



Karolina Kostorz, Agata Skorupińska  
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

## NATEŻENIE REGULACJI NASTROJU ĆWICZĄCYCH SZTUKI I SPORTY WALKI NA TLE OSÓB NIETRENUJĄCYCH WALKI WRĘCZ

**Cel badań.** Celem badań była analiza natężenia regulacji nastroju ćwiczących sztuki i sporty walki na tle osób nietreningujących walki wręcz. **Materiał i metody.** Badania przeprowadzono w Jastrzębiu-Zdroju i Wodzisławiu Śląskim wśród 108 respondentów podzielonych na dwie grupy: trenującą ( $N = 52$ ) i porównawczą ( $N = 56$ ). W analizach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Zastosowano standaryzowane narzędzie badawcze – Skale Regulacji Nastroju. Rozważań dokonano, uwzględniając przynależność do grupy (trenującej i referencyjnej), płeć oraz wiek. **Wyniki.** Wykazano statystyczną istotność różnic w odniesieniu do Skali Obniżania Nastroju ( $p < 0,0001$ ) oraz Skali Podwyższania Nastroju ( $p < 0,0003$ ) między respondentami z grupy trenującej i referencyjnej. W obu wypadkach większe natężenie regulacji nastroju zaobserwowano u ćwiczących sztuki i sporty walki. Pod względem płci stwierdzono statystycznie istotne różnice w stosunku do Skali Obniżania Nastroju oraz Skali Podwyższania Nastroju. W każdym wypadku uzyskano  $p < 0,0001$ . Większe skłonności regulacji nastroju wykazano u kobiet. Nie zaobserwowano zależności między wiekiem a zmiennymi zależnymi. Wyniki Skali Podwyższania Nastroju były statystycznie istotnie wyższe niż Skali Obniżania Nastroju ( $p < 0,0001$ ). **Wnioski.** W kolejnych badaniach zasadne byłoby uwzględnienie problematyki stylu radzenia sobie ze stresem oraz zagadnień sprawczości i wspólnotowości. Warto dokonać także podziału respondentów na ćwiczących rekreacyjnie oraz wyczynowo. Istotne byłyby rozważania w zależności od stażu i stopnia szkoleniowego. Pozwoliłoby to na rozbudowanie projektu badawczego i przeprowadzenie bardziej szczegółowych analiz.

**Słowa kluczowe:** sztuki i sporty walki, stany afektywne, regulacja nastroju

### WPROWADZENIE

Wśród wielu definicji jakości życia i równowagi psychicznej dominują takie, które zwracają uwagę na związek subiektywnego poczucia szczęścia i komfortu emocjonalnego z orientacją pozytywną oraz doświadczanym nastrojem (Alessandri i wsp., 2014; Caprara i wsp., 2012; Castellani i wsp., 2016; Dziurowicz-Kozłowska, 2002; Larsen, 2000; Ledwoń i Wróbel, 2006; Oleś i wsp., 2013; Ryff i Singer, 2008; Sobol-Kwapińska, 2014; Watson, 2000; Wojciszke, 2003). Sugeruje się, że jednym ze wskaźników dobrostanu psychicznego jest samopoczucie (nastój), które odczuwa człowiek przez większość czasu (Larsen, 2000; Ledwoń i Wróbel, 2006; Watson, 2000; Wróbel, 2005b, 2008). Zdaniem Wojciszkego (2003) znaczną część zabiegów samoregulacyjnych podejmowanych przez ludzi względem własnych stanów psychicznych stanowią próby regulowania nastroju. Procesy te przebiegają wewnątrz jednostki, auto-

