

Informacja o Autorze:

ŁUKASZ BOJKOWSKI -  
magister wychowania  
fizycznego, doktorant w  
Zakładzie Psychologii  
Akademii Wychowania  
Fizycznego im. E. Piaseckiego  
w Poznaniu. Członek zespołu  
redakcyjnego  
popularnonaukowego portalu  
internetowego Bodyrelax.pl.  
Instruktor sportu.  
Współinicjator i członek SKN  
Psychologii Sportu AWF  
Poznań. Członek Polskiego  
Towarzystwa Nauk Społecznych  
o Sporcie (PTNSS) i Polskiego  
Towarzystwa Nauk o Zdrowiu  
(PTNZ). Jego zainteresowania  
naukowe koncentrują się wokół  
psychologii, teorii sportu oraz  
antropomotoryki.

Łukasz Bojkowski

Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PRZEZ MĘŻCZYZN  
TRENUJĄCYCH ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE ORAZ SPORTY  
WALKI

Streszczenie

Zawodnicy dążący do mistrzostwa (mając na uwadze sytuacje trudne występujące w trakcie rywalizacji sportowej), powinni charakteryzować się możliwie jak najefektywniejszym stylem radzenia sobie ze stresem. Umiejętność taka w sytuacji stresowej może bowiem wpłynąć na jakość wykonania zadania, a tym samym zapewnić powodzenie w sportowym współzawodnictwie.

Celem badań była charakterystyka stylów radzenia sobie ze stresem 36 zawodników trenujących zespołowe gry sportowe (w naszej pracy: hokej na trawie, siatkówkę, koszykówkę, piłkę ręczną i piłkę nożną) oraz 36 sportowców uprawiających sporty walki (tutaj: kickboxing, boks, brazylijskie jiu jitsu i karate) oraz ich porównanie. Za narzędzie badawcze posłużył kwestionariusz CISS autorstwa Normana S. Endlera i Jamesa D. A. Parkera (z 1990 roku) w polskiej adaptacji Piotra Szczepaniaka, Jana Strelaua i Kazimierza Wrześniewskiego (z roku 2005).

Przeprowadzone badania wykazały różnice w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy badanymi grupami sportowców a osobami z generalnej populacji w tym samym wieku. Analiza porównawcza tychże stylów między zawodnikami płci męskiej, trenującymi zespołowe gry sportowe a mężczyznami, trenującymi sporty walki nie wykazała istotnych różnic w zakresie któregośkolwiek ze stylów.

Słowa kluczowe: stres, radzenie sobie ze stresem, sporty zespołowe, sporty walki, sportowcy.

## COPING WITH STRESS BY MEN TRAIN TEAM SPORTS AND MARTIAL ARTS

### Abstract

Athletes striving for championship (in view of the difficult situations which occur during sports competition) should be characterized by possibly the most effective style of coping with stress. Ability to cope with stressful situations can affect the quality of work and ensure success in sports competition.

The aim of the study was to characterize the styles of coping with stress in a group of 36 players who train team sports (like field hockey, volleyball, handball and football) and 36 athletes who train martial arts (kickboxing, boxing, brazilian jiu jitsu and karate) and their comparison. Research tool was CISS questionnaire created by Norman S. Endler and James D. A. Parker [1990] in the Polish adaptation by Piotr Szczepaniak, Jan Strelau and Kazimierz Wrześniewski [2005].

The study showed that there are differences in the styles of coping with stress between the two groups of athletes and people from the general population at the same age. A comparative analysis of the styles of coping with stress among male athletes who train team sports and men which train martial arts showed no significant differences in any of the styles.

Key words: stress, coping with stress, team sport, martial sports, athletes.

