywną korelację pomiędzy poczuciem własnej skuteczności po starcie w zawodach, a jego subiektywnym zadowoleniem ze startu (Supiński, Kałużny, Mroczkowska, 2019).

Badacze podkreślają, że powtarzające się porażki obniżają poziom przekonania o własnej skuteczności (Kosińska, 1991; Weinberg, Gould, 2011) i zwiększają ryzyko niepowodzenia. Czemu konsekwencją mogą być pojawiające się obawy zawodnika przed następnym startem w zawodach. Kolejne niepowodzenie może sprzyjać dalszemu obniżeniu pewności siebie. Podobną zależność możemy zaobserwować w przypadku sukcesu. Sukces sprzyja wzrostowi poczucia własnej skuteczności natomiast wysoki poziom własnej skuteczności sprzyja odnoszeniu sukcesów. Uważa się, że niepowodzenie podczas startu w zawodach wydają się obniżać poziom poczucia własnej skuteczności w większym stopniu u zawodników z mniejszą samooceną

(Gallucci, 2014). W tym kontekście ważne by podkreślić, że poczucie własnej skuteczności nie jest cechą statyczną, ale dynamiczną (Bandura, 1997). Jest to istotna informacja, zwłaszcza dla praktyka: trenera bądź psychologa. I co nie mniej ważne stosunkowo dobrze można ją modyfikować (Hemmings, Holder, 2014). Zwiększając poziom przekonania o własnej skuteczności możemy zredukować poziom lęku i zwiększać poziom wydajności (Nicholls, Polman, Levy, 2010).

W kontekście współzawodnictwa sportowego oraz treningu powinno się zwrócić uwagę na otoczenie zawodnika. Wskazuje się poczucie własnej skuteczności zawodnika potrafi zwiększać się, kiedy ma on poczucie, że trener, ale również inni zawodnicy wierzą w jego umiejętności (Gallucci, 2014).

Poczucie własnej skuteczności może wpływać na poziom sportowy (Moritz i in., 2000), stąd zawodnicy korzystają z szeregu różnych strategii psychologicznych w zależności od sytuacji i posiadanych umiejętności (Feltz, Short, Sullivan, 2008). Mogą one pomóc w budowaniu, utrzymaniu oraz odzyskaniu poczucia własnej skuteczności we współzawodnictwie sportowym (Short, Ross-Stewart, 2009). Wśród szeregu różnych technik psychologicznych, które pomagają budować poczucie własnej skuteczności odnajdujemy takie jak: ustalenie celów, relaksacja, wizualizacja czy autorozmowa. Badanie wykorzystujące ostatnią z cytowanych technik wśród 117 junierek oraz juniorów wskazuje, że u tych z nich, którzy korzystali z autorozmowy w porównaniu z grupą kontrolną zaobserwowano znaczący wzrost poczucia własnej skuteczności (Walter, Nikoleizig, Alfermann, 2019). Co warte podkreślenia, lepsze rezultaty zaobserwowano u zawodników, którzy brali udział w dłuższym szkoleniu w porównaniu do zawodników, których szkolenie trwało krócej.

Podkreśla się, że o ile w przypadku zawodników - nowicjuszy praca szkoleniowa koncentruje się przede wszystkim na budowaniu poczucia własnej skuteczności, to w przypadku doświadczonych zawodników dotyczy jej utrzymania bądź odzyskania (Feltz, Short, Sullivan, 2008).

Wzrost poziomu poczucia własnej skuteczności można osiągnąć poprzez korzystanie z więcej niż jednego źródła informacji (Maddux, Lewis, 1995). Wyniki jednego z badań wykazały, że po szkoleniu trwającym siedem tygodni, a bazującym na czterech źródłach poczucia własnej skuteczności zaobserwowano wśród zawodników wyższe

wyniki poczucia własnej skuteczności po szkoleniu, w porównaniu z wynikami jakie uzyskali badani przed szkoleniem. Ponadto stwierdzono wyższy poziom poczucia własnej skuteczności w grupie zawodników w porównaniu z grupą kontrolną (Villani, Riva, Balzarotti, 2015).

Warto podkreślać, że poczucie własnej skuteczności odnosi się raczej do różnych obszarów funkcjonowania niż jest ogólną cechą osobowości (Bandura, 1997), to może być uogólniane i przeniesione na inne podobne umiejętności bądź sytuacje (Weinberg, Gould 2010).

Dla zawodników uprawiających sport wyczynowo poczucie własnej skuteczności jest cechą pożądaną, ponieważ zwiększa ich odporność na sytuacje trudne i ekstremalne (Kosińska, 1991). Jej rozwój, jak zauważa Feltz oraz współpracownicy (Feltz, Short, Sullivan, 2008) prowadzi do osiągania pozytywnych wyników oraz wyższego poziomu sportowego, może być zatem traktowana jako predyktor osiągniętych wyników. Przekonania o własnej skuteczności mogą decydować o wygranej, kiedy umiejętności zawodników pozostają na jednakowym poziomie (Jarvis, 2003), szczególnie zdają się być ważne w początkach kariery zawodnika, natomiast w miarę nabywania umiejętności i uzyskiwanych wyników ich wpływ ulega zmniejszeniu (Kosińska, 1991).

4.1. Lęk

Lęk to jedna z najbardziej widocznych i wszechobecnych emocji (Rachman, 2005), która zajmuje wyjątkowe miejsce w teorii i praktyce psychologicznej. Nie istnieje jedna koncepcja lęku wyróżniająca jego symptomy, genezę czy rozwój. Wynika to z faktu, że poznajemy coraz to nowe sytuacje wywołujące lęk, ale również dlatego, że badacze zainteresowani są różnymi aspektami lęku i rozpatrują go z różnych perspektyw (Siek, 1986). Według twórcy psychoanalizy Zygmunta Freuda lęk jest stanem subiektywnym i przejawem wewnętrznej walki pomiędzy prymitywnymi pragnieniami płynącymi z id, a zakazami powstrzymującymi płynącymi z ego i super ego (Carson i in., 2003). Freud rozróżniał lęk obiektywny jako reakcje na dostrzeżenie niebezpieczeństwa oraz lęk neurotyczny - bezprzedmiotowy, nadmiernie silny i paraliżujący działanie jednostki. Dla przedstawicieli behawioryzmu lęk jest efektem wyuczonych reakcji wskutek oddziaływania bodźców zewnętrznych płynących ze środowiska i powstaje w wyniku warunkowania (Terelak, 2008). Poznawcze spojrzenia na lęk skupia się na procesach spostrzegania oraz postawach, które mogą zaburzać ocenę zagrożenia. Podkreśla się, że w kręgu teorii poznawczych nie ma jednej koncepcji lęku (Terelak, 2008). To silny wpływ wywarły prace Arona Becka, który w swoim modelu lęku szczególny nacisk kładzie na rolę przekonań i interpretacji zdarzeń, w tym także reakcji somatycznych oraz podkreśla wagę oceny zagrożenia przez jednostkę, ale również możliwości poradzenia sobie z nim, w czym nawiązuje do teorii Lazarusa. Według Becka reakcje lękowe są wyolbrzymioną odpowiedzią na niebezpieczeństwo i zagrożenie, przy czym nasilają się poprzez katastroficzną interpretację objawów somatycznych (Weishaar, 2007). Zainteresowanie lękiem ma swój wyraz w jego rozumieniu, ale również przejawia się w wielości definicji lęku (Terelak, 2008).

Ludzie różnią się między sobą podatnością na lęk. Jest ona zdeterminowana przez przeszłe doświadczenia oraz czynniki biologiczne, ale również ma charakter poznawczy (Rachman, 2005). Podatność poznawcza na lęk jest związana z między innymi z takimi zmiennymi na przykład jak: zbieranie i wykorzystywanie informacji, procesach percepcyjnych czy w tendencyjności w ocenianiu, ale podkreśla się również, że wykrywanie sygnałów zagrożenia może być u ludzi utworzone przez ich uprzednie doświadczenia oraz obecne przekonania, co sugeruje, że jeszcze przed znalezieniem

się w sytuacji zagrożenia jednostki są już przygotowane do wykrywania tych sygnałów (Rachman, 2005) - wyjaśnia dlaczego nie wszyscy reagujemy identycznie na daną sytuację.

Według Eysencka nadmierną czujność wyrażającą się w skłonności do selektywnej uwagi i zwracania jej na bodźce wiążące się z zagrożeniem wykazują jednostki z predyspozycjami do lęku (Rachman, 2005).

Dla Jarvisa (2003) lęk jest zarówno wynikiem indywidualnych cech psychicznych jednostki (czynniki podmiotowe), jak również sytuacji w jakiej się znalazła. Istotne jest jakie znaczenie zdarzeniu nadaje jednostka - im jest ono dla niej ważniejsze, tym bardziej jest dla niej stresujące (Jarvis, 2003). Podczas finałów igrzysk olimpijskich zawodnicy odczuwają większy poziom niepokoju niż podczas mistrzostw krajowych (Karageorghis, Terry, 2011). Inne czynniki sytuacyjne to: oczekiwania ze strony otoczenia oraz niepewność (im większa niepewność zawodnika, tym większy odczuwa on niepokój) (Jarvis, 2003).

Czynniki podmiotowe według Jarvisa (2003) to: lęk - cecha czy samoocena i poczucie własnej skuteczności. Badacz wskazuje, że niski poziom ostatnich z wymienionych czynników przyczynia się do powstania lęku w sytuacji nacisku (Jarvis, 2003).

Wśród koncepcji lęku próbujących wyjaśnić zależność pomiędzy lękiem, a występem sportowym wymienia się: model katastrofy Hardego i Fazeya, teorię stref optymalnego funkcjonowania oraz teorię odwrócenia (Jarvis, 2003).

Model Katastrofy, którego twórcami są Hardy i Fazey nawiązuje do hipotezy odwróconego U, i związku pomiędzy pobudzeniem, a wynikiem sportowym (Jarvis, 2003). Zgodnie z nim lęk poznawczy wynikający z uporczywego rozmyślania o trudności zadania nie tylko nie przeszkadza w niektórych sytuacjach osiągnąć wysoki wynik sportowy, ale może nawet w tym pomóc. Według twórców modelu dopiero wysoki poziom lęku poznawczego, wykraczający poza optymalny poziom pobudzenia powoduje załamanie wyników zawodnika - następuje katastrofa (Jarvis, 2003). Wskazuje się, że większość katastrof może się zdarzyć pod koniec zawodów, kiedy jest zbyt późno by pobudzić zawodnika (Cashmore, 2008).

Yuri Hanin zaproponował teorię stref optymalnego funkcjonowania (ZOF). Według badacza każdy zawodnik posiada preferowany przez siebie poziom lęku - to strefa jego optymalnego funkcjonowania, która umożliwi osiągnięcie najlepszych wyników. Zawodnik znając swój lęku optymalny poziom lęku może w zależności od potrzeby go regulować (Jarvis, 2003). Wskazuje się, że ZOF może zależeć od dyscypliny sportowej uprawianej przez zawodnika. I tak, zawodnicy uprawiający gry zespołowe w strefie ZOF mają niższy poziom pobudzenia i lęku niż zawodnicy uprawiający sporty indywidualne (Jarvis, 2003). Model Hanina akcentuje wielowymiarowość emocji podczas wykonania sportowego i obejmuje fizjologiczny komponent emocji, ale również podkreśla związek pomiędzy emocjami, a czynnikami motywacyjnymi i zachowaniami (Łuszczynska, 2011).

Według teorii odwrócenia, która promowana jest przez Johna Kerra symptomy pobudzenia mogą być pozytywne (kiedy poziom pobudzenia spostrzegany jest jako przyjemna emocja) bądź negatywne (kiedy poziom pobudzenia spostrzegany jest jako nieprzyjemny stan lęku). Kluczowe dla teorii odwrócenia jest zrozumienie zależności pomiędzy pobudzeniem i poziomem wykonania. Teoria odwrócenia podkreśla ważność interpretacji pobudzenia i w jaki sposób zawodnik reaguje na sytuację, nie tylko zaś wielkość odczuwanego lęku (Cashmore, 2008; Weinberg, Gould, 2011). Co istotne od strony praktycznej, zawodnik może przenieść pozytywną lub negatywną interpretację pobudzenia z chwili na chwilę (Weinberg, Gould, 2011), np. podczas startu w zawodach (Cashmore, 2008). Jest to istotą teorii odwrócenia i jak się wskazuje może mieć wpływ na poziom wydajności. Jednak jak zauważa Jarvis (2003) teoria nie wyjaśnia skutków oddziaływania pobudzenia na jakość występu.

Koncepcja Spielbergera opiera się na rozróżnieniu między stanem i cechą lęku. Podział ten został wprowadzony dzięki pracom R. B. Cattella i L. H. Scheiera (Sosnowski, Wrześniewski, 1983). Według Spielbergera stany lęku są przejściowe, towarzyszy im wzmożona aktywność autonomicznego układu nerwowego, a ponadto cechuje je ciągła zmienność napięcia i obawy, które mogą powracać, gdy zostaną wywołane przez zagrażające bodźce. Wskazuje się, że lęk-stan jest funkcją interakcji czynników osobowościowych oraz sytuacyjnych (Sosnowski, 1977).

Cecha lęku oznacza względnie stałą właściwość osobowości. Dotyczy różnic w spostrzeganiu świata i reagowania przez jednostki (Rachman, 2005). Cecha lęku jest

wskaźnikiem indywidualnych różnic w skłonnościach do przeżywania stanów lękowych ujawniających się w stanach zagrożenia (Siek, 1983). Jest ukrytą dyspozycją do określonego sposobu reagowania w niektórych sytuacjach np. podczas ważnego występu (Lavallee i in., 2008). Jednostka charakteryzująca się tą cechą będzie niezależnie od sytuacji niespokojna (Jarvis 2003; Martin, 1998). Co nie jest korzystne dla funkcjonowania ani w życiu codziennym, ani podczas rywalizacji sportowej.

4.2. Lęk a sport

W literaturze psychologii sportu lęk przykuwa uwagę badaczy, ponieważ jest związany z charakterem elitarnego sportu, ale również z licznymi wymaganiami jakie stawia on sportowcom (Borek-Chudek, 2012; Cox, 2008; Thomas i in., 2009). Jest emocją powszechnie uważaną za wszechobecną wśród wyczynowych sportowców (Ford i in., 2017; Krawczyński, 1991). Nie powinno więc dziwić, że lęk budził szczególne zainteresowanie badaczy (Hanin, 2000). Większość z nich jest zgodna, że lęk jest emocją, która negatywnie wpływa na spostrzeganie rywalizacji i może prowadzić do spadku poziomu wykonania (Raglin, Hanin, 2000; Weinberg, Gould, 1999), i okazać się barierą, z powodu której sportowcy nie ukazują całego swojego potencjału (Cashmore, 2002). Konsekwencją negatywnego wpływu lęku na sportowca są słabsze wyniki sportowe zarówno podczas treningu, jak i podczas współzawodnictwa sportowego (Ford i in., 2017).

Lęk jest konstruktem wielowymiarowym, którego symptomy możemy dostrzec na trzech poziomach: behawioralnym, fizjologicznym (somatycznym) oraz psychologicznym (poznawczym) (Cashmore, 2008; Gould, Dieffenbach, Moffett, 2002). Wśród czynników występujących na poziomie poznawczym to np. zamartwianie się, negatywne oczekiwania wobec siebie związane z sytuacją - niskim poziomem wykonania, popełnianym błędem i potencjalnymi konsekwencjami (Kremer i in., 2012; Lavallee i in., 2004). Na poziomie fizjologicznym to: napięcie czy nerwowość, świadczące o aktywności autonomicznego układu nerwowego, związanego ze spostrzeganiem i interpretacją cielesnych doznań np. pocenia się czy tzw., „motyli w brzuchu”. Trzeci z poziomów - behawioralny, obejmuje np. mimikę, pobudzenie i niepokój (Lavallee i in., 2004).

Martens i in., (1990) lęk w sporcie określają jako lęk związany ze współzawodnictwem. Według ich koncepcji lęk może mieć charakter poznawczy bądź somatyczny. Pierwszy z nich obejmuje negatywne nastawienie do rywalizacji i obawy co do konsekwencji ewentualnej porażki np. martwienie się, zakłócenie procesów myślowych, brak koncentracji uwagi. Jest to lęk, który przesuwa uwagę sportowca z zadania na elementy pozazadaniowe (Kosińska i in., 1991). Lęk somatyczny oznacza fizjologiczne zmiany i obejmuje przyspieszony rytm serca, potliwość czy napięcie mięśniowe (Jarvis, 2003; Martin, 1998). O ile lęk somatyczny pojawia się krótko przed zawodami i ulega obniżeniu w momencie ich rozpoczęcia, to lęk poznawczy cały czas towarzyszy zawodnikowi, choć jego intensywność uzależniona jest od przebiegu wydarzeń. Sugeruje to, że błędy popełniane podczas startu są wynikiem lęku poznawczego (Jarvis, 2003). Uważa się, że wpływ lęku somatycznego na wyniki sportowe jest złożony i może zależeć np. od dyscypliny sportowej, ale również od dystansu w pływaniu - może przeszkadzać tym pływakom, którzy preferują krótkie dystanse w przeciwieństwie do pływaków preferujących długie dystanse (Burton, 1986).

Łuszczynska (2011) wskazuje, że w nowszych koncepcjach dotyczącego lęku przed współzawodnictwem poza wymiarami poznawczym i somatycznym lęku, wymienia jeszcze trzeci wymiar - pewność siebie. Jest związany jest z pozytywnymi oczekiwaniami dotyczącymi pewności siebie i wykonania w czasie współzawodnictwa (Martens i in., 1990).

Lęk w sporcie dotyczy danej sytuacji oraz wszystkich jej elementów (wyjazdu na zawody, miejsca i czasu rywalizacji), elementów poprzedzających start w zawodach (treningi, obozy), a także elementów występujących po ich zakończeniu (konsekwencje uzyskanego wyniku) (Krawczyński, 1991). Rywalizacja sportowa zwykle wywołuje lęk charakteryzujący się wzrostem pobudzenia (Jarvis, 2003), które należy rozróżnić od lęku w porównaniu, do którego pobudzenie nie ma jednoznacznej walencji tzn. nie jest ani negatywne, ani pozytywne (Łuszczynska 2011). Pobudzenie dotyczy przede wszystkim aktywacji fizjologicznej oraz psychologicznej tj. odnosi się między innymi do odczuć w ciele czy intensywności zachowań. Jest niezróżnicowaną energią, która pierwsza przygotowuje organizm do reagowania w sytuacjach „walcz bądź uciekaj” (Lavallee, 2004). Podkreśla się ponadto, że lęk jest emocją, której

obecność w niektórych sytuacjach dostrzegamy dopiero, gdy wzrasta jej intensywność bądź wpływa na zmianę zachowania (Borek-Chudek, 2019).

Lęk to:

''negatywny stan emocjonalny, który charakteryzuje nerwowość, zamartwianie się, i obawy związane z aktywacją i pobudzeniem organizmu (Weinberg, Gould, 2011, s. 78).

Weinberg oraz Gould (2011) wskazują, że w warunkach silnego stresu zawodnicy doświadczają wzrostu napięcia mięśni czy zmęczenia. Mogą mieć trudności z koordynacją i koncentracją uwagi, czego konsekwencją może być obniżenie wydajności.

Badania dotyczące lęku we współzawodnictwie sportowym podjęto w wielu dyscyplinach sportowych (Han i in., 2006; Parnabas, 2015; Patsiaouras i in., 2017). Próbowano w nich wyjaśnić zależność pomiędzy lękiem, a wynikami sportowymi (Chamberlain, Hale, 2007; Woodman, Hardy, 2003), określić wpływ doświadczenia sportowego zawodnika na poziom lęku (Jones, Swain, 1992), bądź różnice w poziomie lęku ze względu na uprawianą dyscyplinę sportową (indywidualną bądź zespołową) (Correia, Rosado, 2019; Han i in., 2006; Simons, Martens, 1979). W badaniach podejmowano również próby określenia różnic pomiędzy płciami w nasileniu lęku (Correia, Rosado, 2019; Hagan, Pollmann, Schack, 2017; Jones, Cale, 1989), porównywano poziom lęku u sportowców i nie sportowców (Han i in., 2006) oraz jak zauważa Ford wraz ze współpracownikami (2017) poszukiwano związków pomiędzy lękiem, a kontuzjami i rehabilitacją.

Tradycyjnie uważa się, że lęk może mieć negatywny wpływ na sprawność działania i osiągnięcia sportowe (Ford i in., 2017). Lęk somatyczny i poznawczy może być predyktorem osiąganych wyników (Mabweazara, Leach, Andrews, 2016). Szereg badań wskazuje szczególnie destrukcyjny wpływ lęku poznawczego na poziom wykonania (Cashmore, 2002; Chamberlain, Hale, 2007; Parnabas, 2015). Zauważa się, że doświadczanie lęku poznawczego jest bardziej prawdopodobne, kiedy towarzyszą mu doświadczenia somatyczne (Craft i in., 2003).

Meta - analiza 48 badań dokonana przez Wodmana i Hardego (2003) ukazała istnienie negatywnej korelacji pomiędzy poznawczym lękiem, a poziomem wykonania (- 0.10). Inna meta analiza 29 badań przeprowadzona przez Craft i in., (2003) wskazała, że poznawczy oraz somatyczny lęk miały znikomy wpływ na poziom wykonania. Korelacja wynosiła odpowiednio 0.1 oraz - 0.2. Przedstawione badania sugerują co najwyżej na istnienie niewielkich zależności pomiędzy lękiem, a poziomem wykonania i osiągnięciami sportowymi. Stąd nie wszyscy badacze zgadzają się z twierdzeniem, że lęk ma negatywny wpływ na sprawność działania zawodnika. Uważają, że niektórym zawodnikom lęk nie tylko nie przeszkadza w działaniu, ale mogą oni uzyskiwać lepsze wyniki, gdy obawiają się występu (Jones, Hanton, Swain, 1994).

Graham Jones - autor całej serii badań dotyczących lęku przeprowadzonych w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku kwestionował tradycyjne podejście do lęku, i spostrzeganie go jako czynnika zawsze negatywnie wpływającego na poziom wykonania. Badacz wprowadził terminy „lęk mobilizujący” (facilitative anxiety) oraz „lęk deprymujący” (debilitative anxiety) na określenie symptomów lęku ocenianych w aspekcie pozytywnym lub negatywnym. Według Jonesa, niektórzy zawodnicy by osiągnąć lepsze wyniki potrzebują pewnego nasilenia lęku poznawczego (Jones, Swain, Hardy, 1993). Podkreślał, że to ocena lęku jest istotnym predyktorem osiągnięć sportowych, nie zaś jego intensywność (Jones, Swain, 1992; Jones, Swain, Hardy, 1993; Jones, Hanton, Swain, 1994). Podobnego zdania są również inni badacze wskazując, że wymiar intensywności nie stanowi dobrego predyktora w kontekście poziomu wykonywanych czynności sportowych (Borek-Chudek, 2012; Craft i in., 2003; Wilson, 2005). Jones uważa, że postrzeganie możliwości kontrolowania swojego otoczenia i samego siebie determinuje reakcję stresową, przy czym zakres w jakim zawodnik może oczekiwać kontroli nad stresorami związanymi z rywalizacją zależy od takich czynników jak jego osobowość, wychowanie czy doświadczenie (Karageorghis, Terry, 2011). Jednostki mogą spostrzegać symptomy lęku jako pozytywne i pomocne dla wydajności bądź negatywne mające na wydajność szkodliwy wpływ (Weinberg, Gould, 2011). Podkreśla się rolę jaką odgrywa tu subiektywna ocena i interpretowanie przez zawodnika sytuacji. To czy spostrzegany lęk jako deprymujący bądź mobilizujący może zależeć od poziomu sportowego zawodnika. Najlepsi zawodnicy spostrzegają lęk jako mobilizujący, gdy najsłabsi

zawodnicy jako deprymujący (Hanton, Jones, 1999). Potwierdziły to np. badania wśród brytyjskich zawodników uprawiających pływanie (Hanton, Connaughton, 2002; Jones, i in., 1994). Podobne wyniki uzyskano również u przedstawicieli innych dyscyplin sportowych, między innymi rugby, koszykówki, piłki nożnej, hokeja na trawie (Jones, Swain, 1992), gimnastyki (Jones, Swain, Hardy, 1993).

Wyniki badań Jonesa i Hantona (1996) wskazują, że zawodnicy uprawiający sport wyczynowo spostrzegają objawy lęku częściej jako mobilizujący. Prawie połowa z spośród 91 zawodników w wieku od 14 do 28 roku życia uprawiających wyczynowo pływanie wskazywała, że spostrzega lęk poznawczy i fizjologiczny jako mobilizujący i tylko 23% z nich jako deprymujący. Zawodników, którzy interpretują lęk jako mobilizujący charakteryzuje większe poczucie skuteczności w porównaniu do zawodników, dla których lęk jest deprymujący (Thomas i in., 2009). Ponadto zaobserwowano związki pomiędzy interpretacją lęku (symptomy lęku jako mobilizując) z poziomem pewności siebie (Hanton, Jones, 1997; Thomas i in., 2004) i podkreślano, że pewność siebie jest jednym z ważniejszych czynników mogących ułatwić radzenie sobie z lękiem dla zwiększenia wydajności (Cashmore, 2008).

Badania sugerują, że elitarni zawodnicy w porównaniu do nieelitarnych nie doświadczają większego poziomu przedstartowego lęku (Hanton, Evans, Neil, 2003; Hanton, Connaughton, 2002), to różnice pomiędzy grupami obserwowano w interpretowaniu objawów lęku. Zawodnicy elitarni interpretują objawy lęku, zarówno te poznawcze, jak somatyczne jako bardziej sprzyjające wykonaniu. Są one dla nich bardziej mobilizujące i mniej deprymujące w porównaniu do nieelitarnych zawodników (Hanton, Connaughton, 2002; Jones, Hanton, Swain, 1994). W badaniach Borek-Chudek (2012) wśród badmintonistów zaobserwowano, że im wyższy poziom osiągnięć sportowych ich charakteryzował, tym pozytywniej oceniali swój stan somatyczny i poznawczy.

W innych badaniach wskazywano, że niższy poziom lęku cechuje zawodników bardziej utytułowanych (Karolczak-Biernacka, 1980). Niższy poziom lęku odnotowano u zawodników trenujących judo o wyższym poziomie sportowym w porównaniu z zawodnikami o niższym poziomie sportowym (Poczwardowski, Makurat, 1993). Podobne zależności stwierdzono wśród badmintonistów. Najniższe wartości lęku cechy i lęku stanu zaobserwowano w grupie najlepszych zawodników

(Borek-Chudek, 2012). Poziom lęku może zależeć od uprawianej dyscypliny sportowej. Wcześniejsze badania wskazywały, że u zawodników uprawiających sporty nie kontaktowe w porównaniu z zawodnikami uprawiającymi sporty kontaktowe zaobserwowano niższy poziom lęku (Lowe, McGrath, 1971). W innych badaniach zaobserwowano wyższy poziom lęku u zawodników uprawiających taekwondo, niż u zawodników uprawiających baseball (Han i in., 2006).

Badania dowodzą, że czynnikiem, który może wpływać na poziom lęku jest sportowe doświadczenie zawodnika oraz staż treningowy. Zauważono, że doświadczeni zawodnicy w mniejszym stopniu odczuwają lęk poznawczy i somatyczny w porównaniu z zawodnikami mniej doświadczonymi (Jones, Swain, 1992). Podobne rezultaty odnotowano w badaniach przeprowadzonych przez Goulda, Petrchlikoffa oraz Weinberga (1984) w których u zawodników z większym doświadczeniem zaobserwowano niższy poziom lęku poznawczego (Gould, Petrchlikoff, Weinberg, 1984) oraz w grupie tenisistów, w której zaobserwowano, że zawodnicy o wyższym poziomie sportowym i dłużej trenujący, częściej interpretowali lęk jako mobilizujący niż nowicjusze (Perry, Williams, 1998). Może to sugerować, że w porównaniu do nowicjuszy zawodnicy bardziej zaawansowani sportowo lepiej znają swoje możliwości w zakresie sterowania napięciem emocjonalnym przed zbliżającym się startem.

Poza sportowym doświadczeniem i stażem zawodników na interpretację symptomów lęku może mieć wpływ to, jak sobie z nim w przeszłości radzili. Wskazuje się, że zawodnicy, którzy interpretują lęk jako mobilizujący w przeszłości nawet doświadczając lęku potrafili odnieść sukces (Galluci, 2014; Jones, Hanton, 1996). Badania, w których próbowano odnaleźć związki pomiędzy poziomem lęku, a uprawianą dyscypliną sportu - indywidualną bądź zespołową wskazują, że zawodnicy uprawiający sport indywidualny doświadczają lęku o wyższym poziomie niż zawodnicy uprawiający sport drużynowy (Correia, Rosado, 2019; Han, 2006). Kiedy w badaniach porównywano poziom lęku zawodników uprawiających koszykówkę oraz lekkoatletykę. U tych pierwszych stwierdzono niższy poziom lęku somatycznego, ale wyższy poziom pewności siebie (Kirby, Liu, 1999), co może sugerować pozytywny wpływ grupy na łagodzenie skutków lęku.

Spostrzeganie symptomów lęku może zależeć również od specyfiki uprawianej dyscypliny. I tak zawodnicy uprawiający rugby interpretowali objawy lęku somatycznego jako bardziej mobilizacyjnego podczas, niż zawodnicy uprawiający strzelectwo czy golf, czyli dyscypliny sportowe wymagające większej kontroli mięśni (Hanton, Jones, Mullen, 2000; Mellalieu, Hanton, O'Brien, 2004). Wskazuje się, że interpretacja objawów lękowych jako mobilizujących bądź deprymujących może mieć wpływ na doświadczane emocje przez zawodników. Dla przykładu studenci - sportowcy, którzy spostrzegali przedstartowy lęk jako mobilizujący, spostrzegali swoje przedstartowe stany emocjonalne jako bardziej pozytywne niż ci zawodnicy, którzy spostrzegali go jako deprymujący (Mellalieu, Hanton, Jones, 2003). Zwrócono uwagę, że nie zawsze jednak przyjemne emocje muszą wpływać korzystnie na poziom wykonania. W niektórych sytuacjach mogą nawet prowadzić do pogorszenia poziomu wykonania i słabych wyników w wyniku samozadowolenia i niedoszacowania trudności zadania stojącego przed zawodnikiem oraz zbyt niskiemu bądź zbyt wysokiemu poziomowi pobudzenia (Thomas, 2009). Z drugiej strony negatywne emocje takie jak np. lęk czy złość nie muszą uniemożliwiać uzyskania korzystnego wyniku sportowego, a czasem mogą mieć nawet wpływ korzystny (Hanin, 2000). Sugeruje to, rola emocji w rywalizacji sportowej nie jest jednoznaczna. W badaniach zwrócono uwagę na taki wymiar lęku jak zmienność w czasie. Wiggins (1998) obserwując przez 24 godziny zawodników przed startem w zawodach wskazuje, że interpretacja poznawcza oraz somatyczna pozostaje raczej stabilna. Według badacza upoważnia to wniosku, że jeśli zawodnicy interpretują symptomy lęku jako mobilizujące bądź deprymujące, to ich interpretacja nie ulega zmianie aż do startu. W innych badaniach, w których badano poziom lęku u zawodników w dwóch różnych okresach, siedem dni przed startem oraz godzinę przed startem nie odnotowano różnicy w poziomie intensywności lęku poznawczego (Swain, Jones, 1993).

W badaniach, w których próbowano ustalić wzorzec objawów somatycznych lęku zbierając reakcje na lęk przed współzawodnictwem: 7 dni, 5 dni, 48 godzin, 24 godziny i jedną godzinę przed startem wskazano, że początkowo somatyczny lęk był stabilny, za to jego gwałtowny wzrost odnotowano na początku współzawodnictwa. W przypadku lęku poznawczego jego wzrost następuje od jednego dnia do 30 minut przed startem (Cerin i in., 2000). W niedawno przeprowadzonych badaniach przez Stahlera oraz współpracowników (2010) w których badano reakcje zawodnika na stres

zaobserwowano, że chociaż przed zawodami u sportowców następował wzrost objawów związanych z lękiem somatycznym, to zmiany stężenia kortyzolu nie były istotne, a jego poziom był raczej niezmienny.

Analiza literatury w obrębie psychologii sportu ukazuje, iż kobiety charakteryzuje wyższy poziom lęku w porównaniu z mężczyznami (Jones, Cale, 1989; Kristjánsdóttir i in., 2018). To tendencja nie ma ona charakteru ogólnego. W badaniach wśród początkujących tenisistów oraz tenisistów średnio zaawansowanych nie odnotowano różnic w intensywności poznawczego lub somatycznego lęku pomiędzy płciami (Perry, Williams, 1998). Również w ostatnio przeprowadzonych badaniach nie stwierdzono zróżnicowania w doświadczaniu lęku pomiędzy płciami (Hagan, Pollmann, Schack, 2017).

W kontekście rywalizacji sportowej uważa się, że lęk może prowadzić nie tylko do zwiększonego ryzyka wystąpienia kontuzji, ale również utrudniać rehabilitację oraz co warte jest podkreślenia prowadzić do zwiększonego ryzyka ponownego urazu (Ford i in., 2017).

Analiza lęku poznawczego u hokeistów pozwoliła określić cztery przyczyny lęku tj. strach przed porażką, obawa przed negatywną oceną społeczną, obawa przed urazem oraz nieokreślony strach przed nieznanym (Dunn, 1999). Interesujące, że wśród czynników, które mogą mieć wpływ na pojawienie się lęku możemy odnaleźć subiektywny system punktacji np. wśród gimnastyków (Krane, Williams, 1985; Weiss, Weiss, Klint, 1989). Jest to jeszcze jeden dowód na potrzebę pracy z zawodnikiem w sferze mentalnej i radzenia sobie z oceną innych.

