ROZPRAWY NAUKOWE
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

2012, 38, 16–21

Dorota Lipka-Nowak, Dorota Dudek,
Krystyna Kapik-Gruca, Anna Perzyńska-Biskup
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAKOWIE

MOTYWACJE SPORTOWCÓW-TANCERZY A SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

ABSTRACT

The motivation sport-dancers and methods of coping with stress

Professional sport is a specific human activity the main aspect of which is to achieve success, records and to win. Motivation is one of the basic driving forces to practice sport. A contestant is a person with strong motivation for success and depending on their individual preferences they might adopt more or less extreme attitudes involving a pursuit of constant, excessively high results and they are exposed to difficult situations that are stressing during training and competitions and during success and failure as well. According to the studies finding an appropriate method or strategy of coping is a significant element providing success in today's professional sport.
Studies were conducted in a group of acrobatic rock'n'roll contestants from four centres in Poland. In general 60 subjects at the age of 17–35 years were tested, and their experience was not less than five years. 56 subjects qualified for a statistical analysis. The following were used in the research: Terry and Fowles motivation scale in Polish adaptation of Sterkowicz and the WCQ (Ways of Coping Questionnaire) scale by Folkman, Lazarus in Polish adaptation of Heszen-Niejodek.
Key words: coping, motivation, sports dancing, acrobatic rock'n'roll, sports competition

WPROWADZENIE

Sport wyczynowy to specyficzna działalność człowieka, której główną cechą jest dążenie do sukcesów, rekordów i zwycięstw. Jednym z podstawowych czynników mobilizujących do uprawiania sportu jest motywacja. Zawodnik jako jednostka o silnej motywacji osiągnięć, przyjmującej – w zależności od indywidualnych preferencji – mniej lub bardziej skrajne postawy, przejawiające się w dążeniu do stałego, często nadmiernego podwyższania wyników, narażona jest na sytuacje trudne, które – w obliczu sukcesu bądź porażki – wywołują stres zarówno podczas treningu, jak i w czasie zawodów. Radzenie sobie ze stresem (coping) to nieustanne, zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki osoby, zmierzające do tego, by sprostać (ograniczyć, zminimalizować, opanować lub wytrzymać) zewnętrznym lub wewnętrznym wymaganiom wynikającym z relacji osoba–środowisko, która przez tę osobę oceniana jest jako wymagająca wysiłku lub przekraczająca indywidualne zasoby i środki zaradcze [1]. Innymi słowy, jest to aktywność poznawcza i behawioralna, ukierunkowana na wyeliminowanie, zminimalizowanie lub tolerowanie zdarzeń stresowych [2]. Wśród polskich badań nad radzeniem sobie ze stresem znane są doniesienia Łosiaka [3]. Prowadząc badania na pacjentach chirurgicznych, wyodrębnił on następujące formy copingu: przemiana, obwinianie siebie, koncentracja na problemie, ucieczka – fantazjowanie, wzorowanie na innych, rezygnacja, odreagowywanie, kontrolowanie emocji. Łosiak [3, 4] formy radzenia sobie ze stresem ujął w pewien charakterystyczny układ-wzór: obronny–bierny, obronny–czynny i racjonalny. Dla Heszen-Niejodek [5] radzenie sobie ze stresem to inaczej aktywność uruchamiana w sytuacji stresowej, ukierunkowana na opanowanie stresu. W swych badaniach autorka ta wyodrębniła następujące strategie:

– poszukiwanie informacji – unikanie informacji,

– poszukiwanie wsparcia społecznego – unikanie wsparcia społecznego,
– aktywność – powstrzymywanie się od działania,
– dążenie do spowodowania zmian w sobie – dążenie do spowodowania zmian w otoczeniu,
– percepcja rzeczywistości realistyczna – percepcja rzeczywistości nierealistyczna,
– koncentracja na celach doraźnych – koncentracja na celach odległych.

