

*Uniwersytet Gdański
Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii*



UNIwersytet Gdański

PIOTR DĄBROWSKI

*Psychologiczne uwarunkowania radzenia
sobie ze stresem osób uprawiających sport
wyczynowo, rekreacyjnie oraz nieaktywnych
sportowo*

Praca doktorska napisana

pod kierunkiem dr. hab. Franciszka Makurata, prof. UG

promotor naukowy pomocniczy: dr hab. Magdalena Błażek, prof. UG

Gdańsk 2020

Streszczenie

Aktywność fizyczna jako jedna z podstawowych aktywności człowieka, przejawiać się może najczęściej w aktywności sportowej i rekreacyjnej. Aktywności te wywodzą się z jednego pnia, który określany jest mianem kultury fizycznej. Sport nastawiony jest na rywalizację, osiągnięcie jak najlepszego wyniku, a jego psychologiczny wymiar sprowadzić można do kształtowania cech osobowości, a w szczególności siły psychicznej, wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do założonych celów, z poszanowaniem reguł i zasad fair play. Sport zdefiniować można jako świadomą, dobrowolną działalność człowieka, podejmowaną głównie dla zaspokojenia potrzeby zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się, w drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych.

Rekreacja z kolei definiowana jest jako forma działania, wybrana dobrowolnie przez człowieka, ze względu na osobiste zainteresowania i dla własnej satysfakcji, podejmowana poza obowiązkami zawodowymi i domowymi, w czasie wolnym od pracy, służąca odnowie sił, czynnemu odpoczynkowi, zwiększeniu tężyzny fizycznej czy samodoskonaleniu.

Historia sportu pokazuje, iż jego główne, pierwotne cele były typowo użytkowe. Człowiek zdrowy, silny i sprawny, zdolny był zdobywać pożywienie, skutecznie bronić się przed rozlicznymi niebezpieczeństwami. Protoplastami pierwszych dyscyplin sportowych były czynności związane z posługiwaniem się bronią i walką. Po setkach lat sport nabrał znaczenia bardziej symbolicznego, a zamiast gladiatorów walczących na śmierć i życie, zobaczyć można było zawodników walczących według ustalonych reguł. Z czasem powstał, wzorowany na antycznym, ruch olimpijski, który niósł na sztandarach hasła szlachetnego współzawodnictwa i braterstwa wszystkich narodów, co zabezpieczać miało pokój między uczestniczącymi w tym ruchu narodami. Tak intensywny rozwój sportu doprowadził do

powstania wielu międzynarodowych federacji sportowych. Dzięki nim nasiliła się rywalizacja na stadionach i wzajemna, międzynarodowa pomoc w organizowaniu imprez sportowych.

Aktywność fizyczna przyczynia się bardzo korzystnie dla zdrowie człowieka, zarówno w sferze fizycznej, jak też psychicznej. Ruch zmniejsza ryzyko zapadnięcia na choroby sercaczny choroby nowotworowe. Regularne ćwiczenie poprawiają kondycję układu immunologicznego, czego nie da się osiągnąć w równym stopniu preparatami witaminowymi. Ruch spowalnia procesy starzenia się, a uprawiana aktywność fizyczna, pozwala do późnej starości zachować odporność organizmu osób młodych, a osoby w starszym wieku, mogą mieć dzięki temu równie sprawny układ immunologiczny, jak dwudziestolatkowie. Aktywność fizyczna ma również ogromne znaczenie dla psychicznej kondycji ludzi, poprawiając pamięć, łagodząc stany lęku i depresji, osłabiając reakcję mózgu na stresujące sytuacje, poprawiając pracę neuroprzekaźników, wiążących się ze stanami euforii, trwającymi niekiedy również po zaprzestaniu treningu.

Fakt bycia zawodnikiem, trenującym wyczynowo i startującym na zawodach, pod presją wyniku i rywalizacji, powinna wiązać się z lepszym radzeniem sobie ze stresem sportowców w porównaniu z osobami nietrenującymi. Pojęcie stresu, wywodzące się z nauk fizycznych, wyjaśniane jest w psychologii przez wielu badaczy. W pracy oparto badania na poznawczo-transakcyjna koncepcja stresu Richarda Lazarusa i Suzan Folkman, zgodnie z którą stresem jest „określona relacja między osobą, a otoczeniem, ocenianajako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”.

Literatura przedmiotu wskazuje na szereg determinantów radzenia sobie ze stresem, a w szczególności na cechy temperamentalne oraz inne cechy osobowości takie jak ekstrawersja-introwersja, potrzeba aprobaty społecznej, poczucie kontroli, skłonność do ryzyka. Wśród analizowanych uwarunkowań radzenia sobie ze stresem znalazły się również

poczucie orientacji życiowej, poczucie nadziei na sukces, inteligencja emocjonalna oraz prężność psychiczna.