Zaobserwowano, że u osób których charakteryzuje niski poziom lęku częściej obserwuje się koncentrację na zadaniu (Baltzell, 1999; Kondo, 1997). Jak wskazują Rutheford i Endler (1999) im wyższy poziom lęku stwierdza się u badanego, tym większe jest prawdopodobieństwo ucieczkowego działania. Badania sportowców wskazują, że i ci z nich, u których stwierdzono wysoki poziom lęku-cechy w obliczu sytuacji stresogennej stosowali najczęściej np. zaprzeczenie, myślenie życzeniowe, oskarżanie siebie (Giacobbi, Weinberg, 2000). Zwrócono uwagę, że zawodnicy, dla których lęk jest mobilizujący w większym stopniu wykorzystują umiejętności psychologiczne (Fletcher, Hanton, 2001; Hale, Whitehouse, 1998; Neil, Mellalieu,

Hanton, 2006), i korzystają z bardziej efektywnych strategii radzenia sobie (Thomas i in., 2009). Elitarni zawodnicy interpretujący lęk jako mobilizujący korzystają z takich technik jak: trening wyobrażeniowy, autorozmowa czy ustalenia celów by przeciwdziałać wspomniani błędów i niepowodzeń (Galluci, 2014). Oceniając efektywność technik kontroli lęku wskazują się, że medalistów olimpijskich charakteryzowała duża zdolność radzenia sobie z lękiem (Gould, Dieffenbach, Moffett, 2002). O ile najlepsi zawodnicy potrafią zaprezentować własne umiejętności radząc sobie z lękiem poprzez naukę technik psychologicznych, to zauważono, że w odróżnieniu od nich nieelitarni zawodnicy korzystają przede wszystkim z technik relaksacyjnych dla zmniejszenia poziomu lęku (Neil i in., 2006). Badania wśród tenisistów korzystających wskazują, że trening mentalny (trening wyobrażeniowy) przyczynił się do redukcji lęku poznawczego oraz somatycznego, ale również do wzrostu pewności siebie (Terry, Coakley, Karageorghis, 1995).

W badaniach wśród elitarnych pływaków zauważono, że rozwijanie psychologicznych umiejętności może pomóc w zarządzaniu lękiem i interpretacji lęku jako wyzwania, a swoją rolę mogą odegrać trenerzy, rodzice, bądź doświadczeni zawodnicy (Hanton, Jones, 1999a). Niemniej jak zauważają Weinberg oraz Gould (2011), trafne i dokładne odczytanie lęku nie jest łatwym zadaniem i należy się go nauczyć. Jeśli więc nawet zawodnicy doświadczają lęku deprymującego, poprzez korzystanie z psychologicznych strategii możliwa jest jego zmiana i spostrzeżenie go jako wyzwania, ale również poprawa wykonania (Hanton, Jones, 1999b).

5. 1. Styl radzenia sobie ze stresem

Stres pojawia się we wszystkich obszarach aktywności człowieka (Łosiak, 2008). Może być definiowany z wielu punktów widzenia np. psychologicznego, fizjologicznego czy socjologicznego (Heszen, Sęk, 2015, s. 703), stąd należałoby mówić o różnych aspektach stresu i to może wyjaśniać, dlaczego tak rozbieżne stanowiska istnieją wobec stresu, ale również, dlaczego, tak różne nadaje mu się znaczenia.

Obszar badań nad stresem łączymy z takimi nazwiskami jak Walter Cannon czy Hans Selye. Cannon opisał charakterystyczny wzorzec zmian fizjologicznych jakie zachodzą w organizmach w sytuacji zagrożenia - jest twórcą pojęcia homeostazy (Sosnowski, Jaśkowski, 2015). Drugiego z wymienionych badaczy uważa się za kontynuatora biologicznego podejścia do stresu - definiował stres w kategoriach reakcji organizmu, a ponadto wprowadził pojęcie stresora, czyli różnorodnych czynników wywołujących stan stresu (Heszen, Sęk, 2015). Istotne miejsce wśród badaczy stresu zajmuje teoria zachowania zasobów Stevana Hobfolla. Według jej twórcy celem ludzkiej aktywności jest zdobywanie, utrzymanie i ochrona zasobów. Hobfoll źródeł stresu upatruje w zagrożeniu bądź zakłóceniu równowagi w wymianie zasobów pomiędzy jednostką, a otoczeniem (Heszen, Sęk, 2015, s. 708).

W spojrzeniu na stres psychologiczny daje się zauważyć trzy główne nurty. W pierwszym z nich, stres jest utożsamiany z sytuacją bądź wydarzeniem zewnętrznym czy bodźcem o określonych właściwościach: czynnik zewnętrzny nazywany jest stresorem, w drugim z nurtów stres jest odnoszony do reakcji wewnętrznych człowieka, zwłaszcza reakcji emocjonalnych, doświadczanych w postaci określonego przeżycia. Natomiast ostatni nurt w definiowaniu stresu to odwołanie się do określonej relacji pomiędzy czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka (Heszen-Niejodek, 2000). Podejście to znalazło swój wyraz w koncepcji Richarda Lazarusa, która jest pierwszą koncepcją całościowo opisującą stres psychologiczny - obejmuje nie tylko pojęcie stresu, ale również ukazuje znaczenie wysiłków podejmowanych przez jednostkę w celu przezwyciężania stresu tzn. radzenia sobie z nim (Łosiak, 2008).

Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie z nim ze względu na swój ogólny charakter stanowi dogodne ramy teoretyczne dla wielu zagadnień psychologii stosowanej (Heszen-Niejodek, 2000).

Współcześnie ostatni z nurtów wiąże się głównie z nazwiskami Richarda Lazarusa i Susan Folkmann (1984). Relacyjne podejście do stresu charakteryzuje także Strelau (2009), który według badacza odnosi się do stanu organizmu charakteryzującego się silnymi emocjami negatywnymi, takimi jak np.: strach, lęk, złość czy wrogość, ale również wiąże się ze zmianami fizjologicznymi i biochemicznymi organizmu, przekraczającymi spoczynkowy poziom aktywacji. Powodem tego stanu jest brak równowagi pomiędzy wymaganiami, a możliwościami ich spełnienia przez jednostkę. Podkreśla się, że zarówno wymagania, jak również możliwości jakie stawia przed jednostką sytuacja występują w postaci obiektywnej i subiektywnej (Strelau, 2009).

Według Richarda Lazarusa i Susan Folkman (1984) stres wynika z relacji między warunkami środowiska, a człowiekiem. Stąd nosi ona nazwę transakcyjnej, wskazując na wzajemne oddziaływanie pomiędzy wspomnianymi czynnikami.

W ujęciu Lazarusa i Folkmann stres to:

„Określony rodzaj relacji między osobą, a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (1984, s. 19).

Stres jest to proces obejmujący całość wysiłków jednostki zmierzających do poradzenia sobie z daną sytuacją. Podkreśla się, że uznanie relacji za stresową rozstrzyga subiektywna ocena jej znaczenia przez jednostkę (Strelau, 2015).

Według teorii transakcyjnej reakcji stresowej towarzyszy ocena poznawcza: pierwotna oraz ocena wtórna.

- Podczas oceny pierwotnej jednostka szacuje zdarzenie i określa czy jest ono dla niej pozytywne, neutralne bądź negatywne, czyli stresujące. Zagrożenie odnosi się do zaistniałej już szkody, ale również możliwych w przyszłości (Strelau, 2015).
- Jeśli jednostka uzna zdarzenie za stresujące, zapoczątkowuje to następny proces poznawczy tj. dochodzi do oceny wtórnej (Heszen-Niejodek, 2000). Ocena ta

dotyczy możliwości działania jednostki w określonej sytuacji, czyli szacowania własnych możliwości by poradzić sobie z zagrożeniem (Łosiak, 2008). Na tym etapie uruchamiane są strategie radzenia sobie.

Kryterium uznania przez jednostkę zdarzenia jako stresującego rozstrzyga subiektywna ocena, nie zaś obiektywne właściwości. Według Lazarusa to procesy poznawcze jednostki decydują o tym, czy mamy do czynienia ze stresem, czy nie, ponieważ stresem jest tylko taka sytuacja, którą jednostka uzna za zagrażającą (Łosiak, 2000). Obie oceny poznawcze są równie ważne, i to czy możemy mówić o stresie zależy w równym stopniu od każdej z nich - jednostka doświadcza stresu, kiedy ocena szkodliwości jest duża, ale również wtedy, kiedy nie potrafi sobie w określonej sytuacji poradzić (Łosiak, 2008).

Dla określenia działań człowieka wobec stresu można spotkać różne terminy. Najczęściej używa się terminu *coping with stress* - radzenia sobie ze stresem (Łosiak, 2008) - oznacza w jaki sposób ludzie zmagają się ze stresem. Radzenie sobie ze stresem obejmuje zarówno procesy poznawcze, jak i behawioralne (Heszen-Niejodek, 1996; Łosiak, 2008). Warto nadmienić, że nie ma ono znaczenia tylko w kontekście stresu, ale obejmuje wszelkie zachowania człowieka zmierzające do przywrócenia stanu normalnego tj. zaspokojenia własnych potrzeb i celów (Ratajczak, 2003).

W literaturze dotyczącej stresu i radzenia sobie z nim, w zależności jak rozpatrujemy radzenie sobie możemy opisać je za pomocą trzech pojęć: procesu, strategii oraz stylu radzenia sobie ze stresem (Strelau, 2009), które jak wskazuje Heszen-Niejodek (2000) raczej się uzupełniają niż wykluczają.

Proces, pierwszy z wymienionych pojęć rozumiany jest jako ciąg zmieniających się w czasie strategii, jest złożony i dynamiczny, przy czym ważnym czynnikiem zmian jest rozwój sytuacji stresowej (Heszen-Niejodek, 2000). Strategia to określone działania poznawcze i behawioralne jakie jednostka podejmuje oraz reakcje uruchamiane w konkretnej sytuacji stresowej (Wrześniewski, 2000), dla radzenia sobie z zewnętrznymi bądź wewnętrznymi wymaganiami (Wong, 2015). Podkreśla się, że podejmowane działania są zmienne i zależą od okoliczności i preferencji, a także od możliwość podmiotu (Łosiak, 2008).

Podstawą wyartykułowania trzeciego z pojęć - stylu radzenia sobie ze stresem było podkreślenie, że ludzie różnią się między sobą ze względu na nawykowy sposób zachowania w sytuacjach stresowych.

Styl radzenia sobie ze stresem definiowany jest jako „*względnie trwała i charakterystyczna dla jednostki dyspozycja do określonego zmagania się z sytuacjami stresowymi* (Strelau i in., 2009, s. 9).

Mówiąc o stylu radzenia sobie ze stresem najczęściej mówi się o skłonnościach, tendencji, predyspozycji indywidualnej do stosowania określonych form działania (Łosiak, 2008). Podkreśla się, że jednostki różnią się pomiędzy sobą zarówno ilością, jak i rodzajem posiadanych strategii, a także elastycznością procesu radzenia sobie w konkretnej sytuacji (Heszen - Niejodek, 2000). Podkreśla się, że jednostki w obliczu sytuacji stresowej korzystają zazwyczaj z więcej niż jednej strategii radzenia sobie ze stresem (Kosslyn, Rosenberg, 2006).

Lazarus i Folkmann (1984) wyróżniają dwie zasadnicze funkcje radzenia sobie:

- ❖ Instrumentalno - zadaniową. Jest powiązana ze sposobami radzenia sobie zorientowanymi na problemie i polega na poprawie niekorzystnych relacji pomiędzy wymaganiami, a możliwościami oraz zlikwidowaniu bądź zmniejszeniu źródeł stresu.
- ❖ samoregulacji emocji. Jest powiązana ze strategiami radzenia sobie skoncentrowanymi na emocjach i polega na obniżeniu przykrego napięcia oraz łagodzeniu negatywnych stanów emocjonalnych (Strelau, 2015).

Endler oraz Parker (1994) nawiązali do teorii interakcyjnej Richarda Lazarusa (1984), to uznali jego podział za niewystarczający i wprowadzili dodatkowo styl skoncentrowany na unikaniu (Heszen, 2013; Nicholls, Polman, 2007). Endler i Parker wyróżnili trzy style radzenia sobie ze stresem. Są to:

- ✓ Styl skoncentrowany na zadaniu (problemie),
- ✓ Styl skoncentrowany na emocjach,
- ✓ Styl skoncentrowany na unikaniu.

Styl skoncentrowany na zadaniu polega na podejmowaniu zadań. Osoby charakteryzujące się tym stylem w sytuacjach stresowych mają tendencję do

rozwiązania problemu poprzez jego poznawcze przekształcenie bądź próby zmiany sytuacji.

Styl skoncentrowany na emocjach polega na obniżeniu napięcia emocjonalnego i opanowaniu reakcji emocjonalnej. Osoby takie posiadają tendencję do koncentrowania się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych takich jak: złość, poczucie winy czy napięcie. Ale posiadają także tendencję do myślenia życzeniowego oraz fantazjowania.

Trzeci ze stylów radzenia sobie ze stresem, to styl skoncentrowany na unikaniu. Obejmuje zarówno sferę poznawczą, jak i behawioralną. Osoby charakteryzujące ten styl radzenia sobie wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczenia sytuacji stresowej. Ponadto mogą starać się odwrócić swoją uwagę poprzez angażowanie się w czynności zastępcze bądź poszukiwać towarzystwa innych osób (Strelau i in., 2009).

Nawet jeśli jednostki preferują swój indywidualny styl radzenia sobie ze stresem, to ze względu na jego efektywność ich działanie nie ogranicza się do jednej formy radzenia sobie ze stresem (Lazarus, Folkman, 1984). Uważa się, że strategie skoncentrowane na emocjach są odpowiednie w sytuacjach, gdy jednostka zmagą się z afektywnymi stanami związanymi z niemożliwym do kontroli stresem, natomiast strategie skoncentrowane na problemie w tych sytuacjach w których kontrola ta jest możliwa. Z kolei strategie unikowe mogą być odpowiednie w tych sytuacjach w których potrzebna jest przerwa w celu przygotowania zasobów osobistych przed powrotem do aktywnego radzenia sobie (Carr, 2009).

Wśród stylów radzenia sobie ze stresem można wyróżnić strategie funkcjonalne i dysfunkcjonalne. Funkcjonalne strategie skoncentrowane na problemie obejmują akceptację odpowiedzialności za rozwiązanie problemu i szukanie odpowiednich informacji o nim, szukanie rzetelnej porady i pomocy, układanie realistycznych planów działania, wykonywanie planów osobiście lub z pomocą innych, utrzymywanie koncentracji poprzez odłożenie innych rywalizujących działań i utrzymywanie optymistycznego poglądu na własną zdolność rozwiązywania problemu (Carr, 2009). Dysfunkcjonalne strategie radzenia sobie na problemie charakteryzuje branie niewielkiej odpowiedzialności za rozwiązanie problemu,

szukanie niedokładnych informacji bądź wsparcia z nieodpowiednich źródeł, składaniu nierealistycznych planów, ale również nierealizowaniu planów, to przekładanie ich na potem oraz utrzymywanie pesymistycznego poglądu na zdolność rozwiązywanie problemu. Wśród strategii funkcjonalnych skoncentrowanych na emocjach można wyróżnić np. szukanie wsparcia społecznego, przewartościowanie i poznawcze przeformułowanie czy techniki relaksacyjne oraz ćwiczenia fizyczne, natomiast wśród strategii dysfunkcjonalnych odnajdujemy np. myślenie życzeniowe, długotrwałe zaprzeczanie, agresja czy używanie narkotyków i nadużywanie alkoholu. W przypadku stylu skoncentrowanym na unikaniu, wśród strategii funkcjonalnych odnajdujemy: chwilowe oderwanie myśli od problemu czy zaangażowanie się w działanie odwracające uwagę, bądź chwilowe zaangażowanie się w relacje odwracające uwagę, niefunkcjonalne strategie to: długotrwałe oderwanie się od problemu, długotrwałe angażowanie się w działania odwracające uwagę czy długotrwałe angażowanie w relacje odwracające uwagę (Carr, 2009). W kontekście efektywności radzenia sobie, podkreślana jest rola zgodności zachowania z indywidualnym stylem radzenia sobie (Heszen-Niejodek, 2000).

Naukowcy podkreślają, że każda jednostka ma swój własny indywidualny styl radzenia sobie ze stresem, stąd różnią się one między sobą w zakresie wykorzystywania strategii radzenia sobie w danej sytuacji, przy czym różnice te charakteryzują się względną stałością (Heszen-Niejodek, 2000). Zwraca uwagę, że styl radzenia sobie jaki zostanie przez jednostkę wykorzystany zależy od konkretnej sytuacji, ale również od cech osobowości np. poziomu samooceny, poziomu lęku czy optymizmu, ale również od innych właściwości, takich jak wiek, płeć, wykształcenie czy stan psychofizyczny (Guszkowska, 2013; Turosz, 2003; Wrześniewski, 1996).

Wśród metod służących do pomiaru stylu radzenia sobie ze stresem, te najbardziej znane to: Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera, Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie (WCQ), którego twórcami są Lazarus i Folkmann, Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE) autorstwa Carvera, Scheiera i Weintrauba czy Inwentarz Reakcji Radzenia Sobie stworzony przez Moos (Carr, 2009; Rowiecki, Kulmatycki, 2017; Strelau i in. 2009), bądź kwestionariusz stworzony przez Gaudreau i Blondina

do badania radzenia sobie ze stresem w sytuacji sportowej (CICS) (Knittel, Guszowska, 2019).

Kwestionariusze, choć mierzą radzenie sobie ze stresem, to różnią się między sobą. Niektóre z nich mają za zadanie oceniać ogólny styl radzenia sobie, gdy inne koncentrują się na radzeniu sobie w specyficznych sytuacjach (Carr, 2009). Temat stresu i badań jest niezwykle szeroki i jak wspomniano łączy przedstawicieli różnych dyscyplin zajmujących się człowiekiem, między innymi medycyny, socjologii czy psychologii (Heszen-Niejodek, 2000), ale również działalności sportowej (Lehrer, 2007).

5.2. Styl radzenia sobie ze stresem a sport

Zainteresowanie stresem i radzeniem sobie z nim we współzawodnictwie sportowym, a szczególnie w sporcie wyczynowym nie powinno zaskakiwać. Zawodnicy uprawiający sport wyczynowo narażeni są na wiele napięć emocjonalnych oraz fizjologicznych wywołanych różnorodnymi stresorami, tymi związanymi ze sportem, ale także pozasportowymi (Martin, 1998). Pobudzenie emocjonalne, jakiego doświadczają sportowcy, może być związane ze startem w samych zawodach, z intensywnym treningiem fizycznym czy stresem życiowym obejmującym np. trudności finansowe, relacje z innymi ludźmi czy trudnościami w szkole, ale ich przyczyną mogą być również choroby bądź kontuzje (Abeedalhafiz, i in., 2010; Rudzka, Radomska, 2006), jak również krytyka trenera, popełniane błędy albo warunki atmosferyczne (Nicholls i in., 2009). Rozpatrując stres i radzenie sobie z nim powinno zwracać się uwagę na kontekst sytuacyjny. Jak wskazują badania wśród zawodników uprawiających rugby, wprawdzie doświadczają oni więcej stresorów podczas treningu niż podczas meczów, to w przypadku tych ostatnich, reakcje zawodników na stres oraz radzenie sobie z nim są bardziej emocjonalne (Nicholls i in., 2009). Pobudzenie emocjonalne, spowodowane wybraniem przez zawodnika nieodpowiedniej strategii radzenia sobie ze stresem w danej sytuacji może prowadzić do niepożądanych efektów w postaci np. napięcia mięśniowego (Anshel, 2001), w konsekwencji zaburzać jego sprawność działania i przyczyniać się do popełniania przez niego błędów (Czajkowski, 2010). Dotyczy to, zarówno działań wykonywanych przez zawodnika podczas treningu, jak podczas startu w zawodach i sugeruje, że radzenie sobie ze stresem może mieć zasadniczy wpływ na efektywność działania

zawodników i osiągnane przez nich wyniki (Anshel, 2009; Owczarek, 2009). U zawodników obserwowano większą efektywność radzenia sobie ze stresem, kiedy postrzegali pozytywne efekty swojej działalności i mniejszą efektywność, kiedy postrzegali jej negatywne efekty (Ntoumanis, Biddle, 1998).

Badania w których autorzy próbowali określić źródła stresu, jak również sposoby radzenia sobie z nim prowadzone były zarówno w dyscyplinach indywidualnych, jak i zespołowych i obejmowały: zapasy (Gould, Ecklund, Jackson, 1993), dziesięciobój (Dale, 2000), krykiet (Holt, 2003), golf (Giacobbi, Foore, 2004), tenis (Knittel, Guszowska, 2016; Puente-Diaz, Anshel, 2005), narciarstwo alpejskie (Knittel, Guszowska, 2016), rugby (Nicholls, 2009), czy piłkę nożną (Kalinowski i in., 2017; Reeves, Nicholls, McKenna, 2009).

Przeprowadzone badania wskazują, że zawodnicy nie posługują się identyczną strategią bądź strategiami radzenia sobie ze stresem w każdej sytuacji, ale posiadają szeroki wachlarz różnorodnych strategii radzenia sobie z których mogą korzystać podczas współzawodnictwa sportowego (Giacobbi, Weinberg, 2000; Gould, Ecklund, Jackson, 1993; Park, 2000). Wśród nich można odnaleźć np. poszukiwanie wsparcia społecznego (Park 2000), wiedzę o przeciwniku (Holt, 2003), czy koncentrację na celu (Gould, Ecklund, Jackson, 1993). Wskazuje się, że z innych strategii zawodnicy mogą korzystać podczas treningu, a z innych podczas startu w zawodach (Nicholls, Polman, 2007). Zaobserwowano, że strategie radzenia sobie ze stresem mogą być zmieniane w zależności, jak w przeszłości ich efektywność była oceniana przez zawodników (Nicholls, Polman, 2007; Poczwardowski, Conroy, 2002).

Wpływ na wybór preferowanego przez zawodnika stylu radzenia sobie może mieć wiele czynników. Predyktorami stylu radzenia sobie ze stresem może być temperament (Blecharz, Siekańska, 2007; Turosz, 2003) czy poczucia własnej skuteczności (Balzell, 1999). Wybór stylu radzenia sobie ze stresem może zależeć również od czynników osobowościowych (Allen, 2011; Kowal, 2011; Litwic-Kamińska, 2010), od poziomu lęku czy samooceny. Badania wśród siatkarzy wskazują, że ci z nich których charakteryzował jej wyższy poziom preferowali częściej styl zadaniowy oraz unikowy (Terelak, Pluskwa, 2004). Inne czynniki mające wpływ na wybór strategii radzenia sobie: to pewność siebie oraz optymizm. Ich niski poziom jest związany z częstszym stosowaniem przez zawodników strategii emocjonalnych

(Grove, Heard, 1997). Odwrotnie niż jednostek, które cechuje optymizm - osoby takie w trudnej dla siebie sytuacji koncentrują się na problemie (Grove, Heard, 1997; Helton i wsp., 1999). Zaobserwowano, że zawodnicy, których cechuje odporność emocjonalna w większym stopniu charakteryzuje styl skoncentrowany na problemie niż styl emocjonalny (Kaiseler, Polman, Nicholls, 2009). Wskazuje się, że ekstrawersja jest związana ze stylem zadaniowym, gdy neurotyczność ze stylem skoncentrowanym na unikaniu (Allen, 2011). W innym badaniu zaobserwowano podobne zależności. Według badaczy wysoki poziom takich cech jak ekstrawersja, sumienność czy otwartość na doświadczenia związana jest z wykorzystaniem strategii skoncentrowanych na problemie, gdy osoby z wysokim poziomem ugodowości preferowały kombinację strategii skoncentrowanych na problemie oraz emocjach (Kaiseler i in., 2012). W niedawno przeprowadzonych badaniach ekstrawersja, ugodowość czy otwartość miały wpływ na wybór stylu zadaniowego (Kaiseler i in., 2017).

Wells (1996) podkreśla rolę cech osobowościowych na wybór stylu radzenia sobie wskazując, że dyspozycje indywidualne zawodników częściej niż zmienne sytuacyjne wpływają na stosowany przez nich styl radzenia sobie ze stresem. Według Anshela oraz Kassidisa (1997) w podejmowaniu strategii zadaniowych wybór strategii może zależeć nie tylko od cech osobowości, ale również typu sytuacji. Zaobserwowano, że na korzystanie przez zawodników ze strategii unikowej bardziej wpływają czynniki sytuacyjne, zwłaszcza, gdy sytuacja jest przez nich oceniana negatywnie (Anshel, Delany, 2001). Podobnie reagują zawodnicy, kiedy stresory nie są przez nich kontrolowane (Anshel, 1996). Gdy zawodnicy oceniają sytuację pozytywnie, wówczas obserwuje się u nich tendencję do podejmowania strategii zadaniowej (Anshel, Delany, 2001). Spostrzeganie przez zawodników stresorów jako kontrolowalnych wiązało się z korzystaniem przez nich ze strategii aktywnych i emocjonalnych (uspokajających) (Pensgaard, Duda, 2003).

Nie bez wpływu na wybór i preferowanie przez zawodnika określonej strategii radzenia sobie ze stresem mają osiągnięte przez niego sukcesy sportowe, ale również ocena, jak bardzo jego działanie było automatyczne. Gdy zawodnicy oceniają radzenie sobie ze stresem jako bardziej efektywne mają tendencję do działania bardziej

automatycznego (Gould, Eklund, Jackson, 1993), a ich nieprawidłowe reagowanie na sytuacje stresogenne jest mniej prawdopodobne (Dougdale, Ecklund, Gordon, 2002).

W literaturze przedmiotu zwrócono uwagę na znaczenie czynników kulturowych w spostrzeganiu źródeł stresu oraz radzenie sobie ze z nim (Anshel, Williams, Hodge, 1997; Hoedaya, Anshel, 2003). Podkreśla się, że zależy ono od norm i zwyczajów charakterystycznych dla danej kultury (Anshel, 2010). Zauważono np., że dla australijskich i greckich koszykarzy, różne sytuacje były źródłem stresu (Anshel, Weinberg, 1999).

Na wybór radzenia sobie jakim posługują się zawodnicy może mieć wpływ ich wiek. W badaniach przeprowadzonych wśród zawodników uprawiających badminton w których autorzy skupili się na badaniu różnic w umiejętnościach psychologicznych, stwierdzono, że starsi zawodnicy są lepiej przygotowani do radzenia sobie z przeciwnościami losu i zgłaszają wyższą samokontrolę emocjonalną (Bebetsos, Antoniou, 2003). Badania wśród tancerzy wskazują, że starsi tancerze lepiej potrafią koncentrować się na zadaniu w porównaniu z młodszymi (Kowal, 2011). Do podobnych wniosków doszli autorzy innych badań przeprowadzonych wśród piłkarzy. Zaobserwowali, że zawodnicy należący do starszej grupy w porównaniu z zawodnikami z grupy młodszej koncentrowali się w większym stopniu na strategiach skoncentrowanych na problemie oraz emocjach, a w mniejszym stopniu na strategiach skoncentrowanych na unikaniu (Reeves, Nicholls, McKenna, 2009). Cytowane badania wskazują, że wiek może być predyktorem wyboru strategii radzenia sobie ze stresem, ale co nie mniej ważne, dzieci i młodzież posiadają mniejszy repertuar radzenia sobie, a ich działania są mniej elastyczne w porównaniu z dorosłymi i częściej korzystają ze strategii dysfunkcyjnych (Dias, 2010), tym samym strategii mniej efektywnymi. Optymistyczne jest na co wskazują badania, że młodszy zawodnicy poprzez trening mogą poszerzyć własny repertuar strategii radzenia sobie, tym samym nauczyć się skuteczniej radzić sobie ze stresem (Reeves, Nicholls, McKenna, 2009).

Publikacje z zakresu psychologii sportu wskazują, że kobiety i mężczyźni mogą się różnić w radzeniu sobie ze stresem (Hammermeister, Burton, 2004; Hoar i in., 2006). Kobiety w obliczu stresorów w większym stopniu są skoncentrowane na emocjach niż mężczyźni, którzy skoncentrowani są na problemie (Anshel, Williams, Hodge, 1997; Hammermeister, Burton, 2004). Potwierdzają to niedawne badania

przeprowadzone przez Owczarek (2009). Wynika z nich, że mężczyźni w sytuacji dla siebie trudnej preferują styl zadaniowy, zaś u zawodniczek obok zadaniowego częściej występuje styl emocjonalny oraz unikowy. Jego przewagę wśród kobiet w porównaniu z mężczyznami zaobserwowano również w innych badaniach (Kowal, 2011). Wyniki meta-analizy autorstwa Tamresa i współpracowników (2002) dotyczącej różnic pomiędzy płciami w radzeniu sobie ze stresem wskazują, że kobiety częściej w porównaniu z mężczyznami korzystają ze strategii zorientowanych na emocjach. Wsparcie emocjonalne, rozmyślanie o problemach i pozytywnej autorozmowy, to strategie pośród których zaobserwowano największe różnice pomiędzy płciami. Ponadto dane z badań wskazują, że kobiety w porównaniu z mężczyznami posługują się większą ilością strategii radzenia sobie. Niektórzy z badaczy są odmiennego zdania. Według nich kobiety i mężczyźni korzystają z podobnych strategii radzenia sobie, to różnice pomiędzy płciami w wyborze ich strategii dają się zauważyć w konkretnej sytuacji np. w odpowiedzi na ból, kontuzje czy krytycyzm. Mężczyźni w takich sytuacjach korzystają ze strategii skoncentrowanych na problemie, podczas, gdy kobiety ze strategii skoncentrowanych na emocjach (Goyen, Anshel, 1993). Zaobserwowano, że kobiety w porównaniu z mężczyznami charakteryzuje większa skłonność do korzystania ze wsparcia społecznego przy wyborze strategii radzenia sobie ze stresem (Crocker, Graham, 1995). Ponadto ustalono, że stresory są przez kobiety w porównaniu do mężczyzn oceniane jako cięższe (Tamres i in., 2002). Uważa się, że różne spostrzeganie stresu oraz radzenia sobie z nim wynika z innego spostrzegania stresorów przez obie płci (Hoar i in., 2006). Badacze sugerują, że jest to związane z procesem socjalizacji i wynika z uwarunkowań społecznych (Ptacek, Smith, Zanas, 1992). Wprawdzie cytowane badania wskazywały (Hoar i in., 2006), że to płeć może być istotnym czynnikiem wpływającym na spostrzeganie stresu oraz radzenia sobie z nim, to warto podkreślić, że nie wszystkie badania wykazały różnice w preferowaniu określonego stylu radzenia sobie ze stresem przez kobiety bądź mężczyzn (Bebetsos, Antoniou, 2003; Pensgaard, Roberts, Ursin, 1999). Niektórzy badacze wręcz twierdzą, że w radzeniu sobie ze stresem pomiędzy kobietami i mężczyznami istnieje więcej podobieństw niż różnic (Hoar i in., 2010). Potwierdzenia odnajdujemy w niedawno przeprowadzonych badaniach przez Hagena i współpracowników (2017) w których ich autorzy nie stwierdzili różnic pomiędzy płciami w radzeniu sobie ze stresującymi zdarzeniami sportowymi.

Wybór stylu radzenia sobie jest istotnym zagadnieniem w kontekście współzawodnictwa sportowego, ponieważ wiąże się z efektywnością działania (Ntoumanis, Biddle 1998, Owczarek 2009). Efektywne radzenie sobie ze stresem oznacza zmniejszenie jego poziomu oraz zachowanie równowagi pomiędzy wymogami i możliwościami jednostki (Blecharz, 2007). Według Nichollsa oraz Polmana (2007) skuteczne radzenie sobie w warunkach współzawodnictwa sportowego odnosi się do zakresu w jakim strategia radzenia sobie lub kombinacja strategii, jest skuteczna w łagodzeniu negatywnych emocji wywołanych przez stres.

Styl skoncentrowany na zadaniu jest uważany za najbardziej adaptacyjny i efektywny w radzeniu sobie z wyzwaniami i to on sprzyja uzyskiwaniu przez zawodników wysokich osiągnięć w sporcie (Owczarek, 2009). Natomiast dwa pozostałe style radzenia sobie, emocjonalny i unikowy za mniej efektywne (Tomczak, 2013). Uważa się jednak, że również strategie skoncentrowane na unikaniu (Kremer i in., 2012; Łuszczynska, 2011) albo skoncentrowane emocjach mogą okazać się adaptacyjne i skuteczne (Kristiansen, Roberts, Abrahamsen, 2007). Kiedy zawodnicy korzystają z różnorodnych strategii radzenia sobie ze stresem ich działania mogą być bardziej efektywne (Gould, Ecklund, Jackson, 1993). Jednak uważa się, że nawet jeśli strategie unikowe mają adaptacyjny skutek, to ich długotrwałe utrzymywanie może mieć negatywny wpływ na poprawę wyników sportowych (Łuszczynska, 2011). Wskazuje się, że wybór strategii może zależeć od sytuacji, a dokładniej od tego, czy zawodnicy posiadają nad nią kontrolę. Kiedy posiadają kontrolę nad sytuacją bardziej efektywne jest koncentrowanie się na problemie, natomiast, kiedy zawodnicy nie posiadają kontroli bardziej efektywne jest koncentrowanie się na emocjach. Zauważa się, że efektywne radzenie sobie jest wyraźnie związane z pozytywnymi emocjami (Pensgaard, Duda, 2003), a ponadto, że zawodnicy o wysokiej orientacji zadaniowej są w większym stopniu skłonni w odpowiedzi na stres do aktywnego radzenia sobie (Ntoumanis i in., 1999).