## Wprowadzenie

Mające ponad 50 lat pojęcie „stresu” definiowane jest, jako „psychologiczne i fizyczne obciążenie lub napięcie wywołane fizycznymi, emocjonalnymi, społecznymi, ekonomicznymi czy zawodowymi okolicznościami, zdarzeniami czy doświadczeniami, z którymi trudno sobie poradzić lub które trudno wytrzymać”<sup>1</sup>. Kojarzymy je negatywnie, utożsamiamy z problemami, chorobą, sytuacjami konfliktowymi, a także zmartwieniami. Jego poziom zwiększa się zwłaszcza w sytuacjach zagrożenia społecznego, psychicznego czy fizycznego. Z tego też powodu zjawisko stresu dotyczy m.in. osób zaangażowanych w aktywność sportową. Zawodnicy biorący udział we współzawodnictwie muszą radzić sobie ze stresem życia codziennego oraz stawiać czoła zwiększonym wymaganiom, jakie stawia przed nimi środowisko sportowe w trakcie sportowych zmagania i po zakończeniu rywalizacji (zarówno w przypadku sukcesu, jak i porażki). To sprawia, że zawodnicy podlegający ciągłym sytuacjom stresowym powinni możliwie jak najefektywniej umieć „radzić sobie” w sytuacjach trudnych. Umiejętność taka jest stale kształtowana, jednak w znacznie mierze zależna od indywidualnych predyspozycji zawodnika, a w wypadku zespołu sportowego m.in. od zgrania drużyny, atmosfery „w szatni” czy umiejętności<sup>2</sup>. Wspomnieć należy także, iż o stresie w aktywności sportowej można mówić wyłącznie mając na myśli tak zwany sport wyczynowy<sup>3</sup>.

W świetle sytuacji trudnych występujących w rywalizacji sportowej<sup>4</sup>, jak i wymogów psychofizycznych stawianych przed sportowcami, celem niniejszej pracy było określenie poziomu stylów radzenia sobie ze stresem wśród mężczyzn trenujących zespołowe gry sportowe (tutaj: siatkówkę, hokej na trawie, piłkę ręczną, piłkę nożną) i sporty walki (w naszej pracy: kickboxing, boks, brazylijskie jiu jitsu i karate) oraz porównanie tych poziomów w odniesieniu do osób z generalnej populacji, a także względem siebie.

## Stres i style radzenia sobie ze stresem

W poniższym rozdziale opisana zostanie etnologia pojęcia oraz wybrane koncepcje dotyczące stresu oraz radzenia sobie z nim.

Pojęcie „stres” wprowadził do nauk kanadyjski lekarz Hans Hugo Selye<sup>5</sup>. Określił on go, jako „stopień zużycia ustroju”, który może być wywołany zarówno poprzez „czynniki fizyczne, jak i psychologiczne”<sup>6</sup> oraz, jako „niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie niedomagania”<sup>7</sup>.

---

1. A. M. Colman, *Słownik psychologii*, PWN, Warszawa 2009, s. 710.

2. M. Jarvis, *Psychologia Sportu*, GWP, Gdańsk 2003.

3. J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia aktywności sportowej*, AWF, Poznań 2007.

4. por. J. Gracz, *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka*, AWF, Poznań 1998; J. Gracz, T. Sankowski, *op. cit.*

5. A. Grygorczuk, *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*, „Psychiatria” 2008, tom 5, nr 3, s. 111-115; N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2008.

6. J. Strelau, A. Jurkowski, Z. Putkiewicz, *Podstawy psychologii dla nauczycieli*, PWN, Warszawa 1975, s. 382.

7. A. Radomska, U. Rudzka, *Humorem pokonam stres! Zastosowania humoru, jako metody walki ze stresem w sporcie* [w:] *Psychologia w sporcie*, red. D. Parzelski, Wydawnictwo UW, Warszawa 2008, s. 96.

Badacz zaproponował wzorzec reakcji na stres nazwany *General Adaptation Syndrome* – GAS (tzw. ogólny zespół adaptacyjny, nazywany inaczej zespołem adaptacji ogólnoustrojowej)<sup>8</sup>, który był rozwinięciem teorii Cannona<sup>9</sup>. GAS przebiega w trzech stadiach<sup>10</sup>:

1. Reakcji alarmowej (podczas której dochodzi do uruchomienia zasobów celem walki z zagrożeniem. W jej początkowej fazie obserwuje się spadek temperatury ciała i ciśnienia krwi, po czym dochodzi do fazy przeciwdziałania szokowi)<sup>11</sup>.
2. Odporności (przesunięcia wszystkich zasobów jednostki na walkę z zagrożeniem)<sup>12</sup>.
3. Wyczerpania (który zostaje uruchomiony między innymi w sytuacji, gdy stan walki staje się przewlekły, długotrwały. Cechuje się psychicznym i/lub fizycznym schorzeniem lub chorobą)<sup>13</sup>.

