

RAFAŁ KOSZYK

rafal.koszyk@poczta.umcs.lublin.pl

Radzenie sobie ze stresem studentów uprawiających sport wyczynowo

Coping with the Stress by Students Doing Sports Professionally

STRESZCZENIE

W dobie komercjalizacji sportu oraz nacisku na osiągnięcia i rywalizację między sportowcami nie można obojętnie przejść obok zagadnienia, które jest ze sportem bezpośrednio związane. Coraz częściej to właśnie stres wśród sportowców jest tematem, na którym skupiają się psychologowie sportu w swoich badaniach. Na poziomie mistrzowskim danej dyscypliny nawet najmniejsze zawahanie potrafi pozbawić wymarzonego medalu czy wyniku sportowego. Dość często tym zawahaniem jest sposób myślenia oraz to, jak zawodnik radzi sobie z towarzyszącym mu stresem przedstartowym. W artykule podjęto próbę zweryfikowania stylów radzenia sobie ze stresem u sportowców. W tym celu przebadano 103 osoby w wieku od 19 do 33 lat. Grupę eksperymentalną tworzyło 61 osób związanych z karierą sportową w wieku od 19 do 33 lat, natomiast grupę kontrolną stanowiły 42 osoby niezwiązane z karierą sportową. Analiza uzyskanych wyników wskazała na występowanie różnic w stylach radzenia sobie ze stresem pomiędzy studentami związanymi i niezwiązanymi z karierą sportową, jak również pomiędzy sportowcami trenującymi sporty indywidualne i sporty zespołowe.

Słowa kluczowe: stres; style radzenia sobie ze stresem; psychologia sportu; psychologia stresu; sport; kariera sportowa; psychologiczne aspekty sportu; psychologia ogólna; wychowanie fizyczne

WPROWADZENIE

W dzisiejszym świecie każdy człowiek odczuwa stres. Ma on związek z niemal każdą dziedziną życia: szkołą, pracą, znajomymi i rodziną. Co więcej, terminowi „stres” nadaje się wiele znaczeń, dlatego trudno jest wyczerpująco zdefiniować to zjawisko (Selye 1977).

W literaturze przedmiotu można odnaleźć różnorodne określenia stresu. Jest on definiowany m.in. jako bliżej niesprecyzowany stan psychiczny lub reakcja emocjonalna powstająca w odpowiedzi na działanie szkodliwych bodźców zwanych stresorami. Inne definicje z kolei mówią, że stres psychologiczny jest zmianą w otoczeniu, która u przeciętnego człowieka wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego i przeszkadza w normalnym toku reagowania. Badacze stresu uznali, że jego sedno nie potrzebuje jednoznaczności i trzeba się skupić na aspektach wywołujących stres (Łosiak 2008).

Według Hobfolla stres tworzy się za pośrednictwem okoliczności lub wydarzeń, które są w opozycji do potrzeby przetrwania. Badacz zauważa także, że stres jest stanem, w którym założenia są utracone lub zagrożone albo w którym osoba nie potrafi stworzyć warunków umożliwiających utrzymanie lub osiągnięcie celów. Ponadto wspomina on o kilku uniwersalnych definicjach stresu. Jedna z nich wskazuje, że stres psychiczny stanowi szczególną relację pomiędzy osobą a środowiskiem, które jest oceniane jako nadwyrężające zasoby podmiotu i zagrażające jego dobrostanowi. Inna zaś dowodzi, że stres stanowi jakość doświadczenia wynikającą z transakcji osoba – środowisko, która przez nadmierne lub niedostateczne pobudzanie powoduje dystres psychologiczny i fizjologiczny.

Większość definicji stresu akcentuje „związek pomiędzy jednostką a środowiskiem i traktowany jest jako konsekwencja procesu oceny: oszacowania, czy osobiste zasoby podmiotu są wystarczające, by sprostać wymaganiom środowiska” (Hobfoll 2006, s. 43–44).

W rozważaniach dotyczących stresu ważne jest wyjaśnienie, czym jest stres psychologiczny. Jako stres psychologiczny należy traktować wszystko to, co odbywa się w sferze procesów psychicznych człowieka, czyli odczucie niepowodzenia, zagrożenia czy uczucia pejoratywne. Można stwierdzić, że stresem psychologicznym jest wszystko to, co psychiczne; co więcej, odczucie to jest niedostępne dla osób z zewnątrz i jest bardzo subiektywne. Trzeba jednak podkreślić, że w literaturze przedmiotu znajdują się także inne definicje omawianego zjawiska. Badacze Ciffer i Appley zauważyli w 1972 r., że stres psychologiczny zawiera również czynniki, które spowodowały tzw. stres biologiczny – wymogi te zostały zdefiniowane jako rodzaj oddziaływania środowiska na organizm. Natomiast Lovallo uznał, że stres psychologiczny można rozpoznać za pomocą bodźców powodujących stres oraz bodźców wynikających z natury psychologicznej. Wypadki losowe i ich wyjaśnienia stanowią podłoże stresu psychologicznego (Łosiak 2008). Analizując dalej to pojęcie, należy przywołać koncepcję stresu psychospołecznego sformułowaną w 1996 r. przez Kaplana. Według tego badacza procesy psychologiczne zachodzące w społeczeństwie wywołują pejoratywny stan emocjonalny, który jest nazywany subiektywnym lub psychospołecznym dystresem. Trzeba zarazem podkreślić, że definicji tej nie należy odnosić do pojęcia stresu psychologicznego w aspekcie ogólnym, gdyż jest on jedynie podkategorią.

Oprócz stresu psychologicznego istnieje też stres fizyczny. Łączą je te same następstwa stresu, a różnią czynniki, które je wywołują. Zjawisko stresu prowadzi do niekorzystnych skutków w organizmie ludzkim zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym. Kategoryzowanie stresu wedle skutków psychicznych i fizjologicznych wydaje się zatem zbędnym zabiegiem. Stres jest jednolitym w swojej naturze procesem (Łosiak 2008). Jak zauważył Lazarus, stres psychiczny wiąże się ze zdolnością do przewidywania i planowania przyszłych zjawisk. Badacz twierdzi, że istotą stresu psychologicznego jest odpowiedź na następujące pytania: jakie warunki i procesy sprawiają, że reakcje stresowe raz są produktywne, a innym razem nie? co sprawia, że określony bodziec ma charakter stresowy? jakie są wzorcowe reakcje na stres? Lazarus i Folkman określają stres psychologiczny jako szczególny sposób relacji między osobą a otoczeniem, która jest określana przez człowieka jako nadwyrężająca bądź przekraczająca jego zasoby oraz zagrażająca jego dobru. Lazarus, ujmując stres psychologiczny jako pewien stan wewnętrzny wywołany działaniem czynników zewnętrznych, interesował się głównie różnicami indywidualnymi w radzeniu sobie ze stresem i odmiennością zagrożeń. Według badacza głównym mechanizmem psychologicznym odpowiadającym za te różnice jest ocena poznawcza zagrożenia (Terelak 2011).