Wybór strategii radzenia sobie może być predyktorem pojawienia się różnorodnych emocji. Badania Crockera oraz Grahama (1995) wskazują, że korzystanie przez zawodników ze strategii skoncentrowanych na problemie wiązało się z pozytywnymi stanami afektywnymi, podczas, gdy korzystanie ze strategii skoncentrowanych na emocjach czy unikaniu związane było z negatywnymi stanami afektywnymi. W innych

badaniach zawodnicy, którzy zgłosili więcej strategii radzenia sobie ukierunkowanych na emocjach oraz unikaniu przejawiali większą skłonność do przeżywania większego niepokoju poznawczego (Hammermeister, Burton, 2004; Ntoumanis, Biddle, 2000). Zwrócono uwagę, że im zawodnika charakteryzuje większa intensywność emocjonalna, tym niższą skuteczność radzenia sobie ze stresem obserwuje się u niego (Nicholls i in., 2009).

Wskazuje się, że zawodnicy uprawiający sporty indywidualne i zespołowe korzystają z różnych strategii radzenia sobie ze stresem. Sugeruje się, że jest to związane z doświadczeniem przez zawodników różnych stresorów (Holt, Hogg, 2002). Zwraca uwagę, że zawodnicy uprawiający sporty indywidualne w porównaniu z zawodnikami uprawiającymi gry zespołowe korzystają z większej ilości strategii (Anshel, 2001; Holt, Hogg, 2002; Park, 2000). Ponadto, zawodnicy uprawiający dyscypliny indywidualne są odpowiedzialni za własne działanie i nie mogą wyjaśnić przyczyn sukcesów czy porażek przypisując je innym członkom zespołu, co może mieć miejsce w przypadku zawodników uprawiających gry zespołowe (Nicholls, Polman, 2007). Według Yoo (2001) w przypadku zawodników uprawiających dyscypliny indywidualne bardziej prawdopodobne, niż w przypadku zawodników uprawiających dyscypliny zespołowe jest korzystanie z unikowego radzenia sobie w obliczu stresorów. W badaniach przeprowadzonych przez Turosz (2003) zarówno wśród sportowców trenujących dyscypliny indywidualne, jak zespołowe dominował styl radzenia skoncentrowany na zadaniu. Charakteryzował odpowiednio 63% i 77% badanych. W innym badaniu zaobserwowano, że osoby uprawiające narciarstwo ekstremalne w porównaniu z narciarzami rekreacyjnymi częściej wybierają styl aktywnego radzenia sobie i konstruktywne sposoby radzenia sobie z problemami (Rowiecki, Kulmatycki, 2017).

Osiągnięcie przez zawodników wyników na najwyższym poziomie może wskazywać, że korzystają oni z optymalnych sposobów radzenia sobie (Owczarek, 2009). Porównując grupy sportowców i niesportowców w radzeniu sobie ze stresem wskazuje się, że ci pierwsi byli bardziej skłonni koncentrować się na problemie, gdy niesportowcy na emocjach i unikaniu (Yoo, 2001). Podobnie zależności zaobserwowali Giacobbi i Foore (2004) według których nieelitarni zawodnicy w porównaniu z elitarnymi stosują częściej strategie unikowe. W innych badaniach,

w których uczestniczyli: medaliści mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich, mistrzostw Europy oraz mistrzostw polski przeprowadzonych nie odnotowano znaczących różnic pomiędzy elitarnymi zawodnikami w preferowaniu strategii radzenia sobie ze stresem. Zawodnicy każdej z wymienionych grup preferowali zadaniowy styl radzenia sobie stresem, rzadziej zaś korzystali z emocjonalnego bądź unikowego stylu radzenia sobie ze stresem (Owczarek, 2009).

Badacze podkreślają, że odpowiednie radzenie sobie ze stresem zwiększa efektywność działania i poprawia poziom wykonania (Nicholls, Polman, 2006; Pensgaard, Duda, 2003). Ponadto identyfikacja stylu radzenia sobie ze stresem jest bardzo ważna zarówno dla badaczy, praktyków czy samych zawodników, ponieważ może wyjaśnić, jakie czynniki w przeszłości były przyczyną i predyktorami spostrzegania stresu (Rawstorne i in., 2000). Poznanie przyczyn stresu umożliwia skuteczniejszą interwencję. Należy podkreślić, że efektywne radzenie sobie ze stresem pozwala doświadczać przyjemnych stanów emocjonalnych (Ntoumanis, Biddle, 1998), łagodzi negatywne emocje i zmniejsza poziom lęku (Campen, Roberts, 2001, Nicholls, Polman, 2006).

Wiedza na temat czynników stresogennych i stylów radzenia sobie, świadomość różnic w zależności od uprawianej dyscypliny i wprowadzenie jej do praktyki pozwala efektywniej radzić sobie ze stresem (Nicholls, Polman, 2007) i ukazać zawodnikom cały swój potencjał. Radzenie sobie ze stresem w kontekście współzawodnictwa sportowego jest nie do przecenienia, ponieważ wysoki poziom lęku oraz niskie umiejętności radzenia sobie ze stresem mogą doprowadzić do rezygnacji i wycofania się zawodników ze sportu (Hayashi, 1999; Klint, Weiss, 1986).

CZĘŚĆ EMPIRYCZNA

6. Metodologiczne założenia badań własnych

6.1. Problem i pytania badawcze

Problemem podjętym w niniejszej pracy jest zweryfikowanie współzależności pomiędzy wybranymi czynnikami osobowościowymi, a stylami radzenia sobie ze stresem w grupie wysokokwalifikowanych zawodników uprawiających bieg na 400 m oraz wskazanie, które z czynników osobowościowych mogą determinować wybór konkretnego stylu radzenia sobie ze stresem.

Praca zakłada przyjęcie modelu badania typu eksploracyjnego, a nie weryfikacyjnego. Dlatego zrezygnowano z hipotez i pozostawiono jedynie pytania badawcze o zależności – bez hipotez.

Konkretyzując obszar problemowy badań własnych sformułowano następujące pytania:

- Jaka jest struktura osobowości zawodników w zależności od zaawansowania sportowego?
- Czy istnieje zróżnicowanie osobowościowe, a jeśli tak, to o jakim charakterze pomiędzy zawodnikami na różnym poziomie zaawansowania sportowego?
- Czy istnieje zależności pomiędzy takimi cechami osobowości jak: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość, sumienność, lęk, poczucie własnej skuteczności, żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, aktywność, a preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem u zawodników uprawiających bieg na 400m?
- Czy zawodnicy o różnym poziomie zaawansowania sportowego posługują się podobnymi stylami radzenia sobie ze stresem?

➤ Czy istnieją cechy osobowościowe determinujące określony styl radzenia sobie ze stresem, a jeśli tak, to w jakim stopniu zależą od zaawansowania sportowego?

➤ Czy poczucie własnej skuteczności determinuje wybór preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem?

6.2. Zmienne i ich wskaźniki

W celu ustalenia związków między badanymi czynnikami dokonano operacjonalizacji zmiennych.

Zmienną zależną w badaniu jest:

- ❖ styl radzenia sobie ze stresem.

Zmienne niezależne, to:

- ❖ cechy temperamentalne (żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, aktywność).
- ❖ cechy osobowościowe (neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość, sumienność).

Zmienne pośredniczące, to:

- ❖ poczucie własnej skuteczności,
- ❖ lęk.

Wskaźniki dla przyjętych zmiennych stanowią odpowiedzi badanych udzielone w przeprowadzonych testach psychologicznych.

- ✓ Style radzenia sobie ze stresem - wskaźnikiem zmiennej są wyniki uzyskane w Inwentarzu Stylów Radzenia Sobie (CISS) (skale: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu).
- ✓ Cechy osobowościowe - wskaźniki zmiennej stanowią wyniki uzyskane w Inwentarzu Osobowości (NEO-FFI). Skale: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość oraz sumienność, oraz wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Temperamentu FCZ-KT zawierającego 6 skal: Żwawość (ŻW), Perseweratywność (PE), Wrażliwość sensoryczną (WS), Reaktywność emocjonalną (RE), Wytrzymałość (WT) oraz Aktywność (AK).

- ✓ Poczucie własnej skuteczności - wskaźniki zmiennej stanowią wyniki uzyskane w Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES).

- ✓ Lęk - wskaźniki zmiennej stanowią wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Samooceny STAI (skale: lęk - stan (X-1), lęk - cecha (X-2)).

6.3. Metody i procedura badania

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki testów oraz ankiety dotyczącej charakterystyki badanych. Narzędzia badawcze dobrano tak, by pozwalały jak najpełniej opisać profil osobowościowy zawodnika i których parametry psychometryczne odpowiadają wymogom obowiązującym w badaniach naukowych. Zastosowano w tym celu następujące narzędzia badawcze:

- Inwentarz Osobowości NEO-FFI;
- Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT;
- Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES);
- Kwestionariusz Samooceny STAI;
- Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS;
- Ankieta.

Inwentarz Osobowości NEO-FFI. Twórcami inwentarza są P.T. Costa Jr oraz R.R. McCrae. Adaptacji polskiej dokonali Zawadzki, Strelau, Szczepaniak oraz Śliwińska (1998). Inwentarz NEO-FFI przeznaczony jest do badań młodzieży oraz osób dorosłych obojga płci i obejmuje pięć czynników osobowości: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenia, ugodowość oraz sumienność. Każdy z nich zawiera po sześć składników. Inwentarz stanowi 60 pozycji – po 12 dla każdego z 5 czynników. Pozycje inwentarza osobowości NEO-FFI mają charakter samoopisowy i wymagają od badanego ustosunkowania się do nich w postaci udzielenia odpowiedzi twierdzącej na skali od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się nie zgadzam”. Za każdą odpowiedź badany otrzymuje od 0 do 4 punktów. Im wyższy wynik liczbowy uzyska badany w określonej skali, tym wskazuje to na większe nasilenie danej cechy. Po obliczeniu wyników surowych zostają przekształcone na normy stenowe. Kwestionariusz NEO-FFI może być stosowany zarówno w badaniach indywidualnych, jak i grupowych, a także w poradnictwie wychowawczym, badaniach klinicznych oraz naukowych.

Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT. Podstawę kwestionariusza stanowi Regulacyjna Teoria Temperamentu sformułowana przez Jana Strelaua. Kwestionariusz temperamentu FCZ-KT jest przeznaczony do badania osób w wieku

15-80 lat, obojga płci. Może być stosowany jako jedyne narzędzie diagnostyczne, ale również stosowany w baterii innych testów. Kwestionariusz zawiera 120 pozycji - po 20 w każdej z 6 skal odpowiadającym poszczególnym cechom temperamentu (Strelau, Zawadzki, 2016). Są to: Żwawość (ŻW), Perseweratywność (PE), Wrażliwość sensoryczna (WS), Reaktywność emocjonalna (RE), Wytrzymałość (WT) oraz Aktywność (AK). Każda pozycja wymaga od badanego ustosunkowania się w postaci udzielenia odpowiedzi twierdzącej („Tak”) lub przeczącej („Nie”). Za każdą odpowiedź przyznaje się jeden punkt. Wynik surowy w każdej ze skal zawiera się w przedziale od 0 do 20 punktów. Wysoki wynik oznacza duże natężenie danej cechy. Wyniki surowe zostają przekształcone na wyniki znormalizowane, tj. staninowe (Zawadzki, Strelau, 1997). W toku analiz psychometrycznych wykazano satysfakcjonującą rzetelność oraz trafność pomiaru (Strelau, Zawadzki, 2016).

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) mierzy siłę ogólnego przekonania jednostki co do skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz przeszkodami i nawiązuje do sformułowanych przez Bandurę (1997) koncepcji oczekiwań i pojęcia własnej skuteczności. Autorami skali są R. Schwarzer oraz M. Jerusalem, a polskiej adaptacji Z. Juczyński (2001). Skala GSSS składa się z dziesięciu twierdzeń, które wchodzi w skład jednego czynnika. Badany zaznacza wybrane przez siebie odpowiedzi. Na każde pytanie są do wyboru cztery odpowiedzi: nie, raczej nie, raczej tak, tak. Odpowiedzi są punktowane od 1 do 4. Suma wszystkich ocen daje ogólny wskaźnik własnej skuteczności i mieści się w granicach od 10 do 40 punktów – im wyższa ocena, tym większe poczucie własnej skuteczności, co przekłada się na większą wiarę w siebie i lepsze radzenie sobie w trudnej sytuacji. Ogólny wskaźnik podlega interpretacji według norm stenowych (Juczyński, 2001). Uzyskane wyniki w skali GSES granicach od 1 do 4 stena przyjmuje się jako niskie, w granicach od 5 do 6 stena jako przeciętne, natomiast wyniki w granicach od 7 do 10 stena za wysokie.

Kwestionariusz Samooceny STAI. Kwestionariusz został opracowany przez C. D. Spielbergera, R. L. Gorsucha oraz R. E. Lushenea i jest narzędziem przeznaczonym do badania lęku rozumianego jako przejściowy i uwarunkowany sytuacyjnie stan jednostki oraz lęku rozumianego jako względnie stała cecha osobowości. Polskiej adaptacji kwestionariusza dokonali C. D. Spielberger, J. Strelau, T. Tysarczyk i K.

Wrześniewski (Wrześniewski, Sosnowski, 1987). Kwestionariusz Samooceny STAI jest narzędziem do badania osób niewykazujących zaburzeń psychicznych. Przeznaczony jest do badania młodzieży oraz osób dorosłych. Składa się z dwóch odrębnych podskal samooceny, z których jedna (X-1) służy do pomiaru lęku-stanu (uwarunkowanego daną, konkretną sytuacją), a druga (X-2) lęku-cechy (względnie stałą cechą osobowości, jaka towarzyszy człowiekowi w sytuacjach codziennych). Każda podskala kwestionariusza składa się z 20 pozycji - mających formę krótkich twierdzeń odnoszących się do subiektywnych odczuć jednostki. Osoba badana wybiera jedną z spośród czterech skategoryzowanych odpowiedzi co pozwala ocenić poziom lęku: zdecydowanie nie, raczej nie, raczej tak, zdecydowanie tak. Wartości punktowe wynoszą od 20 do 80. Wysokie wartości świadczą o wysokim poziomie lęku (Wrześniewski, Sosnowski, 1987). Kwestionariusz może być używany w pracy klinicznej, poradnictwie oraz badaniach naukowych. Skala X-1 jest dodatkowo przydatna w badaniach eksperymentalnych wymagających rejestrowania zmian nasilenia lęku.

Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS skonstruowany przez N. S. Parkera i J.D. A. Endlera, a polskiej adaptacji dokonali: P. Szczepaniak, K. Wrześniewski i J. Strelaua (Strelau i in., 2009). Inwentarz służy do diagnozy stylów radzenia sobie ze stresem i przeznaczony jest do badania zarówno młodzieży, jak i osób dorosłych. Polska wersja może być stosowana dla osób w wieku od 16 do 79 lat. Inwentarz CISS składa się z 48 stwierdzeń dotyczących różnych zachowań, jakie ludzie mogą podejmować w sytuacjach stresowych, które są punktowane w skali od 1 do 5. Badany określa częstotliwość, z jaką podejmuje dane działanie w sytuacjach trudnych, stresowych: nigdy, bardzo rzadko, czasami, często, bardzo często. Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS umożliwia obliczenie wyniku w trzech skalach:

- ❖ SSZ - *Styl skoncentrowany na zadaniu,*
- ❖ SSE - *Styl skoncentrowany na emocjach,*
- ❖ SSU- *Styl skoncentrowany na unikaniu.*

W przypadku ostatniej ze skal można również obliczyć wyniki w dwóch podskalach: ACZ - *angażowanie się w czynności zastępcze* (liczy 8 pozycji) oraz PKT - *poszukiwanie kontaktów towarzyskich* (liczy 5 pozycji). Osoby badane mogą

w każdej ze skal uzyskać od 16 do 80 punktów (Strelau i in., 2009). Po obliczeniu wyników surowych zostają przekształcone na normy stenowe.

Ankieta - charakterystyka grupy badawczej, zawiera dane na temat stażu zawodniczego, wieku oraz płci wieku badanych.

6.4. Badane osoby

W badaniach wzięło udział 41 zawodników (17 seniorów i 24 juniorów) w przedziale wieku od 16 do 32 lat uprawiających lekką atletykę - bieg na 400 m. Kryteria doboru zawodników były celowe. Dotyczyły płci, obejmowały zawodników wyczynowo trenujących bieg na 400m i będących reprezentantami kadry narodowej: juniorów oraz seniorów i osiągających znaczące wyniki na imprezach krajowych oraz międzynarodowych takich jak Mistrzostwa Europy czy Mistrzostwa Świata, a także zawodników będących bezpośrednim zapleczem kadry narodowej. Badania były dobrowolne, a ponadto miały charakter indywidualny i wszystkie zostały przeprowadzone przez autora pracy. Staż treningowy zawodników wahał się od 1 do 12 lat. Badania w obu grupach przeprowadzono w latach 2014 - 2019, podczas zgrupowań kadry narodowej w Spale, Cetniewie oraz Szklarskiej Porębie. Podstawową charakterystykę badanych zawodników oraz liczebność grup przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Podstawowa charakterystyka badanych zawodników.

	Juniorzy	Seniorzy	Medaliści	Ogółem
Wiek (lata)	17.25 ± 0,94	23.40 ± 3.00	25.25 ± 0.5	19.80 ± 7.65
Staż treningowy (lata)	4.40 ± 2.06	8.60 ± 2.24	10.25 ± 0.5	6.12 ± 2.98

Analizę badań wykonano za pomocą pakietu metod statystycznych „STATISTICA” 13.1. StatSoft Polska.

7. Wyniki badań

W niniejszym rozdziale przedstawione zostały statystyki opisowe dotyczące weryfikacji pytań badawczych obejmujące dane uzyskane w takich testach psychologicznych jak: kwestionariusz NEO-FFI, inwentarz STAI, kwestionariusz temperamentu FCZ-KT, skala GSES oraz kwestionariusz CISS.

Wyniki materiału empirycznego rozpoczyna analiza wszystkich badanych zawodników uprawiających bieg na 400m., co daje możliwość ukazania ogólnych charakterystyk w strukturze ich osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem.

W następnej kolejności w rozprawie zostaną szczegółowo przedstawione analizy uzyskanych danych, osobno w grupie juniorów oraz seniorów oraz indywidualne różnice w zakresie struktury cech osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy badanymi grupami.

W dalszej części badania przedstawiono wzajemne zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem, a cechami osobowości, a ponadto ukazano, które z nich determinują wybór określonego stylu radzenia sobie ze stresem. Kolejnym krokiem podjętym w pracy są analizy materiału empirycznego i poszukiwanie współzależności pomiędzy poziomem zaawansowania sportowego z dominującym stylem radzenia sobie ze stresem oraz związku poczucia własnej skuteczności z cechami osobowościowymi.

W części końcowej rozdziału w celu szczegółowego zbadania różnic w strukturze osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem zawodników uprawiających bieg na 400m poddano analizie wyniki uzyskane przez grupę juniorów oraz grupę seniorów z wyodrębnioną grupą elitarnych zawodników, by następnie przedstawić strukturę osobowości oraz style radzenia sobie ze stresem juniorów i seniorów na tle całej badanej grupy oraz medalistów.

Struktura osobowości i stylów radzenia sobie oraz wzajemne pomiędzy nimi zależności w całej grupie badanych

Najmniejsze odchylenie standardowe świadczące o dużej spójności w badanej grupie stwierdzono w zakresie żwawości (ŻW), poczucia własnej skuteczności (GSES) oraz perseweratywności (PE), wrażliwości sensorycznej (WS) i reaktywności emocjonalnej (RE). Z danych zawartych w tabeli 1 wynika, że największe odchylenie standardowe w badaniu świadczące o dużym zróżnicowaniu nasilenia danej cechy i małej spójności grupy zaobserwowano w przypadku neurotyczności (NEU), ekstrawersji (EKS), lęku-stanu (Lęk S) oraz lęku-cechy (Lęk C).

Tabela 3. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników uzyskane w całej grupie badanych w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=41).

Zmienne	M	SD	Min.	Max.
PWS	31,3	3,4	24	39
ZW	15,0	2,8	8	20
PE	12,1	3,7	1	19
WS	14,0	3,7	5	18
RE	6,6	3,8	0	14
WT	10,6	4,1	4	20
AK	10,9	4,1	3	19
Lęk S	36,3	6,7	26	52
Lęk C	37,4	6,2	25	50
NEU	17,3	7,3	0	34
EKS	31,0	7,0	14	41
OTW	25,4	5,8	15	38
UGD	27,1	5,1	12	36
SUM	34,6	5,2	22	46

M-średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

PWS-poczucie własnej skuteczności, ŻW-żwawość, PE-perseweratywność, WS-wrażliwość sensoryczna, RE-reaktywność emocjonalna, WT-wytrzymałość, AK-aktywność, Lęk S-lęk stan, Lęk C-lęk cecha, NEU-neurotyczność, EKS-ekstrawersja, OTW-otwartość, UGD-ugodowość, SUM-sumienność.

Najwyższe średnie wyniki w całej grupie uzyskano w skali lęku-cechy (Lęk C), lęku-stanu (Lęk S) oraz sumienności (SUM). Najniższe średnie wyniki zaobserwowano w zakresie żwawości (ŻW), poczucia własnej skuteczności (PWS) oraz reaktywności emocjonalnej (RE). Największe rozproszenie wyników wśród trzech głównych stylów radzenia sobie ze stresem zaobserwowano w stylu skoncentrowanym na unikaniu (SSU). Natomiast największą jednorodność grupy badani zawodnicy ujawnili w stylu skoncentrowanym na zadaniu (SSZ). Podobne wyniki odchylenia standardowego stwierdzono w stylu skoncentrowanym na emocjach (SSE). Analizując dane uzyskane w kwestionariuszu CISS najwyższe średnie wyniki zawodnicy uzyskali w skali stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) (tabela 4).

Tabela 4. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w całej grupie uzyskane w kwestionariusza CISS (N=41).

Styl radzenia sobie ze stresem	M	SD	Min.	Max.
SSZ	60,1	7,3	47	76
SSE	43,0	7,4	29	69
SSU	48,0	9,8	25	67
ACZ	21,6	5,7	8	32
PKT	17,6	3,5	9	24

M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

SSZ-styl skoncentrowany na zadaniu, SSE-styl skoncentrowany na emocjach, SSU-styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ-angażowanie się w czynności zastępcze, PKT- poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Dla zbadania wzajemnych zależności między zmiennymi osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem w całej grupie zastosowano analizę korelacji Pearsona. Jej wyniki zostały zawarte w tabeli 5.

Jak wynika z danych w grupie badanych zawodników stwierdzono istotne statystycznie dodatnie korelacje pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu z takimi cechami osobowości jak: sumienność, poczucie własnej skuteczności oraz żwawość. W przypadku stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach wykazano dodatnią korelację z neurotycznością oraz reaktywnością

emocjonalną. Natomiast w stylu skoncentrowanego na unikaniu nie zaobserwowano wśród zawodników żadnych współzależności ze zmiennymi osobowości.

Tabela 5. Współczynniki korelacji r-Pearsona zmiennych osobowości ze stylami radzenia sobie w całej badanej grupie (N=41).

Zmienne	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
PWS	0,553*	0,008	0,060	0,036	-0,040
ZW	0,475*	-0,310*	-0,039	-0,061	-0,114
PE	-0,270	0,154	-0,084	0,050	-0,190
WS	-0,009	-0,017	0,112	0,121	0,012
RE	-0,320*	0,430*	0,027	0,042	0,172
WT	0,163	-0,085	0,028	-0,044	-0,013
AK	0,116	-0,005	0,109	-0,008	-0,001
Lęk S	-0,232	0,141	-0,013	-0,009	0,045
Lęk C	-0,258	0,153	0,009	0,035	0,081
NEU	-0,071	0,477*	0,214	0,249	0,129
EKS	0,157	-0,062	0,076	0,054	-0,159
OTW	0,181	0,137	0,069	0,103	-0,001
UGD	-0,099	0,101	-0,190	-0,108	-0,103
SUM	0,559*	-0,146	-0,091	-0,054	-0,231

*Korelacje istotne na poziomie $p < 0,05$

Struktura osobowości juniorów i seniorów

Kolejnym etapem pracy było zbadanie struktury osobowości w grupie juniorów oraz seniorów w zakresie zmiennych zawartych w kwestionariuszach NEO-FFI, FCZ-KT, STAI, skali GSES oraz w kwestionariuszu CISS.

W grupie juniorów największe rozproszenie wyników zaobserwowano w przypadku ekstrawersji (EKS), neurotyczności (NEU) oraz lęku-stanu (Lęk S). Natomiast najmniejsze odchylenie standardowe w żwawości (ŻW), poczuciu własnej skuteczności (PWS) oraz perseweratywności (PE). Najwyższe średnie wyniki w grupie juniorów w strukturze osobowości obserwuje się w skali lęku-cechy (Lęk C), lęku-stanu (Lęk S) oraz w zakresie sumienności (SUM) (tabela 6).

Tabela 6. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników uzyskane w grupie juniorów w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=24).

Zmienne	M	SD	Min.	Max.
PWS	29,5	2,7	24	35
ZW	13,8	2,3	8	18
PE	12,9	3,2	17	19
WS	14,1	3,5	5	18
RE	8,1	3,4	2	14
WT	10,2	3,6	4	17
AK	9,7	4,1	3	18
Lęk S	37,4	6,7	27	52
Lęk C	39,0	5,8	25	50
NEU	18,2	6,8	5	34
EKS	30,2	7,9	14	41
OTW	25,5	6,2	16	38
UGD	28,5	4,3	17	32
SUM	33,6	5,7	22	41

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

W grupie seniorów największe odchylenie standardowe zaobserwowano w neurotyczności (NEU), lęku-stanu (Lęk S) oraz lęku-cechy (Lęk C). Najmniejsze w zakresie żwawości (ŻW), poczucia własnej skuteczności (PWS) oraz reaktywności emocjonalnej (RE). Najwyższe średnie wyniki w grupie seniorów uzyskano w skali

sumienności (SUM) oraz w skalach obu rodzajach lęków, lęku-cechy i lęku-stanu (tabela 7).

Tabela 7. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników uzyskane w grupie seniorów w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=17).

Zmienne	M	SD	Min.	Max.
PWS	33,8	2,6	29	39
ŻW	16,8	2,5	11	20
PE	11,1	4,2	1	18
WS	13,7	4,1	6	18
RE	4,5	3,5	0	13
WT	11,1	4,7	4	20
AK	12,5	3,7	6	19
Lęk S	34,8	6,6	26	49
Lęk C	35,2	6,2	26	46
NEU	16,1	8,1	0	29
EKS	32,1	5,4	18	41
OTW	25,3	5,3	15	34
UGD	25,2	5,6	12	33
SUM	35,9	4,0	29	46

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

W badaniu uwzględniając różnicę wieku badanych zawodników dokonano transformacji wyników surowych na steny według norm w skalach osobowości kwestionariusza NEO-FFI, inwentarza STAI i skali GSES oraz transformacji wyników surowych na staniny w przypadku kwestionariusza temperamentu FCZ-KT.

Wyniki w kwestionariuszu osobowości NEO-FFI od 1 do 3 stenów uważa się za niskie, od 4 do 6 stenów za średnie, natomiast wyniki od 7 do 10 stenów za wysokie (Zawadzki i in., 1998). Analiza wyników stenowych wskazuje, że juniorzy uzyskali wyniki stenowe na wysokim poziomie w skali sumienności (M=7,12). Natomiast w pozostałych skalach kwestionariusza wyniki przez nich uzyskane mieszczą się na przeciętnym poziomie w zakresie: neurotyczności (M=4,83), ekstrawersji (M=6,33), otwartości na doświadczenie (M=4,37) oraz w skali ugodowości (M=5,75).

Na zbliżonym poziomie uzyskano stenowe wyniki w grupie seniorów. Zawodnicy tej grupy uzyskali w skalach: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenie oraz w skali ugodowości wyniki na przeciętnym poziomie odpowiednio: $M=4,53$, $M=6,94$, $M=4,59$ i $M=4,53$. W badanej grupie seniorów, podobnie jak w przypadku grupy juniorów na wysokim poziomie stwierdzono stenowe wyniki w skali sumienności ($M=7,59$) (Aneks tabela 1., s.161).

W interpretacji surowych wyników badania temperamentu kwestionariuszem FCZ-KT Jan Strelau wykorzystał skalę staninową. Jest to skala 9-punktowa, w której wyniki od 1 do 3 staninów interpretuje się jako niskie, od 4 do 6 jako średnie, natomiast wyniki od 7 do 9 staninów jako wyniki wysokie. W grupie juniorów uzyskano wyniki staninowe na średnim poziomie we wszystkich skalach temperamentu w kwestionariuszu FCZ-KT. W zakresie żwawości ($M=4,21$), persewarytywności ($M=5,33$), wrażliwości sensorycznej ($M=4,5$), reaktywności emocjonalnej ($M=4,12$), wytrzymałości ($M=4,79$) oraz w zakresie aktywności ($M=3,79$) (Aneks tabela 2., s. 161). W grupie seniorów stwierdzono staninowe wyniki na średnim poziomie w zakresie żwawości ($M=6,23$), persewarytywności ($M=4,7$), wrażliwości emocjonalnej ($M=4,47$), wytrzymałości ($M=5,29$) oraz aktywności ($M=5,82$). Natomiast w skali reaktywności emocjonalnej w grupie seniorów uzyskano wynik na niskim poziomie ($M=2,88$).

Inwentarz Stanu i Cechy lęku STAI pozwala dokonać zamiany wyników surowych na steny (Wrześniewski, Sosnowski, 1987). Uwzględniając normy stenowe grupie juniorów oraz seniorów stwierdzono wyniki na średnim poziomie w obu rodzajach lęku. Juniorzy uzyskali wyniki stenowe w skali lęku-stanu: $M=6,29$ oraz lęku-cechy: $M=6,0$. Natomiast seniorzy uzyskali średnie stenowe wyniki w skali lęku-stanu oraz lęku-cechy odpowiednio $M=5,70$ i $M=4,82$ (Aneks tabela 3., s. 161).

Wyniki w Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) od 1 do 4 stenów traktuje się jako wyniki niskie, w granicach 5 i 6 stena jako średnie, natomiast wyniki od 7 stena i powyżej jako wysokie (Juczyński, 2000; Juczyński, 2001). Po przeliczeniu wyników surowych na steny, w grupie seniorów stwierdzono wysoki wynik poczucia własnej skuteczności ($M=7,46$), natomiast w grupie juniorów stenowy wynik na przeciętnym poziomie ($M=6,45$). (Aneks tabela 4., s. 161).

Struktura stylów radzenia sobie ze stresem (CISS) w grupie juniorów i seniorów

Wyniki analizy stylu radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów zestawiono w tabeli 8., natomiast seniorów w tabeli 9.

Największe rozproszenie wyników wśród trzech głównych stylów radzenia sobie ze stresem świadczące o dużym zróżnicowaniu nasilenia danej cechy i małej spójności grupy zaobserwowano w grupie juniorów w stylu skoncentrowanym na unikaniu.

Tabela 8. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w kwestionariuszu CISS w grupie juniorów (n=24).

Style radzenia sobie	M	SD	Min.	Max.
SSZ	57,3	6,7	47	73
SSE	43,0	6,4	29	55
SSU	47,1	9,1	32	67
ACZ	21,1	4,9	11	32
PKT	17,5	4,0	9	24

M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe

W dalszej kolejności na stylu skoncentrowanym na zadaniu oraz na stylu skoncentrowanym na emocjach. Najwyższe średnie wyniki w grupie juniorów uzyskano w stylu skoncentrowanym na zadaniu.

Tabela 9. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w kwestionariusza CISS w grupie seniorów (n=17).

Struktura osobowości	M	SD	Min.	Max.
SSZ	64,1	6,3	53	72
SSE	43,1	8,8	32	69
SSU	49,1	10,9	25	66
ACZ	21,5	6,2	8	32
PKT	17,5	3,0	13	22

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

W grupie seniorów największe odchylenie standardowe wyników wśród trzech głównych stylów radzenia sobie ze stresem stwierdzono w stylu skoncentrowanym na unikaniu, w dalszej kolejności na stylu emocjonalnym i stylu skoncentrowanym na zadaniu. Najwyższe średnie wyniki w grupie seniorów, podobnie jak w grupie juniorów uzyskano w stylu skoncentrowanym na zadaniu.

Istniejące normy kwestionariusza CISS umożliwiają przekształcenie wyników surowych na steny (Strelau i in. 2009). Wyniki w kwestionariuszu od 1 do 4 stenów uważa się za niskie, od 5 do 6 stenów za średnie, natomiast wyniki powyżej 6 stenów za wysokie. Normy dla kwestionariusza CISS zostały przygotowane z uwzględnieniem wieku badanych zawodników. W przypadku grupy juniorów w stylu zadaniowym uzyskano staninowe wyniki na średnim poziomie ($M=5.5$), podobnie jak w zakresie pozostałych skal kwestionariusza CISS. W stylu skoncentrowanym na emocjach ($M=5.46$), stylu skoncentrowanym na unikaniu ($M=4.96$) i podskalach ostatniego z wymienionych stylów radzenia sobie ze stresem - czynnościach zastępczych ($M=5.33$) oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ($M=5.20$). Analizując wyniki staninowe wykazano, że seniorzy uzyskali wysokie wyniki w stylu skoncentrowanym na zadaniu ($M=7.23$) natomiast w zakresie pozostałych skal kwestionariusza CISS osiągnięte wartości staninowe były na średnim poziomie. W stylu skoncentrowanym na emocjach ($M=5.41$), stylu skoncentrowanym na unikaniu ($M=5.47$), i jego podskalach tj. zaangażowaniu w czynności zastępcze ($M=5.70$) oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ($M=5.10$). Statystyki staninowe przedstawiono w tabeli 5 znajdującej się w Aneksie pracy (s. 162).

Porównanie zmiennych osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów i seniorów

Kolejnym etapem analizy było porównanie średnich wyników uzyskanych przez juniorów z seniorami w skalach cech osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem zawartych w kwestionariuszach NEO-FFI (cech osobowości), FCZ-KT (cech temperamentu), STAI (lęku-stanu i lęku-cechy), GSES (poczucia własnej skuteczności) oraz CISS (stylów radzenia sobie ze stresem).