Celem głównym podjętych badań była analiza uwarunkowań osobowościowych oraz ich związków ze stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem, osób uprawiających sport wyczynowo i rekreacyjnie. Celem drugim pracy było zbadanie psychologicznego funkcjonowania badanych, w realnej sytuacji stresowej (egzamin z jazdy autem) oraz jego charakterystyka w badanych grupach.

Badacze określają aktywność sportową jako pojęcie wykraczające „poza potoczne, wyczynowe jej rozumienie i definiują ją jako każdą formę ukierunkowanych, sportowych czynności i zachowań, przede wszystkim ruchowych, które wiążą się z wychowaniem fizycznym, sportem wyczynowym czy rekreacyjnym, a termin sportowiec, odnoszą do każdej osoby, podejmującej określoną formę tej aktywności, sportującej się”. Z tego powodu badaniami objęto zarówno sportowców wyczynowych, jak też rekreacyjnych. Do grupy sportowców wyczynowych zakwalifikowały się ostatecznie 83 osoby, grupa sportowców rekreacyjnych liczyła 156 osób, grupę osób nieaktywnych sportowo stanowiły 143 osoby.

Do badań empirycznych wykorzystano odpowiednio dobrane metody, takie jak: ankietę własną do pomiaru zmiennych socjodemograficznych, Kwestionariusz Osobowości Eysencka (EysenckPersonalityQuestionnaire – Revised (EPQ-R), polska adapt. Brzosowski, P., Drwal, R., 2008), Kwestionariusz I-E (Rotter, J., 1975, polska adapt. Olearnik, Drwal, 1995), Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT) (Zawadzki, Strelau, 2010), Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS) (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005), Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE) (Jaworowska, Matczak, 2005), Skala Pomiaru Prężności SPP-25 (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008), Kwestionariusz Orientacji Życiowej (The Sense of Coherence) SOC – 29 (Antonowsky, 1999, polska adapt. Koniarek,

Dudek, Makowska, 1993), Kwestionariusz Impulsywności (IVE) (Jaworowska, 2011), a także Kwestionariusz Radzenia sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) (Endler, Parker, 1990, polska adapt. Strelau, Jaworowska, Wrześniewska, Szczepaniak, 2005), Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE) (Carver, Scheier, Weintraub, 1998, polska adapt. Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011).

W badaniu wykonano dwa pomiary. Celem pomiaru (A) było oszacowanie: natężenia cech osobowościowych, związków cech osobowościowych ze stylami radzenia sobie ze stresem oraz różnic między badanymi grupami w odniesieniu do cech osobowościowych i stylów radzenia sobie ze stresem. Pomiar drugi (B) miał miejsce bezpośrednio po uczestnictwie w egzaminie z zakresu prawa jazdy, posiadał charakter indywidualny i dotyczył psychologicznego funkcjonowania w warunkach trudnej sytuacji stresowej (wykorzystywanych strategii radzenia sobie ze stresem), przed i podczas egzaminu z zakresu prawa jazdy. Celem pomiaru (B) była ocena: natężenia stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem, związków strategii radzenia sobie z dyspozycjami osobowościowymi, różnic między badanymi grupami w odniesieniu do badanych zmiennych.

Średnie wyniki rozkładów nasilenia stylów radzenia sobie ze stresem, we wszystkich badanych grupach, mieszczą się w zakresie przedziałów wyników umiarkowanych. Sportowcy rekreacyjni uzyskali istotnie wyższe wyniki od pozostałych badanych na skali stylu radzenia sobie ze stresem, skoncentrowanego na unikaniu, polegającym na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Sportowcy wyczynowi, istotnie statystycznie rzadziej od osób nieaktywnych sportowo, stosowali styl radzenia sobie ze stresem, skoncentrowany na emocjach. Sportowcy wyczynowi i rekreacyjni uzyskali istotnie niższe wyniki nasilenia neurotyzmu, od osób nieaktywnych sportowo, a sportowcy rekreacyjni uzyskali najwyższy,

spośród badanych grup, wynik nasilenia psychotyzmu i różnił się on statystycznie istotnie zarówno od sportowców z grupy wyczynowych, jak też od osób nieaktywnych sportowo.