Według kanadyjskiego badacza, każdy organizm reaguje podobnie bez względu na rodzaj stresora i sytuacji zagrażającej, z którą ma do czynienia (co oznacza, że reakcje na stres są niespecyficzne)<sup>14</sup>.

Odmienne ujęcie „stresu” (w tym jego etnologii) zaproponował Stevan E. Hobfoll<sup>15</sup>, podkreślając w swoich pracach istnienie jego subiektywnych i obiektywnych źródeł oraz tworząc autorską teorię zachowania zasobów. Według niej celem ludzkiej aktywności jest zdobywanie, utrzymywanie i ochrona cenionych dóbr (warunków, przedmiotów, zasobów)<sup>16</sup>.

Stres psychologiczny jest natomiast reakcją na otoczenie, w którym występuje:

1. Zagrożenie utratą zasobów netto.
2. Utrata zasobów netto (antycypowana lub rzeczywista).
3. Brak wzrostu zasobów po ich zainwestowaniu<sup>17</sup>.

Radzenie sobie w sytuacjach trudnych rozpatruje się zatem w kategoriach rozporządzania zasobami, podczas których człowiek dzięki ich zmianie, przemieszczeniu bądź inwestowaniu „radzi sobie ze stresem”<sup>18</sup>.

---

8. A. M. Colman, *op. cit.*

9. Cannon 1974; 1977, za: N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2008.

10. N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *op. cit.*, s. 46.

11. A. M. Colman, *op. cit.*

12. *Ibidem.*

13. *Ibidem.*

14. R. S. Lazarus, *The stress and coping paradigm* [w:] *Competence and coping during adulthood*, L. A. Bond, J. C. Rosen, The University Press of New England, London 1980, s. 28-74; N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *op. cit.*

15. S. E. Hobfoll, *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*, „American Psychologist” 1989, nr 44, s. 513-524.

16. A. Grygorczuk, *op. cit.*

17. S. E. Hobfoll, *op. cit.*; A. Grygorczuk, *op. cit.*

18. S. E. Hobfoll, *op. cit.*; S. E. Hobfoll, *Stress, culture and community: Psychology and philosophy of stress*, Plenum Press, New York 1998.

Wynikiem tej aktywności (jeśli radzenie sobie jest efektywne) są korzyści w postaci uzyskania i/lub zachowania zasobów<sup>19</sup>.

Pierwszą skalę do pomiaru stresu, rozpatrywanego pod kątem oceny zdarzeń życiowych, stworzyli Thomas Holmes i Richard Rahe<sup>20</sup>, nazywając ją „Skalą Społecznego Ponownego Przystosowania” (ang. *Social Readjustment Rating Scale* – SRRS). Badacze wyodrębnili w niej 43 zdarzeń uważanych powszechnie za stresujące, które wymagają przystosowania psychicznego, a także mogą mieć wpływ na zdrowie jednostki<sup>21</sup>. Sama koncepcja, jak i kwestionariusz zostały jednak przez środowisko naukowe bardzo negatywnie ocenione, m.in. za niemożność subiektywnej oceny przez podmiot zaistniałej sytuacji<sup>22</sup> oraz fakt, że 43 wyróżnione zdarzenia nie są miarodajne w stosunku do wszystkich życiowych doświadczeń. Na niniejsze niezadowolenie odpowiedzieli swoimi badaniami Richard Lazarus i Susan Folkman<sup>23</sup>. W świetle ich teorii, stres jest rezultatem określonej interakcji pomiędzy środowiskiem a człowiekiem, ocenianej przez podmiot, jako zagrażająca jego dobrostanowi poprzez przekroczenie lub obciążenie jego zasobów<sup>24</sup>. Autorzy opisali także dwa procesy:

1. Ocenę pierwotną (dotyczącą znaczenia, jakie ma określona sytuacja dla danej osoby. Może być ona oceniana, jako negatywna, pozytywna lub neutralna. Bodziec stresujący można ocenić zatem w kategoriach zagrożenia lub straty)<sup>25</sup>.