Karasek wyróżnia cztery sytuacje, w których rodzi się stres: 1) wysokie wymagania i mały zakres kontroli prowadzą do powstania trudnego zadania, które powoduje napięcie i niepokój, 2) wysokie wymagania i duży zakres kontroli wpływają na brak możliwości wykonania zadania przez modelowanie zachowań, 3) gdy występują niskie wymagania i mały zakres kontroli, pojawia się pasywność w życiu zawodowym i brak możliwości rozwoju, 4) niskie wymagania i duży zakres kontroli przejawiają się przez złe samopoczucie (Karasek, Thorell 1990).

STRES W PRACY

Istotnym rodzajem stresu jest także stres zawodowy. W dzisiejszych czasach stres związany z pracą dotyczy niemal każdego pracownika. Stresujemy się relacjami z kolegami z pracy, szefostwem, ilością pracy, a nawet potrzebą jej utrzymania. Można więc śmiało stwierdzić, że środowisko to obfituje we wszelkiego rodzaju stresory. Powodem do stresu w pracy mogą być bodźce o znaczeniu obiektywnym (praca w szybkim tempie) lub subiektywnym (nieprzyjemna atmosfera w pracy). Trzeba jednak podkreślić, że nie dla każdego pracownika stresujące są te same bodźce. Stres w pracy pojawia się, gdy zdolności pracownika nie spełniają wymogów środowiska pracy, jak również w sytuacjach, które stanowią przeszkodę w osiągnięciu zamierzonych celów, czyli wtedy, kiedy zdolności danej osoby nie odpowiadają wymaganiom stawianym przez środowisko pracy lub kiedy przeszkody uniemożliwiają zaspokajanie potrzeb bądź osiągnięcie założonych celów (Ogińska-Bulik 2006). Oniszczenko podkreślił, że odnośnie

do stresu zawodowego przeprowadzane są rankingi, które uwzględniają stopień źródła stresu. Są one tworzone w oparciu o badania przeprowadzane przez psychologów na grupie specjalistów z określonych zawodów. Na tej podstawie uznano, że najbardziej stresujące zawody to: policjant, górnik, robotnik budowlany, pilot samolotów cywilnych, dziennikarz, strażnik więzienny. Z kolei najbardziej spokojną pracę mają bibliotekarze, wychowawcy w żłobku i pracownicy muzeum (Oniszczenko 2008).

Oczywiste jest, że omawiane badania mają jedynie charakter podglądowy, a ich wyniki nie stanowią reguły. Bibliotekarz może być bardziej zestresowany w pracy niż polityk i odwrotnie, a policjant może nie odczuwać aż tak silnego stresu w pracy, jak np. wychowawca w żłobku. Istotna w przypadku stresu zawodowego jest opinia, że różni ludzie w różny sposób reagują na warunki, które ich dotyczą w miejscu pracy. Stres dla jednej osoby będzie paraliżujący i uniemożliwi prawidłowe wykonywanie pracy, zaś dla innych przeciwnie – będzie stanowił motywację do osiągania coraz lepszych wyników. Co więcej, jedni lubią pracę w grupie, a dla innych jest to powód do stresu. Pracownik może czuć, że wszyscy patrzą na jego dokonania, analizują każde słowo. Z tego powodu stres odczuwany w pracy należy rozpatrywać jako zjawisko indywidualne.

STRES W SPORCIE

Według rozporządzenia Unii Europejskiej za sport zawodowy uznaje się aktywność fizyczną, za wykonywanie której wynagrodzenie przekracza koszty uczestnictwa we współzawodnictwie oraz stanowi znaczną część dochodów sportowca. Biorąc pod uwagę chociażby samorządowe stypendia sportowe dla najlepszych sportowców czy coraz bardziej popularne stypendia z Akademickiego Centrum Szkolenia Sportowego (ACSS), można pokusić się o stwierdzenie, że większość sportowców osiągających przyzwoite wyniki sportowe na arenie np. ogólnopolskiej może mówić o „zawodowstwie” w finansowym znaczeniu tego słowa.

Ogólnie sport w wydaniu współczesnym jest bardzo zróżnicowany, ponieważ dotyczy rozmaitych form rywalizowania oraz różnych celów i środków realizacji. Według najpowszechniejszego podziału wyróżnia się sport o charakterze wyczynowym oraz sport mający charakter powszechny. Sport wyczynowy polega na sportowym współzawodnictwie i dążeniu do zwycięstwa. W tej formie sportu uczestniczą zarówno amatorzy, jak i zawodowcy. Natomiast w sporcie powszechnym, który także opiera się na regułach sportowego współzawodnictwa, wiodącym celem jest zaspokajanie potrzeb związanych z aktywnością ruchową, wykonywanie ćwiczeń służących utrzymaniu kondycji oraz aktywne spędzanie wolnego czasu. Podobne priorytety są przypisane sportowi rekreacyjnemu o autotelicznym charakterze. Częstokroć jest to sport rodzinny lub uprawiany w gro-

nie znajomych i przyjaciół. W ramach sportu mającego wymiar powszechny i rekreacyjny znalazło się również miejsce dla turystyki kwalifikowanej (Godlewski 2010, s. 17–18). Aktualnie na fundament sportu wyczynowego składają się cztery filary: widowiskowość (mowa tu m.in. o sporcie spektatorskim, popkulturze, czasie emisyjnym, teatralizacji sportu), komercjalizacja (stała profesjonalizacja sportu, wykorzystywanie narzędzi marketingowych i pojawianie się negatywnych zjawisk, mających pewne cechy patologii), uniwersalizm (unifikacja) oraz globalizacja (wyrażająca się w istnieniu i funkcjonowaniu organizacji ponadnarodowych oraz przenikaniu kultur) (Godlewski 2011, s. 11).