Prowadząc badania nad problematyką radzenia sobie ze stresem, sformułowała dalszych dziewięć strategii: planowe rozwiązywanie problemu, walka, dystansowanie się, myślenie życzeniowe, fantazjowanie, szukanie wsparcia społecznego, dystrakcja, przyjmowanie odpowiedzialności, obwinianie się, pozytywne przewartościowanie, przemiana wewnętrzna, samokontrola, nieujawnianie uczuć [5].

W literaturze znaleźć można wiele publikacji, w których opisywane są strategie radzenia sobie ze stresem przez sportowców, niewiele doniesień mówi natomiast o związkach strategii copingu, struktury motywacji z efektywnością sportową. Bardzo ważne wydaje się zatem promowanie wśród zawodników sposobów efektywnego radzenia sobie ze stresem. Coraz więcej trenerów zwraca uwagę na wykształcenie u zawodnika odpowiednich umiejętności i metod copingu. Jak podają Doliński i Szmajke [6], „obycie" ze stresem podwyższa ogólną odporność jednostki. Im bardziej bezpośredni jest związek obecnej sytuacji z wcześniejszymi (pozytywnymi) doświadczeniami sportowca, w tym większym stopniu doświadczenia te wpływają na jego zachowanie.

CEL BADAŃ

Celem badań jest wyjaśnienie zależności między motywacją tancerzy a ich sposobem radzenia sobie ze stresem.

Pytania badawcze:

1. Jakimi motywami kierują się zawodnicy tańca sportowego?
2. Jakie sposoby radzenia sobie ze stresem stosowane są przez zawodników tańca sportowego?
3. Czy zachodzi zależność między motywacją a sposobami radzenia sobie ze stresem?

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania przeprowadzono wśród zawodników rock'n'rolla akrobatycznego w kategorii seniorów. Objęto nimi tancerzy z kategorii „Klasy B" oraz „Klasy głównej" – dwóch najbardziej złożonych i zaawansowanych klas zawodników.

Ogółem przebadano 56 osób (28 kobiet i 28 mężczyzn) w wieku 17–35 lat, uprawiających rock'n'roll akrobatyczny, o stażu minimum 5 lat, z czterech ośrodków sportowych w Polsce: w Zielonej Górze, w Warszawie, we Wrocławiu i w Krakowie. Wśród badanych osób znaleźli się wielokrotni mistrzowie Polski, finaliści mistrzostw Europy, medaliści pucharów świata oraz dwukrotni mistrzowie świata formacji quatro z Zielonej Góry.

W badaniach wykorzystano Skalę motywacji Terry'ego i Fowlesa w polskiej adaptacji Sterkowicza [7]. Kwestionariusz ten służy do badania motywacji osób uprawiających sport, pozwala on też ustalić, które z motywów są najważniejsze w działalności sportowej zawodnika. Zbudowany jest z 27 pytań. Badany dokonuje oceny poszczególnych pozycji, zakreślając odpowiedź na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza motywy nic nieznaczące, natomiast 10 – motywy najważniejsze. Do pomiaru procesu copingu wykorzystano skale do badań sposobów radzenia sobie ze stresem WCQ (Ways of Coping Questionaire) Folkmana i Lazarusa w polskiej adaptacji autorstwa Heszen-Niejodek [8]. Polska wersja Skali WCQ składa się z 43 pytań i podzielona jest na dwie części. W części pierwszej badany opisuje przeżytą niedawno sytuację stresową według zamieszczonej instrukcji. W drugiej – odpowiada na pytania dotyczące konkretnych działań poznawczych i behawioralnych, stosowanych w sytuacji stresowej. Są to działania skoncentrowane na problemie (zmierzające do opanowania źródła stresu) oraz skoncentrowane na emocjach (mają na celu regulację negatywnych emocji wywołanych przez wy-

darzenie stresowe). Przy każdej pozycji osoba badana określa na czterostopniowej skali, czy stosuje takie działania po opisanej sytuacji stresowej: od 0 (nie stosuję w ogóle) do 3 (stosuję w bardzo dużym stopniu) [2].