2. Ocenę wtórną (będącą procesem poznawczym, zbierającym informacje na temat możliwości poradzenia sobie ze stresem. Niniejszy proces uruchamia strategię radzenia sobie ze stresem, celem opanowania zewnętrznych i wewnętrznych obciążeń)<sup>26</sup>.

Według „relacyjnej teorii radzenia sobie ze stresem” Lazarusa<sup>27</sup>, każda osoba posiada charakterystyczny dla siebie, indywidualny sposób oceny sytuacji oraz styl radzenia sobie, który jest uwarunkowany genetycznie<sup>28</sup>.

Radzenie sobie ze stresem (ang. *coping with stress*) dotyczy zatem nieustannie zmieniających się behawioralnych oraz poznawczych wysiłków jednostki, ukierunkowanych na wyeliminowanie, tolerowanie lub zminimalizowanie zdarzeń stresowych<sup>29</sup>.

---

19. S. E. Hobfoll, *op. cit.*; J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. CISS. Podręcznik*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2005.

20. Holmes, Rahe 1967, za: N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość. Stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2008.

21. J. Terelak, *Stres psychologiczny*, Oficyna wydawnicza BRANTA, Bydgoszcz 1995; R. R. Hock, *40 prac badawczych, które zmieniły oblicze psychologii*, GWP, Gdańsk 2003.

22. N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *op. cit.*

23. S. Folkman, R. Lazarus, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, Inc, New York 1984.

24. *Ibidem*.

25. N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *op. cit.*

26. A. Radomska, U. Rudzka, *op. cit.*

27. por. R. S. Lazarus, *Coping theory and research: Past, present and future*, „Psychosomatic Medicine” 1993, nr 55, s. 234-247.

28. por. K. Wrześniewski, *Style a strategię radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru* [w:] *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, WUŚ, Katowice 1996, s. 44-64.

29. J. Terelak, *op. cit.*

Jedno z najbardziej wykorzystywanych ujęć radzenia sobie ze stresem (w nawiązaniu do teorii Lazarusa i Folkman), zaproponowali natomiast Norman S. Endler i James D. A. Parker<sup>30</sup>, którzy w swojej typologii wyróżnili trzy składowe:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – charakterystyczny dla osób, które podejmują wysiłki zmierzające do rozwiązania problemu poprzez próby zmiany sytuacji lub poznawcze przekształcenia<sup>31</sup>. Instrumentalną funkcją radzenia sobie ze stresem w niniejszym stylu jest rozwiązanie problemu<sup>32</sup>.

2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – polegający na tym, iż w sytuacjach stresowych wykazuje się tendencję do koncentracji na własnych przeżyciach emocjonalnych, fantazjowania, myślenia życzeniowego, które ma na celu obniżenie napięcia emocjonalnego<sup>33</sup>. Styl ten charakteryzuje osoby, które w obliczu stresu koncentrują się na własnych emocjach<sup>34</sup>. Działania te są skuteczne, lecz krótkotrwałe<sup>35</sup>. Niniejszy styl radzenia sobie ze stresem pełni także rolę dezadaptacyjną<sup>36</sup>.

3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – charakterystyczny dla osób, które w sytuacji stresowej wykazują tendencję do unikania myślenia o problemie, przeżywania go i doświadczania<sup>37</sup>. Styl ten może przybrać formy: poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) lub angażowania się w czynności zastępcze (ACZ).

Sposób, w jaki radzi sobie sportowiec w sytuacji startowej, uzależniony jest od właściwości indywidualnych podmiotu (m.in. jego samooceny, osobowości i wieku), zatem jak uważają Jacek Gracz i Tadeusz Sankowski<sup>38</sup> nie ma dwóch takich samych jednostek posiadających taką samą osobowość, a także nie ma dwóch takich samych osób jednakowo przystosowanych do funkcjonowania w swoim środowisku.