W przypadku cech temperamentu sportowcy wyczynowi uzyskali istotnie wyższe wyniki nasilenia skali aktywności od sportowców rekreacyjnych i osób nieaktywnych sportowo, którzy uzyskali najniższy wynik wśród badanych grup, sportowcy wyczynowi natomiast uzyskali również statystycznie istotnie wyższe wyniki nasilenia skali zwawościod osób nieaktywnych sportowo, którzy uzyskali najniższy wynik wśród badanych grup. Analiza statystyczna ujawniła istotne statystycznie różnice, pomiędzy sportowcami wyczynowymi i rekreacyjnymi, a osobami nieaktywnymi sportowo, na skalach poczucie zaradności i zrozumiałości, w których to osoby nieaktywne sportowo uzyskały najniższe wyniki. W przypadku analizy cech inteligencji emocjonalnej ujawniono istotne statystycznie różnice pomiędzy sportowcami wyczynowymi, a rekreacyjnymi na skali akceptacja emocji, w której sportowcy rekreacyjni uzyskali najwyższy wynik, spośród badanych. Osoby nieaktywne sportowo uzyskały najwyższy, spośród badanych, wynik na skali inteligencji emocjonalnej.

W przypadku stylów radzenia sobie ze stresem, w grupie sportowców wyczynowych kobiety uzyskały statystycznie istotnie wyższe wyniki na skalach stylu radzenia sobie ze stresem, skoncentrowanym na emocjach, unikaniu oraz na skalach unikowych, polegających na angażowaniu w czynności zastępcze i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich.

W przypadku strategii radzenia sobie ze stresem w trudnej sytuacji, w grupie sportowców wyczynowych, mężczyźni uzyskali, istotnie wyższe wyniki w stosowaniu strategii poczucie humoru, pozytywne przewartościowanie i rozwój, unikanie konkurencyjnych działań, i niższe w strategiach poszukiwanie wsparcia instrumentalnego i emocjonalnego.

Analiza psychologicznego funkcjonowania w stresującej sytuacji, w zależności od uczestnictwa w aktywności sportowej, ujawniła istotną statystycznie różnicę w przypadku

akceptacji którą sportowcy rekreacyjni stosowali istotnie rzadziej niż osoby nieaktywne sportowo. Analiza ujawniła również istotną statystycznie różnicę nasilenia strategii koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, pomiędzy sportowcami wyczynowymi, a rekreacyjnym, którzy istotnie częściej stosowali tę strategię.

Pomimo tego, że sportowcy różnią się istotnie statystycznie w poziomie niektórych strategii radzenia sobie ze stresem, badania nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, że są oni obdarzeni cechami osobowości, pozwalającymi im na lepsze funkcjonowanie w sytuacji stresu, również w przypadku pozasportowym.

SUMMARY

Physical activity, as one of the basic human activities, can be most often manifested in sports and recreational activities. These activities come from one trunk, which is referred to as physical culture. Sport is focused on competition, achieving the best possible result, and its psychological dimension can be reduced to shaping personality traits, and in particular mental strength, perseverance and consistency in the pursuit of goals, respecting the rules and principles of fair play. Sport can be defined as a conscious, voluntary human activity, undertaken mainly to meet the need for fun, show off, fight, as well as internal improvement through the systematic development of physical, mental and volitional traits.

Recreation, in turn, is defined as a form of activity, chosen voluntarily by man, due to personal interests and for own satisfaction, undertaken outside of professional and domestic duties, in free time, serving renewal of strength, active rest, increasing physical fitness or self-improvement. The history of sport shows that its main, original goals were typically utilitarian. A healthy, strong and fit man was able to obtain food, effectively defend himself against numerous dangers. The progenitors of the first sports were activities related to the use of weapons and combat. After hundreds of years, sport gained more symbolic significance, and instead of gladiators fighting for life and death, you could see players fighting according to established rules. Over time, the Olympic movement, modeled on the ancient one, has developed, which carried the slogans of noble competition and brotherhood of all nations, which was to secure peace between the nations participating in this movement. Such intensive development of sport led to the creation of many international sport federations. Thanks to them, competition in stadiums and mutual international assistance in organizing sporting events intensified.

Physical activity contributes very favorably to human health, both in the physical and mental sphere. Movement reduces the risk of developing heart disease or cancer. Regular exercise improves the condition of the immune system, which cannot be achieved equally with vitamin preparations. Movement slows down the aging process, and practiced physical activity, allows to retain the immunity of young people until old age, and older people can have as well as an efficient immune system as twenty-year-olds. Physical activity is also of great importance for the mental condition of people, improving memory, alleviating anxiety and depression, weakening the brain's response to stressful situations, improving the work of neurotransmitters, associated with euphoria, sometimes even after stopping training.