Porównanie wartości cech osobowości zawartych w kwestionariuszu NEO-FFI w grupie juniorów i seniorów

Analizy zmiennych skal osobowości zawartych w kwestionariuszu NEO-FFI w grupie juniorów oraz seniorów zestawiono w tabeli 10.

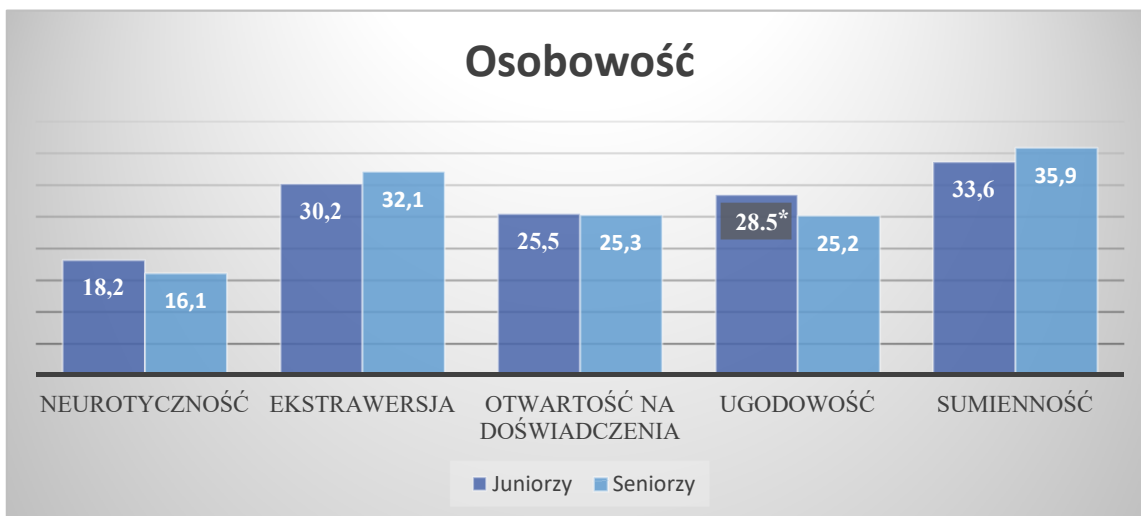
Tabela 10. Porównanie średniego profilu struktury osobowości w kwestionariuszu NEO-FFI w badanych grupach.

Zmienne	Juniorzy (n=24)		Seniorzy (n=17)		p (test Studenta)
	M	SD	M	SD	
NEU	18,2	6,8	16,1	8,1	0,3839
EKS	30,2	7,9	32,1	5,4	0,3949
OTW	25,5	6,2	25,3	5,3	0,9301
UGD	28,5	4,3	25,2	5,6	0,0411 *
SUM	33,6	5,7	35,9	4,0	0,1703

Różnice istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$. M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

Porównanie średnich wartości uzyskanych przez obie grupy badanych zawodników w kwestionariuszu NEO-FFI wskazują, że seniorów w porównaniu do juniorów charakteryzuje wyższy średni poziom wartości w zakresie ekstrawersji oraz sumienności. Ponadto wykazano, że seniorzy są znacząco mniej ugodowi niż juniorzy, jak również mniej neurotyczni oraz mniej otwarci na doświadczenia. Większe wartości w grupie seniorów w porównaniu z grupą juniorów stwierdzono w odchyleniu standardowym w neurotyczności i ugodowości oraz mniejsze w ekstrawersji, otwartości na doświadczenia i sumienności.

Rycina 2 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu zmiennych skal osobowości NEO-FFI w badanych grupach.



Rycina 2. Graficzna prezentacja analizy wartości średnich uzyskanych w kwestionariuszu NEO - FFI.

*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

Neurotyczność

W przypadku neurotyczności nie wykazano istotnych statystycznie różnic między seniorami, a juniorami ($p < 0,05$). Poziom neurotyczności w wartościach bezwzględnych był wyższy w grupie juniorów niż w grupie seniorów.

Ekstrawersja

Juniorzy i seniorzy nie różnili się między sobą w poziomie ekstrawersji, nie wykazano istotnych statystycznie różnic między nimi ($p < 0,05$).

Otwartość na doświadczenia

W skali otwartości na doświadczenia nie wykazano istotnie statystycznie różnic między seniorami, a juniorami ($p < 0,05$).

Ugodowość

Analiza danych wskazuje na różnice istotnie statystycznie w skali ugodowości między seniorami, a juniorami ($p = 0,041$). Juniorzy uzyskali w porównaniu do seniorów wyższe wyniki odpowiednio $M=28,5$ i $M=25,2$.

Sumienność

W skali sumienności nie wykazano istotnych statystycznie różnic między seniorami, a juniorami ($p < 0,05$).

Porównanie wartości w skalach kwestionariusza temperamentu FCZ-KT w grupie juniorów i seniorów

Wyniki analizy skal temperamentu kwestionariusza FCZ-KT: żwawości, persewarytywności, wrażliwości sensorycznej, reaktywności emocjonalnej, wytrzymałości i aktywności w grupie juniorów oraz seniorów zestawiono w tabeli 11.

Tabela 11. Porównanie średniego profilu struktury osobowości w kwestionariuszu FCZ-KT w badanych grupach.

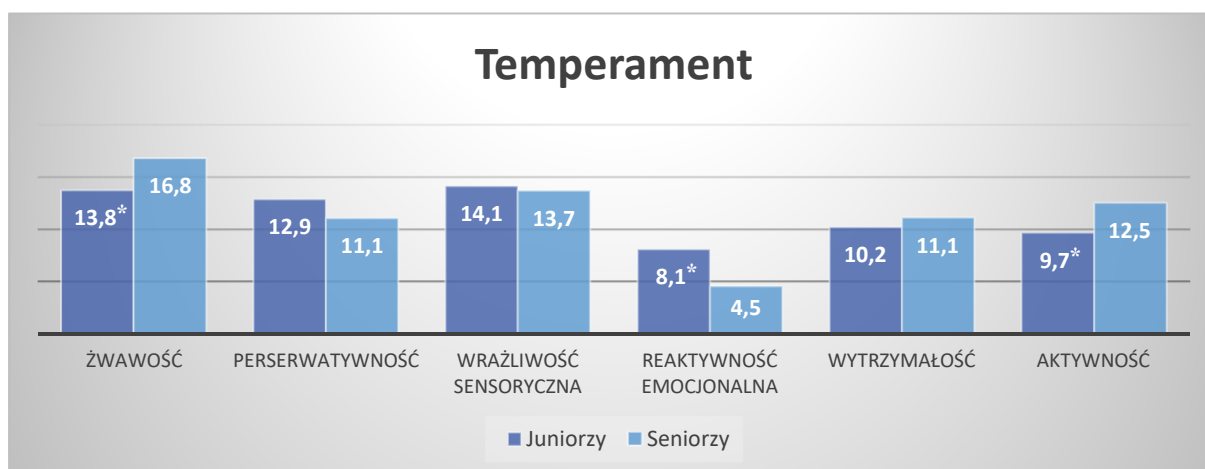
Zmienne	Juniorzy (n=24)		Seniorzy (n=17)		p (test Studenta)
	M	SD	M	SD	
ŻW	13,8	2,3	16,8	2,5	0,0002*
PE	12,9	3,2	11,1	4,2	0,1274
WS	14,1	3,5	13,7	4,1	0,7262
RE	8,1	3,4	4,5	3,5	0,0023*
WT	10,2	3,6	11,1	4,7	0,4864
AK	9,7	4,1	12,5	3,7	0,0264*

Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

Porównanie średnich wartości uzyskanych przez juniorów i seniorów w skalach kwestionariusza temperamentu FCZ-KT wskazują, że obie grupy różnią się między sobą w sposób istotny.

Rycina 3 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu zmiennych skal w kwestionariuszu FCZ-KT w badanych grupach.



Rycina 3. Zestawienie wyników średnich wartości w skalach temperamentu.

*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

Seniorów w porównaniu do juniorów charakteryzuje wyższy średni poziom wartości w skali żwawości, wytrzymałości oraz aktywności. Ponadto w badaniu stwierdzono, że seniorów charakteryzuje mniejsza średnia wrażliwość sensoryczna oraz reaktywność emocjonalna oraz mniejsza średnia perseweratywność niż juniorów. Mniejsze wartości w grupie seniorów stwierdzono w odchyleniu standardowym w przypadku skali aktywności natomiast w pozostałych skalach kwestionariusza FCZ-KT zaobserwowano w tej grupie badanych wyższy średni poziom wartości odchylenia standardowego w porównaniu z juniorami (tabeli 11), (rycina 3).

Żwawość

Badania wykazują różnice istotnie statystycznie między seniorami i juniorami w zakresie żwawości ($p < 0,001$). Seniorów uprawiających bieg na 400 m charakteryzowała większa żwawość ($M = 16,8$) w porównaniu do juniorów ($M = 13,8$).

Perseweratywność

Juniorzy i seniorzy nie różnili się między sobą na poziomie istotnie statystycznym w wielkości persewarytywności ($p < 0,05$). Seniorzy ($M = 11,1$), uzyskali w tej skali niższe wyniki w porównaniu do juniorów ($M = 12,90$).

Wrażliwość sensoryczna

W badaniu nie wykazano istotnych statystycznie różnic między seniorami, a juniorami w poziomie wrażliwości sensorycznej ($p < 0,05$).

Reaktywność emocjonalna

Analiza danych wskazuje na różnice istotnie statystycznie między seniorami, a juniorami w zakresie reaktywności emocjonalnej ($p = 0,002$). Juniorzy i seniorzy uzyskali w zakresie reaktywności emocjonalnej odpowiednio: $M = 8,08$ i $M = 4,53$.

Wytrzymałość

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między seniorami, a juniorami w zakresie wytrzymałości ($p < 0,05$).

Aktywność

W badaniu seniorzy osiągnęli większą aktywność niż juniorzy na poziomie istotnie statystycznym ($p = 0,0264$). Seniorzy uzyskali w zakresie aktywności $M=12,5$, natomiast juniorzy $M=9,70$.

Porównanie poziomu lęku-stanu i lęku-cechu zawartych w inwentarzu STAI w grupie juniorów i seniorów

Wyniki analizy w poziomie lęku-stanu oraz lęku-cechy w grupie juniorów i seniorów zestawiono w tabeli 12.

Tabela 12. Porównanie średniego poziomu lęku w inwentarzu STAI w badanych grupach.

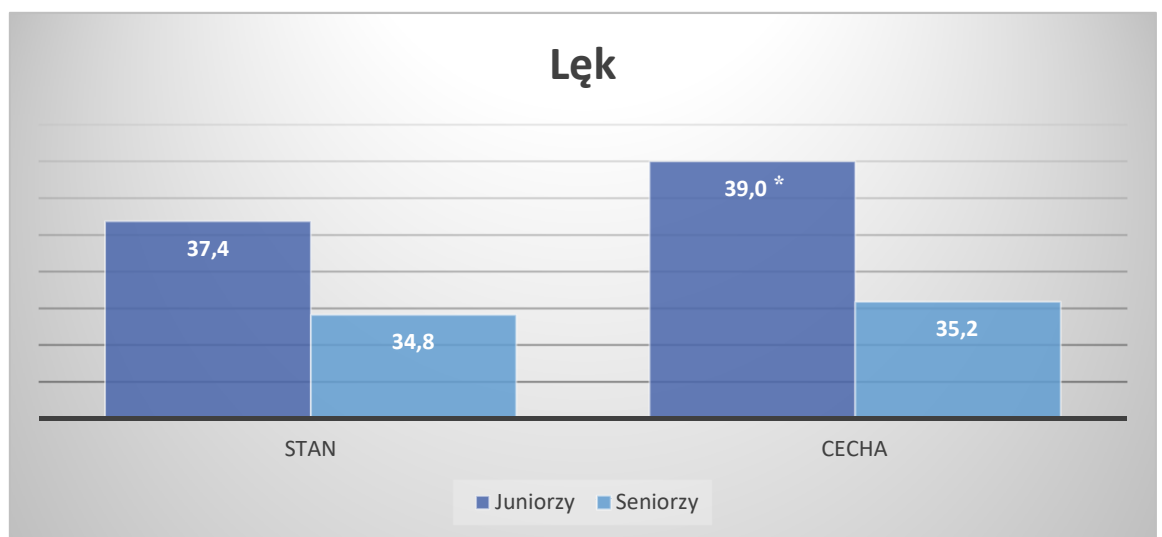
Zmienne	Juniorzy (n=24)		Seniorzy (n=17)		p (test Studenta)
	M	SD	M	SD	
Lęk S	37,4	6,7	34,8	6,6	0,2360
Lęk C	39,0	5,8	35,2	6,2	0,0495*

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

Porównanie średnich wartości uzyskanych przez obie grupy badanych w kwestionariuszu STAI wskazują, że seniorów w porównaniu do juniorów charakteryzuje niższy średni poziom wartości w obu rodzajach lęku. Największe wartości w odchyleniu standardowym stwierdzono w lęku-stanie w grupie juniorów. Najmniejsze natomiast w lęku-cesze również w grupie juniorów. Zaobserwowane w badaniu różnice są jednak nieznaczne (tabeli 12), (rycina 4).

Rycina 4 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu zmiennych skal w kwestionariuszu STAI w badanych grupach.



Rycina 4. Zestawienie średniego wyniku w skalach inwentarza STAI.

*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

Lęk-cecha

Analiza danych wskazuje na różnice istotnie statystycznie między seniorami, a juniorami w wielkości lęku-cechy ($p = 0,050$). Poziom lęku-cechy u juniorów był wyższy ($M=39,00$) niż w grupie seniorów ($M=35,2$).

Lęk-stan

Nie stwierdzono różnic istotnie statystycznych między badanymi grupami w przypadku lęku-stanu.

Porównanie wartości w poziomie poczucia własnej skuteczności w skali GSES w grupie juniorów i seniorów

Wyniki analizy poczucia własnej skuteczności w grupie juniorów i seniorów zestawiono na rycinie 5 oraz tabeli 13.

Tabela 13. Porównanie średnich wartości poczucia własnej skuteczności uzyskanych w kwestionariuszu GSES w badanych grupach.

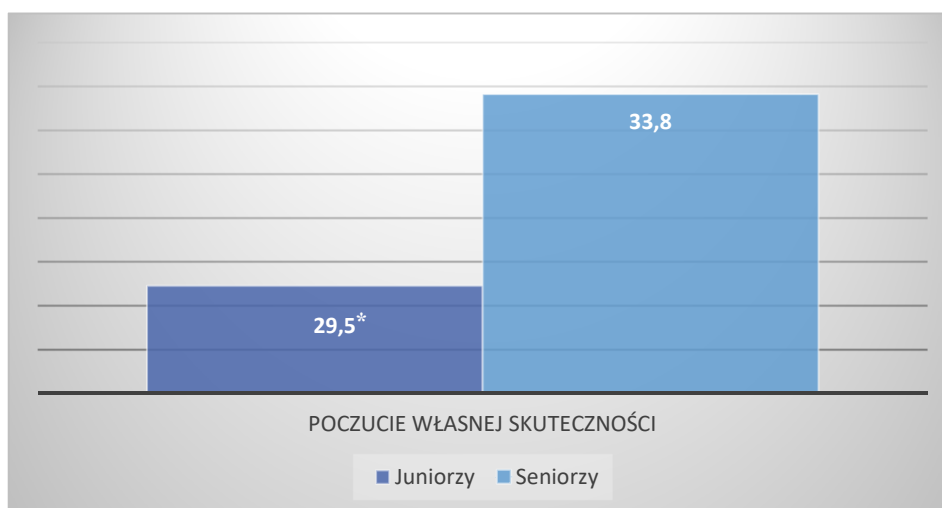
Zmienna	Juniorzy (n=24)		Seniorzy (n=17)		p (test Studenta)
	M	SD	M	SD	
PWS	29,5	2,7	33,8	2,6	<0,001*

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

Porównanie średnich wartości uzyskanych przez obie grupy badanych w kwestionariuszu GSES wskazują, że seniorów w porównaniu do juniorów charakteryzuje wyższy średni poziom poczucia własnej skuteczności. Nieznacznie większą wartość w odchyleniu standardowym stwierdzono w poziomie poczucia własnej skuteczności w grupie juniorów.

Rycina 5 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu poczucia własnej skuteczności w kwestionariuszu GSES w badanych grupach.



Rycina 5. Zestawienie średnich wartości w poziomie poczucia własnej skuteczności w badanych grupach.

*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

Analiza danych wskazuje na różnice istotnie statystycznie między seniorami a juniorami w wielkości poczucia własnej skuteczności ($p < 0,001$). Seniorzy i juniorzy uzyskali w kwestionariuszu GSES odpowiednio: $M=33,8$ i $M=29,5$.

Porównanie wartości uzyskanych w kwestionariuszu CISS w badanych grupach

Wyniki analizy stylu radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów i seniorów zestawiono w tabeli 14.

Tabela 14. Porównanie średnich wartości w poziomie stylów radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS w badanych grupach.

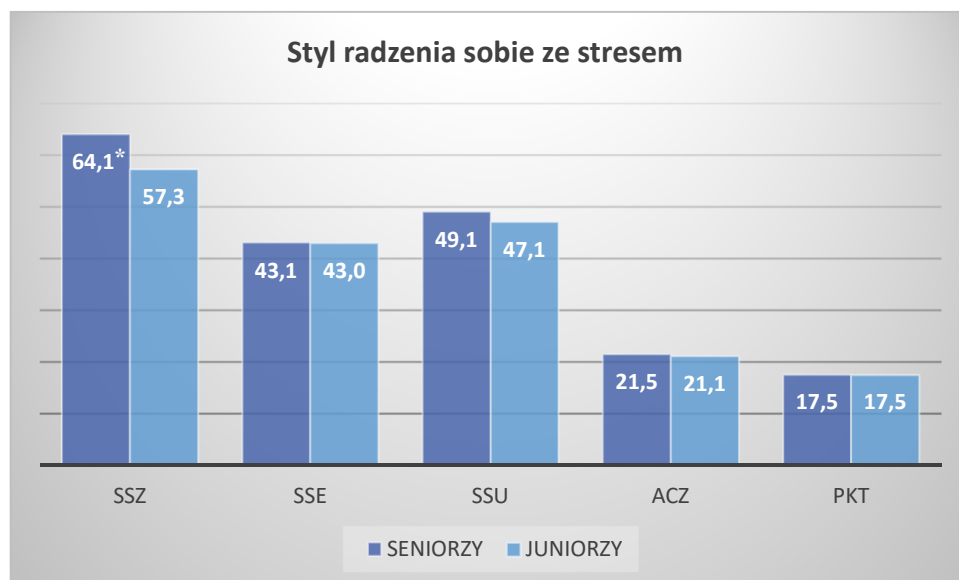
Styl radzenia sobie ze stresem	Juniorzy (n=24)		Seniorzy (n=17)		p (test Studenta)
	M	SD	M	SD	
SSZ	57,3	6,7	64,1	6,3	0,0024*
SSE	43,0	6,4	43,1	8,8	0,9607
SSU	47,1	9,1	49,1	10,9	0,5291
ACZ	21,1	4,9	21,5	6,2	0,8170
PKT	17,5	4,0	17,5	3,0	0,9796

*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$;
M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

Porównanie średnich wartości uzyskanych przez obie grupy badanych w kwestionariuszu CISS wskazują, że seniorów w porównaniu do juniorów charakteryzuje wyższy średni ich poziom w stylu skoncentrowanym na zadaniu oraz w stylu skoncentrowanym na unikaniu. W przypadku trzeciego ze stylów radzenia sobie ze stresem - stylu skoncentrowanego na emocjach nie zaobserwowano w badaniu różnic średnich wartości pomiędzy grupami.

W grupie seniorów największe wartości stwierdzono w odchyleniu standardowym w przypadku stylu skoncentrowanemu na unikaniu, natomiast najmniejsze zróżnicowanie zaobserwowano również w grupie seniorów w stylu skoncentrowanym na zadaniu.

Rycina 6 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu stylów radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS w badanych grupach.



Rycina 6. Zestawienie średnich wyników w kwestionariusza CISS.
*Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.

Styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu

Analizując wyniki stylu skoncentrowanego na zadaniu wykazano różnice statystyczne między badanymi grupami ($p < 0,0024$). Seniorzy w tej skali uzyskali wyższy poziom w porównaniu do juniorów, odpowiednio $M=64,1$ i $M=57,3$.

Styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach

Seniorzy oraz juniorzy nie różnili się od siebie w przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach. W badaniu nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic pomiędzy nimi ($p < 0,05$).

Styl radzenia sobie skoncentrowany na unikaniu

W przypadku stylu radzenia sobie skoncentrowanego na unikaniu nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic pomiędzy juniorami i seniorami ($p < 0,05$).

Styl radzenia sobie skoncentrowany na unikaniu - Czynności zastępcze.

Seniorzy i juniorzy nie różnili się między sobą w podksali stylu skoncentrowanego na unikaniu - czynności zastępcze, nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic ($p < 0,05$).

Styl radzenia sobie skoncentrowany na unikaniu - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich

W przypadku podksali poszukiwanie kontaktów towarzyskich nie stwierdzono między seniorami i juniorami istotnych statystycznie różnic ($p < 0,05$).

Związki zmiennych osobowości ze stylami radzenia sobie ze stresem

Celem tej części pracy było zbadanie związków pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem ze zmiennymi zawartymi w kwestionariuszach: NEO-FFI, FCZ-KT, STAI oraz GSES. W tym celu posłużono się testem korelacji r Pearsona.

Style radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości (NEO-FFI)

Tabela 15 przedstawia wyniki testu korelacji r Pearsona badającego zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem (CISS) z cechami osobowości (NEO-FFI) w grupie juniorów i seniorów.

Tabela 15. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a NEO-FFI.

Zmienne	Współczynniki korelacji liniowej r-Pearsona									
	SSZ		SSE		SSU		ACZ		PKT	
	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy
NEU	-0,24	0,18	0,31	0,68*	0,32	0,14	0,36	0,16	0,02	0,16
EKS	-0,08	0,19	-0,13	-0,03	-0,03	0,12	-0,20	0,20	0,30	-0,28
OTW	0,26	0,19	0,26	0,04	0,14	0,02	0,21	0,02	0,02	-0,04
UGD	0,10	0,02	0,04	0,19	0,01	-0,36	0,10	-0,30	-0,06	-0,16
SUM	0,59*	0,51*	-0,31	-0,06	-0,24	-0,05	-0,36	0,10	0,04	-0,33

*Korelacje istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

W badanej grupie juniorów stwierdzono na poziomie istotnie statystycznym dodatnią korelację pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu a sumiennością. Ponadto uzyskano dodatnią korelację na poziomie istotnym statystycznie pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a neurotycznością. W badaniu stwierdzono słabą dodatnią korelację pomiędzy emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem a ugodowością. Ponadto w przypadku stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu wykazano, że jest przeciętnie skorelowany z takimi cechami osobowości jak: neurotyczność, ekstrawersja oraz otwartość na doświadczenia. W badanej grupie uzyskano przeciętną ujemną korelację pomiędzy stylem skoncentrowanym na unikaniu a ugodowością i słabą korelację z neurotycznością oraz ekstrawertyzmem. W podskalach stylu unikowego: w przypadku czynności zastępczych odnotowano przeciętną ujemną korelację z ugodowością i ekstrawersją, oraz słabą dodatnią korelację z neurotycznością i sumiennością. W podskali poszukiwanie kontraktów towarzyskich uzyskano

przeciętną ujemną korelacją z ekstrawersją i sumiennością oraz słabą dodatnią korelacją z neurotycznością i słabą ujemną korelacją z ugodowością.

Analizując uzyskane wyniki w grupie seniorów zaobserwowano na poziomie istotnym statystycznie dodatnie korelacje pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu a sumiennością oraz dodatnią przeciętną korelacją pomiędzy zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem a otwartością. Ponadto stwierdzono ujemną przeciętną korelacją pomiędzy stylem zadaniowym a neurotycznością. W przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach wykazano przeciętną dodatnią korelacją z neurotycznością oraz otwartością na doświadczenia. Ujemną przeciętną korelacją pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach stwierdzono z sumiennością, słabą ujemną korelacją z ekstrawersją. Ponadto w badaniu zaobserwowano przeciętną dodatnią korelacją pomiędzy stylem skoncentrowanym na unikaniu a neurotycznością. W podskalach stylu unikowego: czynnościach zastępczych odnotowano przeciętną dodatnią korelacją z neurotycznością i otwartością na doświadczenia oraz przeciętną ujemną korelacją z sumiennością i ekstrawersją. Słabą korelacją natomiast uzyskano z ugodowością. W przypadku poszukiwania kontraktów towarzyskich odnotowano jedynie przeciętną korelacją z ekstrawersją.

Style radzenia sobie ze stresem a cechy temperamentalne (FCZ-KT)

Tabela 16 przedstawia wyniki testu korelacji r Pearsona badającego zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem (CISS) z cechami temperamentu (FCZ-KT) w grupie juniorów i seniorów

Tabela 16. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a FCZ- KT.

Zmienne	Współczynniki korelacji liniowej r-Pearsona									
	SSZ		SSE		SSU		ACZ		PKT	
	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy
ZW	0,45	0,20	-0,38	-0,37	-0,21	-0,02	-0,31	0,04	-0,09	-0,18
PE	-0,49*	0,07	0,30	-0,01	0,08	-0,21	0,27	-0,16	-0,18	-0,23
WS	0,07	-0,02	0,04	-0,08	-0,05	0,28	-0,04	0,31	-0,02	0,02
RE	-0,11	-0,15	0,57*	0,42*	0,28	-0,08	0,29	-0,09	0,18	0,18
WT	0,50*	-0,19	-0,32	0,20	-0,34	0,41*	-0,38	0,34	-0,38	0,20
AK	0,28	-0,25	-0,25	0,20	0,07	0,08	-0,10	0,00	0,25	-0,11

*Korelacje istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

W grupie juniorów uzyskano dodatnią korelację na poziomie istotnie statystycznym pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a reaktywnością emocjonalną oraz pomiędzy stylem unikowym a wytrzymałością. Ponadto badania ujawniły przeciętną ujemną korelację pomiędzy stylem emocjonalnym a żwawością oraz słabą dodatnią korelację pomiędzy stylem zadaniowym a żwawością i słabą ujemną korelację pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu a reaktywnością emocjonalną, wytrzymałością oraz aktywnością. Ustalono słabą dodatnią korelację pomiędzy stylem emocjonalnym a wytrzymałością i aktywnością oraz ujemną korelację pomiędzy stylem skoncentrowanym na unikaniu a perseweracyjnością i dodatnią korelację z wrażliwością sensoryczną.

Na poziomie istotnie statystycznym uzyskano dodatnie korelacje w grupie seniorów pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu a wytrzymałością i stylem zadaniowym a żwawością oraz ujemną korelację pomiędzy stylem zadaniowym a perseweratywnością.

Style radzenia sobie ze stresem (CISS) a lęk (STAI)

Tabela 17 przedstawia wyniki testu korelacji r Pearsona badającego zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem (CISS) z lękiem-stanem oraz lękiem-cechą (STAI) w grupie juniorów i seniorów.

Tabela 17. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a STAI.

Zmienne	Współczynniki korelacji liniowej r-Pearsona									
	SSZ		SSE		SSU		ACZ		PKT	
	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy
Lęk S	-0,23	-0,13	-0,12	0,40	0,09	-0,06	0,09	-0,07	0,13	0,01
Lęk C	-0,24	-0,07	-0,18	0,51*	-0,02	0,10	0,02	0,12	0,03	0,10

*Korelacje istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

Analizując uzyskane wyniki w grupie juniorów zaobserwowano na poziomie istotnym statycznie dodatnie korelacje pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a lękiem-cechą oraz korelację na granicy istotności statystycznej pomiędzy

stylem emocjonalnym a lękiem-stanem. Ponadto stwierdzono słabą korelację pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu a lękiem-stanem.

W grupie seniorów zaobserwowano przeciętną ujemną korelację pomiędzy stylem zadaniowym a lękiem-cechą i lękiem-stanem.

Style radzenia sobie ze stresem (CISS) a poczucie własnej skuteczności (GSES)

Tabela 18 przedstawia wyniki testu korelacji r Pearsona badającego zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem (CISS) z poczuciem własnej skuteczności (GSES) w grupie juniorów i seniorów.

Tabela 18. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a GSES.

Zmienna	Współczynniki korelacji liniowej r-Pearsona									
	SSZ		SSE		SSU		ACZ		PKT	
	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy
PWS	0,57*	0,26	0,41	-0,37	0,20	-0,17	0,08	-0,14	0,40	0,28

*Korelacja istotnie statystyczne na poziomie $p < 0,05$

W grupie juniorów stwierdzono ujemną przeciętną korelację pomiędzy stylem emocjonalnym a poczuciem własnej skuteczności, również przeciętną korelację, ale o znaku ujemnym uzyskano pomiędzy stylem zadaniowym a poczuciem własnej skuteczności.

W grupie seniorów uzyskano dodatnią korelację na poziomie istotnie statystycznym pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu, a poczuciem własnej skuteczności, a także korelację na granicy istotności statystycznej pomiędzy stylem emocjonalnym a poczuciem własnej skuteczności oraz słabą korelację pomiędzy stylem unikowym a poczuciem własnej skuteczności.

Związki zaawansowania sportowego z preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem

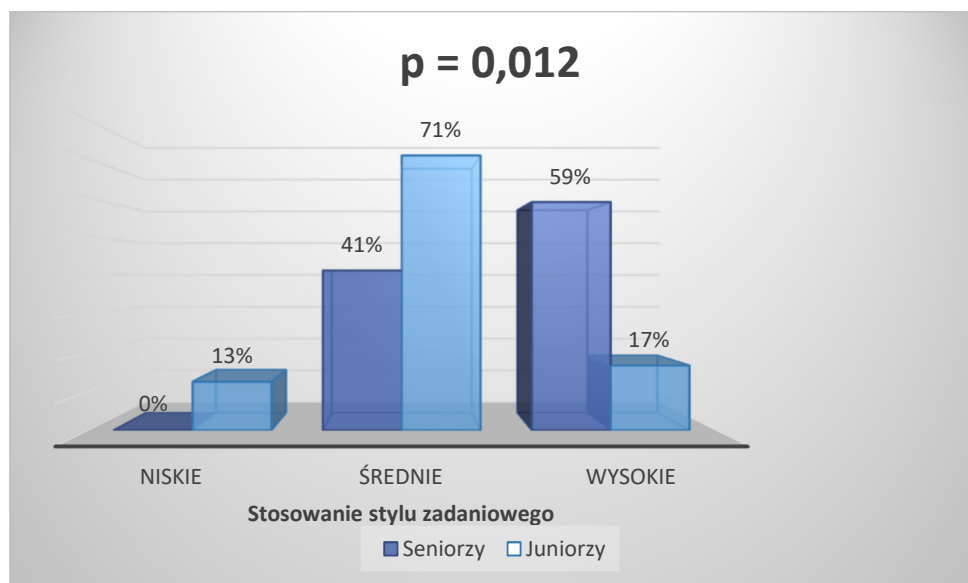
Istniejące normy kwestionariusza CISS umożliwiają przekształcenie wyników surowych na stenów (Strelau i in., 2009). Wyniki w kwestionariuszu od 1 do 4 stenów uważa się za niskie, od 5 do 6 stanów za średnie, natomiast wyniki powyżej 6 stenów za wysokie.

Normy dla kwestionariusza CISS zostały przygotowane z uwzględnieniem wieku badanych zawodników. Analizując wyniki stenów wykazano, że seniorzy uzyskali wysokie wyniki w stylu skoncentrowanym na zadaniu ($M=7,23$), natomiast juniorzy osiągnęli wyniki na średnim poziomie ($M=5,5$).

W zakresie pozostałych skal kwestionariusza CISS w obu grupach badanych uzyskano wartości na średnim poziomie. W przypadku juniorów w stylu skoncentrowanym na emocjach ($M=5,46$), w stylu skoncentrowanym na unikaniu ($M=4,96$) i podskalach ostatniego z wymienionych stylów radzenia sobie ze stresem, czynnościach zastępczych ($M=5,33$) oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ($M=5,20$). W grupie seniorów uzyskano wartości w stylu skoncentrowanym na emocjach ($M=5,41$), w stylu skoncentrowanym na unikaniu ($M=5,47$) i jego podskalach: czynnościach zastępczych ($M=5,70$) oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ($M=5,10$). Statystyki stenowe przedstawiono w tabeli 5 znajdującej się w Aneksie pracy (str. 162).

W celu wskazania dominującego stylu radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów i seniorów posłużono się średnimi wartościami wyników stenowych uzyskanych w badaniu. Uwzględniając skalę stenową styl skoncentrowany na zadaniu wybierało 59% seniorów i tylko 17% juniorów. Zakres stosowania stylu zadaniowego w grupie seniorów był co najmniej średni (nie było przypadków by sten SSZ w tej grupie nie przekraczał 4). Natomiast w grupie juniorów 13% praktycznie tego stylu nie stosowało. Różnica w zakresie stosowania stylu zadaniowego pomiędzy grupą juniorów i grupą seniorów była statystycznie istotna ($p = 0,012$).

Rycina 7 przedstawia graficzną prezentację w zakresie stosowania stylu zadaniowego w badanych grupach.



Rycina 7. Graficzna prezentacja zakresu stosowania stylu zadaniowego w grupach seniorów i juniorów.

Na tym etapie pracy poddano analizie wzajemne zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem (tabela 19). Jej wyniki ukazują wyraźną różnicę między badanymi grupami. Wśród seniorów zaobserwowano ujemną korelację stylu skoncentrowanego na zadaniu ze stylem emocjonalnym oraz ze stylem unikowym, a szczególnie wyraźną korelację z podskאלą ACZ. W przypadku juniorów podobnych zależności nie zaobserwowano.