## Metodologia badań

Problem badawczy niniejszej pracy dotyczył stylów radzenia sobie ze stresem sportowców płci męskiej, reprezentujących zespołowe gry sportowe oraz sporty walki. Uwzględniając nakreślony problem pracy zdefiniowano cel badań, którym była charakterystyka stylów radzenia sobie ze stresem w dwóch grupach badanych zawodników, biorących udział w różnych formach rywalizacji sportowej oraz ich porównanie. W świetle naszych badań postawiono następujące pytania badawcze:

---

30. N. S. Endler, J. D. A. Parker, *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual, Multi-Health Systems*, Toronto 1990; N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *op. cit.*

31. por. J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *op. cit.*

32.. N. S. Endler, J. D. A. Parker, *op. cit.*

33. Por. J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *op. cit.*

34. N. S. Endler, J. D. A. Parker, *op. cit.*

35. por. J. F. Terelak, A. Rudzki, *Temperament a style radzenia sobie ze stresem u kontrolerów ruchu lotniczego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej” 2005, tom 11, nr 1, s. 11-23.

36. por. P. Szczepaniak, J. Strelau, K. Wrześniewski, *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*, „Przegląd Psychologiczny” 1996, nr 39 (1), s. 187-210.

37. por. J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *op. cit.*

38. J. Gracz, T. Sankowski, *op. cit.*



1. Jaki jest poziom poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem wśród zawodników uprawiających zespołowe gry sportowe w odniesieniu do osób z generalnej populacji w tym samym wieku?

2. Jaki jest poziom poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem wśród mężczyzn trenujących sporty walki w porównaniu z osobami z generalnej populacji w tym samym przedziale wiekowym?

3. Czy istnieją różnice w poziomach poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy mężczyznami trenującymi zespołowe gry sportowe a uprawiającymi sporty walki?

Badania przeprowadzono na grupie 36 zawodników reprezentujących zespołowe gry sportowe (siatkówka, piłka ręczna, koszykówka, piłka nożna, hokej na trawie) w wieku od 19 do 40 lat (średnia wieku=23,8 lat; mediana=22 lata; odchylenie standardowe=4,863) oraz 36 sportowców płci męskiej trenujących sporty walki (karate, brazylijskie jiu jitsu, boks, kickboxing) w wieku od 18 do 42 lat (średnia wieku=23,3 lat; mediana=23 lata; odchylenie standardowe=4,677). Łączna grupa badawcza wyniosła 72 osoby. Kryterium doboru do próby był m.in. dwuletni staż treningowy oraz czynny udział w przynajmniej jednym zawodach rangi ogólnopolskiej.

Style radzenia sobie ze stresem określono na podstawie badania kwestionariuszem CISS (ang. *Coping Inventory of Stressful Situations*), skonstruowanego przez N. S. Endlera i J. D. A. Parkera<sup>39</sup> w polskiej adaptacji Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego<sup>40</sup>. W wyniku badania otrzymuje się wyniki w trzech skalach:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ).
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE).
3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – wydziela się w nim dwie podskale: angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) i poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT).

Kwestionariusz CISS spełnia wszystkie podstawowe wymogi psychometryczne<sup>41</sup>. Przeciętny czas badania wynosi 20 minut<sup>42</sup>.

W celu porównania uzyskiwanych przez sportowców wyników w poszczególnych skalach CISS z osobami z generalnej populacji w tym samym wieku, wykorzystano test *t* dla jednej próby, natomiast dla porównania dwugrupowego (sportowcy trenujący zespołowe gry sportowe i trenujący sporty walki) wykorzystano test *t*-Studenta dla grup niezależnych. Obliczenia wykonano w programie Statistica 10.0. Stat Soft. Inc.

## Wyniki badań

W pierwszej kolejności dokonano porównania średnich poziomów stylów radzenia sobie ze stresem mężczyzn uprawiających zespołowe gry sportowe ( $N=36$ ), w odniesieniu do osób z generalnej populacji w tym samym przedziale wiekowym i tej samej płci.