matycznie lub pod świadomą kontrolą, i polegają na modulowaniu lub podtrzymywaniu doświadczanego nastroju. Wpływa to na określone zachowania oraz procesy poznawcze (Wojciszke, 2003; Wróbel, 2005b). Ludzie różnią się jednak między sobą nie tylko umiejętnościami w zakresie regulacji nastroju, ale także motywacją do tej regulacji, a przede wszystkim rodzajami preferowanych strategii zmiany nastroju (Larsen, 2000; Ledwoń i Wróbel, 2006; Watson, 2000; Wojciszke, 2003). Wojciszke (2003) podkreśla, że w myśleniu zarówno potocznym, jak i naukowym dominuje przekonanie o hedonistycznym charakterze samoregulacji nastroju (Larsen, 2000). Doktryna ta zakłada, że ludzie dążą do nastrojów pozytywnych i starają się je zmaksymalizować oraz unikają nastrojów negatywnych i starają się je zminimalizować (Ledwoń i Wróbel, 2006; Wojciszke, 2003). Jak zauważa Forgas (1995), teoria ta wyjaśnia asymetryczność skutków nastroju pozytywnego i negatywnego. Jednocześnie

autor przyznaje, że wpływy złego nastroju są słabsze i mniej konsekwentne. Hedonistyczna regulacja nastroju nie tłumaczy jednak wszystkich mechanizmów i strategii działania podejmowanych przez człowieka (Erber i Erber, 2000; Manstead i Fischer, 2000; Tice i Braslavsky, 2000; Wojciszke, 2003). Jak wskazuje Wojciszke (2003), ludzie często angażują się w działania ewidentnie obniżające nastrój i zagłębiają się w swoich negatywnych emocjach. Ponadto mają kłopoty z wychodzeniem z nastroju negatywnego, głównie wskutek większej dostępności negatywnego materiału pamięciowego, która jest skutkiem owego nastroju (Erber i Martin, 1996). Wojciszke (2003) podkreśla także, że ludzie nie zawsze potrafią stosować strategie podwyższające nastrój – z trudnością przypominają sobie przeszłe zdarzenia pozytywne i przeżywane w nich emocje, niełatwo też wyobrażają sobie takie zdarzenia w przyszłości. Fakty te skłoniły Erbera i Martina (1996) do zaproponowania alternatywnego modelu regulacji nastroju. Teoria ta zakłada, że celem nie jest tak naprawdę polepszenie nastroju, ale dostosowanie go do bieżącej sytuacji społecznej. Wojciszke (2003) sugeruje również, że skłonność do podwyższania i obniżania nastroju może stanowić trwałą dyspozycję jednostki. Osobowościowe zróżnicowanie w zakresie natężenia regulacji nastroju pozwalają zmierzyć Skale Regulacji Nastroju opracowane przez Wojciszkego (2003).

Na istotność prowadzenia rozważań dotyczących nastroju oraz procesów jego regulacji składa się wiele aspektów. Inspirujące jest między innymi to, że nastrój wpływa na treść ludzkich sądów i zachowań (Doliński, 2000; Wojciszke, 2003), a także decyduje o sposobie przetwarzania informacji (Davidson, 1998; Wojciszke, 2003). Analiza większości badań wskazuje, że nastrój pozytywny związany jest z przetwarzaniem niestereotypowym, intuicyjnym, holistycznym i heurystycznym (Abele, 1992a; Kolańczyk i Świerzyński, 1995; Wróbel, 2005a). Zaobserwowano, że towarzyszy mu niestety występowanie błędów logicznych (Wróbel, 2007). Natomiast nastrój negatywny związany jest z przetwarzaniem sekwencyjno-analitycznym, systematycznym, opartym na sprawdzonych schematach i założeniach (Wróbel,

2005a). Sprzyja zatem racjonalnemu myśleniu (Wróbel, 2007). Niewątpliwie empirycznie udowodniono ścisły związek między nastrojem a myśleniem i rozwiązywaniem problemów (Kolańczyk i Świerzyński, 1995), uwagę, wyobraźnią, podejmowaniem decyzji (Kozielecki, 1992), dokonywaniem ocen (Schwarz i Clore, 2003) oraz twórczością (Abele, 1992b). Psychologowie ewolucyjni zwracają uwagę, że nastrój informuje organizm o prawdopodobieństwie doświadczenia przyjemnych bądź nieprzyjemnych doznań, co wpływa na funkcjonowanie jednostki (Wróbel, 2005a). Ponadto niezwykle interesujące było wykazanie związku między skłonnością do obniżania lub podwyższania nastroju a cechami osobowości (Wojciszke, 2003). Wróbel (2005a) zauważa jednak, że w badaniach nad wpływem procesów afektywnych na funkcjonowanie człowieka koncentrowano się dotychczas głównie na emocjach. A przecież, jak podkreśla Davidson (1998), „nastrój [...] jest zawsze obecny i nadaje afektywny koloryt wszystkiemu, co robimy. Emocje można natomiast traktować jako chwilowe perturbacje na tle nastroju” (s. 51). Nie dziwi więc, że w ostatnich latach wzrosła liczba publikacji dotyczących nastroju i mechanizmów jego regulacji, szczególnie na gruncie nauk humanistycznych. Zdaniem autorów wciąż jednak jest to obszar słabo rozpoznany (Wojciszke, 2003; Wróbel, 2005a, 2005b), co skłania do prowadzenia dalszych rozważań.