Do opisu statystycznego materiału badawczego użyto średniej i odchylenia standardowego. Stworzono odpowiednie rankingi na podstawie średnich. Wyznaczono współczynniki korelacji i ustalono ich istotność statystyczną, gdy $p \leq 0{,}05$.

WYNIKI

Analiza wyników skali motywacji Terry'ego i Fowlesa

Z dziewięciu czynników motywacji określonych u ogółu zawodników wśród badanych dominował czynnik Exc (dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu) (tab. 1). Pierwsza ranga tego czynnika jest w pełni uzasadniona. Taniec sportowy wymaga od zawodników zarówno perfekcji w zakresie techniki wykonania figur i elementów akrobatycznych, jak i nienagannej prezentacji artystycznej. Tylko ciągłe dążenie do doskonałości oraz satysfakcja z poprawiania swoich umiejętności gwarantuje sukces sportowy. Na drugiej pozycji znalazł się czynnik Aff (poczucie przynależności). Motywy z tej grupy określają stwierdzenia „lubię spotykać się, obcować z innymi zawodnikami", „lubię pracować w małej grupie przyjaciół". Trzecią lokatę zajął czynnik Hif (uzyskanie sprawności i dobrego zdrowia). Czynnik Ind – poczucie niezależności zajął czwarte miejsce w tabeli. Takie stwierdzenia, jak „lubię podnietę, która powodowana jest przez zawody", „lubię napięcie i presję na zawodach", zawiera czynnik Str (potrzeba stresu), który w badaniach znalazł się na piątym miejscu. Kolejną, szóstą pozycję zajął czynnik Exs (sukces zewnętrzny), z czego wynika, że dobra materialne: medale, pieniądze, możliwość wyjazdów nie stanowią priorytetu w działalności sportowej. Na końcowych miejscach uplasowały się czynniki Pow (dążenie do władzy i dominacji) oraz Ins (sukces wewnętrzny). Czynnik Agg (potrzeba agresji) osiągnął ostatnią pozycję rangową, co jest w pełni uzasadnione. Agresja wiąże się z uczuciem gniewu, niezadowolenia, z tendencją do wyładowania go w zachowaniu i w postawach wymuszonych przeciw osobom lub przedmiotom, które te uczucia wywołały. Źródłem agresji może być popęd wrodzony, frustracja czy wpływ środowiska. Może ona jednak być poddana sublimowaniu poprzez trening i rytualną walkę. Motywy związane z agresywnością bardzo rzadko występują wśród zawodników tańca sportowego. Jest to zapewne spowodowane tym, że zarówno trening, jak i zawody w ramach tej dyscypliny sportu nie zawierają elementu bezpośredniej walki z przeciwnikiem.

Analiza wyników skali WCQ – sposobów radzenia sobie ze stresem

Do określenia sposobów radzenia sobie ze stresem przez zawodników tańca sportowego posłużono się polską adaptacją kwestiona-

Tab. 1. Struktura motywacji sportowców

	Exc	Hif	Aff	Ind	Str	Pow	Exs	Ins	Agg
$\bar{x}$	22,5	22,0	22,3	21,7	18,9	17,0	18,2	15,4	10,2
sd	4,06	5,79	5,18	5,78	6,18	6,31	5,40	7,05	6,27
Min.	12	7	8	0	3	4	5	2	0
Maks.	30	30	29	30	30	30	29	30	25
Ranga	**1**	**3**	**2**	**4**	**5**	**7**	**6**	**8**	**9**

Czynniki motywacji:
Exc – dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu
Hif – uzyskanie sprawności i dobrego zdrowia
Aff – poczucie przynależności
Ind – poczucie niezależności
Str – potrzeba stresu
Pow – dążenie do władzy i dominacji
Exs – sukces zewnętrzny
Ins – sukces wewnętrzny
Agg – potrzeba agresji

riusza WCQ Folkmana i Lazarusa, wyodrębniając w tym celu dziewięć skal: I – planowe rozwiązywanie problemu, II – walka, III – dystansowanie się, IV – myślenie życzeniowe, fantazjowanie, V – szukanie wsparcia społecznego, VI – dystrakcja, VII – przyjmowanie odpowiedzialności, obwinianie się, VIII – pozytywne przewartościowanie, przemiana wewnętrzna, IX – samokontrola, nieujawnianie uczuć.