---

39. por. A. Jaworowska. CISS. [w:] *Słownik psychologii*, red. J. Siuta, KWN, Kraków 2009, s. 348; K. Tomczak, *Style radzenia sobie w sytuacji stresowej, przekonanie o własnej skuteczności, nadzieja na sukces u studentów rozpoczynających i kończących studia*, „Psychoterapia” 2009, nr 2 (149), s. 67-79.

40. J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *op. cit.*

41. J. F. Terelak, A. Rudzki, *op. cit.*

42. A. Jaworowska, *op. cit.*

Tabela 1. Poziom stylów radzenia sobie ze stresem badanych mężczyzn trenujących zespołowe gry sportowe, względem stylów radzenia sobie ze stresem mężczyzn z generalnej populacji w tym samym przedziale wiekowym.

Test <i>t</i> dla jednej próby ( <i>N</i> =36)							
Zmienna	<i>M</i>	<i>SD</i>	Bł. std.	Średnia populacji	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
SSZ	6,250	1,381	0,230	5,50	3,259	35	<b>0,003</b>
SSE	5,250	1,918	0,320	5,50	-0,782	35	0,439
SSU	4,417	2,371	0,395	5,50	-2,742	35	<b>0,010</b>
ACZ	4,667	2,402	0,400	5,50	-2,081	35	<b>0,045</b>
PKT	4,444	1,681	0,280	5,50	-3,768	35	<b>0,001</b>

Źródło: badania własne.

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – styl skoncentrowany na emocjach; SSU – styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – styl skoncentrowany na unikaniu – angażowanie w czynności zastępcze; PKT – styl skoncentrowany na unikaniu – poszukiwanie kontaktów towarzyskich; *N* – liczebność grupy; *M* – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; Bł. std. – błąd standardowy; *t* – wartość w teście *t*-Studenta; *df* – stopnie swobody; *p* – istotność statystyczna.

Jak wynika z danych zamieszczonych w Tabeli 1, mężczyźni trenujący drużynowe gry sportowe charakteryzują się wyższym poziomem stylu skoncentrowanego na zadaniu ( $t=3,259$ ;  $df=35$ ;  $p<0,01$ ), niż mężczyźni w tym samym wieku z generalnej populacji. Ponadto istotnie rzadziej przejawia się styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu ( $t=-2,742$ ;  $df=35$ ;  $p<0,01$ ), w tym skoncentrowany na angażowaniu się w czynności zastępcze ( $t=-2,081$ ;  $df=35$ ;  $p<0,05$ ) oraz skoncentrowany na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ( $t=-3,768$ ;  $df=35$ ;  $p<0,001$ ), w porównaniu z osobami z generalnej populacji tej samej płci i w tym samym wieku. W stylu skoncentrowanym na emocjach nie osiągnięto istotności statystycznej na poziomie min. 0,05.

Następnie dokonano porównania średnich poziomów stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy sportowcami płci męskiej trenującymi sporty walki a mężczyznami z generalnej populacji w tym samym wieku.

Tabela 2. Poziom stylów radzenia sobie ze stresem badanych sportowców - mężczyzn trenujących sporty walki, względem stylów radzenia sobie ze stresem mężczyzn z generalnej populacji w tym samym przedziale wiekowym.

Test <i>t</i> dla jednej próby ( <i>N</i> =36)							
Zmienna	<i>M</i>	<i>SD</i>	Bł. std.	Średnia populacji	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
SSZ	5,750	1,857	0,310	5,50	0,808	35	0,425
SSE	4,722	1,767	0,294	5,50	-2,642	35	<b>0,012</b>
SSU	4,500	2,274	0,379	5,50	-2,638	35	<b>0,012</b>
ACZ	4,667	2,342	0,390	5,50	-2,135	35	<b>0,040</b>
PKT	4,528	1,859	0,310	5,50	-3,138	35	<b>0,004</b>

Źródło: badania własne.

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – styl skoncentrowany na emocjach; SSU – styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – styl skoncentrowany na unikaniu – angażowanie w czynności zastępcze; PKT – styl skoncentrowany na unikaniu – poszukiwanie kontaktów towarzyskich; *N* – liczebność grupy; *M* – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; Bł. std. – błąd standardowy; *t* – wartość w teście *t*-Studenta; *df* – stopnie swobody; *p* – istotność statystyczna.