Niewątpliwie zapewnienie jednostce dobrostanu psychicznego korzystnie wpływa na jej funkcjonowanie w społeczeństwie, postawy, potrzeby, zaangażowanie w realizację celów i dążeń osobistych oraz samoocenę (Alessandri i wsp., 2014; Cieślińska, 2013; Davidson, 2004; Eisenberg i wsp., 2000; Rainey, 2014; Ryff i Keyes, 1995; Ryff i Singer, 2008). Udowodniono, że osiągnięciu i utrzymaniu równowagi emocjonalnej sprzyja podejmowanie wysiłku fizycznego (Findlay i Bowker, 2009; Kirkcaldy i wsp., 2002; Parfitt i wsp., 2009; Prasad i wsp., 2009; Vocks i wsp., 2009). Mnogość dyscyplin sportu i różnorodność form aktywności ruchowej powoduje jednak, że rozważania te wciąż stanowią obszar mało zbadany. Autorzy podkreślają, że definitywnie niewystarczająca

jest liczba publikacji i doniesień w obrębie sztuk i sporów walki (Bujak i wsp., 2013; Cynarski, 2006; Goldsmith, 2013; Guimaraes Pinheiro i wsp., 2015; Ko i wsp., 2010; Zeng i wsp., 2015). Jednocześnie warto zwrócić uwagę na analizy, w których wykazano, że uprawianie sztuk walki nie tylko korzystnie wpływa na nastrój i samoocenę (Croom, 2014; Wargo i wsp., 2007), ale również ułatwia odprężenie, poprawia koncentrację i kształtuje postawy asertywne (Weiser i wsp., 1995). Zaobserwowano także, że może służyć jako skuteczny środek antydepresyjny dla osób leczonych klinicznie na załamanie nerwowe (Bodin i Martinsen, 2004).

Omawiane zagadnienia również w kontekście rywalizacji sportowej stanowią ważne rozważania badawcze. Jak podkreślają teoretycy i empirycy, obecnie poziom sportowy jest tak wyrównany, że szczególnego znaczenia nabiera przygotowanie mentalne zawodnika, gdyż może ono zadecydować o zwycięstwie w zawodach (Ekici, 2011; Jackson i wsp., 2001; Kavoura i wsp., 2012; Korobeynikov i wsp., 2010; Samełko i Guskowska, 2016; Ziv i Lidor, 2013). Spośród wielu aspektów wpływających na wynik sportowy niezwykle istotna jest umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz regulowania stanów afektywnych, takich właśnie jak nastrój i emocje (Beedie i wsp., 2000; McGowan i wsp., 1992; Samełko i Guskowska, 2016; Terry, 2003). Stąd też w różnych dyscyplinach sportu, także w obrębie sztuk i sportów walki, analizowano profile nastroju oraz zależności między nimi a np. wynikiem sportowym, motywacją i depresją (Boldizsár i wsp., 2016; Ekici, 2011; Lane i Terry, 2000; Lane i wsp., 2001; McGowan i Miller, 1989; McGowan i wsp., 1990, 1992; Pieter i Pieter, 2008; Wong i wsp., 2006). Sprawdzano także, czy profil nastroju może stanowić istotne kryterium określające predyspozycje osobowościowe do podejmowania rywalizacji sportowej (Casolino i wsp., 2012). Badano również wpływ postrzegania spójności drużyny w grach zespołowych na poszczególne profile nastroju u zawodników (Terry i wsp., 2000). Dokonana metaanaliza wykazała, że niezależnie od poziomu sportowego profil nastroju danego zawodnika pozwala przewidzieć jego wynik (Beedie i wsp., 2000). Zależności wy-