Sama działalność sportowa stanowi współcześnie istotny element gospodarki światowej. Oblicza się, że za sprawą wszelkiego rodzaju elementów związanych ze sportem są generowane zyski w wysokości 2% PKB całego świata. Ponadto za sprawą wyżej wspomnianych tendencji globalizacyjnych nie tylko doszło do powiększenia pola, na którym dochodzi do sportowej rywalizacji (Jarvis 2003). Ogromne znaczenie zyskały najrozmaitsze instytucje ponadnarodowe, organizacje oraz stowarzyszenia sportowe, a transmisje wielkich wydarzeń sportowych gromadzą setki milionów widzów na całym świecie, przyczyniając się do popularyzacji danych dyscyplin i powiększania zysków wszystkich tych, którzy partycypują w przygotowaniu tego rodzaju przedsięwzięć (Jarvis 2003). Takie oblicze sportu, wraz z całą marketingową otoczką i wymogami społeczeństwa, może powodować u atletów powstawanie reakcji stresowych, z którymi muszą sobie radzić.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Dzięki pionierskim pracom Lazarusa i Folkmana badacze stresu zaczęli wyodrębniać dwa sposoby radzenia sobie ze stresem, a mianowicie koncentrację na problemie i na emocjach (Lazarus 1993). Lazarus i Folkman definiują radzenie sobie ze stresem jako dynamiczne, behawioralne, poznawcze wysiłki, które mają na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymogów, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby (Terelak 2008). Najbardziej popularną metodą radzenia sobie ze stresem jest poszukiwanie informacji. Warto szukać informacji, które powodują stres, by wykorzystać je w przyszłości. Czasami informacje są związane z przewartościowaniem straty, szkody lub zagrożenia, prowadzącym do zmiany sytuacji (Heszen 2013). Co więcej, informacje pełnią rolę poświadczenia słuszności dokonanej decyzji czy samospokojenia. Nierzadko zdarza się też tak, że osoba unika informacji o stresie, ponieważ twierdzi, że i tak niczego to nie zmieni.

Następną techniką radzenia sobie ze stresem – według Lazarusa i Folkmana – jest wdrażanie pewnych zachowań, które mają zmienić daną sytuację. Ich celem jest pokonanie mogącego zaistnieć zdarzenia. Wspomniane działania służą

również zapobieganiu powstania zagrożeń. Dotyczą one zarówno otoczenia, jak i samej osoby. Trzeba podkreślić, że przemiany dokonane w człowieku i otoczeniu mogą spowodować, że sytuacja z pozoru stresująca może okazać się pomyślna (Oniszczenko 2008). Terelak uważa, że człowiek posiada warunki i możliwości, które umożliwiają mu skuteczną walkę ze stresem. Można zatem stwierdzić, że radzenie sobie ze stresem to umiejętność przypisana każdej jednostce ludzkiej w sposób naturalny.

Pierwszym rodzajem odporności na stres jest umiejętność wykorzystania wrodzonych predyspozycji i doświadczeń społecznych. Sytuacja ta dotyczy reakcji emocjonalnych, które są wywołane reakcją stresową, ale także reakcji instrumentalnych. Natomiast drugi rodzaj dotyczy odporności na stres jako umiejętności wyłącznie nabytej, tak w doświadczeniu indywidualnym, jak i kulturowym. Do tej grupy sposobów radzenia sobie ze stresem zalicza się wszystkie wyuczone w jednostkowym życiu formy walki ze stresem.

Odnosnie do psychologii poznawczej problematykę związaną z radzeniem sobie ze stresem można omówić w kategoriach rozwiązywania problemów. Rozwiązywanie problemów jako metoda radzenia sobie ze stresem obejmuje dziesięć następujących po sobie kroków: zdefiniowanie ogólnych potrzeb, propozycji i celów osobistych; zdefiniowanie szczegółowego problemu; analizę rzeczywistości w ujęciu relacyjnym stanu aktualnego, możliwości i powinności; sporządzenie listy problemów, samoocenę; analizę tych rozwiązań; wybór najlepszego rozwiązania; uzupełnienie i kontrolę czynności decyzyjnych, generowanie innych rozwiązań; ocenę efektywności decyzji. Zaprezentowany schemat procesu rozwiązywania problemu w sytuacji stresu, jako podstawa oceny zagrożenia i projektowania sposobów poradzenia sobie ze stresem, jest nazywany w literaturze przedmiotu strategią utrzymania komfortu psychicznego, czyli dobrego samopoczucia. Terelak wspomina jeszcze o wzorcach radzenia sobie ze stresem. To przede wszystkim: dbałość o zdrowie, ćwiczenia fizyczne, masaże, relaksacja, pewność siebie, umiejętność komunikowania się, umiejętność współżycia w grupie, łagodzenie skutków kryzysu, rozładowywanie konfliktów, rozwiązywanie problemu, „integracja ciała, rozumu i ducha”, redukcja lęku przed śmiercią poprzez godne umieranie, właściwa organizacja pracy, usunięcie nieadekwatności między wymaganiami i własnymi możliwościami oraz dbałość o fizyczne środowisko pracy (Terelak 2011).

Proces radzenia sobie ze stresem polega na próbie uporania się ze specyficznymi wymaganiami sytuacji, ocenianymi przez jednostkę jako obciążające lub wykraczające poza jej możliwości. Radzenie sobie ze stresem jest więc ściśle związane z kontekstem. Warunkiem jego skuteczności jest zmienność w czasie, niezależnie od rodzaju stresujących warunków (Lazarus 1993). Rozbieżność pomiędzy wymaganiami a możliwościami (o ile nie trwa zbyt długo) może wpłynąć pozytywnie, zwiększając skuteczność działania lub przyspieszając rozwój. Całkowity brak stresu należałoby uznać za przejaw niedopasowania możliwości

jednostki do panujących warunków. Trzeba podkreślić, że metod radzenia ze stresem jest wiele: począwszy od nauki oddychania, a skończywszy na intensywnym treningu fizycznym. Każda z nich jest skuteczna, jeśli zostanie odpowiednio dobrana do konkretnej osoby, jej potrzeb i poziomu stresu, na jaki jest narażona oraz adekwatnie do jej możliwości.

Radzenie sobie ze stresem wśród sportowców jest tematem coraz częściej podejmowanym przez różne strony, które są bezpośrednio zaangażowane w tę tematykę: zaczynając od sportowców, przez rodziny i trenerów, na psychologach i innych członkach sztabów szkoleniowych kończąc. Każdy szuka niuansów, które odróżniają sportowca na wysokim poziomie od mistrza. Często jedynym niuansiem jest sposób myślenia i to, w jaki sposób radzi sobie z towarzyszącym mu stresem. W dobie globalizacji i komercjalizacji sportu, nacechowanego rywalizacją, coraz większy nacisk kładzie się na dążenie do osiągnięcia zwycięstwa, odchodząc od czystej aktywności ruchowej, która ma na celu utrzymać nas w dobrej kondycji i uchronić od chorób cywilizacyjnych. Nacisk otoczenia na bycie nie tyle lepszym od siebie, ile bardziej od rywali, powoduje, że pomimo wyjątkowo niskiego zakresu kontroli celu, jakim są rywale, rosną wymagania, jakie sportowiec stawia sobie, aby go osiągnąć. Takie sytuacje są bezpośrednią przyczyną powstawania stresu. W tym szale rywalizacji zapomina się o jednym – sportowiec, poza areną zmagania czy salą treningową, posiada życie prywatne. Często jest on jednocześnie sportowcem i studentem, dba tym samym o swoje zaplecze, czyli o to, kim będzie po zakończeniu kariery sportowej.