Tabela 19. Skorelowanie stylów radzenia sobie w sytuacji stresowej w grupie seniorów i juniorów. Współczynniki korelacji liniowej r - Pearsona.

GRUPA	Style radzenia sobie ze stresem	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
Seniorzy	SSZ	1,00	-0,47*	-0,41*	-0,63*	0,02
	SSE	-0,47*	1,00	0,27	0,37	0,23
	SSU	-0,41*	0,27	1,00	0,91	0,73
	ACZ	-0,63*	0,37	0,91	1,00	0,44
	PKT	0,02	0,23	0,73	0,44	1,00
Juniorzy	SSZ	1,00	-0,08	-0,05	0,09	-0,17
	SSE	-0,08	1,00	0,04	0,08	-0,01
	SSU	-0,05	0,04	1,00	0,92	0,71
	ACZ	0,09	0,08	0,92	1,00	0,44
	PKT	-0,17	-0,01	0,71	0,44	1,00

*Korelacje istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

Związki określonego stylu radzenia sobie ze stresem z cechami osobowości w zależności od zaawansowania sportowego

Jak wynika z danych zawartych w tabeli 20 w grupie juniorów stwierdzono istotne statystycznie korelacje pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu, a sumiennością oraz stylem skoncentrowanego na emocjach, a neurotycznością, lękiem-cechą i reaktywnością emocjonalną. Ponadto w badaniu wykazano korelacje na poziomie istotnie statystycznym pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach i reaktywnością emocjonalną, a także pomiędzy stylem skoncentrowanym na unikaniu a wytrzymałością.

Tabela 20. Współczynnik korelacji r Pearsona stylów radzenia sobie ze stresem z cechami osobowości.

Zmienne	Współczynniki korelacji liniowej r-Pearsona									
	SSZ		SSE		SSU		ACZ		PKT	
	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy	Seniorzy	Juniorzy
ZW	0,45*	0,20	-0,38	-0,37	-0,21	-0,02	-0,31	0,04	-0,09	-0,18
PE	-0,49*	0,07	0,30	-0,01	0,08	-0,21	0,27	-0,16	-0,18	-0,23
WS	0,07	-0,02	0,04	-0,08	-0,05	0,28	-0,04	0,31	-0,02	0,02
RE	-0,11	-0,15	0,57*	0,42*	0,28	-0,08	0,29	-0,09	0,18	0,18
WT	0,50*	-0,19	-0,32	0,20	-0,34	0,41*	-0,38	0,34	-0,38	0,20
AK	0,28	-0,25	-0,25	0,20	0,07	0,08	-0,10	0,00	0,25	-0,11
Lęk S	-0,23	-0,13	-0,12	0,40*	0,09	-0,06	0,09	-0,07	0,13	0,01
Lęk C	-0,24	-0,07	-0,18	0,51*	-0,02	0,10	0,02	0,12	0,03	0,10
NEU	-0,24	0,18	0,31	0,68*	0,32	0,14	0,36	0,16	0,02	0,16
EKS	-0,08	0,19	-0,13	-0,03	-0,03	0,12	-0,20	0,20	0,30	-0,28
OTW	0,26	0,19	0,26	0,04	0,14	0,02	0,21	0,02	0,02	-0,04
UGD	0,10	0,02	0,04	0,19	0,01	-0,36	0,10	-0,30	-0,06	-0,16
SUM	0,59*	0,51*	-0,31	-0,06	-0,24	-0,05	-0,36	0,10	0,04	-0,33
PWS	0,57*	0,26	0,41*	-0,37	0,20	-0,17	0,08	-0,14	0,40	-0,28

*Korelacje istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

W grupie seniorów analiza wykazała istotne statystyczne dodatnie korelacje pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu z takimi cechami osobowości jak: poczucie własnej skuteczności, sumienność, wytrzymałość oraz ujemną korelację stylu zadaniowego z perseweratywnością. Natomiast w przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach wykazano korelacje na poziomie istotnym

statystycznie z reaktywnością emocjonalną oraz ponadprzeciętne korelacje z poczuciem własnej skuteczności i żwawością.

W przeprowadzonym badaniu w grupie seniorów nie stwierdzono istotnych statystycznie korelacji pomiędzy stylem skoncentrowanym na unikaniu, a zmiennymi osobowości.

Związki poczucia własnej skuteczności z cechami osobowości

Tabela 21 przedstawia wyniki testu korelacji r Pearsona badającego zależności pomiędzy Skalą Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) z cechami osobowości w grupie juniorów i seniorów.

Tabela 21. Korelacja Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) ze zmiennymi osobowości.

Zmienne	Wsp. korelacji r-Pearsona z GSES	
	Seniorzy	Juniorzy
ZW	-0,15	0,18
PE	-0,11	0,10
WS	0,08	0,43*
RE	0,00	-0,36
WT	0,04	-0,12
AK	0,14	0,24
Lęk S	-0,46*	-0,51*
Lęk C	-0,34	-0,57*
NEU	-0,30	-0,28
EKS	0,16	0,53*
OTW	0,37	0,25
UGD	0,02	-0,04
SUM	0,23	0,60*

*Korelacje istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$

W grupie juniorów zaobserwowano ujemne korelacje na poziomie istotnym statystycznie pomiędzy poczuciem własnej skuteczności: z lękiem-cechą, z lękiem-stanem. Ponadto stwierdzono dodatnią korelację pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a sumiennością oraz poczuciem własnej skuteczności a ekstrawersją i wrażliwością sensoryczną. Na przeciętnym poziomie ustalono ujemną korelację

pomiędzy poczuciem własnej skutecznością a reaktywnością emocjonalną oraz poczuciem własnej skuteczności a neurotycznością (tabela 21).

W badaniu w grupie seniorów zaobserwowano ujemną korelację poczucia własnej skuteczności z lękiem-stanem. W przypadku pozostałych zmiennych osobowości poczucie własnej skuteczności koreluje na przeciętnym poziomie. Ujemnie koreluje z lękiem-cechą oraz neurotycznością i dodatnio z otwartością na doświadczenia.

Porównanie struktury osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów, seniorów oraz w grupie medalistów

Dla uzyskania pełniejszego obrazu różnic indywidualnych poddano analizie zależności w strukturze osobowości oraz preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem pomiędzy wyselekcjonowanymi zawodnikami tj. startującymi w finałowym biegu podczas Mistrzostw Europy w Zurychu w 2014 r., którzy zajęli w nim trzecie miejsce i zdobyli brązowy medal z juniorami oraz pozostałymi seniorami.

Na wstępie przedstawiono dane ujęte regułami statystyki opisowej w grupie medalistów, którą tworzyli wyłącznie seniorzy (tabela 22).

Dane zawarte w tabeli 22 wskazują, że największe odchylenia standardowe w badaniu świadczące o dużym zróżnicowaniu nasilenia danej cechy i małej spójności grupy zaobserwowano w przypadku neurotyczności (NEU), wytrzymałości (WT) oraz ekstrawersji (EKS). Natomiast najmniejsze, na zbliżonym poziomie odchylenie standardowe w grupie medalistów stwierdzono w zakresie żwawości (ŻW), reaktywności emocjonalnej (RE) oraz sumienności (SUM).

Tabela 22. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w grupie medalistów uzyskane w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=4).

Zmienne	M	SD	Min.	Max.
PWS	35,0	2,7	33	39
ZW	18,0	1,6	16	20
PE	9,0	2,9	6	12
WS	12,5	4,2	8	18
RE	2,5	1,7	0	4
WT	12,5	6,2	5	20
AK	12,5	5,4	6	19
Lęk S	33,5	4,8	29	39
Lęk C	34,0	5,4	26	37
NEU	15,5	7,0	7	24
EKS	35,0	5,8	27	41
OTW	23,5	3,8	21	29
UGD	26,5	3,5	23	30
SUM	35,0	1,8	33	37

M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

W profilu struktury osobowości najwyższe średnie wyniki na podobnym poziomie uzyskano w ekstrawersji (EKS), sumienności (SUM) oraz w poczuciu własnej skuteczności (PWS), a także w skali lęku-cechy (Lęk C) oraz lęku-stanu (Lęk S).

Najmniejsze średnie wyniki zaobserwowano w zakresie reaktywności emocjonalnej (RE), w następnej kolejności w skalach w których uzyskano podobne wartości: perseweratywności (PE), wytrzymałości (WT) oraz aktywności (AK).

Największe rozproszenie wyników wśród trzech głównych stylów radzenia sobie ze stresem zaobserwowano w stylu skoncentrowanym na zadaniu (SSZ), następnie w stylu skoncentrowanym na unikaniu oraz stylu skoncentrowanym na emocjach (tabela 23).

Największą jednorodność grupy medalistów ujawnili: w stylu skoncentrowanym na emocjach (SSE), następnie w stylu skoncentrowanym na unikaniu (SSU) oraz stylu skoncentrowanym na zadaniu (SSZ).

Tabela 23. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w grupie medalistów uzyskane w kwestionariusza CISS (N=4).

Styl radzenia sobie ze stresem	M	SD	Min.	Max.
SSZ	65,5	4,5	60	71
SSE	43,8	1,3	42	45
SSU	50,3	4,3	47	56
ACZ	22,8	2,1	21	25
PKT	18,0	1,6	16	20

M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

**Porównanie wartości cech osobowości zawartych w kwestionariuszu NEO-FFI
w grupach: juniorów, seniorów oraz medalistów**

Wyniki analizy nasilenia cech osobowości (NEO-FFI) w grupach juniorów, seniorów oraz medalistów zestawiono w tabeli 24.

Tabela 24. Cechy osobowości (NEO-FFI) w trzech badanych grupach.

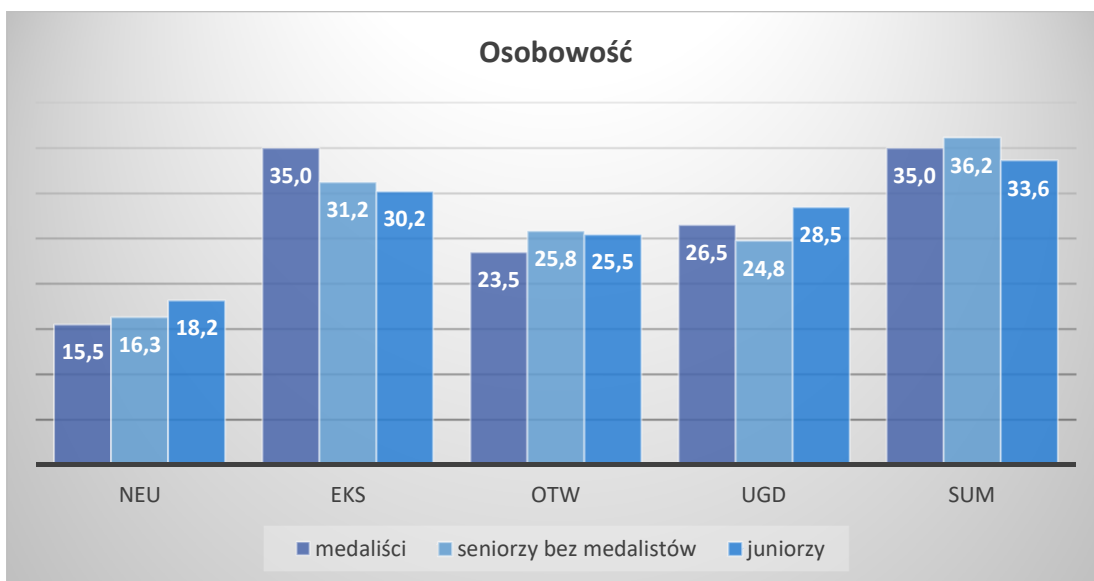
Cechy osobowości	Medaliści		Seniorzy		Juniorzy		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	F	P
NEU	15,5	7,0	16,3	8,7	18,2	6,8	0,40	0,676
EKS	35,0	5,8	31,2	5,2	30,2	7,9	0,81	0,452
OTW	23,5	3,8	25,8	5,7	25,5	6,2	0,24	0,784
UGD	26,5	3,5	24,8	6,2	28,5	4,3	2,38	0,106
SUM	35,0	1,8	36,2	4,5	33,6	5,7	1,03	0,366

M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

Porównanie poziomu nasilenia cech osobowości zawartych w kwestionariuszu NEO-FFI w grupie juniorów, seniorów oraz medalistów wskazuje, że u zawodników należących do ostatniej z grup obserwuje się wyraźnie wyższy średni poziom ekstrawersji niż w grupie juniorów i seniorów. W grupie medalistów stwierdzono niższy średni poziom w zakresie neurotyczności w porównaniu ze średnim poziomem obserwowanym w grupie juniorów oraz pozostałych seniorów. Ponadto analiza wyników wskazuje, że medalistów charakteryzuje wyższy średni poziom otwartości na doświadczenia niż juniorów oraz pozostałych seniorów.

Zastosowana analiza wariancji ANOVA mająca na celu sprawdzenie czy zawodnicy różnią się pod względem cech osobowości nie wskazuje jednak na istotne zróżnicowanie cech osobowości zawartych w kwestionariuszu NEO-FFI w trzech rozpatrywanych grupach zawodników (tabela 24).

Rycina 8 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu zmiennych skal osobowości zawartych w NEO-FFI



Rycina 8. Wartości średnie cech osobowości kwestionariusza NEO-FFI w trzech grupach zawodników.

**Porównanie wartości cech temperamentalnych zawartych w kwestionariuszu
FCZ - KT w grupach: juniorów, seniorów oraz medalistów**

Wyniki analizy cech temperamentu (FCZ-KT) w grupie juniorów, seniorów oraz medalistów zestawiono tabeli 25.

Tabela 25. Porównanie cech temperamentu w trzech badanych grupach.

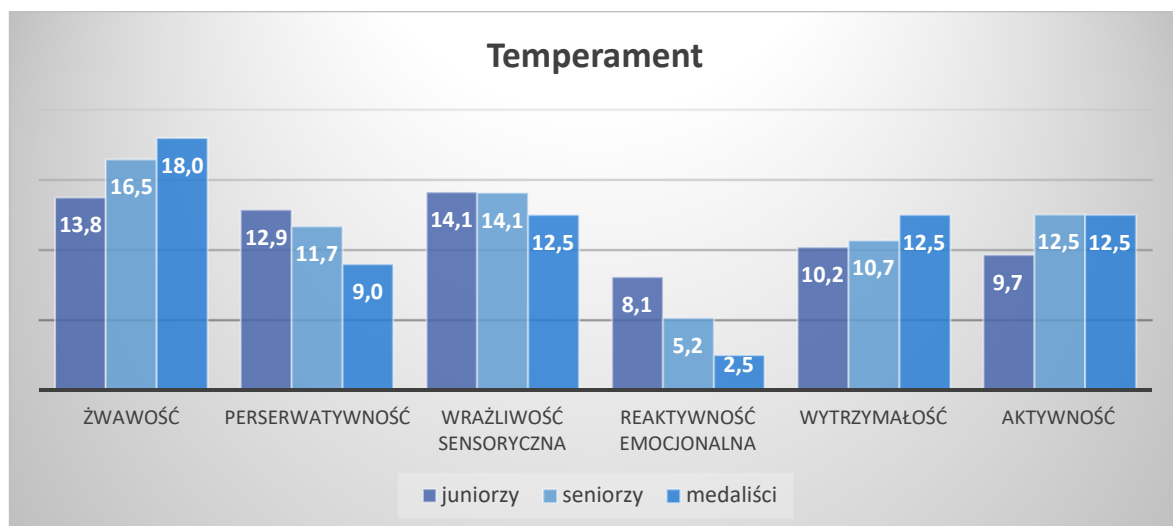
TEMPERAMENT	Medaliści (n=4)		Seniorzy (n=13)		Juniorzy(n=24)		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	F	P
ŻW	18,0	1,6	16,5	2,7	13,8	2,3	8,917	0,001*
PE	9,0	2,9	11,7	4,4	12,9	3,2	3,068	0,014*
WS	12,5	4,2	14,1	4,2	14,1	3,5	0,329	0,722
RE	2,5	1,7	5,2	3,7	8,1	3,4	6,350	0,004*
WT	12,5	6,2	10,7	4,3	10,2	3,6	0,541	0,586
AK	12,5	5,4	12,5	3,3	9,7	4,1	2,593	0,088*

*Korelacje istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$
M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

Jednoczynnikowa analiza wariancji ANOVA wykorzystana w porównaniu badanych grup wskazuje na występowanie pomiędzy nimi istotnych różnic średnich wartości w przypadku takich cech temperamentalnych jak: żwawość, perseweratywność oraz reaktywność emocjonalna (tabela 25).

Porównanie średnich wartości poziomu cech temperament wśród medalistów, seniorów oraz juniorów wskazuje na występowanie największych różnic między badanymi grupami w zakresie żwawości, perseweratywności oraz reaktywności emocjonalnej (tabela 25). Medaliści charakteryzowali się wyższym średnim poziomem żwawości i wytrzymałości w porównaniu z pozostałymi grupami. Ponadto w grupie medalistów zaobserwowano niższy średni poziom persewarytywności oraz niższy średni poziom reaktywności emocjonalnej niż w pozostałych grupach. Wreszcie medaliści to grupa, którą w porównaniu z juniorami i pozostałymi seniorami charakteryzuje wyższy średni poziom w zakresie wytrzymałości.

Rycina 9 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu zmiennych skal temperamentu zawartych w kwestionariuszu FCZ-KT.



Rycina 9. Średni poziom cech temperamentu w trzech porównywanych grupach zawodników

W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie między którymi grupami zawodników zachodzą różnice w poziomie średnich cech temperamentu wykonano testy post-hoc ((NIR). Ich wyniki wskazują, że medaliści różnią się istotnie poziomem żwawości, persewarytywności i reaktywności emocjonalnej od juniorów. Ci ostatni różnią się od pozostałych seniorów poziomem żwawości i reaktywności emocjonalnej (tabela 26).

Tabela 26. Wartości p w testowaniu post-hoc w poziomie żwawości, persewarytywności i reaktywności emocjonalnej w trzech rozpatrywanych grupach.

Cecha	Grupa	{1}	{2}	{3}
ZW	medaliści {1}		0,266	0,002
	seniorzy {2}	0,266		0,002
	juniorzy {3}	0,002	0,002	
PE	medaliści {1}		0,204	0,046
	seniorzy {2}	0,204		0,352
	juniorzy {3}	0,056	0,352	
RE	medaliści {1}		0,181	0,004
	seniorzy {2}	0,181		0,017
	juniorzy {3}	0,004	0,017	

Porównanie poziomu lęku zawartych w inwentarzu STAI w grupach: juniorów, seniorów oraz medalistów

Wyniki analizy zmiennych zawartych w inwentarzu STAI w grupie juniorów, seniorów oraz medalistów zestawiono w tabeli 27.

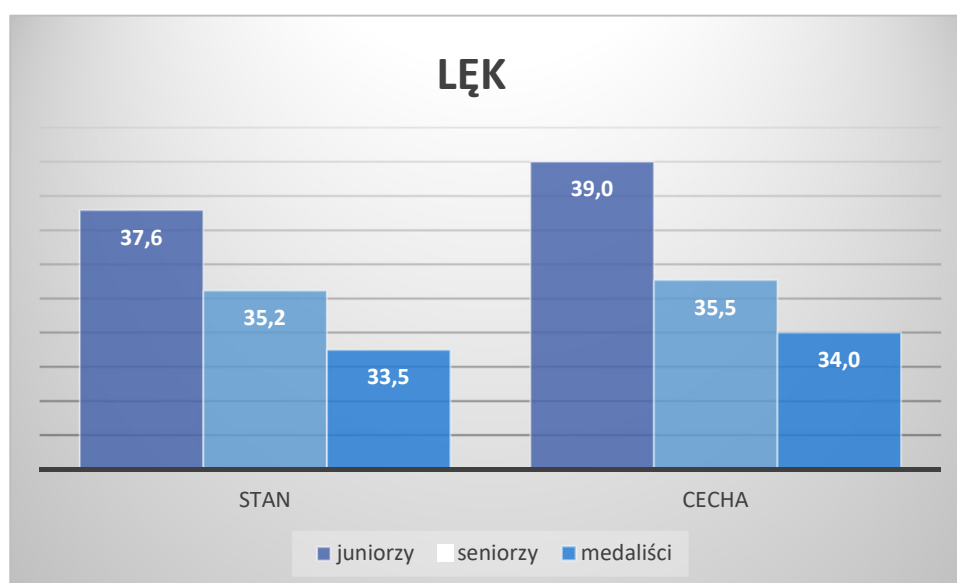
Tabela 27. Porównanie poziomu lęku w trzech wyodrębnionych grupach.

Zmienne	Medaliści (n=4)		Seniorzy (n=13)		Juniorzy n=24)		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	F	p
Lęk S	33,5	4,8	35,2	7,2	37,6	6,6	0,95	0,395
Lęk C	34,0	5,4	35,5	6,5	39,0	5,8	2,11	0,135

Różnice istotne statystyczne na poziomie $p < 0,05$.
M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

Porównanie poziomu lęku medalistów z seniorami i juniorami wskazuje, że tych pierwszych w porównaniu do pozostałych grup charakteryzuje niższy średni poziom lęku-stanu oraz lęku-cechy, przy czym w drugim przypadku jest on wyraźniejszy. Jednak analiza wariancji nie pozwala zaobserwować istotnych różnic poziomu lęku-stanu oraz lęku-cechy w trzech rozpatrywanych grupach zawodników (tabela 27), (rycina 10).

Rycina 10 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu zmiennych zawartych w Inwentarzu STAI.



Rycina 10. Średni poziom lęku w trzech grupach zawodników.

Porównanie poziomu poczucia własnej skuteczności zawartych w skali GSES w grupach: juniorów, seniorów oraz medalistów

Wyniki analizy poczucia własnej skuteczności zmiennych w grupie juniorów, seniorów oraz medalistów zestawiono w tabeli 28.

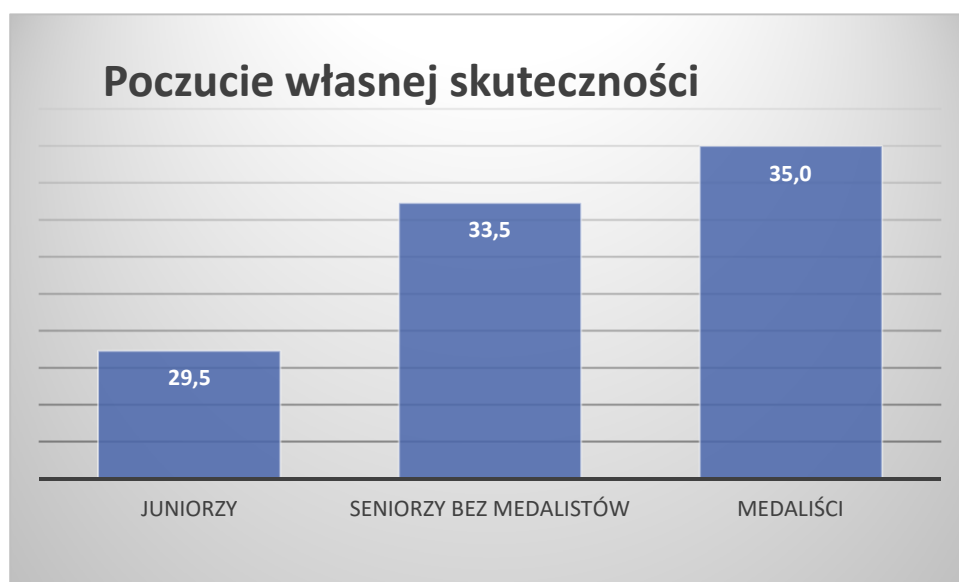
Tabela 28. Poczucie własnej skuteczności (PWS) w badanych grupach.

Poczucie własnej skuteczności						ANOVA	
Medaliści		Seniorzy		Juniorzy		F	p
M	SD	M	SD	M	SD		
35,0	2,7	33,5	2,6	29,5	2,7	13,89	< 0,001

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe

Porównując poziom poczucia własnej skuteczności medalistów z seniorami i juniorami można stwierdzić, że medalistów charakteryzuje wyższy średni poziom poczucia własnej skuteczności w porównaniu do pozostałych grup (tabela 28), (rycina 11).

Rycina 11 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu poczucia własnej skuteczności w badanych grupach.



Rycina 11. Wartości średnie poczucia własnej skuteczności w trzech wyodrębnionych grupach.

Kolejnym krokiem analizy wariancji czynnikowej było wykorzystanie testów post-hoc NIR mające na celu stwierdzenie w których grupach zachodzą różnice w średnich wartościach poczucia własnej skuteczności. Wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji badanych grup wskazują, że średni poziom poczucia własnej skuteczności w grupie juniorów jest istotnie niższy od średniego poziomu w grupie seniorów oraz od średniego poziomu w grupie medalistów. Różnice w poziomie poczucia własnej skuteczności pomiędzy medalistami i pozostałymi seniorami nie są statystycznie istotne. (tabela 28, tabela 29).

Tabela 29. Wartości p w testowaniu post-hoc w poziomie poczucia własnej skuteczności w badanych grupach.

Grupa	{1}	{2}	{3}
medaliści {1}		0,3184	0,0004
seniorzy {2}	0,3184		0,0001
juniorzy {3}	0,0004	0,0001	

Porównanie wartości cech osobowości zawartych w kwestionariuszu CISS w grupach: juniorów, seniorów oraz medalistów

Wyniki analizy stylu radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów, seniorów oraz medalistów zestawiono w tabeli 30,

Tabela 30. Zakres stosowania poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem w badanych grupach.

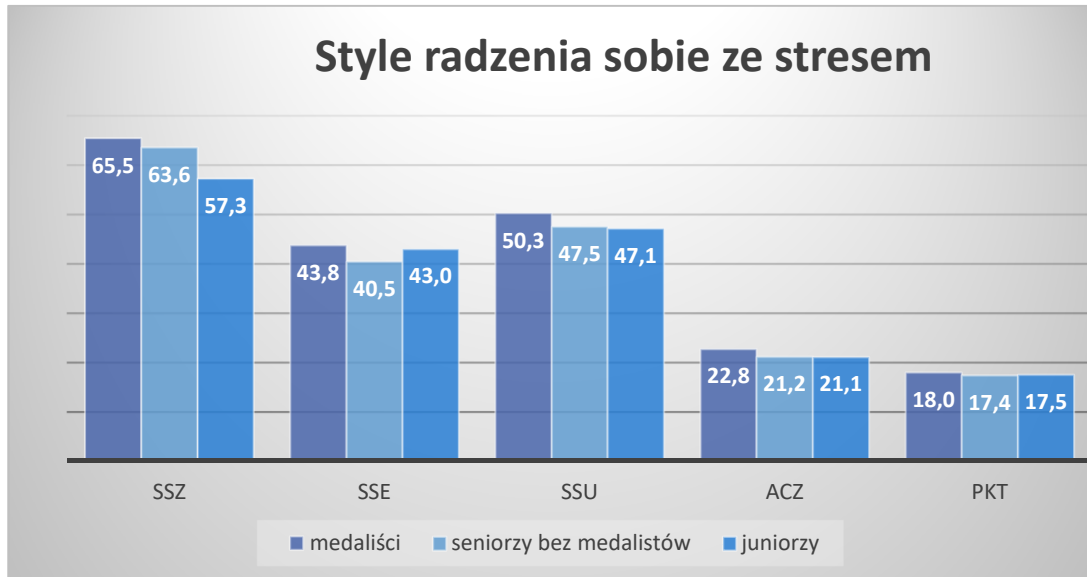
Style radzenia sobie ze stresem	Medaliści		Seniorzy		Juniorzy		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	F	p
SSZ	65,5	4,5	63,6	6,9	57,3	6,7	5,30	0,009
SSE	43,8	1,3	40,5	6,5	43,0	6,4	0,84	0,441
SSU	50,3	4,3	47,5	11,3	47,1	9,1	0,18	0,834
ACZ	22,8	2,1	21,2	7,0	21,1	4,9	0,15	0,858
PKT	18,0	1,6	17,4	3,4	17,5	4,0	0,04	0,957

M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

Najmniejsze odchylenie standardowe świadczące o dużej spójności badanej grupy zaobserwowano w grupie medalistów w stylu skoncentrowanym na emocjach. Natomiast największe odchylenie standardowe świadczące o dużym zróżnicowaniu badanej zmiennej stwierdzono w stylu skoncentrowanym na unikaniu w grupie seniorów.

Największe średnie wartości w badanych grupach wykazano w stylu skoncentrowanym na zadaniu w grupie medalistów, natomiast najmniejsze średnie wartości zaobserwowano w grupie seniorów w stylu skoncentrowanym na emocjach (tabela 30), (rycina 12).

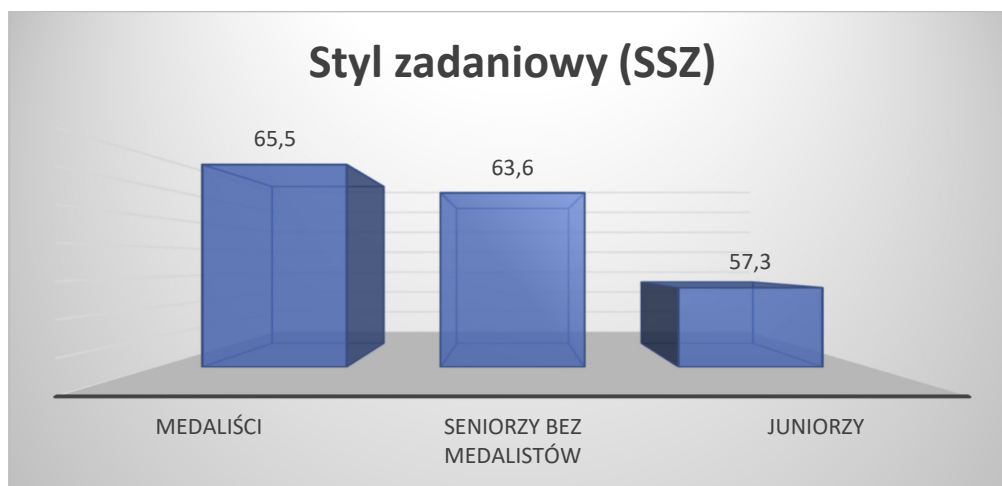
Rycina 12 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu stylów radzenia sobie ze stresem w trzech rozpatrywanych grupach zawodników: medalistów, seniorów oraz juniorów.



Rycina 12. Wartości średnie (w skali CISS) poszczególnych stylów radzenia sobie w badanych grupach zawodników.

Przeprowadzona jednoczynnikowa analiza wariancji wykorzystana w porównaniu badanych grup: medalistów, seniorów oraz juniorów wskazuje, że jedynie stosowanie stylu skoncentrowanego na zadaniu różnicuje istotnie trzy badane grupy ($F = 5,30$; $p = 0,009$) (rycina 10, tabela 20). W przypadku pozostałych stylów radzenia sobie ze stresem w badaniu nie zaobserwowano wzajemnych zależności.

Rycina 13 przedstawia graficzną prezentację średniego poziomu w stylu zadaniowym w grupie medalistów, seniorów oraz juniorów.



Rycina 13. Zestawienie średnich wartości stylu zadaniowego w grupie medalistów, seniorów oraz juniorów.

Dla uzyskania odpowiedzi między którymi grupami zawodników zachodzą różnice w poziomie średnich wartości stylów radzenia sobie ze stresem wykonano testy post-hoc (NIR). Wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji badanych grup wskazują, że średnia wartość w stylu skoncentrowanym na zadaniu w grupie juniorów jest statystycznie istotnie niższa od średnich w grupie medalistów i grupie seniorów (test post-hoc NIR Fishera (tabela 31)).

Tabela 31. Wartości p w testowaniu post-hoc stylu zadaniowego w badanych grupach.

Grupa	{1}	{2}	{3}
medaliści {1}		0,622	0,028
seniorzy {2}	0,622		0,009
juniorzy {3}	0,028	0,009	

W grupie medalistów wartość średnia stylu skoncentrowanego na zadaniu jest wyższa od średniej w grupie pozostałych seniorów, ale różnica w tym przypadku nie jest statystycznie istotna.

W końcowej części rozdziału przedstawiono statystyki opisowe zmiennych osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów i seniorów na tle całej badanej grupy oraz medalistów.

Tabela 32. Średnie arytmetyczne i odchylenia standardowe wyników w kwestionariuszach NEO-FFI, FCZ-KT, STAI i GSES w badanych grupach.

Zmienne	Seniorzy(n=17)		Juniorzy(n=24)		Ogółem(n=41)		Medaliści(n=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
PWS	33,8	2,6	29,5	2,7	31,3	3,4	35,0	2,7
ŻW	16,8	2,5	13,8	2,3	15,0	2,8	18,0	1,6
PE	11,1	4,2	12,9	3,2	12,1	3,7	9,0	2,9
WS	13,7	4,1	14,1	3,5	14,0	3,7	12,5	4,2
RE	4,5	3,5	8,1	3,4	6,6	3,8	2,5	1,7
WT	11,1	4,7	10,2	3,6	10,6	4,1	12,5	6,2
AK	12,5	3,7	9,7	4,1	10,	4,1	12,5	5,4
Lęk S	34,8	6,6	37,4	6,7	36,3	6,7	33,5	4,8
Lęk C	35,2	6,2	39,0	5,8	37,4	6,2	34,0	5,4
NEU	16,1	8,1	18,2	6,8	17,3	7,3	15,5	7,0
EKS	32,1	5,4	30,2	7,9	31,0	7,0	35,0	5,8
OTW	25,3	5,3	25,5	6,2	25,4	5,8	23,5	3,8
UGD	25,2	5,6	28,5	4,3	27,1	5,1	26,5	3,5
SUM	35,9	4,0	33,6	5,7	34,6	5,2	35,0	1,8

M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

Porównanie średnich wartości uzyskanych w kwestionariuszach NEO-FFI, FCZ-KT, STAI i GSES wskazują, że największe wartości zaobserwowano w grupie juniorów w zakresie lęku (lęk-cecha oraz lęk-stan). Natomiast najniższe wartości w porównaniu z pozostałymi grupami zaobserwowano w grupie medalistów w reaktywności emocjonalnej (tabela 32).