dają się zróżnicowane i uwarunkowane przede wszystkim dynamiką przeżywanych emocji, cechami osobowości, specyfiką dyscypliny oraz warunków, w których rozgrywane są zawody (Lupul-Nawrocka, 2005; Samełko i Guskowska, 2016). Wykazano nawet, że silny stres startowy może działać mobilizująco i wyzwalać dodatkową energię (Meijen i wsp., 2014). Jako narzędzie wykorzystywano głównie Profil Nastroju (POMS, Profile of Mood State), składający się z sześciu skal: przygnębienia (depresji), napięcia, gniewu, znużenia (zmęczenia), wigoru (mocy, siły) i zakłopotania (Grove i Prapavessis, 1992; Shacham, 1983; Terry i wsp., 2000, 2003). Zastosowano także Skalę Pozytywnego i Negatywnego Afektu (PANAS, Positive and Negative Affect Scale), opracowaną przez Watsona (Watson i wsp., 1988) (np. Ekici, 2011), oraz skalę Brunel Mood Scale (BRUMS) (np. Pieter i Pieter, 2008).

Chociaż możliwe jest odnalezienie relatywnie dużej liczby publikacji poruszających problematykę nastroju, wciąż stanowi on obszar mało zbadany. Koncentrowano się bowiem głównie na zależnościach między profilem nastroju a innymi czynnikami, takimi jak wynik sportowy, depresja, motywacja czy cechy osobowości. Natomiast liczba doniesień dotyczących indywidualnych skłonności do regulacji nastroju jest stosunkowo niewielka (Wojciszke, 2003). Ponadto brak w literaturze jakichkolwiek rozważań łączących tę kwestię z podejmowaniem aktywności fizycznej, co niewątpliwie wpływa na atrakcyjność prowadzenia badań.

Należy jednak zwrócić uwagę na trudności w badaniach dotyczących tych zagadnień. Związane są one m.in. z brakiem powszechnych, względnie obowiązujących definicji takich pojęć, jak „nastrój” i „emocja”, a przede wszystkim wskazań na różnice między nimi. Terminy te często są używane zamiennie, co niestety prowadzi do wielu sprzeczności w interpretacji wyników badań (Wróbel, 2005a). Odrębny problem stanowi konstruowanie standaryzowanych narzędzi pomiaru (Shacham, 1983; Terry i Lane, 2000; Terry i wsp., 2003; Wojciszke, 2003). Zatem do dokonania możliwie jak najbardziej istotnych analiz w tym ujęciu metodologicznym niezbędne jest krótkie wprowa-

dzenie i wyjaśnienie podstawowych założeń pojęciowych. Za główne kryteria rozróżnienia wspomnianych zjawisk uznaje się czas trwania, intensywność, przebieg czasowy, zdarzenia poprzedzające oraz powiązanie z dokładnie określonym obiektem (Davidson, 1998; Larsen, 2000; Watson, 2000; Wróbel, 2005b). Emocje (w swej klasycznej postaci) to stany bardzo krótkotrwałe, intensywne, o wyraźnym początku, zakończeniu i punkcie kulminacyjnym. Ponadto mają one określoną zewnętrzną przyczynę i są skierowane na konkretny obiekt (Davidson, 1998; Wróbel, 2007). Nastroj natomiast jest zjawiskiem rozciągniętym w czasie i o niewielkim natężeniu (Ekman, 1998; Kagan, 1998; Wróbel, 2007). Powstaje stopniowo, nie ma wyraźnej zewnętrznej przyczyny i rzadko skierowany jest na konkretny podmiot (Larsen, 2000; Watson, 2000; Wojciszke, 2003; Wróbel, 2007). Zdaniem Davidsona (1998) o różnicach między emocją i nastrojem decydują także ich odmienne funkcje. Autor wskazuje, że te emocje wzbudzone są w sytuacjach wymagających aktywności przystosowawczej. Wraz z nimi pojawia się zatem tendencja do działania. Z kolei podstawową funkcją nastrojów jest zmiana w sposobie przetwarzania informacji. Wróbel (2005a) również sugeruje, że nastroje różnią się od afektu i emocji. Warto także zwrócić uwagę na koncepcję Watsona (2000). Nastroj nie stanowi tu kontinuum od stanu pozytywnego do negatywnego, ale składa się z dwóch niezależnych wymiarów: afektu (nastroju) pozytywnego i afektu (nastroju) negatywnego. W tym ujęciu nastroj rozumiany jest jako cecha oraz stan. W pierwszym przypadku ma charakter względnie trwałej dyspozycji i decyduje o tym, jaki afekt przeważa w doświadczeniu jednostki. Natomiast nastroj rozpatrywany jako stan jest podatny na czynniki sytuacyjne, co powoduje jego dużą zmienność (Fajkowska i Marszał-Wiśniewska, 2009). Takie rozróżnienie może tłumaczyć niezgodności występujące w licznych rozważaniach dotyczących tej problematyki (Ledwoń i Wróbel, 2006).