Przeprowadzona analiza danych wykazała, że sportowcy płci męskiej trenujący sporty walki istotnie rzadziej przejawiają styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach ( $t=-2,642$ ;  $df=35$ ;  $p<0,05$ ), skoncentrowany na unikaniu ( $t=-2,638$ ;  $df=35$ ;  $p<0,05$ ), w tym skoncentrowany na angażowaniu się w czynności zastępcze ( $t=-2,135$ ;  $df=35$ ;  $p<0,05$ ) oraz skoncentrowany na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ( $t=-3,138$ ;  $df=35$ ;  $p<0,01$ ), w porównaniu z mężczyznami z generalnej populacji znajdującymi się w tym samym przedziale wiekowym. W stylu skoncentrowanym na zadaniu nie osiągnięto istotności statystycznej na poziomie min. 0,05.

Na końcu badań dokonano porównania średnich poziomów stylów radzenia sobie ze stresem osób trenujących zespołowe gry sportowe, względem średniego poziomu dla sportowców trenujących sporty walki.

Tabela 3. Poziom stylów radzenia sobie ze stresem badanych mężczyzn trenujących zespołowe gry sportowe (Z), w porównaniu do poziomu stylów radzenia sobie ze stresem mężczyzn uprawiających sporty walki (W).  $N$  w obu grupach wynosiło 36.

Test $t$ dla grup niezależnych							
Zmienna	$M$ Z	$M$ W	$t$	$df$	$p$	$SD$ Z	$SD$ W
SSZ	6,250	5,750	1,296	70	0,199	1,381	1,857
SSE	5,250	4,722	1,214	70	0,229	1,918	1,767
SSU	4,417	4,500	-0,152	70	0,880	2,371	2,274
ACZ	4,667	4,667	0,001	70	1,000	2,402	2,342
PKT	4,444	4,528	-0,200	70	0,843	1,681	1,859

Źródło: badania własne.

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – styl skoncentrowany na emocjach; SSU – styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – styl skoncentrowany na unikaniu – angażowanie w czynności zastępcze; PKT – styl skoncentrowany na unikaniu – poszukiwanie kontaktów towarzyskich;  $N$  – liczebność grupy;  $M$  – średnia;  $SD$  – odchylenie standardowe; Bł. std. – błąd standardowy;  $t$  – wartość w teście  $t$ -Studenta;  $df$  – stopnie swobody;  $p$  – istotność statystyczna.

Analiza porównawcza wyszczególnionych przez Endlera i Parkera stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy zawodnikami płci męskiej trenującymi zespołowe gry sportowe (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna, hokej na trawie) a mężczyznami trenującymi sporty walki (brazylijskie jiu jitsu, karate, boks, kickboxing) nie wykazała istotnych różnic w zakresie któregośkolwiek ze stylów. W żadnym przypadku nie osiągnięto istotności statystycznej na poziomie 0,05.

## Podsumowanie

Trening sportowca wyczynowego ukierunkowany jest na doskonalenie zdolności adaptacji jego układu psychofizycznego w stosunku do wzrastających obciążeń fizycznych oraz psychicznych<sup>43</sup>. Występująca w krótkim czasie kumulacja stresów obniża bowiem efektywność zawodnika. Sportowiec powinien charakteryzować się zatem możliwie jak najefektywniejszym stylem radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

43. R. Adamowicz, *Psychologia i współczesny sport*, SiT, Warszawa 1976.

Występująca w krótkim czasie kumulacja stresów obniża bowiem efektywność zawodnika. Sportowiec powinien charakteryzować się zatem możliwie jak najefektywniejszym stylem radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Problem naszej pracy dotyczył stylów radzenia sobie ze stresem mężczyzn trenujących wybrane sporty zespołowe (siatkówkę, piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę nożną i hokej na trawie) oraz wybrane sporty walki (karate, brazylijskie jiu jitsu, boks i kickboxing). Celem pracy była charakterystyka badanych osób pod kątem radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Jako narzędzie badawcze zastosowano kwestionariusz CISS Endlera i Parkera<sup>44</sup> w polskiej adaptacji Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego<sup>45</sup>. Przed przystąpieniem do badań własnych wyodrębniono trzy pytania badawcze.