Analiza danych wskazuje, że najniższe odchylenie standardowe stwierdzono u medalistów w żwawości, reaktywności emocjonalnej oraz sumienności. W każdym przypadku uzyskane wartości były znacznie niższe niż w pozostałych grupach.

Najwyższe odchylenie standardowe stwierdzono w grupie seniorów w zakresie neurotyczności.

Analizując dane uzyskane w kwestionariuszu CISS najwyższe średnie wartości stwierdzono w stylu skoncentrowanym na zadaniu w grupie medalistów. Natomiast najniższe wartości zaobserwowano w stylu skoncentrowanym na emocjach w grupie seniorów.

Najniższe odchylenie standardowe na podobnym poziomie zaobserwowano w stylu skoncentrowanego na emocjach w grupie juniorów oraz seniorów. Największe rozproszenie wyników stwierdzono w stylu skoncentrowanym na unikaniu w grupie seniorów.

Tabela 33. Średnie arytmetyczne i odchylenia standardowe wyników w kwestionariuszu CIS w badanych grupach.

Style radzenia sobie ze stresem	Seniorzy (n=17)		Juniorzy (n=24)		Ogółem (n=41)		Medaliści (n=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SSZ	63,6	6,9	57,3	6,7	60,1	7,3	65,5	4,5
SSE	40,5	6,5	43,0	6,4	43,0	7,4	43,8	1,3
SSU	47,5	11,3	47,1	9,1	48,0	9,8	50,3	4,3
ACZ	21,2	7,0	21,1	4,9	21,6	5,7	22,8	2,1
PKT	17,4	3,4	17,5	4,0	17,6	3,5	18,0	1,6

M-średnia arytmetyczna; SD-odchylenie standardowe

8. Dyskusja

Niniejsze badanie nawiązuje do szeregu wcześniejszych badań analizujących osobowość sportowców ((Allen, Greenlees, Jones, 2011; Gracz, Rychta, 1998; Krawczyński, 1995), w tym stylów radzenia sobie ze stresem i ich roli w osiągnięciach sportowych (Owczarek, 2009; Polman, 2012), a także badań podkreślających zróżnicowanie zawodników w typie i profilu osobowości w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej (Franken, Hill, Kierstead, 1994; Guskowska, 1998). Badanie nawiązuje również do badań podkreślających znaczenie indywidualizowanego treningu sportowego (Majchrzak, 2009) oraz znaczenie innowacyjnych metod szkolenia, czyli treści i sposobów realizacji zadań treningowych dla osiągnięciu mistrzostwa sportowego (Szczepan, Maćkała, Kowalski, 2012).

Analiza struktury osobowości juniorów oraz seniorów uprawiających bieg na 400 m, która ma dać odpowiedź na pierwsze z pytań badawczych wskazuje, że grupę juniorów charakteryzuje na przeciętnym poziomie tendencja do szybkiego reagowania i utrzymania wysokiego tempa wykonywanych czynności oraz łatwej zmiany zachowania w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne (ŻW). Na podobnym poziomie zaobserwowano w badanej grupie tendencję do utrzymywania i powtarzania zachowania po zaprzestaniu działania wywołującego ją bodźca (PE), zdolność do reagowania na bodźce sensoryczne o małej wartości stymulacyjnej (WS), tendencję do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje (RE), a także na zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub silnie stymulującej aktywności lub pracy związanej z dużym obciążeniem (W) oraz tendencję do podejmowania zachowań silnie stymulujących (AK). Największe wartości wśród juniorów zaobserwowano kolejno w poziomie perserweratywności, wytrzymałości, wrażliwości sensorycznej, żwawości, reaktywności emocjonalnej i aktywności.

W grupie seniorów ujawniono na niskim poziomie tendencję do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje (RE). W pozostałych skalach temperamentu uzyskano podobne wyniki, jak w grupie juniorów. W obu grupach, seniorów i juniorów uzyskano wartości na przeciętnym poziomie. Należy jednak podkreślić, że wyniki staninowe w mniejszym stopniu różnicują badanych

zawodników, co nie jest jednoznaczne z brakiem różnic między juniorami i seniorami, ale oznacza, że różnice pomiędzy badanymi grupami jest łatwiej dostrzec porównując średnie wyniki surowe.

We wcześniejszych badaniach wśród sportowców, w których uczestniczyło ponad dwustu juniorów oraz seniorów zawodnicy uzyskali we wszystkich skalach temperamentu średnie wyniki staninowe (Kłodecka-Różalska, Mroczkowska, 1997). W niniejszej rozprawie największe wartości w grupie seniorów odnotowano kolejno w zakresie żwawości, następnie w aktywności, wytrzymałości, reaktywności emocjonalnej, ponadto poziomem w zakresie perserweratywności, a także wrażliwości sensorycznej. Inne badania wskazują na istnienie różnic w zakresie nasilenia cech temperamentalnych pomiędzy zawodnikami uprawiającymi dyscypliny indywidualne i zespołowe (Sękowski, Berej, 2019; Turosz, 2003). Badania przeprowadzone przez Turosz (2003) ujawniły u przedstawicieli dyscyplin indywidualnych w porównaniu z zawodnikami uprawiającymi sporty zespołowe niższy poziom we wszystkich cechach temperamentu poza wytrzymałością, jej poziom był wyższy (11,14). Jest to wynik zbliżony jaki odnotowano w grupie seniorów, ale wyższy niż w grupie badanych juniorów. W badaniu Sękowskiego i Berej (2019) cechą temperamentalną różniącą grupę zawodników dyscyplin indywidualnych i zespołowych jest aktywność, wyższa w przypadku zawodników należących do drugiej z grup. W innych badaniach w zakresie wytrzymałości uzyskano 11,94 (Kłodecka-Różalska, Mroczkowska, za: Zawadzki, Strelau, 1997), natomiast w sportach walki zawodnicy uzyskali 13,78 (Bernatek i in., 2006). Znacznie wyższe wyniki (17,93) w zakresie wytrzymałości uzyskano w grupie zawodników uprawiających profesjonalnie sport i dyscypliny indywidualne w ostatnio przeprowadzonych badaniach (Sękowski, Berej, 2019). Porównanie wyników uzyskanych w badaniach Turosz (2003) z wynikami uzyskanymi w niniejszej rozprawie wskazuje, że w zakresie żwawości seniorzy uzyskali wyższe wyniki, natomiast juniorzy niższe, poziom perserweratywności i reaktywności emocjonalnej oraz wrażliwości sensorycznej w grupie seniorów był niższy, niż w cytowanych badaniach, natomiast w grupie juniorów wyższy. W zakresie aktywności niższe wartości uzyskali juniorzy, w grupie seniorów odnotowano wartości wyższe. Interesujące, że u medalistów w porównaniu z grupą juniorów i seniorów zaobserwowano wyższe wartości w zakresie żwawości i wytrzymałości. W przypadku aktywności podobny wynik uzyskali seniorzy, natomiast niższy

juniorzy. Niższe wartości u medalistów stwierdzono w zakresie perseweratywności i reaktywności emocjonalnej. W cytowanych już badaniach przeprowadzonych przez Kłodecką-Różalską oraz Mroczkowską (1997) oraz Bernatek i in., (2006) zawodnicy uzyskali w skalach temperamentu odpowiednio: w zakresie żwawości: 15,88 i 17,20, perseweratywności: 11,80 i 13,63, wrażliwości sensorycznej: 14,95 i 14,56, reaktywności emocjonalnej: 7,95 i 7,27 oraz aktywności: 12,93 i 14,24. Poziom ostatniej z cech temperamentu był w badanych grupach na niższym poziomie. Poziom perseweratywności uzyskany przez juniorów mieścił się pomiędzy wynikami uzyskanymi w powyższych badaniach, w grupie seniorów był niższy, w skali wrażliwości sensorycznej w badanych grupach uzyskano podobne wyniki, w przypadku reaktywności emocjonalnej w grupie juniorów stwierdzono zbliżone wyniki, ale znacznie niższe w grupie seniorów. Podobny poziom badanej cechy (4,18) odnotowano w badaniu Sękowskiego i Berej (2019). U grupie medalistów zaobserwowano jeszcze niższe wyniki w zakresie reaktywności emocjonalnej, również niższe w perseweratywności, natomiast wyższe wyniki w żwawości w porównaniu z badaniami Bernatek i in., (2006) oraz Kłodeckiej-Różalskiej oraz Mroczkowskiej (1997). W badaniu przeprowadzonym przez Sękowskiego i Berej (2019) w pozostałych cechach temperamentu uzyskano w zakresie perseweratywności, żwawości, wrażliwości sensorycznej oraz aktywności odpowiednio: 7.58, 17,65, 16,45 i 14.60. Wcześniejsze badania wskazują, że temperament przejawia się w postaci funkcji selekcyjnej oraz ma wpływ na wybór takich form działania, które odpowiadają jego możliwościom i różnej potrzebie stymulacji, a analiza psychologiczna pozwala zaobserwować różnice w zakresie cech temperamentu wynikające ze specyfiki dyscypliny sportowej (Zawadzki, 1991). Dlatego w rozważaniach na temat cech temperamentalnych zawodników i porównując dane uzyskane w niniejszej pracy z innymi wynikami badań naszą uwagę powinno zwrócić, że ich uczestnicy reprezentują na przykład 11 różnych dyscyplin sportowych, w tym takie dyscypliny sportowe jak: żeglarstwo, judo, bieg na orientację czy koszykówką, a ponadto badani różnią się w poziomie zaawansowania sportowego oraz wieku (Kłodecka-Różalska, Mroczkowska, 1997). Analiza przeprowadzanych badań wskazuje, że nawet reprezentując tę samą konkurencję sportową zawodnicy różnią się między sobą strukturą temperamentu w zależności od zaawansowania sportowego.

Z uzyskanych danych w niniejszej pracy można wnioskować, iż juniorzy są dobrze zorganizowani, wytrwali zmotywowani i ukierunkowani na cel (SUM). W górnej granicy średnich wartości obserwuje się w tej grupie poziom aktywności, energii i odczuwania pozytywnych emocji (EKS). Na przeciętnym poziomie juniorów charakteryzuje tendencja do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancja wobec nowości i ciekawość poznawcza (OTW). Ponadto charakteryzuje ich pozytywne nastawienie i zaufanie do innych, a ich orientacja interpersonalna przejawia się w altruizmie oraz wrażliwości na sprawy innych (UGD). W dolnej granicy wyników, choć również na poziomie przeciętnym grupę juniorów charakteryzuje podatność na doświadczanie negatywnych emocji oraz wrażliwość na stres psychologiczny (NEU). Podobne wartości w skalach kwestionariusza NEO-FFI uzyskano w innych badaniach, w których wzięli udział zawodnicy uprawiający pływanię oraz piłkę siatkową w wieku od 16 do 18 lat (Piepiora, Ciężczyk, Krzesiński, 2017). Co sugeruje, że juniorzy niewiele między sobą się różnią w zakresie cech osobowości zawartych w kwestionariuszu NEO-FFI. W grupie juniorów uprawiających bieg na 400 m największe wartości uzyskano kolejno w zakresie sumienności, ekstrawersji, ugodowości, otwartości oraz neurotyczności. Również seniorzy są osobami dobrze zorganizowanymi, wytrwałymi, zmotywowanymi i ukierunkowanymi na osiągnięcie celu (SUM). Charakterystyka osobowości tej grupy w oparciu o kwestionariusz NEO-FFI jest podobna jak grupy juniorów. Najwyższe wartości w grupie seniorów zaobserwowano w sumienności, potem ekstrawersji, następnie na podobnym poziomie w zakresie otwartości oraz ugodowości, a najniższe w zakresie neurotyczności. Wartości w poziomie sumienności w obu badanych grupach są wyższe niż w badaniach przeprowadzonych przez Litwic-Kamińską (2010), w których odnotowano wynik na poziomie ($M=31,77$). Należy jednak zaznaczyć, że w cytowanych badaniach wprawdzie wiek zawodników mieścił się w przedziale od 17 do 35 roku życia, to zdecydowaną większość z nich stanowili juniorzy. Podobnie jak w niniejszej rozprawie w zakresie pozostałych cech osobowości uzyskano wyniki na przeciętnym poziomie. Zwraca uwagę wyższy poziom ugodowości (29,88) w porównaniu do obu badanych grup, niższy poziom w zakresie otwartości na doświadczenia (23,46). Natomiast poziom neurotyczności (17,54) mieścił się pomiędzy wynikami uzyskanymi przez badane grupy, był niższy niż w grupie juniorów i wyższy niż w grupie seniorów. Z kolei poziom ekstrawersji (30,31) był na zbliżonym poziomie jaki zaobserwowano w grupie juniorów, a niższy

niż w grupie seniorów (Litwic-Kamińską, 2010). W badaniach przeprowadzonych przez Malinauskasa i współpracowników (2014) wśród zawodników uprawiających różne dyscypliny sportowe średni wynik w zakresie ekstrawersji wyniósł 33,41 natomiast w pozostałych cechach modelu PMO w neurotyczności (23,59), otwartości na doświadczenia (26,19), ugodowości (36,78) i sumienności (35,89). Najwyższe wartości stwierdzono w poziomie ugodowości. W badaniach Litwic-Kamińskiej (2010), podobnie jak w badanych grupach najwyższe wyniki uzyskano kolejno w skali sumienności, następnie na zbliżonym poziomie w skali ekstrawersji i ugodowości, otwartości na doświadczenia oraz neurotyczności. W grupie elitarnych zawodników, medalistów zaobserwowano wyższe wyniki w zakresie ekstrawersji i niższe w neurotyczności, czyli cechach osobowości w znacznym stopniu zdeterminowanych genetycznie. W przeprowadzonym ostatnio badaniu zaobserwowano podobne zależności odnośnie ostatniej z cech osobowości. To neurotyczność spośród innych cech należących do wielkiej piątki różnicowała zawodników uprawiających profesjonalnie bądź półprofesjonalnie rugby (Kruger i in., 2019).

Juniorzy to grupa, która na średnim poziomie w specyficznej sytuacji reaguje strachem, obawami i napięciem oraz wzrostem pobudzenia fizjologicznego (lęk-stan), również na średnim poziomie charakteryzuje ją skłonność do postrzegania niegroźnych sytuacji jako zagrażających i reagowanie lękiem (lęk-cecha). Wyniki na przeciętnym poziomie w obu rodzajach lęku uzyskano także w grupie seniorów. Analiza średnich wyników wykazuje niższy poziom w tej grupie w porównaniu do juniorów w zakresie lęku-stanu oraz lęku-cechy. Jeszcze niższy ich poziom zaobserwowano w grupie medalistów. W badaniach sportowców wyczynowych reprezentujących różne dyscypliny sportowe podczas obozu treningowego, a potem podczas ważnych zawodów ukazuje, że średnie wyniki lęku-stanu dla obu sytuacji wynoszą odpowiednio 34,89 i 41,92 natomiast w przypadku lęku-cechy 37,76 oraz 39,88 (Wasilewski, 1979, za: Wrześniewski, Sosnowski, 1987). W odniesieniu do pierwszej sytuacji wynik w zakresie obu rodzajach lęku w grupie juniorów był wyższy, w grupie seniorów niższy, w drugiej sytuacji wyniki w grupie juniorów były na zbliżonym poziomie, natomiast w grupą seniorów niższe. W porównaniu z juniorami i seniorami w grupie medalistów ujawniono niższe wyniki w obu rodzajach lęku, co sugerować może, że elitarni zawodnicy lepiej radzą sobie z lękiem, nie tylko w mniejszym stopniu reagują lękiem na zmieniające się sytuacje

(lęk-stan) ale są również mniej podatni na silne reagowanie nieproporcjonalnym lękiem w sytuacjach niegroźnych (lęk-cecha). W przeprowadzonych badaniach wśród zawodników uprawiających wyczynowo piłkę siatkową uzyskano w lęku-cesze 37,62 (Patsiaouras i in., 2017). Jest to wynik wyższy niż w grupie seniorów i niższy niż w grupie juniorów. W innych badaniach wśród badmintonistów zaobserwowano niższy poziom lęku-cechy oraz lęku-stanu wśród najlepszych zawodników w porównaniu z pozostałymi zawodnikami (Borek-Chudek, 2012). W badaniach przeprowadzonych przez Hana oraz współpracowników (2006) zawodnicy „zwycięzcy” w porównaniu z „nie-zwycięzcami” uzyskali niższy poziom zarówno lęku-stanu, jak i lęku-cechy. W pierwszej grupie poziom lęku-stanu i lęku-cechy wyniósł odpowiednio 47,0 i 47,8, natomiast w drugiej grupie 50,7 i 51,4.

Zaobserwowane w obecnym badaniu niższe wyniki w zakresie lęku-cechy w grupie seniorów w porównaniu do juniorów daje podstawę do stwierdzenia, że poziom mistrzowski osiągają ci zawodnicy, których charakteryzuje jej niższy poziom. Ponadto zaobserwowano, że seniorzy stanowią grupę, którą charakteryzuje wysoki poziom poczucia własnej skuteczności. Są efektywni i elastyczni oraz konsekwentni w swoich działaniach, wytrwali, a ewentualne porażki traktują jako przeszkody możliwe do pokonania (PWS). W grupie juniorów cechy powyższe obserwowano na przeciętnym poziomie.

Dane zebrane w rozprawie pozwalają na kolejne pytanie badawcze odpowiedzieć twierdząco. Tzn. w badanej grupie zawodników istnieje zróżnicowanie w nasileniu zmiennych osobowościowych w zależności od zaawansowania sportowego. Seniorów w porównaniu z juniorami charakteryzuje wyższy poziom poczucia własnej skuteczności, żwawości i aktywności oraz niższy poziom reaktywności emocjonalnej, lęku-cechy oraz ugodowości. Seniorzy są pewniejsi siebie niż juniorzy (PWS), potrafią w większym stopniu niż juniorzy utrzymać duże tempo wykonywanych czynności (ŻW) i podejmować działania o dużej wartości stymulacyjnej (AK). Zwraca uwagę, że medalistów charakteryzuje niższy poziom w reaktywności emocjonalnej niż całą grupę, grupę seniorów i grupę juniorów, w tym ostatnim przypadku różnica jest najbardziej znacząca. Ponadto w grupie medalistów odchylenie standardowe w tej skali należy do najniższych jakie zaobserwowano w badaniach. Sugeruje to, że juniorzy są grupą sportowców, która jest

najbardziej podatna na spostrzeganie niegroźnych sytuacji jako zagrażających i intensywnie reagującą na bodźce wywołujące emocje (RE), jak również, że grupę medalistów charakteryzuje największa spójność w reaktywności emocjonalnej i oznacza, że najmniej ich różnicuje. Seniorów w porównaniu z juniorami charakteryzuje większa konfliktowość, większy poziom egocentryzmu i nastawienia rywalizacyjnego (UGD).

Obserwowany w rozprawie poziom ugodowości w grupie seniorów jest znacznie niższy niż w innych badaniach (Bernatek i in., 2006; Steca i in., 2018). Odmienne zależności stwierdzono w ostatnio przeprowadzonych badaniach przez Steca i współpracowników (2018) w których zaobserwowano wyższy poziom ugodowości wśród zawodników o wyższym poziomie sportowym w porównaniu z zawodnikami o niższym poziomie sportowym. W innych badaniach spośród czynników obejmujących model pięcioczynnikowy największe wartości uzyskano w nasileniu ugodowości (Malinauskas i in., 2014). Ponadto zaobserwowano pozytywne związki ugodowości ze stabilnością emocjonalną (Patsiaouras i in., 2017). Jednak jak zauważają badacze niższy poziom ugodowości nie musi niekorzystnie wpływać na zawodnika, ponieważ w wielu sytuacjach walka o własne interesy może okazać się bardziej przystosowawcza, niż tendencja do ulegania (Zawadzki i in., 1998). Mniejsze różnicowanie pomiędzy badanymi grupami zaobserwowano w przypadku innych zmiennych osobowościowych. Porównanie obu badanych grup wskazuje, że to juniorzy są bardziej neurotyczni niż seniorzy, charakteryzuje ich większy poziom perseweratywności oraz lęku-stanu, a także niższy poziom ekstrawersji. W porównaniu do juniorów w grupie seniorów zaobserwowano niższy poziom w poziomie reaktywności emocjonalnej i perseweratywności, przy czym w pierwszym przypadku była to różnica na poziomie istotnie statystycznym. Wymienione cechy temperamentalne są związane z mniejszymi możliwościami przetwarzania stymulacji i silniejszym doświadczaniem emocji (Heszen, 2013) oraz mniejszą odpornością na stres. W grupie medalistów obserwowano niższe wartości obu zmiennych. Im wyższy poziom zaawansowania sportowego obserwuje się u zawodników, tym lepiej radzą sobie z emocjami. Podobne zależności zaobserwowano wśród badanych w przypadku neurotyczności oraz lęku-stanu. Ponadto na tle juniorów i seniorów grupę medalistów charakteryzuje większy poziom w zakresie ekstrawersji. U seniorów w porównaniu z juniorami zaobserwowano wyższy poziom takich cech

osobowości jak: żwawość, aktywność, wytrzymałość. Są to cechy temperamentalne związane z działaniem i podejmowanym wysiłkiem. W przypadku aktywności, która jest głównym wyznacznikiem radzenia sobie ze stresem obserwowana zależność była na poziomie istotnie statystycznym.

Wyniki i analiza zmiennych wskazują, że uprawianie tej samej dyscypliny sportowej nie przekłada się na podobieństwo zmiennych temperamentalnych, kiedy zawodników różnicuje poziom zaawansowania sportowego. Warto zwrócić uwagę, że wyższy poziom ekstrawersji i niższy neurotyczności obserwowany w grupie seniorów w porównaniu z grupą juniorów może mieć wpływ, jak zawodnicy radzą sobie z porażką (wyższe wyniki w zakresie ekstrawersji i niższe w neurotyczności uzyskali medaliści). Jak wskazują Allen, Greenlees oraz Jones (2014) zawodnicy o takiej konfiguracji cech osobowości przeżywają mniej emocjonalnie niepowodzenia.

Kolejne postawione przez autora pytanie eksploracyjne dotyczyło związku pomiędzy zmiennymi osobowościowymi a stylem radzenia sobie ze stresem. Analiza wyników badań potwierdziła istnienie takich związków. W obu grupach badanych, seniorów oraz juniorów zaobserwowano istotne statystycznie korelacje pomiędzy sumiennością, a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu. Wyników takich należało oczekiwać, ponieważ osoby sumienne są dobrze zorganizowane, zmotywowane do działania i skoncentrowane na celu. Stąd powinny w sytuacji stresowej preferować styl zadaniowy. Wcześniejsze badania wskazywały, że sumienność sprzyja radzeniu sobie ukierunkowanym na problem (Costa, Somemerfield, McCrae, 1996; Vollarath, 2001). W badaniach wśród sportowców zaobserwowano podobne związki pomiędzy badanymi zmiennymi osobowości (Kaiseler i in., 2012; Kaiseler i in., 2017; Litwic-Kamińska, 2010). W badaniu odnotowano silne związki pomiędzy neurotycznością, a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na emocjach w grupie juniorów, słabsze natomiast w grupie seniorów. W innych badaniach zaobserwowano wysoki poziom korelacji pomiędzy neurotycznością, a stylem radzenia sobie ze stresem, w ogólnej populacji (Strelau i in. 2009), oraz wśród zawodników uprawiających strzelectwo (Litwic-Kamińska, 2010). Podobne zależności zaobserwowano również w innych badaniach (Kaiseler i in., 2012). Osoby neurotyczne są mniej zdolne do zmagania się z ze stresem, zamartwiają się, a ponadto charakteryzuje je podatność na doświadczenie negatywnych emocji na

przykład lęku. Stąd mają tendencję do radzenia sobie ze stresem poprzez koncentrowanie się na emocjach. To jedno z wyjaśnień różnic pomiędzy juniorami, a seniorami. Inne wyjaśnienie, które nie wyklucza pierwszego, jest posiadanie przez zawodników o wyższym zaawansowaniu sportowym skuteczniejszych strategii radzenia sobie ze stresem. W niniejszej rozprawie w grupie juniorów zaobserwowano dodatnie zależności pomiędzy lękiem-cechą i lękiem-stanem, a stylem skoncentrowanym na emocjach. W pierwszym przypadku były one na poziomie istotnie statystycznym, w drugim, jedynie na przeciętnym poziomie. W grupie seniorów nie zaobserwowano podobnych zależności między zmiennymi. W odróżnieniu od juniorów, zawodnicy z grupy seniorów okazali się być w mniejszym stopniu skupieni na sobie i własnym stanie emocjonalnym. Może to sugerować, że wysoki poziom lęku wcale nie musi determinować wyboru przez zawodnika stylu skoncentrowanego na emocjach. Istotne jest jego doświadczenie sportowe oraz posiadanie umiejętności, które pozwalają mu radzić sobie z lękiem. Wcześniej w badaniach wskazywano, że to jak reaguje zawodnik w danej sytuacji zależy od tego w jaki sposób spostrzega i interpretuje symptomy lęku. Gdy spostrzega je jako mobilizujące, korzysta nie tylko z bardziej efektywnych strategii radzenia sobie, ale charakteryzuje go wyższy poziom pewności siebie (Thomas, Mellalieu, Hanton, 2009). Zaobserwowana w badaniu istotnie statystyczna korelacja pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a stylem skoncentrowanym na zadaniu tylko w grupie seniorów może potwierdzać te przypuszczenia. Osoby o wysokim poziomie poczucia własnej skuteczności są skoncentrowane na działaniu oraz posiadają umiejętności pozwalające kontrolować emocje oraz myśli, a ponadto są świadome posiadanych kompetencji oraz dotychczasowych osiągnięć. Łatwiej zatem jest im nie tylko wyznaczyć przed sobą cel, ale wytrwać przy nim, a w razie pojawienia się trudności poradzić sobie z nimi. Badacze wskazują, że osiągnięte sukcesy przez zawodników, sprzyjają odnoszeniu następnych sukcesów (Felz i in., 2008). Jak zauważono zwycięzców meczu porównaniu do zawodników, którzy mecz przegrali charakteryzuje wyższy poziom pewności siebie, ale również niższy poziom lęku poznawczego oraz somatycznego (Fernandez-Fernandez i in., 2015). Nie przypadkiem w badaniu największy poziom poczucia własnej skuteczności odnotowano wśród medalistów. Zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a stylem zadaniowym odnotowano również w innych badaniach (Kazemi, Kohandel, 2015; Supiński, Kałużny, 2016). W niniejszej rozprawie zaobserwowano w grupie seniorów ujemną istotnie korelację pomiędzy

perseweratywnością, a stylem zadaniowym oraz dodatnią korelację na granicy istotności statystycznej pomiędzy żwawością, a stylem skoncentrowanym na zadaniu. Analogiczne zależności pomiędzy perseweratywnością, a stylem zadaniowym zaobserwowano w badaniu Turosz (2003). Nie stwierdzono ich w innych badaniach wśród sportowców (Blecharz, Siekańska, 2007) bądź w populacji ogólnej (Strelau i in., 2009), a także wśród juniorów uczestniczących w obecnych badaniach. Można przypuszczać, że seniorom, kiedy są skupieni na działaniu, emocje oraz myśli w mniejszym stopniu utrudniają optymalne funkcjonowanie niż juniorom. We wcześniejszych badaniach nie zaobserwowano istotnych zależności pomiędzy żwawością, a stylem skoncentrowanym na zadaniu w ogólnej populacji (Strelau i in., 2009) oraz sportowców (Blecharz, Siekańska, 2007; Turosz, 2003). To warto podkreślić, że zawodnicy uczestniczący w obu badaniach znacznie różnili się od badanej grupy, w pierwszym przypadku reprezentowali sporty drużynowe (Blecharz, Siekańska, 2007), w drugim uprawiali różne dyscypliny sportowe (Turosz, 2003). W grupie badanych seniorów zaobserwowano istotną dodatnią korelację pomiędzy reaktywnością emocjonalną, a stylem skoncentrowanym na emocjach. Nieco mniejszą korelację w przypadku juniorów. Takich związków można było oczekiwać, ponieważ reaktywność emocjonalna określana jako tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje i wyrażająca się niską odpornością emocjonalną pozostaje w związkach ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Równie wysoką korelację pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a reaktywnością emocjonalną uzyskano w badaniach Blecharza i Siekańskiej (2007) oraz w badaniach przeprowadzonych przez Turosz (2003) ale tylko w przypadku sportowców trenujących sporty zespołowe. U zawodników trenujących sporty indywidualne takich zależności nie zaobserwowano.

Analiza wyników pozwala stwierdzić, że juniorów na przeciętnym poziomie charakteryzuje tendencja do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu (SSZ), tendencja do koncentracji na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych (SSE), oraz tendencja do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji (SSU). Najwyższe wartości w tej grupie uzyskano w stylu skoncentrowanym na zadaniu, następnie na stylu skoncentrowanym na emocjach i stylu skoncentrowanym na unikaniu. Seniorów charakteryzują wysokie wyniki w zakresie stylu zadaniowego. Podejmują wysiłki zmierzające do rozwiązania

problemu, a główny nacisk jest przez nich położony na planowanie i rozwiązanie problemu (SSZ). Na przeciętnym poziomie występują u nich tendencja do koncentracji na sobie (SSE) i wystrzegania się myślenia i przeżywania sytuacji (SSU). Kolejność średnich wartości w poszczególnych stylach radzenia sobie ze stresem była podobna jak w grupie juniorów. Badania Turosz (2003) ujawniły, że zawodnicy uprawiający dyscypliny indywidualne charakteryzuje podobna kolejność wartości w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem jak w przeprowadzonym badaniu. Średni wynik uzyskany w cytowanych badaniach w stylu zadaniowym wynosi $M=59,91$. Jest on wyższy niż w grupie juniorów, ale niższy w porównaniu z grupą seniorów. W innym badaniu najwyższe wyniki uzyskano również w stylu skoncentrowanym na zadaniu (58,46) (Litwic-Kamińska, 2010). W tych samych badaniach w stylu unikowym uzyskano (43,62) i stylu emocjonalnym (37,73). W badaniach Turosz (2003) w stylu skoncentrowanym na emocjach i stylu skoncentrowanym na unikaniu uzyskano odpowiednio 41,18 i 47,36. W przypadku ostatniego rodzaju stylu radzenia sobie ze stresem odnotowane wyniki były na zbliżonym poziomie jak w przeprowadzonym badaniu. W przypadku stylu emocjonalnego wartości tylko w niewielkim stopniu się różniły. Hierarchia stosowania stylów radzenia sobie ze stresem w niniejszej pracy jest podobna jak w innych badaniach i jednocześnie charakterystyczna dla mężczyzn tzn., najczęściej preferowanym przez nich stylem radzenia sobie ze stresem jest styl zadaniowy, następnie styl unikowy i styl emocjonalny. Wyższe wyniki w zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu w grupie seniorów (jeszcze wyższe wśród medalistów) w niniejszym badaniu w porównaniu z innymi badaniami mogą wynikać z wyższego poziomu sportowego zawodników, ale również ze specyfiki konkurencji.

W badaniu zaobserwowano zróżnicowanie w preferowaniu stylu radzenia sobie pomiędzy badanymi grupami tylko w przypadku stylu skoncentrowanego na zadaniu. Seniorzy w porównaniu z juniorami częściej z tego stylu korzystają. Znacznie rzadziej natomiast posługują się pozostałymi stylami radzenia sobie ze stresem. Szczegółowa analiza danych wskazuje, że im zawodników charakteryzuje wyższy poziom zaawansowania sportowego, tym relatywnie częściej korzystają ze stylu skoncentrowanego na zadaniu. Styl zadaniowy wybierało 59% seniorów i 17% juniorów, ponadto zakres stosowania stylu zadaniowego tych pierwszych był co najmniej na średnim poziomie. W grupie juniorów 13% z nich praktycznie tego stylu nie stosowało. We wcześniejszych badaniach wskazano, że sportowcy preferują styl

skoncentrowany na zadaniu, natomiast rzadziej korzystają ze stylu emocjonalnego oraz unikowego (Owczarek, 2009; Turosz, 2003). Podkreśla się, że w porównaniu z młodszymi zawodnikami, starsi sportowcy lepiej potrafią koncentrować się na stylu zadaniowym (Kowal, 2011). Pozwala im to na efektywniejsze radzenie sobie z problemami (Litwic-Kamińska, 2010) ale również sugeruje, że charakteryzuje ich odporność emocjonalna (Kaiserler, 2009). Analiza wzajemnych związków pomiędzy stylami radzenia sobie w obu grupach badanych pozwala zaobserwować w grupie seniorów ujemną korelację stylu skoncentrowanego na zadaniu ze stylem emocjonalnym oraz stylu skoncentrowanego na zadaniu ze stylem skoncentrowanym na unikaniu, a szczególnie z jego podskala - angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ). Podobnych związków nie odnotowano w grupie juniorów, co może sugerować, że nie posiadają oni preferowanego przez siebie stylu radzenia sobie ze stresem, ale posługują się różnymi stylami radzenia sobie „po trochu”. Warto zwrócić uwagę, że korzystanie ze stylu emocjonalnego bądź stylu unikowego może być skuteczne w krótszej perspektywie. W pierwszym przypadku jest związane z kontrolą emocji. W drugim, jak zauważa Cox (2008) rozwiązanie problemu polega na jego unikaniu. We wcześniejszych badaniach empirycznych w populacji ogólnej jak podkreślają Heszen oraz Sęk (2015, s. 716) uzyskano przeważnie nieistotne współczynniki korelacji między wskaźnikami trzech stylów radzenia sobie ze stresem,

Analiza wyników w grupie juniorów wskazuje istnienie silnych związków stylu skoncentrowanego na zadaniu z sumiennością, w dalszej kolejności stylu zadaniowego z poczuciem własnej skuteczności i aktywnością. To cechy osobowościowe, które sprzyjają wyborowi przez juniorów stylu zadaniowego. W grupie seniorów zaobserwowano znacznie więcej związków pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu, a cechami osobowości w porównaniu z grupą juniorów. Wyborowi przez seniorów stylu zadaniowego sprzyja natomiast w pierwszej kolejności poczucie własnej skuteczności, sumiennosc, wytrzymałość i żwawość, w mniejszym stopniu aktywność. Z tego wynika, że szybciej preferują styl zadaniowy ci zawodnicy, którzy są pewni własnych kompetencji, są zdolni do długotrwałej lub silnie stymulującej aktywności oraz potrafią szybko reagować i utrzymać wysokie tempo wykonywanej czynności, a przy tym nie ulegają emocjom. W grupie seniorów wyborowi przez nich stylu skoncentrowanego na emocjach sprzyjała przede wszystkim reaktywność emocjonalna i w mniejszym stopniu poczucie własnej skuteczności oraz żwawości.