Z tab. 2 wynika, że wyraźnie dominuje czynnik drugi (walka), w którym zawarte są takie stwierdzenia, jak: „wiedziałem, co należy robić, więc zwielokrotniłem moje wysiłki, aby wszystko dobrze poszło", „nie poddawałem się, walczyłem o to, czego chciałem", „nie straciłem godności, zacisnąłem zęby i nie poddałem się". Na drugim miejscu wśród dziewięciu skal sposobów radzenia sobie ze stresem znalazł się czynnik siódmy (przyjmowanie odpowiedzialności, obwinianie się). Dystrakcja (czynnik szósty) zajęła trzecią pozycję rangową zaraz przed czynnikiem piątym (szukanie wsparcia społecznego). W badanej grupie zawodników tańca sportowego dwa czynniki miały identyczną rangę 5,5 w hierarchii ich znaczenia: czynnik pierwszy (planowe rozwiązywanie problemu) i czynnik ósmy (pozytywne przewartościowanie). Siódmą lokatę zajął czynnik trzeci (dystansowanie się), który określają odpowiedzi: „czułem, że czas sam przyniesie zmianę – jedyną rzeczą, jaką mogłem zrobić, to czekać", „pogodziłem się z losem, czasami po prostu mam pecha", „potraktowałem lekko sytuację, usiłowałem nie brać jej poważnie". Na miejscu ósmym znalazł się czynnik dziewiąty (samokontrola, nieujawnianie uczuć). Ostatnią, dziewiątą pozycję rangową zajął czynnik czwarty (myślenie życzeniowe, fantazjowanie).

Wyniki badań własnych wykazały, że zawodnicy rock'n'rolla akrobatycznego dokonują wyborów strategii zadaniowych, charakteryzujących się poszukiwaniem różnorodnych rozwiązań. Dokładniejsza analiza skali WCQ ujawniła, że walka jest konstruktywnym sposobem radzenia sobie z sytuacją zadaniową, zakłada bowiem konfrontację i podjęcie wyzwania. Powyższy wniosek jest tożsamy z obecnością strategii zadaniowej, zorientowanej na techniczną i wykonawczą realizację czynności. Natomiast obwinianie się, oznaczające strategię ucieczkową, jest związane z emocjonalnym nastawieniem do popełnionych błędów. Może być traktowane jako dystraktor uniemożliwiający właściwą koncentrację na zadaniu. Jest to efekt strategii emocjonalnej, zachodzącej w przypadku popełnienia błędów wykonania. Dystraktor przyczynia się bezpośrednio do powstania efektu błędnego koła, który może być powodem nieudanego startu. Konsekwencją porażki jest szukanie wsparcia społecznego. Planowe rozwiązywanie problemów jako sposób radzenia sobie ze stresem jest związane z pozytywnym przewartościowaniem, prowadzącym do strategii zadaniowych. Tendencja do dystansowania się oznacza strategię emocjonalną. Interesujące jest zjawisko wystąpienia zewnątrzsterowności, która charakteryzuje się skłonnością do przerzucania odpowiedzialności na czynniki zewnętrzne (sytuacyjne). Czynnik samokontroli (oznaczający nieujawnianie uczuć) jest ściśle związany ze strategią zadaniową, podobnie jak myślenie życzeniowe, które można utożsamiać z myśleniem pozytywnym. Myślenie życzeniowe można jednak interpretować również jako strategię ucieczkową, co zachodzi wówczas, gdy dotyczy niechęci do uczestnictwa w dalszej rywalizacji sportowej.