W skomercjalizowanym i nieustannie zmieniającym się świecie niezwykle istotne jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, co decyduje o umiejętności przystosowania się

i o prawidłowym funkcjonowaniu emocjonalnym człowieka. Co sprawia, że niektórzy zawodnicy dobrze radzą sobie z różnymi aspektami sportu wyczynowego i odnoszą sukcesy? Wśród czynników ułatwiających adaptację wymienia się głównie predyspozycje osobowościowe (Borek-Chudek, 2011; Ekici, 2011; Hanin, 2003; McGowan i wsp., 1992; Samełko i Guszowska, 2016; Wong i wsp., 2006; Ziv i Lidor, 2013). Wydaje się, że jednym z zasobów człowieka, które odgrywa tutaj kluczową rolę, jest indywidualna skłonność regulacji własnego nastroju.

## CEL BADAŃ

Głównym celem badań była analiza problemu regulacji nastroju u osób ćwiczących sztuki i sporty walki. Istotnym aspektem przeprowadzonych analiz było porównanie otrzymanych wyników z grupą referencyjną – osobami, które nigdy nie uprawiały żadnej walki wręcz – a także między kobietami i mężczyznami. W rozważaniach próbowano uzyskać odpowiedzi na pytania:

1. Czy skłonność regulacji nastroju różnicuje ćwiczących sztuki lub sporty walki z osobami, które nigdy nie trenowały walki wręcz?

2. Czy płeć jest czynnikiem determinującym wyniki badanych zmiennych?

3. Czy wiek wpływa na skłonność regulacji nastroju?

Opierając się na dotychczasowych badaniach, przyjęto następujące hipotezy:

1. Skłonność regulacji nastroju jest wyższa u ćwiczących sztuki i sporty walki niż u osób z grupy referencyjnej.

2. Płeć respondenta różnicuje wyniki badanych zmiennych.

3. Istnieją zależności między skłonnościami regulacji nastroju i wiekiem.

Celem przedstawionych stanowisk teoretycznych i metodologicznych był rozwój nauk humanistycznych, ze szczególnym uwzględnieniem psychologii, socjologii, a także teorii sportu i teorii wychowania fizycznego. Ponadto rozwiązanie problemu badawczego umożliwi aplikację wyników do praktyki sportowej i rekreacji ruchowej, a także edukacji dzieci i młodzieży w ramach

zajęć podejmowanych w czasie wolnym oraz szkolnego wychowania fizycznego.