Celem niniejszych badań jest próba określenia tego, czy istnieją i jak duże są różnice w radzeniu sobie ze stresem studentów, którzy poświęcili się karierze sportowej oraz studentów, którzy nie trenują sportu wyczynowo.

METODA PROWADZONYCH BADAŃ

1. Materiały

W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytania badawcze, wykorzystano ankietę autorską, stworzoną na potrzeby niniejszej pracy, mającą na celu podział studentów na dwie grupy: 1) trenujących sport wyczynowo oraz 2) nietrenujących żadnego sportu (grupa kontrolna – GK).

Ankieta posłużyła również do określenia:

- płci,
- wieku,
- tego, czy osoba badana trenuje sport wyczynowy, a jeśli tak, to jaki,
- stażu trenowania sportu,
- tego, czy trenowany sport należy do grupy sportów indywidualnych czy zespołowych.

Ponadto ankietę wykorzystano do zaklasyfikowania respondentów do klasy sportowej. Klasy sportowe to specyficzne pojęcie stosowane w stosunku do osób uprawiających sport wyczynowy. Nadawane są przez związki sportowe poszczególnych dyscyplin. Służą one określaniu poziomu, na jakim znajduje się dany zawodnik, i umożliwiają międzydyscyplinowe porównywanie zawodników. Najwyższą możliwą klasą sportową, jaką może uzyskać zawodnik, jest klasa mistrzowska międzynarodowa, najniższą zaś – III klasa sportowa (w przypadku juniorów młodszych) i V klasa sportowa (w przypadku młodzików i dzieci).

Do uzyskania danych zastosowano także Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS autorstwa N.S. Endlera i J.D.A. Parkera w polskiej adaptacji J. Strelaua, A. Jaworowskiej, K. Wrześniewskiego i P. Szczepaniaka (2005), służący do diagnozowania stylów radzenia sobie ze stresem. Składa się on z 48 stwierdzeń, które dotyczą zachowań, jakie ludzie mogą podejmować w sytuacjach stresowych. Badany na 5-stopniowej skali określa częstotliwość, z jaką podejmuje dane działanie w sytuacjach trudnych lub stresujących. Wyniki klasyfikowane są w trzech skalach:

- SSZ: styl skoncentrowany na zadaniu,
- SSE: styl skoncentrowany na emocjach,
- SSU: styl skoncentrowany na unikaniu. Może on przyjmować dodatkowe dwa rodzaje dzięki dwóm podskalom: ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze, PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Test wykazuje wysoką zgodność wewnętrzną poszczególnych skal (współczynniki w granicach 0,78–0,90) i zadowalającą stabilność (współczynniki korelacji między dwukrotnym badaniem w odstępie 2–3 tygodni w granicach 0,73–0,80) oraz wysoką trafność czynnikową. Trafność teoretyczną sprawdzano, poszukując zależności między stylami radzenia sobie ze stresem a cechami osobowości, cechami temperamentu, lękiem, inteligencją, kompetencjami społecznymi i inteligencją emocjonalną. Analiza trafności kryterialnej obejmowała m.in. porównanie wyników w CISS różnych grup zawodowych i klinicznych. Normy stenowe klasyfikowano dla osób z trzech grup wieku: 16–24, 25–54 i 55–79 lat oraz, dodatkowo, zastosowano osobną klasyfikację dla żołnierzy zasadniczej służby wojskowej. Minimalna liczba punktów możliwych do uzyskania w każdej ze skal to 16 pkt, a w przypadku podskal ACZ i PKT jest to odpowiednio 8 i 5 pkt. Maksymalna liczba punktów możliwych do uzyskania w każdej ze skal wynosi 80 pkt, a w przypadku podskal ACZ i PKT jest to odpowiednio 40 i 25 pkt (Strelau 2009).

2. Procedura badania

Badanie zostało przeprowadzone w okresie do kwietnia do czerwca 2016 r. i miało charakter indywidualny. Czas badania to każdorazowo około 20 minut. W pierwszej kolejności osoba badana wypełniała ankietę autorską, po czym prze-

chodziła do wypełniania Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Badanie przeprowadzono w Lublinie, Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu, Gdańsku i Krakowie. Warunki i procedura badawcza były takie same dla każdego respondenta. Metody indywidualne zastosowano zgodnie z zachowaniem zasad randomizacji. Dobór badanych do grup odbywał się w taki sposób, aby zniwelować prawdopodobieństwo występowania znacznych różnic pomiędzy grupami.

3. Charakterystyka badanych

Badanie zostało przeprowadzone w 2016 r. na grupie 103 osób w wieku 19–33 lata ($M=24,45$; $SD=2,27$). Wśród nich 53 osoby to kobiety w wieku 19–30 lat ($M=24,26$; $SD=1,92$), natomiast 50 to mężczyźni w wieku 20–33 lata ($M=24,64$; $SD=2,6$). Badanych podzielono na dwie grupy. Grupa eksperymentalna to 61 sportowców-studentów z całej Polski w wieku 19–33 lata ($M=24,49$; $SD=2,39$), którzy dobrowolnie zgłosili chęć udziału w badaniu. W grupie tej znalazło się 27 kobiet i 34 mężczyzn. Spośród badanych 36 osób staż kariery sportowej określiło na 9 lat lub więcej, natomiast 25 – na mniej niż 9 lat (5 osób określiło swój staż treningowy na nie więcej niż 3 lata, zaś 20 – w granicach 4–8 lat). 11 osób nie wskazało swojej klasy sportowej, 6 osób posiadało II klasę, 16 – I klasę, 16 – klasę mistrzowską, a 12 osób – klasę mistrzowską międzynarodową.

Grupę kontrolną stanowiło 42 studentów niezwiązanych z karierą sportową. Badani byli w wieku 20–29 lat ($M=24,38$; $SD=2,12$). Wśród nich znalazło się 26 kobiet i 16 mężczyzn.

Osoby związane z karierą sportową oraz osoby niezwiązane z karierą sportową nie różniły się pod względem wieku ($Z=0,085$; $p=0,932$).

Grupę eksperymentalną można podzielić na 31 osób trenujących sporty indywidualne oraz 30 osób zajmujących się sportami zespołowymi. Osoby związane ze sportami indywidualnymi są w wieku 20–28 lat ($M=23,94$; $SD=2,0$). Do tej grupy należy 11 kobiet i 20 mężczyzn, 7 osób określa swoją klasę sportową jako mistrzowską międzynarodową, 13 – jako mistrzowską, 8 należy do I klasy, a 3 osoby nie określiły swojej klasy sportowej. 23 osoby trenują 9 lub więcej lat, 7 osób ma doświadczenie wynoszące 4–8 lat, a 1 osoba – mniejsze niż 3 lata.