Tab. 2. Analiza wyników skali WCQ

	Skala								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
$\bar{x}$	5,0	6,7	4,7	4,3	5,3	5,4	5,7	5,0	4,3
sd	2,35	2,45	1,91	2,19	2,08	2,13	2,70	2,33	2,59
Min.	1	1	1	1	2	2	3	2	1
Maks.	10	10	8	10	9	9	10	10	10
Ranga	**5,5**	**1**	**7**	**9**	**4**	**3**	**2**	**5,5**	**8**

Motywacja a sposoby radzenia sobie ze stresem

Z analizy tab. 3 wynika, że czynnik motywacji Exc (dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu) koreluje statystycznie istotnie, dodatnio, z planowym rozwiązywaniem problemów (0,33) i pozytywnym przewartościowaniem (0,41), co wskazuje na orientację zadaniową prowadzącą do mistrzostwa. Czynnik Hif (uzyskanie sprawności i poczucie dobrego zdrowia) również istotnie koreluje z pozytywnym przewartościowaniem (0,32). Może to oznaczać, że wpływ na osiągnięcie sukcesu sportowego mają takie wartości, jak stan zdrowia i sprawność fizyczna. Ujemna, statystycznie istotna korelacja wystąpiła między poczuciem przynależności a walką (–0,29) jako sposobem radzenia sobie ze stresem. Walka jest tożsama z podjęciem wyzwania i jednostkowym zaangażowaniem się w sytuację zadaniową, natomiast u osób odznaczających się tendencją do poczucia przynależności raczej nie występuje nastawienie zadaniowe, lecz emocjonalne. Poczucie niezależności (Ind) statystycznie istotnie koreluje z pozytywnym przewartościowaniem (0,31), co może oznaczać, że wyższy poziom samodzielnego radzenia sobie w sytuacji zadaniowej towarzyszy wyższemu poziomowi samorealizacji oraz samoakceptacji. Dążenie do władzy i dominacji (Pow) jako jeden z motywów uprawiania sportu jest statystycznie istotnie skorelowany z dystrakcją (0,23), czego skutkiem jest potrzeba doznań emocjonalnych, dostarczających stymulacji niezbędnej do uczucia panowania nad sytuacją. Potrzeba stresu (Str) jest również istotnie związana z dystrakcją (0,24), co oznacza, że chęć koncentracji i izolacji towarzyszy chęci przejęcia władzy nad zadaniem. Czynnik Exs (sukces zewnętrzny) statystycznie istotnie, dodatnio, koreluje z myśleniem życzeniowym (0,29), czyli pozytywnym, bez którego odniesienie sukcesu byłoby mało prawdopodobne. Sukces wewnętrzny (Ins), tożsamy z satysfakcją, jest istotnie związany z nastawieniem zadaniowym, czyli planowym rozwiązywaniem problemów (0,28) oraz pozytywnym przewartościowaniem (0,37). Szczególnie ten ostatni związek wydaje się bardzo interesujący. Można się bowiem spodziewać, że wzrostowi poziomu potrzeby sukcesu towarzyszyć będzie wzrost poziomu własnej samorealizacji i samoakceptacji. Ostatni czynnik Agg (potrzeba agresji) może być interpretowany jako tendencja do walki, czyli jest on zgodny z nastawieniem zadaniowym. Im większą wartość on przyjmuje, tym mniejsza występuje skłonność do szukania wsparcia społecznego i wewnątrz-

Tab. 3. Korelacja między motywacją a sposobem radzenia sobie ze stresem (w kategoriach stenowych)