## MATERIAŁ I METODY

Badania prowadzono od czerwca do listopada 2016 r. na terenie Jastrzębia-Zdroju i Wodzisławia Śląskiego wśród 108 respondentów podzielonych na dwie grupy: trenującą i porównawczą (referencyjną). Zastosowano dobór celowo-losowy. W wypadku grupy trenującej celowość doboru próby wiązała się z podejmowaniem przez respondentów różnych zajęć z elementami walki wręcz zarówno o charakterze rekreacyjnym, jak i sportowym. Sekcje, stowarzyszenia oraz kluby sportowe, w których ćwiczyli badani, zostały natomiast wybrane w sposób losowy. W grupie porównawczej celowość doboru próby wiązała się z niepodejmowaniem obecnie ani w przeszłości jakiegokolwiek stylu sztuk czy sportu walki. Dobór ankietowanych w tej grupie był jednak losowy. Wszyscy respondenci złożyli pisemną deklarację o dobrowolnym udziale w badaniach. W analizach uwzględniono tylko tych, którzy w całości poprawnie wypełnili kwestionariusz. Powyższe kryteria i warunki uczestnictwa w badaniach spowodowały, że w grupie porównawczej ( $N = 56$ ) kobiety ( $N = 32$ ) stanowiły 57,14%, a mężczyźni ( $N = 24$ ) 42,86%. Natomiast wśród osób trenujących ( $N = 52$ ) większość badanych stanowili mężczyźni ( $N = 31$ , 59,62%), kobiety ( $N = 21$ ) to 40,38%. Średnia wieku w grupie trenującej wynosiła 31,50 roku ( $SD = 6,88$ ), u kobiet 32,76 roku ( $SD = 8,26$ ), u mężczyzn zaś 30,65 roku ( $SD = 5,76$ ). W grupie porównawczej średnia wieku to 31,45 roku ( $SD = 5,60$ ), u kobiet 31,97 roku ( $SD = 6,30$ ), u mężczyzn 30,75 roku ( $SD = 4,53$ ).

Podczas badania posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem standaryzowanego narzędzia badawczego. Do pomiaru osobowościowego zróżnicowania w zakresie skłonności do zabiegów podwyższających oraz obniżających nastroj wykorzystano Skalę Regulacji Nastroju (Wojciszke, 2003). Narzędzie składało się z 30 twierdzeń (po 15 dla Skali Podwyższania Nastroju i dla Skali Obniżania Nastroju) opi-

sujących sposoby postępowania czy myślenia, jakie towarzyszą ludziom, gdy doświadczają przyjemnych lub nieprzyjemnych uczuć. Badany wskazywał, jak często stosuje każdy z zabiegów przedstawionych w poszczególnych twierdzeniach kwestionariusza, wykorzystując 5-stopniową skalę Likerta: 1 – nigdy, 2 – rzadko, 3 – czasami, 4 – często, 5 – bardzo często. Kwestionariusz zawierał także metryczkę dotyczącą wieku i płci. Niezależnie od metody estymacji wykazano wysoką zgodność wewnętrzną obu skal. Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha mieściły się w zakresie 0,81–0,84 dla Skali Podwyższania Nastroju oraz 0,89–0,90 dla Skali Obniżania Nastroju. Stwierdzono również wysoką stabilność wyników skal w czasie (Wojciszke, 2003).

W rozważaniach uwzględniono przynależność do grupy (trenującej lub referencyjnej), płeć oraz wiek respondentów. Podstawowej analizy danych dokonano na podstawie statystyk opisowych dla całej próby, z podziałem na grupę trenującą i referencyjną oraz na kobiety i mężczyzn. Obliczono średnią ( $\bar{x}$ ), odchylenie standardowe ( $SD$ ), współczynnik zmienności ( $V$ ) oraz skośność ( $As$ ). Miernikiem koncentracji stosowanym w czasie badania był wskaźnik kurtozy ( $Ku$ ). Normalność rozkładów zmiennych sprawdzono na podstawie testu W Shapiro–Wilka. Do weryfikacji jednorodności wariancji wykorzystano test Levene’a. Istotność różnic dla układu czynników oceniono wielowymiarową analizą wariancji MANOVA. Wykonano następujące testy statystyczne: ślad Pillaia, lambda Wilksa, ślad Hotellinga i największy pierwiastek Roya. Test *post-hoc* Tukeya dla nierównych grup zastosowano do weryfikacji różnic w skłonnościach regulacji nastroju w zależności od przynależności do grupy (trenującej i referencyjnej) oraz płci. Przyjęto poziom istotności przy  $p < 0,05$ . Siłę współzależności między zmiennymi zależnymi i wiekiem określono na podstawie współczynnika korelacji liniowej Pearsona. Do analiz wykorzystano programy komputerowe: Microsoft Office Excel 2007 oraz Statistica w. 12 firmy StatSoft. Wyniki oraz dane wsadowe zaprezentowano w postaci tabel.