Osoby związane ze sportami zespołowymi znajdują się w wieku od 19 do 33 lat ($M=25,07$; $SD=2,65$). Do tej grupy należy 16 kobiet i 14 mężczyzn. 5 osób posiada klasę mistrzowską międzynarodową, 3 – klasę mistrzowską, 8 osób należy do I klasy, 6 osób – do II klasy, a 8 osób nie określiło żadnej klasy sportowej. Doświadczenie sportowe 13 osób wynosi 9 lat lub więcej, 13 osób mieści się w granicach 4–8 lat, a 4 osoby swój staż określiły na nieprzekraczający 3 lat.

Osoby trenujące sporty indywidualne nie różnią się w sposób istotny od osób trenujących sporty zespołowe pod względem wieku ($Z=1,749$; $p=0,08$). Ba-

dane grupy różnią się w sposób istotny pod względem stażu kariery sportowej ($\chi^2 (1,61)=6,003$; $p=0,02$). Staż kariery jest zdeterminowany w niskim stopniu rodzajem wybranego sportu ($\phi=0,314$; $p=0,014$). Badane grupy różnią się w sposób istotny pod względem klasy sportowej ($\chi^2 (4,61)=14,84$; $p=0,005$). Rodzaj wybranej dyscypliny sportowej w wysokim stopniu determinuje klasę sportową ($\phi_c=0,49$; $p=0,005$).

4. Problemy i hipotezy badawcze

Badanie było próbą uzyskania odpowiedzi na następujące pytania:

P1: Czy osoby, które poświęciły się karierze sportowej, różnią się od osób niezwiązanych z karierą sportową stylami radzenia sobie ze stresem?

P2: Czy osoby trenujące sport indywidualny różnią się od osób trenujących sporty zespołowe stylami radzenia sobie ze stresem?

P3: Czy osoby różniące się stażem kariery sportowej różnią się stylami radzenia sobie ze stresem?

P4: Czy kobiety związane z karierą sportową różnią się stylem radzenia sobie ze stresem od mężczyzn związanych z karierą sportową?

P5: Czy wzrost klasy sportowej wiąże się ze wzrostem stylu skoncentrowanego na zadaniu i spadkiem stylu skoncentrowanego na emocjach, unikaniu oraz angażowaniu się w czynności zastępcze i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich?

W związku z przedstawionymi wyżej pytaniami sformułowano następujące hipotezy:

H1: Osoby związane z karierą sportową różnią się stylami radzenia sobie od osób niezwiązanych z karierą sportową.

H2: Osoby trenujące sporty indywidualne różnią się stylami radzenia sobie od osób trenujących sporty zespołowe.

H3: Osoby różniące się stażem kariery sportowej różnią się stylami radzenia sobie.

H4: Kobiety związane z karierą sportową różnią się stylami radzenia sobie od mężczyzn związanych z karierą sportową.

H5: Wraz ze wzrostem klasy sportowej wzrasta styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu, a spada styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach, unikaniu oraz angażowanie się w czynności zastępcze i poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytania badawcze zastosowano autorską ankietę oraz Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Ankieta autorska posłużyła do określenia: płci; wieku; tego, czy osoba badana trenuje sport wyczynowy, a jeśli tak, to jaki; stażu trenowania sportu; tego, czy trenowany sport należy do grupy sportów indywidualnych czy zespołowych, a także do zaklasyfikowania do klasy sportowej.

Obliczeń statystycznych dokonano przy użyciu pakietu statystycznego – SPSS Statistics. Na potrzeby badania przyjęto poziom $\alpha=0,05$. Badanie było dobrowolne i anonimowe.

5. Zmienne i wskaźniki

Zmienne niezależne zostały opracowane w oparciu o dane, które zostały uzyskane z ankiety. Kariera sportowa przyjmuje postać zdychotomizowaną:

- osoby związane z karierą sportową,
- osoby niezwiązane z karierą sportową.

Rodzaj uprawianej dyscypliny przyjmuje postać zdychotomizowaną:

- sport indywidualny,
- sport zespołowy.

Staż kariery przyjmuje postać zdychotomizowaną:

- osoby trenujące mniej niż 9 lat,
- osoby trenujące 9 lat lub więcej.

Płeć przyjmuje postać zdychotomizowaną:

- kobiety,
- mężczyźni.

Klasa sportowa przyjmuje postać następujących wskaźników:

- brak klasy sportowej.

Zmienne zależne. Styl radzenia sobie ze stresem – zoperacjonalizowany na podstawie wyników kwestionariusza radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS, wyniki przedstawione są w kolejnych skalach:

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

Zmienne kontrolowane:

- płeć,
- wiek,
- klasa sportowa,
- staż kariery sportowej.

WYNIKI

Przystępując do weryfikacji hipotezy H1, pierwszym krokiem było sprawdzenie normalności rozkładu zmiennych za pomocą testu Kołomogorowa-Smirnowa (dla $n>100$). Rozkład normalny przyjmuje zmienne: SSZ, SSE, SSU, ACZ. Do sprawdzenia tych wskaźników zastosowano parametryczny test t-Studenta. Nato-

miast rozkład odbiegał od normalnego dla zmiennej PKT, dlatego do weryfikacji hipotezy wybrano nieparametryczny test U Manna-Whitneya. Opis średnich wyników kwestionariusza CISS oraz wyniki testu U Manna-Whitneya i t-Studenta przedstawia tab. 1.

Tab. 1. Charakterystyki opisowe kwestionariusza CISS w grupach osób związanych z karierą sportową i niezwiązanych z grupą sportową oraz porównania testem t-Studenta i U Manna-Whitneya dla dwóch prób niezależnych

Wskaźniki	Osoby związane z karierą sportową (n=61)	Osoby niezwiązane z karierą sportową (n=42)	Test
SSZ	M=63,61 SD=8,53	M=61,33 SD=7,93	$t_{(101)}=1,368$
SSE	M=43,49 SD=12,22	M=48,07 SD=10,58	$t_{(101)}=-1,972^*$
SSU	M=45,49 SD=11,36	M=43,55 SD=9,05	$t_{(101)}=0,925$
ACZ	M=19,9 SD=6,56	M=20,07 SD=7,35	$t_{(101)}=-0,123$
PKT	M=17,93 SD=4,07	M=17,98 SD=4,38	$Z=-0,061$

* $p < 0,05$

Źródło: badania własne.