Being a competitor who trains competitively and competes, under pressure of result and competition, should be associated with better coping with stress of athletes compared to non-athletes. The concept of stress, derived from physical science, is explained in psychology by many researchers. The study is based on the cognitive-transactional concept of stress by Richard Lazarus and Suzan Folkman, according to which stress is "a specific relationship between a person and the environment, assessed as burdensome or exceeding his resources and threatening his well-being."The literature on the subject indicates a number of determinants of coping with stress, in particular, temperamental traits and other personality traits such as extraversion-introversion, the need for social approval, a sense of control, and a tendency to risk. The analyzed conditions of coping with stress also included a sense of life orientation, a sense of hope for success, emotional intelligence and mental resilience.The main objective of the research was to analyze personality determinants and their relationships with styles and strategies of coping with stress, people practicing competitive and recreational sports. The second goal of the study was to examine the

psychological functioning of the subjects in a real stress situation (driving test) and its characteristics in the examined groups.

Researchers define sport activity as a concept that goes beyond "common understanding of its competitive understanding and define it as any form of targeted, sporting activities and behaviors, primarily movement, which are associated with physical education, competitive or recreational sport, and the term athlete refers to each person undertaking a specific form of this activity, sporting themselves ". For this reason, the research covered both competitive and recreational athletes. 83 people were qualified to the group of competitive athletes, the group of recreational athletes numbered 156 people, the group of inactive people were 143 people.

For empirical research, appropriately selected methods were used, such as: own survey to measure sociodemographic variables, Eysenck Personality Questionnaire (Revised EPQ-R), IE Questionnaire (JB Rotter), Formal Characteristics of Behavior - Temperament Questionnaire (FCZ-KT) (Zawadzki, Strelau, 2010), Questionnaire of Hope for Success (KNS) (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005), Popular Questionnaire of Emotional Intelligence (PKIE) (Jaworowska, Matczak, 2005), Pressure Measurement Scale SPP-25 (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008), Scale SOC - 29 (Antonowsky, 1999, adapted by Koniarek, 1993), Scale IVE (Jaworowska, 2011), as well as the Questionnaire for Coping in Stress Situations (CISS) (Endler, Parker, adapted by Strelau, Jaworowska, Wrześniewska, Szczepaniak, 2007), Multidimensional Inventory for Measuring Coping with Stress (COPE) (Carver, Scheier, Weintraub, adapted by Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011).

Two measurements were made in the study. The aim of measurement (A) was to estimate: the intensity of personality traits, relationships of personality traits with styles of coping with stress, and differences between the examined groups in relation to personality

traits and styles of coping with stress. The second measurement (B) took place immediately after participating in the driving license exam, had an individual character and was to relate to psychological functioning in difficult stress situations (strategies for dealing with stress), before and during the driving license exam. The aim of measurement (B) was to assess: the intensity of stress coping strategies used, relationships between strategies for coping with personality dispositions, and differences between the examined groups in relation to the studied variables.

The average results of the distribution of severity styles of coping with stress, in all examined groups, are within the range of moderate results. Recreational athletes obtained significantly higher results than the other respondents on the scale of the style of coping with stress, focused on avoiding and consisting in seeking social contacts. Professional athletes, statistically significantly less often than people inactive in sports, used a style of coping with stress, focused on emotions. Competitive and recreational athletes obtained significantly lower neuroticism severity scores from inactive sports people, and recreational athletes obtained the highest psychoticism severity score and it differed statistically significantly from both athletic and inactive sportsmen.

In the case of temperament traits, competitive athletes obtained significantly higher scores on the scale of activity than recreational athletes and inactive sports people, who obtained the lowest score among the studied groups, while competitive athletes also obtained statistically significantly higher scores on the severity of liveliness scale than inactive sports people, who obtained the lowest score among the studied groups. Statistical analysis revealed statistically significant differences between competitive and recreational athletes and inactive people, on the scales a sense of resourcefulness and comprehensibility, in which the inactive people obtained the lowest results. In the case of the analysis of

emotional intelligence features, statistically significant differences were revealed between competitive and recreational athletes on the emotion acceptance scale, in which recreational athletes obtained the highest score among the respondents. Inactive people obtained the highest score among the respondents on the scale of emotional intelligence.

In the case of styles of coping with stress, in the group of competitive athletes, women obtained statistically significantly higher results on the style of coping with stress, focused on emotions and on avoidance scales, involving engaging in substitute activities and seeking social contacts.

In the case of coping strategies in difficult situations, in the group of competitive athletes, men achieved significantly higher results in the use of strategies a sense of humor, positive reevaluation and development, avoiding competitive activities, and lower in strategies seeking instrumental and emotional support.

An analysis of psychological functioning in a stressful situation, depending on participation in sports activities, revealed a statistically significant difference in the case of acceptance, which recreational athletes used significantly less frequently than inactive sports people. The analysis also revealed a statistically significant difference in strategy intensity, focusing on emotions and their discharge, between competitive and recreational athletes, who significantly more often used this strategy.

Despite the fact that athletes differ statistically significantly in the level of some strategies of coping with stress, studies do not allow to state unequivocally that they are endowed with personality traits that allow them to function better in stressful situations, also in non-sporting cases.