## WYNIKI

Sporządzono tabelę z obliczonymi miarami asymetrii ( $As$ ) i koncentracji ( $Ku$ ) uzyskanymi dla grupy trenującej i porównawczej oraz dla kobiet i mężczyzn (tab. 1).

Z tabeli 1 wynika, że w badaniu wystąpiły przypadki rozkładów asymetrycznych (skośnych). Przyjęto, że  $As$  należy do przedziału  $\langle -1,1 \rangle$ , gdy rozkład badanej zmiennej jest umiarkowanie asymetryczny. Zaprezentowane dane wskazują, że do przedziału tego należały wszystkie zmienne, z wyjątkiem Skali Podwyższania Nastroju w grupie mężczyzn. Zadowalającą koncentrację wokół średniej oszacowano dla kurtozy należącej do przedziału  $\langle -2,2 \rangle$ . W odniesieniu do wszystkich zmiennych, przy uwzględnieniu przynależności do grupy oraz płci, wyniki były wystarczająco zbliżone do wartości średniej.

W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytania szczegółowe zastosowano analizę wariancji MANOVA dla układów czynników. Badanie wykonano, aby ocenić, w jaki sposób zmienne niezależne (płeć i przynależność do grupy trenującej lub referencyjnej) wpływają na traktowany zbiór zmiennych zależnych (Skalę Obniżania Nastroju i Skalę Podwyższania Nastroju). Dzięki zastosowaniu analizy wariancji MANOVA otrzymano wielowymiarową strukturę stworzoną przez zmienne zależne (tab. 2).

Zaobserwowano, że przy  $p < 0,05$  „płeć” oraz „grupa” determinują wyniki badanych zmiennych. Zastosowanie testu *post-hoc* Tukeya dla nierównych grup względem zmiennej „grupa” pozwoliło wykazać statystyczną istotność różnic w odniesieniu do Skali Obniżania Nastroju ( $p < 0,0001$ ) oraz Skali Podwyższania Nastroju ( $p < 0,0003$ ). Okazało się, że w obu wypadkach ćwiczący sztuki i sporty walki uzyskali większe średnie. Analogicznych analiz dokonano względem płci. Statystycznie istotne różnice wykazano w stosunku do Skali Obniżania Nastroju oraz Skali Podwyższania Nastroju. W obu wypadkach uzyskano  $p < 0,0001$ . Większe średnie stwierdzono u kobiet.

Krzyżując ze sobą zmienne „płeć” oraz „grupa”, nie stwierdzono statystycznie istotnego wpływu na zbiór zmiennych zależnych przy  $p < 0,05$ . Jednak zastosowanie testu *post-*

Tab. 1. Statystyki opisowe badanych zmiennych z uwzględnieniem grupy oraz płci

Skala Regulacji Nastroju	Grupa trenująca						Grupa referencyjna						Kobiety						Mężczyźni											
	$Ku$		$\bar{x}$	$SD$		$As$	$Ku$		$\bar{x}$	$SD$		$As$	$Ku$		$\bar{x}$	$SD$		$As$	$Ku$		$\bar{x}$	$SD$		$As$	$Ku$		$\bar{x}$	$SD$		
	$As$	$Ku$	$\bar{x}$	$SD$	$SD$		$As$	$Ku$	$\bar{x}$	$SD$	$SD$		$As$	$Ku$	$\bar{x}$	$SD$	$SD$		$As$	$Ku$	$\bar{x}$	$SD$	$SD$		$As$	$Ku$	$\bar{x}$	$SD$	$SD$	$As$
Skala Obniżania Nastroju	0,40	-1,87	2,48	0,18	0,19	-0,28	-1,93	2,53	0,19	0,19	-0,21	-0,75	2,68	0,02	0,02	-0,02	-0,60	2,32	0,02	0,02	-0,02	-0,60	2,32	0,02	0,02	-0,02	-0,60	2,32	0,02	0,02
Skala Podwyższania Nastroju	0,32	-1,82	3,68	0,13	0,13	-0,27	-1,94	3,70	0,13	0,13	-0,25	-0,14	3,82	0,02	0,02	1,09	0,45	3,56	0,03	0,03	1,09	0,45	3,56	0,03	0,03	1,09	0,45	3,56	0,03	0,03