Wyborowi przez juniorów stylu skoncentrowanego na emocjach w największym stopniu sprzyja neurotyczność, lęk-cecha, reaktywność emocjonalna oraz lęk-stan. Może to wskazywać, że wybór stylu emocjonalnego przez juniorów jest związany z przeżywaniem przez nich silnych negatywnych emocji. Odmiennie niż w grupie seniorów. W ich przypadku wybór stylu skoncentrowanego na emocjach związany jest z pewnością siebie i utrzymaniem dużego tempa wykonywanych czynności, natomiast emocje odgrywają znacznie mniejszą rolę w wyborze stylu emocjonalnego. Wyborowi przez juniorów stylu skoncentrowanego na unikaniu, sprzyja głównie wytrzymałość, natomiast w mniejszym stopniu wrażliwość sensoryczna. Pomimo zdolności do działania w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej zawodnicy wystrzegają się myślenia o sytuacji czy jej doświadczania. W grupie seniorów preferowaniu stylu unikowego przeciętnie sprzyja neurotyczność i reaktywność emocjonalna. Co może sugerować, że w przypadku seniorów ich działania podyktowane są skłonnością do intensywnego reagowania na bodźce.

Seniorów w porównaniu z juniorami charakteryzuje wyższy poziom poczucia własnej skuteczności i co również istotne, zmienna ta w przypadku seniorów koreluje ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, czyli stylem najbardziej efektywnym. Podobnych zależności nie odnotowano w przypadku grupy juniorów. Interesujące, że cecha ta dodatkowo koreluje na poziomie przeciętnym ze stylem emocjonalnym w grupie seniorów, gdy w grupie juniorów zależność ta występuje na podobnym poziomie, ale o odmiennym znaku. Daje to podstawę do stwierdzenia, że w sytuacji, kiedy zawodnik jest przekonany o własnych kompetencjach i oczekuje dobrego wyniku swoich działań, może również korzystać ze stylu skoncentrowanego na emocjach. Zaobserwowano, że pewność posiadanych umiejętności, ale również odpowiednich umiejętności psychologicznych jest charakterystyczne w większym stopniu dla starszych sportowców (Bebetsos, Antoniou, 2003). Warto przypomnieć, że elitarni zawodnicy nie tylko posługują się wieloma różnymi strategiami radzenia sobie ze stresem, ale także ich kombinacjami w zależności od potrzeby (Gould, Ecklund, Jackson, 1993). We wcześniejszych badaniach zaobserwowano istnienie negatywnych korelacji pomiędzy poczuciem własnej skuteczności z lękiem (Feltz, Short, Sullivan, 2008; Nicholls, Polman, Levy, 2010; Treasure, Monson, Lox 1996). Badania przeprowadzone przez Nichollsa i współpracowników wskazują, że pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a poznawczym i somatycznym lękiem istnieją

negatywne związki. Jednocześnie badacze podkreślają, że lęk może być redukowany przez podwyższenie poczucia własnej skuteczności (Nicholls, Polman, Levy, 2010). W innych wcześniejszych badaniach stwierdzono, że pozytywne przekonania o własnej skuteczności związane są z odczuwaniem pozytywnych emocji, zaś negatywne przekonania z odczuwaniem negatywnych emocji (Treasure, Monson, Lox, 1996). Przeprowadzone badanie, ale również badania wcześniejsze wskazują, że wzajemne zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, a lękiem dają podstawę do stwierdzenia, że w pewnym stopniu poczucie własnej skuteczności „chroni” zawodników przed negatywnymi emocjami, a dotyczy to w większym stopniu juniorów. Jej poziom w tej grupie badanych koreluje dodatnio z wrażliwością sensoryczną, sumiennością i ekstrawersją, a negatywnie koreluje z lękiem-stanem i lękiem-cechą, gdy wśród seniorów zaobserwowano tylko korelację ujemną z lękiem-stanem. Związki sumienności i ekstrawersji z poczuciem własnej skuteczności skłaniają do przypuszczeń, że zmienna ta determinuje aktywność i zdyscyplinowanie zawodnika w działaniu ukierunkowanym na cel. Należy podkreślić, że poczucie własnej skuteczności jest czynnikiem niezwykle wrażliwym i dynamicznym o czym świadczą ostatnio przeprowadzone badanie wśród juniorów wskazując, że poziom poczucia własnej skuteczności potrafi ulec zmianie nawet po jednorazowym starcie w zawodach (Supiński, Kałużny, Mroczkowska, 2019).

Reasumując, analiza omówionych powyżej wyników pozwala stwierdzić, że istnieje zróżnicowanie w profilu osobowości juniorów oraz seniorów. W badaniu zaobserwowano istnienie wzajemnych zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem, a zmiennymi osobowości, a ponadto, że zróżnicowanie w profilu osobowości badanych zawodników determinuje wybór stylu radzenia sobie ze stresem. Dla przykładu wysoki poziom takich zmiennych jak neurotyczność czy lęk-cecha sprzyja wyborowi stylu skoncentrowanemu na emocjach w grupie juniorów. Zaobserwowane różnice w nasileniu zmiennych osobowości pomiędzy badanymi grupami mogą być związane z mniejszym doświadczeniem sportowym juniorów oraz mniejszą ilością odniesionych sukcesów sportowych, ale również mogą wynikać z nie w pełni ukształtowanej struktury osobowości.

Uzyskane w badaniu dane wskazują, że grupa seniorów nie tylko zdecydowanie częściej korzysta w porównaniu z grupą juniorów ze stylu zadaniowego, ale co warte

podkreślenia, w niniejszej rozprawie zaobserwowano, że wśród seniorów uprawiających bieg na 400 m to cechy temperamentalne odgrywają dominującą rolę w wyborze stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu. Wprawdzie w badanej grupie zarówno juniorzy, jak seniorzy odnosili w swojej kategorii sukcesy sportowe, to obserwowane różnice w strukturze osobowości sugerują, że na poziomie seniorskim inne zmienne osobowości determinują sukces sportowy. Występujące zróżnicowanie w poziomie cech temperamentalnych pomiędzy zawodnikami obu badanych grup może skłaniać do przypuszczeń, że w biegu na 400 metrów na poziomie seniorów pozostają ci zawodnicy, których predysponują do tego cechy temperamentalne tj. zdeterminowane genetyczne. Może to wynikać ze specyfiki konkurencji. Bieg na 400m jest konkurencją, w której czynnikami decydującymi o sukcesach w procesie treningowym mają obciążenia o charakterze specjalnym i ukierunkowanym, tzn. szybkość i wytrzymałość szybkościowa (wydolność beztlenowa) (Szczepan, Maćkała, Kowalski, 2012). Uważa się, że bieg na 400 m. jest jedną z najtrudniejszych lekkoatletycznych konkurencji biegowych w której od zawodnika wymaga się nie tylko predyspozycji fizycznych, ale również psychicznych do realizacji intensywnych wysiłków (Korzewa, Macianowicz, 2003). Podkreślono, że w procesie przygotowania psychologicznego biegacza na 400 metrów uwagę należy poświęcić rozwojowi wytrzymałości i stabilności przejawów siły woli (Ozimek, 2007). Ponadto wskazywano, że już na etapie doboru i selekcji powinno się uwzględniać określone predyspozycje fizyczne i psychiczne, ponieważ są związane z indywidualizacją treningu tj. odrębnego traktowania zawodnika co pozwala eliminować element przypadkowości (Osiński, 2002) i rezygnację z zawodników mało perspektywicznych (Ozimek, 2007).

Związki ciała i psychiki w kontekście treningu sportowego i osiągnięć sportowych podkreślało wielu autorów (Czyż, 2013; Ozimek, Ambroży, 2016; Sozański, 1999). Wskazywano, że trening sportowy jest procesem wieloczynnikowym (Sozański, 2013), a obok takich elementów, jak np. przygotowanie sprawnościowe czy techniczne obejmuje również przygotowanie psychiczne zawodnika (Ozimek, 2007; Sozański, 1999). Ponadto podkreślano istotę kompleksowego przygotowania sportowca oraz poszukiwanie skutecznych metod treningu w celu podniesienia indywidualnych możliwości zawodników i konieczności zwiększenia wymagań wobec trenera (Makaruk, Porter, 2014). Wskazywano istotę wiedzy metodycznej

opartej na różnych dyscyplinach naukowych (Kwieciński, Tomczak, 2015). To wiedza metodyczna trenera, jego kwalifikacje pozwalają poszukiwać rezerw u zawodników i przygotować sportowców wysokiej klasy do współzawodnictwa (Ozimek, 2007). Warto przypomnieć, że niedostateczne przygotowanie w sferze psychicznej nie może być zrekompensowane na innej płaszczyźnie, a jest możliwe jedynie jako następstwo szczegółowej analizy struktury osobowości sportowców (Lipowski, 2004).

Niniejsza rozprawa ma znaczenie teoretyczne i praktyczne, ponieważ wzbogaca wiedzę z zakresu psychologii sportu. Podkreśla wagę indywidualnych różnic osobowościowych pomiędzy zawodnikami w zależności od ich zaawansowania sportowego. Jest to zgodne z wcześniejszymi wynikami badań (Bernatek i in., 2006; Zawadzki, 1991). Niniejsza praca zwraca również uwagę na konieczność rozpoczęcia badań psychologicznych już na wstępnym etapie procesu szkolenia. Jednocześnie podkreśla, że badania psychologiczne powinny być szczegółowe i wymagają wykorzystania różnych narzędzi psychologicznych.

Poznanie profilu zawodnika czy preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem, pozwala przewidywać jego efektywność działania – ułatwia trenerowi znalezienie zawodników rokujących największe nadzieje na osiągnięcie mistrzostwa sportowego (Osiński, 2002). Warto jednak podkreślić, że według Kowalika (2012) rola zindywidualizowania zawodnika w praktyce realizowana jest na etapie sportu na najwyższym poziomie przez co zmniejsza szansę zawodnika na osiągnięcie sukcesu.

Wiedza psychologiczna w zakresie struktury osobowości zawodników może być pomocna w rozwiązywaniu aktualnych problemów. Przy czym badania przeprowadzone przez innych badaczy wskazują, że na strukturę osobowości zawodników powinno spojrzeć się znacznie szerzej, ponieważ zmienne osobowości mają wpływ na proces rehabilitacji (Ford i in., 2017) czy na zespół przetrenowania (Hutečková, Bartošová, Frydrychová, 2017), które mogą w znacznym stopniu zakłócać proces szkolenia.

Wiedza na temat zmiennych osobowościowych pozwala określić przydatność zawodnika do dyscypliny sportowej, zwiększać efektywność treningu, a także pozwala prognozować rozwój sportowy zawodnika w dłuższej perspektywie.

9. Podsumowanie i wnioski

Podjęte badanie jest pierwszym, którego celem jest stworzenie profilu osobowości oraz określenie wpływu zmiennych osobowościowych na wybór styl radzenia sobie ze stresem zawodników uprawiających bieg na 400m, konkurencji, w której polscy zawodnicy od wielu lat odnoszą sukcesy na arenie międzynarodowej. Analiza wyników pozwala stwierdzić, że istnieje zróżnicowanie w profilu osobowości juniorów oraz seniorów, a także, że zawodnicy obu badanych grup różnią się między sobą preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem.

Seniorzy w porównaniu z juniorami są w znacznie mniejszym stopniu ugodowi, ale również charakteryzuje ich większy poziom sumienności, ekstrawersji oraz mniejszy poziom neurotyczności. Ponieważ medaliści w porównaniu z oboma grupami są bardziej ekstrawertyczni i mniej neurotyczni może to sugerować, że zróżnicowanie w poziomie sportowym pomiędzy grupami obserwowane jest w cechach osobowości w znacznym stopniu zdeterminowanych genetycznie.

Seniorzy i juniorzy różnią się od siebie temperamentem. U seniorów obserwuje się istotnie wyższy poziom żwawości oraz aktywności, a także niższy poziom reaktywności emocjonalnej, a ponadto są w porównaniu z juniorami grupą bardziej odporną emocjonalnie. Seniorów charakteryzuje większa tendencja do szybkiego reagowania oraz podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej. Zmienne takie jak żwawość czy reaktywność emocjonalna mogą być związane z poziomem sportowym, ponieważ w grupie medalistów stwierdzono wyższe wyniki w zakresie żwawości i niższe w zakresie reaktywności emocjonalnej.

Kolejne analizy badania wykazały, że seniorów charakteryzuje istotnie mniejszy poziom lęku-cechy w porównaniu do juniorów. Ci ostatni w porównaniu do seniorów są bardziej niespokojni i reagują stanami lęku nieproporcjonalnymi do zagrożenia. Niższy poziom lęku-cechy, jak również niższy poziom lęku-stanu zaobserwowano w grupie medalistów. Sugeruje to, że im wyższy poziom sportowy obserwuje się u zawodników, tym rzadziej sytuacyjnie reagują lękiem, ale również rzadziej można wśród nich odnaleźć zawodników ze stałą tendencją do reagowania nadmiernym lękiem.

Grupę seniorów w porównaniu z juniorami charakteryzuje znacząco wyższy poziom poczucia własnej skuteczności. Różnice w nasileniu tej zmiennej pomiędzy grupami można tłumaczyć świadomością posiadanych kompetencji czy osiągniętych w przeszłości sukcesów. Może o tym świadczyć najwyższy poziom poczucia własnej skuteczności zaobserwowany w grupie medalistów.

Wynik badania wskazuje, że seniorzy istotnie częściej w porównaniu do juniorów wybierają styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu. W badaniu zaobserwowano istnienie wzajemnych zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem, a zmiennymi osobowości. W obu grupach stwierdzono związki stylu zadaniowego z sumiennością oraz związki pomiędzy stylem emocjonalnym z reaktywnością emocjonalną. W grupie juniorów neurotyczność oraz lęk-cecha sprzyjają wyborowi stylu skoncentrowanemu na emocjach. Natomiast w grupie seniorów zaobserwowano dodatnie związki stylu zadaniowego z wytrzymałością i ujemne z perseweratywnością. Ponadto w badaniu zaobserwowano ujemne istotne związki pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a lękiem-stanem i lękiem-cechą w grupie juniorów, natomiast w grupie seniorów pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a lękiem-stanem. Co sugeruje, że poczucie własnej skuteczności „chroni” sportowców przed lękiem.

Analiza wyników uzyskanych przez zawodników uprawiających bieg na 400 m upoważnia do sformułowania następujących wniosków:

- ❖ Cechy temperamentalne w przypadku seniorów w większym stopniu determinują styl zadaniowy niż ma to miejsce w grupie juniorów.
- ❖ Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu w obu grupach badanych dodatnio koreluje z sumiennością.
- ❖ Lęk-cecha w grupie juniorów sprzyja korzystaniu ze stylu skoncentrowanego na emocjach.
- ❖ W grupie seniorów stwierdzono ujemną korelację pomiędzy perseweratywnością, a stylem skoncentrowanym na zadaniu.
- ❖ Lęk-stan oraz lęk-cecha w grupie juniorów są ujemnie skorelowane z poczuciem własnej skuteczności.
- ❖ Zaobserwowano, że seniorzy częściej w porównaniu z juniorami posługują się stylem skoncentrowanym na zadaniu.

- ❖ W grupie seniorów styl skoncentrowany na zadaniu jest dodatnio skorelowany z poczuciem własnej skuteczności.
- ❖ W grupie juniorów zaobserwowano ujemne korelacje pomiędzy poczuciem własnej skuteczności z wrażliwością sensoryczną i dodatnie korelacje z ekstrawersją.

Ograniczenie

Ograniczeniem przeprowadzonych badań jest liczebność badanej grupy. Z drugiej strony trudno o większą grupę zawodników na mistrzowskim poziomie, ponieważ w badaniach uczestniczyli prawie wszyscy zawodnicy uprawiający bieg na 400 m. Autor pracy stanął przed dylematem. Czy powinien skupić się na mniejszej grupie homogenicznej? Czy na większej grupie zawodników, ale uprawiających różne dyscypliny? O wybraniu pierwszego wariantu badań zdecydowało przekonanie, że o osiągnięciu wyników na najwyższym poziomie sportowym decydują często „małe” elementy - także te dotyczące sfery psychologicznej, by je zaobserwować konieczne jest wnikliwe poznanie osobowości zawodnika. Różne dyscypliny sportowe oznaczają różne wymagania dotyczące aspektów fizycznych i psychologicznych.

Implikacje praktyczne i kierunki dalszych badań

Celem prezentowanej pracy było poznanie struktury osobowości, a także wzajemnych zależności pomiędzy zmiennymi osobowości a preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem w grupie juniorów oraz seniorów. Zdobyta wiedza dzięki podjętemu tematowi pozwala zrozumieć badane zagadnienie – podkreśla rolę uwarunkowań psychologicznych w procesie diagnostyczno-prognostycznym. Poczynione w badaniu Obserwacje sugerują, że wczesna identyfikacja zmiennych osobowości może pozwolić trenerowi skoncentrować się na zawodnikach najbardziej predysponujących do osiągnięcia w przyszłości wyników na najwyższym poziomie w biegu na 400m.

Stwierdzone zróżnicowanie w strukturze osobowości pomiędzy zawodnikami w zależności od ich poziomu sportowego determinuje różne kierunki interwencji

psychologicznej. Trener uwzględniając w procesie szkolenia zmienne osobowościowe i ich związki ze stylem radzenia sobie ze stresem ma możliwość oddziaływać na zawodnika czego efektem jest optymalne jego funkcjonowanie. Wymaga to jednak od niego posiadania odpowiednich umiejętności.

Przedstawiona praca powinna inspirować innych naukowców. W przyszłości badania warto poszerzyć o takie zmienne jak optymizm czy poczucie kontroli, ale również określić strategie radzenia sobie ze stresem z jakich korzystają zawodnicy w zależności od zaawansowania sportowego, a ponadto wskazać, które z nich są najbardziej efektywne.

Bibliografia

- Abeedalhafiz, A., Altahayneh, Z., Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1911-1917.
- Adman, E. V. (2007). Attribute-based selection for success: The role of personality attributes in long-term predictions of achievement in sport. *The Journal of the American Board of Sport Psychology*, 3, 1-18.
- Allen, M. S., Greenlees I., Jones M.V. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behavior in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29, 841-850.
- Allen, M. S., Greenlees I., Jones M.V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 184-208.
- Allen, M. S., Greenless, I, Jones, M, V. (2014). Personality, counterfactual thinking, and negative emotional reactivity. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 147-154.
- Anshel, M. H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Social Psychology*, 136, 311-324.
- Anshel, M. H., Kassidis, S. N. (1997). Coping style and situational appraisals, as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.
- Anshel, M. H., Williams, Hodge (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28,141-156.
- Anshel, M.H., Weinberg R.S. (1999). Re-examining coping among basketball referees following stressful events: implications for coping interventions. *Journal of Sport Behavior*, Jun, Vol 22 (2),141-161.
- Anshel, M. H., Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 329-353.
- Anshel M. H., Sutarso, T., Jubenville, C. (2009). Racial and Gender Differences on Sources of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 159-178.
- Anshel, M.H. (2010). Cultural differences in coping with stress in sport. In Nicholls

- (Ed.), *Coping in sport: Concepts, issues, and related constructs*. Nova Publishers, 119-138.
- Basiaga-Pasternak, J. (2009). Strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez zawodniczki piłki ręcznej przed, podczas i po zakończonym meczu. [W:] H. Zdebska, S. Żak (red.): *Humanistyczne aspekty gier sportowych (piłka ręczna)*. Kraków-Wrocław: Międzynarodowe Towarzystwo Naukowe Gier Sportowych. Monografia nr 11, 39-54.
- Baltzell, A. (1999). Psychological factors and resources related to rowers' coping in elite competition. Unpublished Doctoral Dissertation, Boston University School of Education, Boston.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bebetsos, E., Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*. Dec;97(3 Pt 2):1289-96.
- Bernatek, P., Cwyl, S., Dudziak, D., Szantarek, I., Guskowska, M. (2006). Cechy temperamentu i osobowości zawodników sportów walki i zespołowych gier sportowych. [W:] D. Parzelski (red.): *Psychologia w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 50-57.
- Blecharz, J., Siekańska, M. (2007). Temperament structure and ways of coping with stress among professional soccer and basketball players. *Biology of Sport. A Quarterly Journal of Sport and Exercise Sciences*, Vol. 24, No.1, 143-156.
- Blecharz, J., Siekańska, M. (2012). Wykorzystanie diagnozy temperamentu w opracowaniu indywidualnego treningu mentalnego na przykładzie zawodników klasy światowej. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*: 37, 110-118.
- Borek-Chudek, D. (2012). Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych. *Przegląd Psychologiczny*, Tom 55, Nr 1, 59-77.
- Borek-Chudek, D. (2019). Metody do badania cechy lęku w sporcie i emocji we współzawodnictwie sportowym – przykłady polskich adaptacji skal SCAT i CSAI-2R Martensa. [W:] M. Guskowska, Z. Gazdowska, N. Koperska (red.): *Narzędzia pomiaru w psychologii sportu*. Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Studia i Monografie nr 158, 5-

20.

- Botwina, R., Starosta, W. (2002). *Mentalne wspomaganie sportowców: Teoria i praktyka*. Warszawa - Gorzów.
- Botwina, R. (2004). Osobowościowo-temperamentalne uwarunkowania sukcesu w zapasach juniorów i seniorów. [W:] M. Mikołajczyk (red.): *Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie. Z badań nad osobowością sportowców i studentów uczelni wychowania fizycznego*. Warszawa: PTNKF, 41-47.
- Campen, C., Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceive effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144-161.
- Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Carson, R. C., Butcher, J. N., Mineka, S. (2003). *Psychologia zaburzeń vol.1*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology: The key concepts*. London: Routledge.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. New York: Routledge.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605-626.
- Chamberlain, S.T., Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety Stress Coping*. Jun; 20 (2),197-207.
- Ciccarelli, S. K., White, J. N. (2016). *Psychologia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Correia, M., Rosado., A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal Psychological Research*, Vol. 12 (1), 9-17.
- Cottyn, J., De Clerq, D., Panner, J. L., Crombez, G., Lenoir, M. (2006). The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts. *Journal of Sports Sciences*, February, 24(2), 157-164.
- Cox, R. H. (2008). *Sport psychology. Concepts and Applications*. 6-th edition. McGraw-Hill International Edition.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., Feltz, D. L. (2003). The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65.

- Crocker, P.R.E, Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Czajkowski, Z. (2010). Lęklliwość, lek, obawa, strach i panika oraz odporność psychiczna zawodników. *IDO – Ruch dla kultury*, vol. 10, no. 1.
- Czyż, S. (2013). Nabywanie umiejętności ruchowych. Teoria i praktyka w zarysie. Wydawnictwo MWW. Mirosław Matoga.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17-41.
- De Pero, R., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., Piacentini, M. F. (2013). The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite TeamGym athletes. *Kinesiology*, 45(1): 63-72.
- Dias, C., Cruz, J. F., Fonseca, A.M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: differences across sex, age, and type of sport, *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1): 23-31
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16(1), 20-33.
- Dunn, J. G. H. (1999). A theoretical framework for structuring the content of competitive worry in ice hockey. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 259-279.
- Eccles, D.W., Tennenbaum, G. (2007). A social – cognitive perspective on team functioning in sport. [W:] G. Tennenbaum, R. C. Eklund (Ed.): *Handbook of sport psychology*. (Ed 3), 264-283. Hoboken, NJ: Willey-Blacwell.
- Endler, N.S., Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5): 844-54.
- Endler, N. S., Kantor, L., Parker, J. D. A. (1994). State-trait coping, state-trait anxiety, and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 16, 663-670.
- Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2001). General self-efficacy and control in relation to anxiety and cognitive performance. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 20(1), 36-52.

- Egloff, B., Gruhn, A. J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 223-229.
- Evans, V., Quartermann, J. (1983). Personality characteristic of successful and unsuccessful black female basketball players. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 105-115.
- Eysenck, H. J., Nias, D. K., Cox, D. N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behaviour Research & Therapy*, 4, 1-56.
- Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL, Human Kinetics, 107-128.
- Feltz, D. L., Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. (340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Feltz, D. L, Short, S. E., Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fletcher, D., Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal Sports Med.*, 8, 205-212.
- Franken, R. E., Hill, R., Kierstead, J. (1994). Sport interest as predicted by the personality measures of competitiveness, mastery, instrumentality, expressivity, and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 17(4), 467-476.
- Gallucci, N.T. (2014). *Sport Psychology. Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*. Psychology Press. New York and London.
- George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(4), 381-399.
- Gerlach, M., Farb, B., Revelle, W., Nunes Amaral, L.A. (2018). A robust data-driven approach identifies four personality types across four large data sets. *Nature Human Behaviour*, volume 2, 735-742.
- Garland D.J., Barry J.R (1990). Personality and leader behaviors in collegiate football: a multidimensional approach to performance. *Journal of Research in*

Personality, 24, 355-370.

- Gee, C. J., Marshall, J. C., & Jared F. King, J., F. (2010). Should coaches use personality assessments in the talent identification process? A 15-year predictive study on professional hockey players. *International Journal of Coaching Science*, Vol. 4 No. 1, January, 1-10.
- Gerring, R., Zimbardo, P. (2008). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Giacobbi, P. R., Foore, B., Weinberg, R. S. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 166-182.
- Giacobbi P, P. Jr., Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychologist*, Mar, Vol 14(1).
- Gould, D., Petchlikoff, L., Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 6, 289-304.
- Gould, D, Eklund, R. C., Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3),172-204.
- Goyen, M.J., Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486.
- Gracz, J. (2003). Próba określenia „najlepszych” właściwości psychicznych sportowca wyczynowego. [W:] T. Rychta, M. Guskowska (red.): *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Tom. IV, 91- 94.
- Gracz. J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.
- Gracz, J. (2010). Wybrane element przygotowania psychologicznego w treningu młodego sportowca. [W:] M. Krawczyński (red.): *Psychologia sportu dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia*. Gdańsk: Pomorska Federacja Sportu, 43-68.
- Gracz, J. (2013). Przygotowanie psychologiczne – psychologia aktywności sportowej.

- [W:] H. Sozański, J. Czerwiński, J. Sadowski (red.): *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Biała Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Tom 2, 230 - 259.
- Grove, J. R., Eklund, R. C., Heard, N. P. (1997). Coping with performance slumps: Factor analysis of the Ways of Coping in Sport Scale. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29, 99-105.
- Guszkowska, M. (1998). Wiek i poziom sportowy a cechy osobowości zawodników piłki ręcznej. [W:] T. Rychta (red.): *Zachowanie celowe w sporcie a osobowość*. Warszawa: Sekcja Psychologii Sportu PTNKF, 77-89.
- Guszkowska, M. (2013). *Aktywność fizyczna i psychika: korzyści i zagrożenia*. Toruń: A. Marszałek.
- Hagan, J. E. Jr, Pollmann, D., Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Front. Psychol.*, Dec. 22.
- Hale, B. D., Whitehouse, A. (1998). The effect of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 40-51.
- Hall, C. S., Lindzey, G. (1990). *Teorie osobowości*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Hammermeister, J., Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 148-164.
- Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y. S., Bae, S. J., Kim, H. J., Sim, M. Y., et al. (2006). Influence of Temperament and Anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 381-389.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: emotion- performance relationships in sport. [W:] Y. L. Hanin (Ed.): *Emotions in sport*, Champaign, IL: Human Kinetics, 65-89.
- Hanton, S., Jones, G. (1997). Antecedents of multidimensional state anxiety in elite competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 512-523.
- Hanton, S., Jones, G. (1999a). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13(1), 1-21.

- Hanton, S., Jones, G. (1999b). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13(1), 22-41.
- Hanton, S., Jones, G., Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513-521.
- Hanton, S., Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 87-97.
- Hanton, S., Evans, L., Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 167-184.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D. (2008). Recent Developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *Review Sport Exercise Psychology*, 1, 45-57.
- Hayashi, S.W. (1999). Understanding youth sport participation through perceived coaching behaviors, social support, anxiety and coping. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, Jan, Vol 59 (7-A), 2418.
- Helton, W. S., Dember, W. N., Warm, J. S., Mathew, G. (1999). Optimism, pessimism, and false failure feedback: effects on vigilance performance. *Current Psychology*, 18, 311-316.
- Hemmings, B., Holder, T. (2014). *Psychologia Sportu. Studia przypadków*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hepler, T. J., Chase, M. A. (2008). Relationship between decision-making self-efficacy, task self-efficacy, and the performance of a sport skill. *Journal of Sports Sciences*, Volume 26, Issue 6, 603-610.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Stres i radzenie sobie - główne kontrowersje. [W:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.): *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. 12-43.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenie sobie. [W:] J. Strelau (red.): *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. 465- 492.
- Heszen-Niejodek, I., Sęk, I. (2015). Zdrowie i stres. [W:] J. Strelau, D. Doliński (red.):

- Psychologia akademicka. Podręcznik*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Tom 2, 681-734.
- Hoar, S. D., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., Crocker, P. R. E. (2006). A review of coping in *sport*. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology*, 47-90, New York: Nova Science.
- Hoar, S. D., Crocker, P. R. E., Holt, N. L., Tamminen, K.A. (2010). Gender differences in adolescent athletes' coping with interpersonal stressors in sport: More similarities than differences? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 134-149.
- Hoedaya, D., Anshel, M. H. (2003). Coping with stress in sport among Australian and Indonesian athletes. *Australian Journal of Psychology*, 55, 159-165.
- Holt, N. L., Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *Sport Psychologist*, 16 (3), 251-271.
- Holt, N. L. (2003). Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player. *Athletic Insight*, 5, 1-11.
- Holt, N. L., Dunn, J. G. H. (2004). Grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- Huhges, S., Case, S., Stuempfle, K., Evans, D. (2003). Personality Profiles of Iddasport Ultra-Marathon Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, Volume 15, Issue 3, 256-261.
- Hutečková, S., Bartošová, K., Frydrychová, Z. (2017). The role of personality traits in development of overtraining syndrome in elite athletes in adolescence: a review study. *STUDIA SPORTIVA*. Vol. 11, No 1. 151-164.
- Ilyasi, G., Salehian, M.H. (2011). Comparison of personality traits between individual and team athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(4): 527-530.
- Jackson, B., Dimmock, J., Grove, B., Gucciardi, D. F. (2010). Relationship commitment in athletic dyads: Actor and partner effects for Big Five self- and other-ratings. *Journal of Research in Personality*, 44, 641-648.
- Jackson, B., Dimmock, J. A., Gucciardi, F., Grove, R. (2011). Personality traits and relationship perceptions in coach–athlete dyads: Do opposites really attract? *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 12, Issue 3, June, 222-230.
- Jarvis, M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Jones, G., Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 12, No. 4, 183-195.
- Jones, G., Swain, A.B.J. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Jones, G., Swain, A. B. J., Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of Competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525-532.
- Jones, G., Hanton, S., Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of Anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personal and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jones, G., Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 144-157.
- Juczyński, Z. (2000). Poczucie własnej skuteczności: teoria i pomiar. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica* 4, 11-23.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w psychologii i promocji zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Juczyński, Z., Juczyński, A. (2012). Chcieć to móc” czyli o znaczeniu poczucia własnej skuteczności w modyfikacji zachowań związanych z piciem alkoholu. *Alkoholizm i Narkomania*, Tom 25, nr 2, 215–227.
- Kaiseler, M., Polman R., Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47, 728-733.
- Kaiseler, M., Polman, R.C.J., Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, Volume 12, Issue 1, 62-72.
- Kaiseler, M., Levy, A., Nicholls, A. R., Madigan, D. J. (2017). The independent and interactive effects of the Big-Five personality dimensions upon dispositional coping and coping effectiveness in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 410-426
- Kajtana, T., Tusak, M., Baric, R., Burnik, S. (2004). Personality in high risk sports athletes. *Kinesiology*, 36, 24-34.