Osoby związane z karierą sportową średnio osiągnęły wyższe wyniki w zakresie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu oraz unikaniu sytuacji stresowych. Ponadto wyniki osób w tej grupie są bardziej zróżnicowane niż wyniki osób niezwiązanych z karierą sportową. Respondenci w obu grupach uzyskali podobne średnie wyniki w zakresie angażowania się w czynności zastępcze oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich, jednak wyniki w grupie osób niezwiązanych z karierą sportową są nieco bardziej zróżnicowane. Osoby związane z karierą sportową osiągnęły średnie wyniki niższe niż osoby niezwiązane z karierą sportową w zakresie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach. Różnica okazała się istotna statystycznie. Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach w umiarkowanym stopniu jest uwarunkowany karierą sportową ($d=0,39$). Badane grupy nie różnią się istotnie pod względem stylu radzenia skoncentrowanego na zadaniu, unikaniu i angażowaniu się w czynności zastępcze oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich.

W celu weryfikacji kolejnych hipotez z analiz wyłączono osoby z grupy kontrolnej. Podzielono grupę eksperymentalną na osoby trenujące sporty indywidualne oraz trenujące sporty zespołowe. Analizę hipotezy H2 rozpoczęto od sprawdzenia normalności rozkładu zmiennych za pomocą testu Shapiro-Wilka (dla $n < 100$). Rozkład normalny przyjmuje zmienne: SSZ, SSE, SSU. Do spraw-

dzenia tych wskaźników zastosowano parametryczny test t-Studenta. Rozkład odbiegał od normalnego dla zmiennych: ACZ, PKT, dlatego do weryfikacji hipotezy wybrano nieparametryczny test U Manna-Whitneya. Opis średnich wyników kwestionariusza CISS oraz wyniki testu U Manna-Whitneya i t-Studenta przedstawia tab. 2.

Tab. 2. Charakterystyki opisowe kwestionariusza CISS w grupach osób trenujących sporty indywidualne i sporty zespołowe oraz porównania testem t-Studenta i U Manna-Whitneya dla dwóch prób niezależnych

Wskaźniki	Osoby trenujące sporty indywidualne (n=31)	Osoby trenujące sporty zespołowe (n=30)	Test
SSZ	M=66,13 SD=7,87	M=61,00 SD=8,51	$t_{(59)}=2,445^*$
SSE	M=46,42 SD=12,38	M=40,47 SD=11,47	$t_{(59)}=1,946^*$
SSU	M=47,84 SD=10,24	M=43,07 SD=12,1	$t_{(59)}=1,665^*$
ACZ	M=20,32 SD=6,43	M=19,47 SD=6,78	$Z=-0,795$
PKT	M=18,42 SD=4,03	M=17,43 SD=4,12	$Z=-1,086$

* $p < 0,05$

Źródło: badania własne.

Osoby trenujące sporty indywidualne średnio osiągnęły wyższe wyniki w zakresie wszystkich stylów radzenia sobie, dodatkowo wyniki w zakresie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach są bardziej zróżnicowane w tej grupie. Natomiast wyniki osób trenujących sporty zespołowe cechują się większą rozpiętością w zakresie stylów radzenia sobie skoncentrowanych na zadaniu oraz unikaniu sytuacji stresowych. Osoby trenujące sporty indywidualne osiągnęły istotnie wyższe wyniki w zakresie stylów radzenia sobie skoncentrowanych na zadaniu, emocjach i unikaniu niż osoby trenujące sporty zespołowe. Styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu w wysokim stopniu jest uwarunkowany rodzajem uprawianego sportu ($d=0,6$). Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach w umiarkowanym stopniu jest uwarunkowany rodzajem uprawianego sportu ($d=0,49$). Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu w umiarkowanym stopniu jest uwarunkowany rodzajem uprawianego sportu ($d=0,42$). Badane grupy nie różnią się istotnie pod względem angażowania się w czynności zastępcze i poszukiwania kontaktów towarzyskich.

W kolejnym etapie podzielono grupę eksperymentalną pod względem stażu kariery sportowej: osoby trenujące mniej niż 9 lat oraz osoby trenujące 9 lat lub więcej. Testując hipotezę H3, sprawdzono normalności rozkładu zmiennych za

pomocą testu Shapiro-Wilka (dla $n < 100$). Rozkład normalny przyjmują zmienne: SSZ, SSE, SSU, ACZ. Do sprawdzenia tych wskaźników zastosowano parametryczny test t-Studenta. Rozkład odbiegał od normalnego dla zmiennej PKT, dlatego do weryfikacji hipotezy wybrano nieparametryczny test U Manna-Whitneya. Opis średnich wyników kwestionariusza CISS oraz wyniki testu U Manna-Whitneya i t-Studenta przedstawia tab. 3.

Tab. 3. Charakterystyki opisowe kwestionariusza CISS w grupach osób trenujących mniej niż 9 lat i osób trenujących 9 lat lub więcej oraz porównania testem t-Studenta i U Manna-Whitneya dla dwóch prób niezależnych

Wskaźniki	Osoby trenujące mniej niż 9 lat (n=25)	Osoby trenujące 9 lat lub więcej (n=36)	Test
SSZ	M=59,56 SD=7,97	M=66,42 SD=7,82	$t_{(59)} = -3,341^{***}$
SSE	M=46,08 SD=9,27	M=41,69 SD=13,74	$t_{(59)} = 1,390$
SSU	M=46,6 SD=9,74	M=44,72 SD=12,43	$t_{(59)} = 0,632$
ACZ	M=19,92 SD=6,24	M=19,89 SD=6,86	$t_{(59)} = 0,018$
PKT	M=18,68 SD=4,11	M=17,42 SD=4,02	$Z = -1,163$

*** $p < 0,001$

Źródło: badania własne.

Osoby trenujące mniej niż 9 lat średnio osiągnęły wyższe wyniki w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na emocjach, unikaniu oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich. Ponadto cechują się mniejszym zróżnicowaniem wyników niż osoby z większym stażem. Jednak różnice te okazały się nieistotne statystycznie, podobnie jak w zakresie angażowania się w czynności zastępcze. Osoby trenujące 9 lat lub więcej cechują się wyższymi średnimi w zakresie stylu radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu. Różnica ta jest istotna statystycznie. Styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu w bardzo wysokim stopniu jest uwarunkowany stażem kariery zawodowej ($d=0,80$).

Weryfikując hipotezę H4, podzielono grupę eksperymentalną pod względem płci i sprawdzono normalność rozkładu zmiennych za pomocą testu Shapiro-Wilka (dla $n < 100$). Rozkład normalny przyjęły zmienne: SSZ, SSE. Do sprawdzenia tych wskaźników zastosowano parametryczny test t-Studenta. Rozkład odbiegał od normalnego dla zmiennych: SSU, ACZ, PKT, dlatego do weryfikacji hipotezy wybrano nieparametryczny test U Manna-Whitneya. Opis średnich wyników kwestionariusza CISS oraz wyniki testu U Manna-Whitneya i t-Studenta przedstawia tab. 4.