Przeprowadzone badania wykazały, że sportowcy trenujący sporty zespołowe w porównaniu z osobami z generalnej populacji częściej przejawiają styl skoncentrowany na zadaniu, natomiast rzadziej styl skoncentrowany na unikaniu, w tym skoncentrowany na angażowaniu się w czynności zastępcze i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Sportowcy trenujący sporty walki charakteryzują się rzadszym występowaniem u nich stylu emocjonalnego i unikowego (w tym jego obu podskal). Analiza porównawcza pomiędzy sportowcami trenującymi zespołowe gry sportowe a sporty walki nie wykazała istotnych różnic statystycznych na poziomie jakiegokolwiek stylu radzenia sobie ze stresem.

Reasumując, w wyniku przeprowadzonego badania i analizy uzyskanych wyników okazało się, że mimo wyselekcjonowania grup badawczych pod kątem radzenia sobie ze stresem, nie ma różnic w charakterystyce tych stylów pomiędzy obiema grupami. Nie można, zatem założyć, że sportowcy uprawiający zespołowe gry sportowe i sporty walki różnie reagują na stres i przejawiają odmienne style poradzenia sobie z nim. Specyfika współzawodnictwa w badanych dyscyplinach sportowych nie okazała się w naszych badaniach istotnym determinantem w zakresie charakteryzowanych zmiennych.

## BIBLIOGRAFIA

1. Adamowicz R., *Psychologia i współczesny sport*, SiT, Warszawa 1976.
2. Colman A. M., *Słownik psychologii*, PWN, Warszawa 2009.
3. Endler N. S., Parker J. D. A., *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*, Multi-Health Systems, Toronto 1990.
4. Folkman S., Lazarus R., *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, Inc, New York 1984.
5. Gracz J., *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka*, AWF, Poznań 1998.
6. Gracz J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*, AWF, Poznań 2007.
7. Grygorczuk A., *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*, „Psychiatria” 2008, tom 5, nr 3.
8. Hobfoll S. E., *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*, „American Psychologist” 1989, nr 44.
9. Hobfoll S. E., *Stress, culture and community: Psychology and philosophy of stress*, Plenum Press, New York 1998.
10. Hock R. R., *40 prac badawczych, które zmieniły oblicze psychologii*, GWP, Gdańsk 2003.
11. Jarvis M., *Psychologia Sportu*, GWP, Gdańsk 2003.
12. Jaworowska A. *CISS*. [w:] *Słownik psychologii*, red. J. Siuta, KWN, Kraków 2009.
13. Lazarus R. S., *Coping theory and research: Past, present and future*, „Psychosomatic Medicine” 1993, nr 55.
14. Lazarus R. S., *The stress and coping paradigm* [w:] *Competence and coping during adulthood*, red. L. A. Bond, J. C. Rosen, The University Press of New England, London 1980.
15. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość. Stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2008.
16. Radomska A., Rudzka U., *Humorem pokonam stres! Zastosowania humoru, jako metody walki ze stresem w sporcie* [w:] *Psychologia w sporcie*, red. D. Parzelski, Wydawnictwo UW, Warszawa 2008.
17. Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. CISS. Podręcznik*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2005.
18. Strelau J., Jurkowski A., Putkiewicz Z., *Podstawy psychologii dla nauczycieli*, PWN, Warszawa 1975.
19. Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K., *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*, „Przegląd Psychologiczny” 1996, nr 39 (1).
20. Terelak J., *Stres psychologiczny*, Oficyna wydawnicza BRANTA, Bydgoszcz 1995.
21. Terelak J. F., Rudzki A., *Temperament a style radzenia sobie ze stresem u kontrolerów ruchu lotniczego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej” 2005, tom 11, nr 1.
22. Tomczak K., *Style radzenia sobie w sytuacji stresowej, przekonanie o własnej skuteczności, nadzieja na sukces u studentów rozpoczynających i kończących studia*, „Psychoterapia” 2009, nr 2 (149).
23. Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru* [w:] *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, WUŚ, Katowice 1996.