	Exc	Hif	Aff	Ind	Str	Pow	Exs	Ins	Agg
Planowe rozwiązywanie problemów	**0,33**	0,19	0,07	0,08	0,09	0,17	0,18	**0,28**	0,05
Walka	0,07	0,00	**–0,29**	–0,21	–0,02	0,02	0,08	0,17	0,09
Dystansowanie się	0,07	0,01	0,01	0,00	0,01	0,15	–0,03	0,09	0,09
Myślenie życzeniowe	–0,02	0,11	0,20	–0,07	0,02	0,13	**0,29**	0,12	0,02
Szukanie wsparcia społecznego	0,08	–0,05	0,07	0,17	–0,04	0,08	–0,06	–0,04	**–0,33**
Dystrakcja	0,13	0,10	0,13	0,12	**0,24**	**0,23**	0,04	0,17	0,08
Przyjmowanie odpowiedzialności, obwinianie się	0,14	–0,06	0,02	0,01	–0,22	0,00	–0,09	–0,14	**–0,29**
Pozytywne przewartościowanie	**0,41**	**0,32**	0,13	**0,31**	0,17	0,15	**0,29**	**0,37**	–0,05
Samokontrola, nieujawnianie uczuć	–0,15	0,02	–0,08	–0,15	–0,15	0,12	0,03	0,06	0,17

Wyróżniono korelacje statystycznie istotne na poziomie 0,05. Legenda skrótów jak pod tab. 1.

sterowności, oznaczającej obwinianie siebie. Niskiej potrzebie agresji towarzyszy natomiast silna potrzeba szukania wsparcia społecznego i wewnątrzsterowności.

PODSUMOWANIE

1. Tancerze-sportowcy charakteryzują się ciągłym dążeniem do doskonałości i perfekcji w działaniu. Towarzyszy im satysfakcja z poprawiania swoich umiejętności. Ciągłe dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu oraz satysfakcja z poprawiania swoich umiejętności są związane z sukcesem sportowym tancerzy.

2. Najlepszym sposobem radzenia sobie z sytuacją trudną dla zawodników jest walka oraz strategie zadaniowe. Walka jako konstruktywny sposób działania zakłada konfrontację i podjęcie wyzwania, a wraz z wyborem strategii zadaniowych prowadzi do opanowania źródła stresu i wyeliminowania czynników zakłócających równowagę psychiczną.

3. Statystycznie istotna, dodatnia korelacja między głównym czynnikiem motywacji Exc (dążeniem do doskonałości i perfekcji w działaniu) a planowym rozwiązywaniem problemów i pozytywnym przewartościowaniem, wskazuje na orientację zadaniową prowadzącą do mistrzostwa.

BIBLIOGRAFIA

[1] Lazarus R., Folkman S., Stress, Apraisal and Coping, Springer, New York 1984. **[2]** Terelak J.F., Stres psychologiczny, Oficyna Wydawnicza BRANTA , Bydgoszcz 1995. **[3]** Łosiak W., Dynamika emocji i radzenie sobie w stresie psychologicznym. Badania pacjentów chirurgicznych, *Rozprawy Habilitacyjne*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 1994, 273. **[4]** Łosiak W., Wzory radzenia sobie u pacjentów chirurgicznych, *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prace psychologiczne*, 1995, MCLXVIII, 12, 139–145. **[5]** Heszen-Niejodek I., Radzenie sobie z konfrontacją stresową (wybrane zagadnienia), *Nowiny Psychologiczne*, 1991, 1–2, 13–26. **[6]** Doliński D., Szmajke A., Psychologiczne reakcje na sytuację stresową, [w:] Tyszka T. (red.), Psychologia i sport, AWF, Warszawa 1991, 113–152. **[7]** Sterkowicz K., Sterkowicz S., Aerobik i judo, *Trening*, 1993, 4 (20), 102–107. **[8]** Heszen-Niejodek I., Polska adaptacja kwestionariusza S. Folkmana i R.S. Lazarusa do badań sposobów radzenia sobie ze stresem WCQ, Uniwersytet Śląski, Katowice 1989.