Tab. 4. Charakterystyki opisowe kwestionariusza CISS w grupie kobiet i mężczyzn oraz porównania testem t-Studenta i U Manna-Whitneya dla dwóch prób niezależnych

Wskaźniki	Kobiety (n=27)	Mężczyźni (n=34)	Test
SSZ	M=63,70 SD=8,01	M=63,53 SD=9,03	$t_{(59)}=0,079$
SSE	M=46,70 SD=10,22	M=40,94 SD=13,19	$t_{(59)}=1,868^*$
SSU	M=50,44 SD=9,44	M=41,56 SD=11,32	$Z=-3,081^{***}$
ACZ	M=18,81 SD=6,99	M=20,77 SD=6,17	$Z=1,499$
PKT	M=16,81 SD=4,13	M=18,82 SD=3,86	$Z=1,925^*$

* $p<0,05$; *** $p<0,001$

Źródło: badania własne.

Kobiety osiągnęły podobne średnie wyniki, jak mężczyźni, w zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu, jednak mężczyźni cechują się nieco bardziej zróżnicowanymi wynikami. Kobiety osiągnęły średnie wyniki wyższe w stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach i unikaniu, cechują się też mniej zróżnicowanymi wynikami w zakresie tych skal niż mężczyźni. Różnice te okazały się istotne statystycznie. Styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach w umiarkowanym stopniu jest uwarunkowany płcią ($d=0,47$). Styl radzenia sobie skoncentrowany na unikaniu w wysokim stopniu jest uwarunkowany płcią ($r=0,54$). Kobiety osiągają średnie niższe wyniki w zakresie angażowania się w czynności zastępcze oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich niż mężczyźni. Różnica w zakresie ACZ okazała się nieistotna statystycznie, ale różnica w PKT jest istotna statystycznie. Styl radzenia sobie związany z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich w niskim stopniu jest uwarunkowany płcią ($r=0,29$).

W celu weryfikacji ostatniej hipotezy sprawdzono normalność rozkładu zmiennych za pomocą testu Shapiro-Wilka (dla $n<100$). Rozkład inny niż normalny przyjmują zmienne: SSZ, ACZ, PKT. Natomiast SSE oraz SSU mają rozkład zgodny z normalnym. Ze względu na brak zależności liniowej między zmiennymi oraz dużą liczbę rang wiązanych zastosowano współczynnik korelacji Tau-b Kendalla. Wyniki zaprezentowano w tab. 5.

Związek między klasą sportową a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na unikaniu oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich jest nieistotny statystycznie. Wraz ze wzrostem klasy sportowej rośnie styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu, a zależność między tymi zmiennymi jest wyraźna. Im wyższa klasa sportowa, tym bardziej spada styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach, a korelacja między tymi zmiennymi jest słaba. Wraz ze wzrostem klasy sportowej

Tab. 5. Wyniki korelacji testu CISS z klasą sportową

Korelowane zmienne	Korelacje
Klasa sportowa – SSZ	$\tau=0,227^*$
Klasa sportowa – SSE	$\tau=-0,198^*$
Klasa sportowa – SSU	$\tau=-0,015$
Klasa sportowa – ACZ	$\tau=-0,208^*$
Klasa sportowa – PKT	$\tau=0,047$

* $p<0,05$

Źródło: badania własne.

obniża się poziom angażowania się w czynności zastępcze, a korelacja między tymi zmiennymi jest słaba.

Analiza zebranych danych pozwoliła częściowo potwierdzić pierwszą hipotezę. Osoby, które poświęciły się karierze sportowej, rzadziej stosują styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach. Pokrywa się to z wcześniejszymi badaniami przeprowadzonymi przez Guszowską w 2002 r., która ustaliła, że studenci AWF w Warszawie istotnie rzadziej wybierali zachowania przypisywane stylowi emocjonalnemu i unikowemu, a także z badaniem przeprowadzonym przez Litwic-Kamińską w 2010 r., która stwierdziła, że zawodnicy strzelectwa sportowego stosują zdecydowanie rzadziej styl skoncentrowany na emocjach.

Dalsze analizy pozwoliły na potwierdzenie drugiej hipotezy. Osoby trenujące sporty indywidualne uzyskują wyższe wyniki w stylu radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu, emocjach i unikaniu niż osoby trenujące sporty zespołowe. Nie odnotowano innych badań dotyczących tej sfery. Wyniki mogą świadczyć o pełnej odpowiedzialności za formę sportową, a co za tym idzie za sukces bądź porażkę u sportowców trenujących sporty indywidualne, podczas gdy w sportach zespołowych następuje rozproszenie odpowiedzialności, czyli obniżenie ładunków stresorodnych u zawodników sportów zespołowych. Uzyskane wyniki potwierdziły przypuszczenia i pokazują, że warto w przyszłości poszerzyć grupę badania w danym obszarze, gdyż dzięki temu można pozyskać nowe informacje i pomóc w lepszej pracy z zawodnikami w sytuacjach stresowych.

Hipoteza trzecia również została częściowo potwierdzona. Osoby trenujące przynajmniej 9 lat cechują się wyższymi wynikami w zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu niż osoby z mniejszym stażem kariery sportowej. Takiej różnicy nie zauważono w zakresie innych stylów radzenia sobie ze stresem. Stoi to w sprzeczności z badaniami przeprowadzonymi przez Czyżyk i Fostiak (2016), które twierdzą, że wraz z wiekiem zwiększa się nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach, a wpływ na różnicę w wynikach badań może mieć klasa sportowa,

którą posiadają badani. Warto poszerzyć grupę badawczą i w dalszych badaniach skupić się na sportowcach o wysokim stażu treningu, gdyż może to wnieść nowe informacje do metod relaksacji i pomocy radzenia sobie ze stresem doświadczonych zawodników.

Analiza wyników kobiet i mężczyzn potwierdziła hipotezę czwartą. Kobiety cechują się wyższymi wynikami w zakresie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach i unikaniu sytuacji stresowych. Mężczyźni natomiast częściej poszukują kontaktów towarzyskich. Stoi to w sprzeczności z badaniami przeprowadzonymi przez Litwic-Kamińską (2010) oraz z analogicznymi badaniami przeprowadzonymi przez Blecharz i Siekańską z 2007 r., które mówią o tym, że brak jest różnic międzypłciowych w stylach radzenia sobie ze stresem, a potwierdzają je znacznie starsze badania, m.in. Frydenberg i Lewis (2004) czy Williams i McGillicuddy-De Lisi (2000), które wskazują na wyższe wyniki w stylu skoncentrowanym na emocjach u kobiet i wyższe wyniki w stylu skoncentrowanym na zadaniu u mężczyzn trenujących sport, a także częściowo badania Brzenczek-Owczarzak (Zajadacz in. 2009), dowodzące różnic w stylu skoncentrowanym na unikaniu (PKT) – kobiety w większym stopniu niż mężczyźni są skłonne poszukiwać kontaktów towarzyskich w celu redukcji stresu.