- Kalinowski, P., Pietranis, P., Bugaj, O., Lachowska, K. (2017). Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród młodych sportowców zespołowych gier sportowych. *Quality in Sport*, 1 (3), 27-35.
- Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics
- Karolczak-Biernacka, B. (1980). Lęk i strach w sporcie (refleksje metodologiczne). *Kultura fizyczna*, 8-9, 24-30.
- Kazemi, A., Kohandel, M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players. *Biological Forum - An International Journal*, 7(1), 656-661.
- Kirby, R. J., Liu, J. (1999) Precompetition anxiety in Chinese athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 88, 297-303.
- Kirkcaldy, B. D. (1982). Personality and sex differences related to positions in team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 13(3), 141-153.
- Klint, K. A., Weiss, M. R. (1986). Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106-114.
- Kłodecka-Różalska, J. (1983). Badania zależności między wybranymi cechami osobowości i psychomotoryki warunkującymi efektywność sportową. [W:] T. Rychta (red.): *Sport a wszechstronny rozwój osobowości człowieka*. Warszawa: Wyd. AWF Warszawa, 72-99.
- Knittel, M., Guskowska, M. (2016). Strategies of coping with stress and the sport results off alpine skiers and tennis players. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 44-50.
- Knittel, M., Guskowska, M. (2019). Polska adaptacja kwestionariusza Coping Strategies in Sport Competition Inventory (CICS-strategies) (Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive - ISCCS) Goudreau i Blondina. [W:] M. Guskowska, Z. Gazdowska, N. Koperska (red.): *Narzędzia pomiaru w psychologii sportu*. Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Studia i Monografie nr 158, 89-106.
- Kondo, D. S. (1997). Strategies for Coping with Test Anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, Vol 10 (2), 203-215.
- Kosińska, H. (1986). Niektóre cechy osobowości i temperamentu a funkcjonowanie w sporcie. Raport Instytutu Sportu, Warszawa.
- Kosińska, H. (1991). Osobowość sportowca. [W:] T. Tyszka (red.): *Psychologia*

- i sport*. Warszawa: Wydawnictwo AWF Warszawa, 55-84.
- Kosslyn, S. M., Rosenberg, R. S. (2006). *Psychologia. Mózg człowiek świat*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Kostrzewa, L., Maciantowicz, J. (2003). Sztafeta polskich czterystumetrowców w świetle badań motywacji i poczucia koherencji. [W:] E. Wlazło (red.): *Psychologia grupy sportowej*. Wrocław: Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, Nr 69, 89-97.
- Kowal, P. (2011). Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u tancerzy sportowego tańca towarzyskiego. *Studia Psychologica UKSW*, 11(1), 51-64.
- Kowalik, S. (2012). Użyteczność wiedzy o ja cielesnym dla psychologii sportu. [W:] J. Blecharz, Siekańska, M. Tokarz A. (red.): *Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii*. Kraków: AWF Kraków, 13-33.
- Krane, V., Williams, J. (1985). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, 10, 47-56.
- Krawczyński, M. (1991). Wokół specyfiki lęku sportowego. [W:] W. Tłokiński (red.): *Lęk. W poszukiwaniu przeżywania*. Warszawa: Arx Regia. 45-53.
- Krawczyński, M. (1995). *Spójność grupowa a dojrzałość społeczna*. Studia z psychologii sportu. Gdańsk: Wydawnictwo AWF.
- Krawczyński, M., Wojnarowska, A. (2003). Osobowość triathlonisty w percepcji trenera i własnego „Ja” zawodnika. [W:] T. Rychta, M. Guszowska (red.): *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze Fizycznej*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Tom IV, 91-94.
- Krawczyński, M., Blecharz, J., Graczyk, M., Nowicki, D., Półgrabski, T. (2012). Kompleksowy program przygotowania psychologicznego w polskim sporcie: ujęcie modelowe. [W:] J. Blecharz, M. Siekańska, A. Tokarz (red.): *Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii*. Kraków: Wydawnictwo: AWF Kraków, 35-50.
- Kremer, J., Moran A., Walker, G., Craig, C. (2012). *Key Concepts in Sport Psychology*. Sage.
- Kristiansen, E., Roberts, G. C., Abrahamsen, F. E. (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. Aug;18(4), 526-38.

- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A.V., Sveinsson, G., Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*. Volume 134, 1 November, 125-130.
- Kruger, A., Du Plooy, K., Kruger, P. (2019). Personality profiling of South African rugby union players. *Journal of Psychology in Africa*, 29(4):383-387.
- Kwieciński, J., Tomczak, M. (2015). Współczesne trendy w metodyce nauczania wychowania fizycznego. Teoria i praktyka. Konin: PWSZ w Koninie.
- Lavallee, D., Williams J. M., Jones M.V. (2008). *Key Studies in Sport and Exercise Psychology*. Berkshire. McGraw-Hill House.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., Williams, M. (2004). Sport psychology: Contemporary themes. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Coping, Theory and Research. New York: Springer
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lee, C. (1988). The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 147-161.
- Lehrer, P.M., Woolfolk, R. L., Sime, W. E. (2007). *Principle and practices of stress management* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Lipowski, M. (2004). Samoocena jako istotny wymiar osobowości młodego sportowca. [W:] M. Krawczyński, D. Nowicki (red.): *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, 37-57.
- Lipowski, M., Bieleninik, Ł. (2014). Personality superfactors and healthy behaviors of professional athletes. *Current Issues in Personality Psychology*, 2(2), 57-67.
- Litwic-Kamińska, K. (2010). Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u strzelców sportowców. [W:] M. Zasada, M. Klimezyk, H. Żukowska, R. Muszkieta, M. Cieślicka (red.): *Humanistyczny wymiar kultury fizycznej*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW, 291-303.
- Locke, E., Latham, G. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. New York: Prentice Hall.
- Lowe, R., McGrath, J. E. (1971). Stress arousal and performance: Some findings calling for a new theory. *Project Report*, AF 1161-67, AFOSR.
- Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

- Łukaszewski, W., Marszał-Wiśniewska, M. (2006). Wyrwałość w działaniu. Wyznaczniki sytuacyjne i osobowościowe. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Łuszczynska, A. (2011). *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mabweazara, S. Z., Leach, L., Andrews, B.S. (2016). Predicting swimming performance using state anxiety, *South African Journal of Psychology*, vol. 47, 1, 110-120.
- Maddux, J.E., Lewis J. (1995). Self-efficacy and adjustment: theory, research, and application. New York. 37-68.
- Majchrzak, K. (2009). Obciążenia treningowe a wynik sportowy skoku wzwyż. *Rocznik Naukowy. AWFiS w Gdańsku*, t. XIX 47-52.
- Makaruk, H., Porter, J. (2014). Focus of Attention for Strength and Conditioning Training. *Strength and Conditioning Journal*, February, Volume 36, Issue, 16-22.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martin, J. J., Gil, D. L. (1991). The relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.13, 149-159.
- Martin, C. (1998). Radzenie sobie ze stresem. [W:] T. Morris., T. Summers. Praktyczna psychologia sportu. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, 77-94.
- McAuley, E., Blissmmer, B. (2000). Self-Efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2):85-8.
- McCrae, R.R., Costa Jr. P.T. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- McKelvie, S. J., Lemieux, P., Stout, D. (2003). Extraversion and neuroticism in contact athletes, no contact athletes and non-athletes: a research note. *Athletic Insight*, 5(3), 19-27.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., Jones, G. (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *The Sport Psychologist*, 17, 157-174.
- Mellalieu, S. D, Hanton, S, O'Brien M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Oct;14(5), 326-34.

- Moritz, S. E., Hall, C., Martin, K. A., Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging? An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Moritz, S. E., Feltz D. L, Fahrbach, K. R., Mack, D. E. (2000). The relations of self-efficacy measures to sport performance: A meta - analysis review. *Review Quarterly for Exercise and Sport*, 71(11), 280-294.
- Mroczkowska, H., Kownacka, I. (2004). Kulturowy wzorzec męskości a temperamentalne wskaźniki wydolności psychofizycznej w sportach walki. [W:] M. Mikołajczyk (red.): *Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie. Z badań nad osobowością sportowców i studentów uczelni wychowania fizycznego*. Warszawa: PTNKF, 31-40.
- Neil, R., Mellalieu S. D, Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response as a Function of Skill Level in Rugby Union. *Journal Sports Science Medicine*, Sep, 5(3), 415-423.
- Nia, E. N., Besharat, M. A. (2010). Comparison of Athletes' Personality Characteristics in Individual and Team Sports. *Procedia-Social and behavioral Sciences*, 5, 808-812.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport. A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, January, 1st; 25(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(1), 113-120.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, March, 10(2), 97-102.
- Nicholls A. R, Taylor N.J, Carroll S, Perry J. L. (2016). The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. *Front Psychol.* Nov 3;7,1674.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24, 773-778.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H., Haddock, G. (1999). The mediating role of coping

- strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 12, 299-327.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Oleś, P. K., Drat-Ruszczak, K. (2016). Osobowość. [W:] J. Strelau, D. Doliński (red.): *Psychologia akademicka. Podręcznik tom 1*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 651-764.
- Osiński, S. (2002). *Zarys teorii wychowania fizycznego*. Poznań: AWF Poznań.
- Owczarek, A. (2009). Styl radzenia sobie ze stresem a mistrzostwo sportowe w dyscyplinach indywidualnych kobiet i mężczyzn. *Rocznik Naukowy. AWFIS w Gdańsku*, t. XIX, 67-72.
- Ozimek, M. (2007). *Determinanty wieloletniego przygotowania zawodników wysokiej klasy w wybranych dyscyplinach sportu*. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, *Studia i Monografie Nr 45*.
- Ozimek, M., Ambroży, T. (2016). *Periodyzacja przygotowania sportowców. Rozwiązania na przykładzie lekkoatletycznego sprintu*. Kraków: WSBPI "Apeiron".
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *Journal Sport Psychologist*, Vol. 14, No. 1. 63-80.
- Parnabas, V. (2015). The Relationship between Competitive State Anxiety and Sport Performance on Football Players; *The International Journal of Indian Psychology*, Vol. 2, Special Issue.
- Patsiaouras, A., Chatzidimitriou, M., Charitonidis, K., Giota, A., Kokaridas, D. (2017). The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 5(3), 39-47.
- Pensgaard, A. M., Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Perry, J. D., Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Perry, J. (2016). *Sport Psychology. A Complete Introduction*. Hodder & Stoughton

General Division.

- Pervin, L. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.
- Piepiora, P., Ciężczyk, I., Krzesiński, M. (2018). Różnice w temperamencie wśród młodzieżowych zawodników trenujących sport indywidualny i zespołowy. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, Tom: 63, Zeszyt: 3, 44-50.
- Pineda-Espejel, H.A., López-Walle, J., Rodriguez, J.T., Villanueva, M. M., Gurrola, O. C. (2013). Pre-competitive anxiety and self-confidence in PAN American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 39-48.
- Poczwardowski, A., Makurat, F. (1993). Wybrane zmienne psychologiczne zawodników judo reprezentujących różny poziom sportowy. Gdańsk: *Rocznik Naukowy AWF*, 2, 231-243.
- Polman, R. C. J. (2012). Elite athletes' experience of coping with stress. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavallee (Eds.), *Coping and emotions in sport*, 2nd ed., London: Routledge, 284-301.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal, and Coping: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality*. Volume 60, 747-770.
- Puente-Díaz, R., Anshel, M. H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and U.S. competitive tennis players. *Journal of Social Psychology*. Volume 145, Issue 4, 429-46.
- Rachman, S. (2005). *Zaburzenia lękowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Raglin, J., Hanin, Y. (2000). Competitive anxiety and athletic performance. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (93-112). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ratajczak, Z. (2003). Temperament a koszty psychologiczne zachowania się człowieka w sytuacji zagrożenia. [W:] M. Marszał-Wiśniewska, T. Klonowicz, M. Fajkowska-Stanik (red.): *Psychologia różnic indywidualnych*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 130-140.
- Rathus, S. A. (2004). *Psychologia współczesna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rawstorne, P., Anshel, M. H., Caputi, P. (2000). Toward evidence of individual differences in coping with acute stress in sport. *Australian Journal of Psychology*, 13, 1-8.
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R., McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies

- among early and middle adolescent premier league academy football players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 31-48.
- Rhodes, R. E., Smith, N. E. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 958-965.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1/50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rowiecki, M., Kulmatycki, L. (2017). Strategie radzenia sobie ze stresem u mężczyzn uprawiających narciarstwo ekstremalne. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Kultura Fizyczna*, t. XVI, nr 2, 99–111.
- Rudzka, U., Radomska, A. (2006). Humorem pokonać stres! Zastosowanie humoru jako metody walki ze stresem w sporcie. [W:] D. Parzelski (red.): *Psychologia w Sporcie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 94-108.
- Rutherford, A., Endler, N. S. (1999). Predicting Approach-Avoidance: The Roles of Coping Styles, State Anxiety and Situational Appraisal Anxiety, *Stress and Coping*, Vol 12.
- Rychta, T. (1998). Diagnostyka osobowości i zachowania celowego. [W:] T. Rychta (red.): *Zachowanie celowe w sporcie a osobowość*. Warszawa: Sekcja Psychologii Sportu PTNKF, 7-40.
- Schneider, I. (1998). Poziom sportowy a wybrane cechy osobowości zawodników podnoszenia ciężarów. [W:] T. Rychta (red.), *Zachowanie celowe w sporcie a osobowość*. Warszawa: Sekcja Psychologii Sportu PTNKF, 90-96.
- Schurr, K.T., Ashley M.A., Joy K.L. (1977). A multivariate analysis of male athlete characteristics: sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research* 3, 53-68.
- Sękowski, A., Berej, M. (2019). Temperament i inteligencja emocjonalna sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych. *Czasopismo Psychologiczne - Psychological Journal*, 25, 1, 7-15.
- Short, S., Ross-Stewart, L. (2009). A review of self-efficacy based interventions. [W:] Mellalieu, S, D, Hanton, S. *Advances in Applied Sport Psychology. A review*. 221-280.
- Siek, S. (1983). *Wybrane metody badania osobowości*. Akademia Teologii Katolickiej.

- Siek, S. (1986). *Formowanie osobowości*. Warszawa: Akademia teologii katolickiej.
- Smith, A., Benight, C. C., Cieslak, R. (2013). Social support and postdeployment coping self-efficacy as predictors of distress among combat veterans. *Military Psychology*, 25(5),452-461.
- Sosnowski, T. (1977). Lęk jako stan i jako cecha w ujęciu C. D. Spielbergera. *Przegląd Psychologiczny*. Nr 2., 349-359.
- Sosnowski, T., Wrześniewski, K. (1983). Polska adaptacja inwentarza STAI do badania stanu i cechy lęku. *Przegląd Psychologiczny*. Nr 2, 303-412.
- Sosnowski, T., Jaśkowski, P. (2015). Podstawy psychofizjologii. [W:] J. Strelau, D. Doliński (red.): *Psychologia akademicka. Podręcznik*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Tom 2, 643-679.
- Sozański, H. (1999). *Podstawy teorii treningu sportowego*. Warszawa: COS.
- Sozański, H. (2013). Trening sportowy. [W:] H. Sozański, J. Czerwiński, J. Sadowski (red.): *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Biała Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Tom 2, 27-42.
- Sozański, H., Żukowski, R. (2013). Przygotowanie teoretyczne i intelektualne. [W:] H. Sozański, J. Czerwiński, J. Sadowski (red.): *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Biała Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Tom 2, 259-270.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults Differences. Volume, 15, January, 176-183.
- Strahler, K., Ehrlenspiel, F., Heene, M., Brand, R. (2010). Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 148-154.
- Strelau, J. (2002a). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau, J. (2002b). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Strelau, J. (2006). *Temperament jako Regulator Zachowania. Z perspektywy półwiecza badań*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2009a).
 Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS. Podręcznik do
 polskiej normalizacji. Warszawa: *Pracownia Testów Psychologicznych*
Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Strelau, J. (2009 b). Status cech temperamentu w psychologii osobowości - od
 Hipokratesa do współczesności. [W:] J. Koziński (red.): *Nowe idee*
w psychologii. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 311-329.
- Strelau, J., Zawadzki, B. (2016). Psychologia różnic indywidualnych. [W:] J. Strelau,
 Doliński (red.), *Psychologia akademicka. Podręcznik tom 1*. Gdańsk: Gdańskie
 Wydawnictwo Psychologiczne, 765-846.
- Supiński, J., Kałużny, K. (2016). Poczucie własnej skuteczności oraz umiejscowienia
 kontroli a styl radzenia sobie ze stresem u lekkoatletów i studentów
 wychowania fizycznego. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania*
Fizycznego we Wrocławiu. Nr 54, 33-38.
- Supiński, J., Kałużny, K., Mroczkowska, H. (2019). Ocena startu w zawodach
 a poczucie własnej skuteczności oraz lęk wśród zawodników uprawiających
 indywidualne dyscypliny sportu. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły*
Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Roczni nr 1, (27), 43-55.
- Szczepan, S., Maćkała, K., Kowalski, P. (2012). Struktura obciążeń treningowych
 a wynik w biegu najlepszych polskich czterystumetrowców. *Rozprawy*
Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 38, 141-150.
- Tamres, L. K., Janicki, D., Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior:
 A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Journal of*
Personality and Social Psychology Review, 6, 2-30.
- Terelak, J. F., Pluskwa, D. (2004). Samoocena a style radzenia sobie ze stresem
 u zawodników piłki siatkowej. *Kultura Fizyczna*. 11/12, 10-18.
- Terelak, J.F. (2008). *Człowiek i stres. Koncepcje-źródła-reakcje- radzenie sobie*
modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Terry, P., Coakley, L., Karageorghis, C. (1995). Effects of Intervention upon
 precompetition state anxiety in elite junior tennis players: the relevance of the
 matching hypothesis. *Percept Mot Skills*. Aug;81(1), 287-96.
- Thomas, O., Maynard, I., Hanton, S. (2004). Temporal aspects of competitive anxiety
 and self-confidence as a function of anxiety perceptions. *The Sport*
Psychologist, 18, 172-188.

- Thomas, O., Mellalieu, S. D., Hanton, S. (2009). Stress management in applied sport psychology. [W:] Mellalieu, S. D., Hanton, S. *Advances in Applied Sport Psychology A review*, 124-161.
- Tok, S. (2011). The Big Five Personality Traits and Risky Sport Participation. *Social Behavior and Personality*, 39 (8), 1105-1111.
- Tomczak, M. (2013). *Styl rywalizacji, a efektywność działania w sportach walki - analiza psychologiczna*. Poznań: AWF Poznań.
- Treasure, D. C., Monson, J., Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73-83.
- Turosz, M. A. (2003). Temperament styl radzenia sobie ze stresem w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych. [W:] T. Rychta, M. Guskowska (red.): *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Tom IV, 84-90.
- Villani, V., Caputo, M., Balzarotti, S., Riva, G. (2017). Enhancing self-efficacy through a blended training: A pilot study with basketball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Volume 15, Issue 2, 160-175.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303.
- Wasilewski, E. (1979). *Ocena poziomu lęku sportowców oraz próby jego regulacji*. Warszawa: Niepublikowany raport Instytutu Sportu.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Weishaar, M. E. (2007). *Aaron T. Beck*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Weiss, M., Wiese, D. M., Klint, K. A. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-451.
- Wells, B. J. (1996). Coping with sources of acute stress in sport: The role of cognitive appraisal, personal dispositions, and situational characteristics. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 57(2-B), 1490.
- Wiggins, M. S. (1998). Anxiety intensity and direction: preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10,

201-211.

- Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F., Brahm, T. (2005). Intensity. [W:] J. Taylor, G. Wilson (Ed.), *Applying sport psychology. Four perspective*, 33-49. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wlazło, E. (1991). Osobowościowe i sytuacyjne determinanty celowego zachowania się człowieka w świetle badań psychologicznych. *Studia i Monografie AWF*. Wrocław: Wydawnictwo AWF. 25.
- Wlazło, E. (1998). Reaktywność temperamentalna, osiągnięcia sportowe i skuteczność zawodniczych pięściarzy [W:]. T. Rychta (red.): *Zachowanie celowe w sporcie a osobowość*. Warszawa: Sekcja Psychologii Sportu PTNKF.
- Woodman, T., Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S., McQuillan, E. (2010). Do Performance Strategies Moderate the Relationship Between Personality and Training Behaviors? An Exploratory Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 2, 183-197.
- Wong, R. S. K., Teo, E.W., Polman, R. C. J. (2015). Stress, coping, coping effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 320-334.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T. (1987). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL) – Polska adaptacja STAI. Podręcznik*. Warszawa: Laboratorium Technik Diagnostycznych PTP.
- Zawadzki, B., Ciota, L. (1990). Reaktywność temperamentalna a wyszkolenie techniczne zapaśników. *Sport Wyczynowy*, 7, 93-99.
- Zawadzki, B. (1991). Temperament: selekcja czy kompensacja? [W:] T. Tyszka (red.): *Psychologia i sport*. Warszawa: Wydawnictwo AWF, 85-112.
- Zawadzki, B., Strelau J. (1997). Formalna charakterystyka zachowania - kwestionariusz temperamentu (FCZ-KT). Warszawa: Pracownia testów psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak P., Śliwińska, M. (1998). Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., McCann, V. (2017). *Psychologia. Kluczowe koncepcje. Psychologia osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Żmudzki, A. (1986). *Poziom reaktywności a powodzenie w trakcie startu u zawodników w podnoszeniu ciężarów*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Sportu.

SPIS RYCIN I TABEL

RYCINY

Rycina 1. Wzajemny determinizm. Oddziaływanie czynników poznawczych, behawioralnych i środowiskowych	24
Rycina 2. Graficzna prezentacja analizy wartości średnich uzyskane w kwestionariuszu NEO-FFI	75
Rycina 3. Zestawienie wyników średnich wartości w skalach temperamentu	77
Rycina 4. Zestawienie średniego wyniku w skalach inwentarza STAI	80
Rycina 5. Zestawienie średnich wartości w poziomie poczucia własnej skuteczności w badanych grupach	82
Rycina 6. Zestawienie średnich wyników w kwestionariusza CISS	85
Rycina 7. Zakres stosowania stylu zadaniowego w grupach seniorów i juniorów. Wartość p wyznaczona z testu chi-kwadrat niezależności	92
Rycina 8. Wartości średnie cech osobowości kwestionariusza NEO-FFI w trzech grupach zawodników	99
Rycina 9. Średni poziom cech temperamentu w trzech porównywanych grupach zawodników	101
Rycina 10. Średni poziom lęku w trzech grupach zawodników	102
Rycina 11. Wartości średnie poczucia własnej skuteczności w trzech wyodrębnionych grupach	103
Rycina 12. Wartości średnie (w skali CISS) poszczególnych stylów radzenia sobie w badanych grupach zawodników	106
Rycina 13. Zestawienie średnich wartości stylu zadaniowego w grupie medalistów seniorów oraz juniorów	107

TABELE

Tabela 1. Pięciodziesiętny model osobowości Costy i McCrae	9
Tabela 2. Podstawowa charakterystyka badanych zawodników	62
Tabela 3. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników uzyskane w całej grupie badanych w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=41)	6
Tabela 4. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w całej grupie uzyskane w kwestionariusza CISS (N=41)	67
Tabela 5. Współczynniki korelacji r-Pearsona zmiennych osobowości ze stylami radzenia sobie w całej badanej grupie (N=41)	67
Tabela 6. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników uzyskane w grupie juniorów w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=24)	69
Tabela 7. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników uzyskane w grupie seniorów w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=17)	70
Tabela 8. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w kwestionariuszu CISS w grupie juniorów (n=24)	72
Tabela 9. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w kwestionariusza CISS w grupie seniorów (n=17)	72
Tabela 10. Porównanie średniego profilu struktury osobowości w kwestionariuszu NEO-FFI w badanych grupach	74
Tabela 11. Porównanie średniego profilu struktury osobowości w kwestionariuszu FCZ-KT w badanych grupach	77
Tabela 12. Porównanie średniego poziomu lęku w inwentarzu STAI w badanych grupach	80
Tabela 13. Porównanie średnich wartości poczucia własnej skuteczności uzyskanych w skali GSES w badanych grupach	82
Tabela 14. Porównanie średnich wartości w poziomie stylów radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS w badanych grupach	88
Tabela 15. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a NEO-FFI	91
Tabela 16. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a FCZ-KT	92
Tabela 17. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a STAI	93
Tabela 18. Współczynnik korelacji r Pearsona między CISS a GSES	94
Tabela 19. Skorelowanie stylów radzenia sobie w sytuacji stresowej w grupie seniorów i juniorów. Współczynniki korelacji liniowej r – Pearsona	96
Tabela 20. Korelacje stylów radzenia sobie ze stresem z cechami osobowości	97
Tabela 21. Korelacja Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) ze zmiennymi osobowości	98
Tabela 22. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w grupie medalistów uzyskane w testach NEO-FFI, STAI, FCZ-KT i GSES (N=4)	100
Tabela 23. Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe oraz ekstrema wyników w grupie medalistów uzyskane w kwestionariusza CISS (N=4)	101
Tabela 24. Cechy osobowości (NEO-FFI) w trzech badanych grupach	102
Tabela 25. Porównanie cech temperamentu w trzech badanych grupach	104
Tabela 26. Wartości p w testowaniu post-hoc (Najmniejsza Istotna Różnica-NIR) poziomu żwawości, perseweratywności i reaktywności emocjonalnej w trzech rozpatrywanych grupach	105

Tabela 27. Porównanie poziomu lęku w trzech wyodrębnionych grupach	106
Tabela 28. Poczucie własnej skuteczności (PWS) w badanych grupach	107
Tabela 29. Wartości p w testowaniu post-hoc (Najmniejsza Istotna Różnica - NIR) poczucia własnej skuteczności (PWS)	108
Tabela 30. Zakres stosowania poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem w badanych grupach	109
Tabela 31. Wartości p w testowaniu post-hoc (Najmniejsza Istotna Różnica - NIR) zakresu stosowania stylu zadaniowego	111
Tabela 32. Statystyki opisowe skal kwestionariuszy NEO-FFI, FCZ-KT, STAI i GSES	112
Tabela 33. Średnie arytmetyczne i odchylenia standardowe wyników w kwestionariuszu CIS w badanych grupach	113

ANEKS

Tabela 1. Statystyki opisowe wyników stenowych skal kwestionariusza NEO-FFI

NEO-FFI	Seniorzy (n=17)		Juniorzy (n=24)		Ogółem (n=41)		Medaliści (n=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
NEU	4,53	2,17	4,83	1,93	4,71	2,06	4,50	7,05
EKS	6,94	1,71	6,33	2,66	6,58	2,34	7,75	5,83
OTW	4,59	1,70	4,37	2,06	4,46	1,90	4,00	3,79
UGD	4,53	1,62	5,75	4,32	5,24	1,68	5,00	3,51
SUM	7,59	1,09	7,12	1,60	7,32	1,42	7,50	1,83

Tabela 2. Statystyki opisowe wyników staninowych skal kwestionariusza FCZ-KT

FCZ-KT	Seniorzy (n=17)		Juniorzy (n=24)		Ogółem (n=41)		Medaliści (n=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ŻW	6,23	1,82	4,21	1,28	5,04	1,82	7,00	1,63
PE	4,47	1,84	5,33	1,61	4,98	1,74	3,50	1,29
WS	4,47	1,97	4,50	1,84	4,49	1,87	4,00	2,16
RE	5,27	1,45	4,12	1,46	3,61	1,55	2,00	0,82
WT	5,29	1,65	4,79	1,53	5,00	1,58	5,75	2,50
AK	5,82	1,55	3,75	1,64	4,63	1,88	5,75	2,50

Tabela 3. Statystyki opisowe wyników stenowych inwentarza STAI

STAI	Seniorzy (n=17)		Juniorzy (n=24)		Ogółem (n=41)		Medaliści (n=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Lęk S	5,70	1,77	6,29	1,90	6,05	1,87	33,50	4,80
Lęk C	4,82	1,86	6,00	1,69	5,51	1,82	34,00	5,35

Tabela 4. Statystyki opisowe wyników stenowych skal kwestionariusza GSES

GSES	Seniorzy (n=17)		Juniorzy (n=24)		Ogółem (n=41)		Medaliści (n=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
PWS	7,94	0,97	6,33	1,05	7,00	1,28	8,50	1,00

Tabela 5. Statystyki opisowe wyników stenowych skal kwestionariusza CISS

Style radzenia sobie ze stresem	Seniorzy (n=17)		Juniorzy (n=24)		Ogółem (n=41)		Medaliści (n=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SSZ	7,23	1,56	5,54	1,56	6,24	1,76	7.50	1,12
SSE	5,12	1,17	5,46	1,10	5,44	1,25	5.50	0,58
SSU	5,29	2,26	4,96	1,92	5,10	2,05	5,75	0,96
ACZ	5,47	2.09	5,33	1,63	5,39	1,81	5.50	0,58
PKT	5,06	1,34	5,21	1,91	5,15	1,68	5.00	0,82

STRESZCZENIE

Niniejsza praca włącza się do badań nad osobowością zawodników reprezentujących najwyższą klasę sportową w grupie juniorów oraz seniorów uprawiających bieg na 400. Bieg na 400 metrów to konkurencja, która wymaga od sportowców odpowiednich predyspozycji fizycznych i psychicznych. Współczesne przygotowanie biegaczy na najwyższym poziomie sportowym winno uwzględniać elementy przygotowania psychologicznego, w tym strategie radzenia sobie ze stresem, które są uwarunkowane osobowościowo i temperamentalnie.

Problemem niniejszej pracy jest zweryfikowanie współzależności pomiędzy wybranymi czynnikami osobowościowymi, a stylami radzenia sobie ze stresem u wysokokwalifikowanych zawodników uprawiających biegi na 400 m oraz wskazanie, które z cech osobowościowych mogą determinować wybór konkretnego stylu radzenia sobie ze stresem.

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od 2014 do 2019 roku. Wzięło w nich udział 41 zawodników. Badaniami objęto grupę juniorów i seniorów wieku od 16 do 32. Do badań wybrano celowo zawodników uprawiających bieg na 400m i będących reprezentantami kadry narodowej juniorów oraz seniorów.

W przeprowadzonym badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i technikę kwestionariuszy psychologicznych. Wykorzystano takie narzędzia psychologiczne jak: Inwentarz Osobowości - NEO-FFI autorstwa P.T. Costy Jr oraz R. R. McCrae w adaptacji polskiej B. Zawadzkiego, J. Strelaua, P. Szczepaniaka oraz M. Śliwińskiej (1998)), Kwestionariusz Temperamentu - FCZ-KT autorstwa J. Strelaua (Zawadzki, Strelau, 1997), Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności - GSES autorstwa R. Schwarzera i M. Jerusalema w polskiej adaptacji: Z. Juczyńskiego, (2001), Kwestionariusz Samooceny - STAI autorstwa C. D. Spielbergera, R. L. Gorsucha oraz R. E. Lushenea w polskiej adaptacji C. D. Spielbergera, J. Strelaua, T. Tysarczyk i K. Wrześniewskiego (Sosnowski, Wrześniewski, 1983) oraz Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych - CISS autorstwa N. S. Endlera i J. D. A. Parkera w polskiej adaptacji: P. Szczepaniaka, K. Wrześniewskiego i J. Strelaua (Strelau i in., 2009) oraz zebrano dane anonimowo charakteryzujące badanych.

Na podstawie otrzymanych wyników stwierdzono zróżnicowanie w profilu osobowości juniorów oraz seniorów. Zaobserwowano różnice w nasileniu zmiennych osobowości pomiędzy badanymi grupami w temperamencie, lęku-cesze oraz poczucia własnej skuteczności. W badaniach zaobserwowano także istnienie wzajemnych zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem, a zmiennymi osobowości. Ponadto wyniki niniejszej pracy wskazują, że seniorzy istotnie częściej w porównaniu do juniorów preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu.

Wyniki badania sugerują, że w procesie szkolenia sportowego zawodników uprawiających bieg na 400m powinno się uwzględnić zmienne osobowości, a zwłaszcza zmienne temperamentalne, ponieważ pozwalają one prognozować osiągnięcie mistrzostwa sportowego, ale także odpowiednio oddziaływać na zawodnika. Szczegółowe opracowanie profilu osobowości zawodnika powinno być wykorzystane przez trenera na etapie selekcji, w treningu sportowym oraz współzawodnictwie sportowym.

Słowa kluczowe: poczucie własnej skuteczności, lęk, osobowość, temperament radzenia sobie ze stresem.

SUMMARY

This paper is a part of research on personality of the highest-performing junior and senior athletes running the 400m. The 400-meter run is a competition that requires athletes to have the right physical and mental abilities. Today's high-level preparation of runners should take into account elements of psychological preparation, including coping strategies that are based on personality and temperament.

The aim of this paper is to verify the relationship between the selected personality factors and coping styles in high-performing athletes running the 400m and to identify which personality traits can determine the choice of specific coping styles.

The study was conducted between 2014 and 2019. A cohort of 41 players participated in the investigation. The subjects included a group of junior and senior

athletes aged 16 to 32. The research was deliberately targeted at 400m runners who represent junior and senior national team members.

The diagnostic poll method and the technique of psychological questionnaires were applied for the purposes of the study. The following psychological tools were used: NEO-FFI Personality Inventory (by P.T. Costa Jr. and R. R. McCrae in Polish adaptation by B. Zawadzki, J. Strelau, P. Szczepaniak and M. Śliwińska (1998), FCZ-KT Temperament Questionnaire (by J. Strelau (Zawadzki, Strelau, 1997), Generalized Self-Efficacy Scale - GSES (by R. Schwarzer and M. Jerusalem in Polish adaptation by Z. Juczyński (2001), (STAI) Self-evaluation Questionnaire (by C.D. Spielberger, R. L. Gorsuch and R. E. Lushene in Polish adaptation by C. D. Spielberger, J. Strelau, T. Tysarczyk and K. Wrześniewski (Sosnowski, Wrześniewski, 1983) and Coping Inventory for Stressful Situations - CISS written by N. S. Endler and J. D. A. Parker in Polish adaptation by P. Szczepaniak, K. Wrześniewski and J. Strelau (Strelau i in., 2009) and the data on the subjects collected anonymously.

On the basis of the results obtained, differences were found in personality profiles among junior and senior athletes. Differences were observed in the intensity of personality variables between the investigated groups in terms of temperament, trait-anxiety and self-efficacy. The study also showed that there is a mutual relationship between coping styles and personality variables. In addition, the results of this work indicate that senior athletes significantly more frequently prefer a task-oriented approach to stress management than junior sportsmen.

The results of the study suggest that personality variables, especially temperament variables, should be taken into account in the sports training process for athletes running the 400m, as they can predict the sports champion achievement, but also have an appropriate impact on the athletes. Detailed development of athletes' personality profile should be used by coaches at a selection phase, in sports training and in sports competition.

Keywords: self-efficacy, anxiety, personality, temperament, coping with stress.