Uzyskane dane potwierdziły też hipotezę piątą. Wraz ze wzrostem klasy sportowej zwiększa się styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu. Nie ma to jednak odwzorowania w żadnych poprzednich badaniach dotyczących sportowców. Możliwe jest, że nikt wcześniej nie koncentrował się na porównaniach wielu dyscyplin sportowych jednocześnie i nie przyjmował wyznacznika klasy sportowej do sklasyfikowania poziomu sportowego badanych. Prawdopodobne jest, że styl skoncentrowany na zadaniu, stosowany częściej wraz ze wzrostem klasy sportowej, jest skorelowany z motywacją osiągnąć, która niewątpliwie zwiększa się wraz z poziomem sportowym zawodnika i otwiera przed nim coraz wyższe cele (Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata), do których dąży. Kolejna zmienna hipotezy pomogła ustalić, że wraz ze wzrostem klasy sportowej spada styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach oraz angażowanie się w czynności zastępcze. Klasa sportowa nie jest związana ze stylem skoncentrowanym na unikaniu oraz poszukiwaniem kontaktów towarzyskich. Pokrywa się to w sposób znaczny z pierwszą częścią hipotezy i motywacją osiągnąć zawodników na najwyższym poziomie sportowym, którzy poświęcają swoje życie karierze sportowej, co w sposób bezpośredni przekłada się na skoncentrowanie się na zadaniu, jakim jest niewątpliwie utrzymanie jak najwyższej formy sportowej, rozwijanie się i walka o najwyższe lokaty na arenie międzynarodowej. Warto szerzej zająć się omawianym zjawiskiem i poświęcić się badaniom w tym kierunku.

ZAKOŃCZENIE

Przeprowadzone badania wykazały istnienie zasadniczych różnic w stylach radzenia sobie ze stresem grupy sportowców i grupy studentów nietrenujących – grupa sportowców rzadziej stosuje styl skoncentrowany na emocjach. Dalsze analizy ukazały, że osoby trenujące sporty indywidualne uzyskują wyższe wyniki w stylu radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu, emocjach i unikaniu niż osoby trenujące sporty zespołowe. Ukazano również, że im wyższy poziom zawodnika oraz im dłuższy staż uprawiania sportu, tym wyższe wyniki w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu. Porównania międzypłciowe sportowców dowiodły, że kobiety cechują się wyższymi wynikami w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach i unikaniu, a mężczyźni częściej poszukują kontaktów towarzyskich. Uzyskane wyniki są podstawą do stwierdzenia, że istnieją zasadnicze różnice w stylach radzenia sobie ze stresem w porównaniu studentów-sportowców i studentów-niesportowców, jak również różnice pomiędzy studentami trenującymi sporty indywidualne i zespołowe oraz wśród sportowców z różnym stażem treningowym. Jest to powód do kontynuowania badań na tej grupie badawczej i poszerzanie ich o kolejne aspekty.

BIBLIOGRAFIA

- Blecharz J., Siekańska M. (2010), *Radzenie sobie z emocjami we wczesnych stadiach rozwoju sportowego*, [w:] M. Krawczyński (red.), *Psychologia sportu dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia*, Gdańsk: Pomorska Federacja Sportu.
- Czyżyk P., Fostiak D. (2016), *Bariery psychologiczne a style radzenia sobie ze stresem u zawodników sportu tanecznego i tańca nowoczesnego*, „Teoria i Praktyka Wychowania Fizycznego i Sportu”, t. 5.
- Frydenberg E., Lewis R. (2004), *Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescents at school*, „Educational Psychology in Practice”, Vol. 20(2), DOI: <https://doi.org/10.1080/02667360410001691053>.
- Godlewski P. (2010), *Geneza i rozwój sportu spektakularnego (w europejskiej perspektywie)*, [w:] B. Ryba (red.), *Zarządzanie imprezami sportowo-rekreacyjnymi*, Warszawa: Wydawnictwo PKMS.
- Godlewski P. (2011), *Globalny i lokalny wymiar współczesnego sportu*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 78.
- Heszen I. (2013), *Psychologia stresu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hobfoll S.E. (2006), *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jarvis M. (2003), *Psychologia sportu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Karasek R.A., Thorell T. (1990), *Healthy Work: Stress, Productivity and the Reconstruction of Working Life*, New York.
- Lazarus R.S. (1993), *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*, „Annual Review of Psychology”, No. 44.
- Litwic-Kamińska K. (2010), *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u strzelców sportowych*, „Medycyna Sportowa. Polish Journal of Sport Psychology”, t. 21.

- Ogińska-Bulik N. (2006), *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – konsekwencje – zapobieganie*, Warszawa: Difin.
- Selye H. (1977), *Stres okiełznany*, Warszawa: PIW.
- Strelau J., Jaworowska A., Wrzeźniewski K., Szczepaniak P. (2005), *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych CISS. Podręcznik*, Warszawa: PTP.
- Terelak J. (2008), *Człowiek i stres*, Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Terelak J. (2011), *Psychologia stresu*, Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Williams K., McGillicuddy-De Lisi A. (2000), *Coping strategies in adolescents*, "Journal of Applied Developmental Psychology", Vol. 20.
- Zajadacz B., Skarpańska-Stejnborn A., Brzenczek-Owczarzak W., Juskiewicz A., Naczek M., Adach Z. (2009), *The influence of physical exercise on alterations in concentration of neuropeptide Y, leptin and other selected hormonal and metabolic parameters in sportspeople*, "Biology of Sport" 2009, Vol. 26(4), DOI: <https://doi.org/10.5604/20831862.901136>.

SUMMARY

At the time of the commercialization of sport and the pressure on the achievements and rivalry between all sportsmen, it is impossible to ignore the issue that is directly related to sport. This is the stress amongst sportsmen that is, more and more often, the issue that sport psychologists focus their attention on in their research. On the master level of any discipline, even the slightest hesitation can deprive someone of a dreamed medal or result and this hesitation is very often considered to be a way of thinking as well as in what way a contestant cope with a precompetition stress. In the article, a try has been given in order to verify the different styles of coping with stress by sportsmen. 103 people at 19–33 age have been examined. The experimental group consisted of 61 people related to sport career at the age of from 19 to 33 while the testing group consisted of 42 people not being connected with sport career. The analysis of the results indicates the differences in the styles of coping with stress between the students related to sport career and those who are not as well as between sportsmen who do individual and team sports.

Keywords: stress; sports psychology; stress psychology; psychological aspects of sport; physical education