Tab. 2. Wyniki MANOVA dla Skali Obniżania Nastroju i Skali Podwyższania Nastroju

Efekt	Test	Wartość	<i>F</i>	Efekt <i>df</i>	Błąd <i>df</i>	Wartość <i>p</i>
Wyraz wolny	Pillaia	0,0	2097582,6	2	103	< 0,0001*
	Wilksa	1,0	2097582,6	2	103	< 0,0001*
	Hotellinga	40729,8	2097582,6	2	103	< 0,0001*
	Roya	40729,8	2097582,6	2	103	< 0,0001*
Płeć	Pillaia	0,0	5617,7	2	103	< 0,0001*
	Wilksa	1,0	5617,7	2	103	< 0,0001*
	Hotellinga	109,1	5617,7	2	103	< 0,0001*
	Roya	109,1	5617,7	2	103	< 0,0001*
Grupa	Pillaia	0,6	28,5	2	103	< 0,0001*
	Wilksa	0,4	28,5	2	103	< 0,0001*
	Hotellinga	0,6	28,5	2	103	< 0,0001*
	Roya	0,6	28,5	2	103	< 0,0001*
Płeć × grupa	Pillaia	1,0	1,2	2	103	0,31
	Wilksa	0,0	1,2	2	103	0,31
	Hotellinga	0,0	1,2	2	103	0,31
	Roya	0,0	1,2	2	103	0,31

\* wartości statystycznie istotne przy  $p < 0,05$

*-hoc* Tukeya dla nierównych grup wśród kobiet z podziałem na grupę trenującą i referencyjną pozwoliło wykazać statystycznie istotne różnice w odniesieniu do Skali Podwyższania Nastroju ( $p < 0,002$ ). Większą średnią uzyskały respondentki ćwiczące sztuki i sporty walki. Analogiczne analizy przeprowadzono wśród mężczyzn. Statystycznie istotne różnice stwierdzono w odniesieniu do Skali Obniżania Nastroju oraz Skali Podwyższania Nastroju. W obu wypadkach uzyskano  $p < 0,0001$ . Wyższy wynik zaobserwowano u mężczyzn uprawiających walkę wręcz.

W dalszych analizach obliczono korelacje cząstkowe dla układu międzygrupowego. Stwierdzono, że płeć żeńska bardzo wysoko korelowała ze Skalą Obniżania Nastroju oraz Skalą Podwyższania Nastroju. Ponadto grupa trenująca wykazała umiarkowaną zależność ze Skalą Obniżania Nastroju (0,39) oraz wysoką zależność ze Skalą Podwyższania Nastroju (0,54). W każdym przypadku wyniki były statystycznie istotne przy  $p < 0,0001$ . Wykorzystując współczynnik korelacji liniowej Pearsona, analizowano zależność między wiekiem a zmiennymi zależnymi, nie stwierdzono jednak statystycznie istotnego związku między nimi.

## DYSKUSJA

Realizacja ważnych celów życiowych i właściwe funkcjonowanie w społeczeństwie wydają się niemożliwe bez zapewnionego dobrostanu psychicznego, a tym samym umiejętności regulowania własnego nastroju i emocji (Alessandri i wsp., 2014; Cieślińska, 2013; Davidson, 2004; Eisenberg i wsp., 2000; Rainey, 2014; Ryff i Singer, 2008; Wojciszke, 2003). Nie dziwi zatem, że szerokie rozpatrywanie tego problemu stanowi obszar dociekań empiryków, które łączą wiele dziedzin nauki (Beedie i wsp., 2000; Erber i Erber, 2000; Ledwoń i Wróbel, 2006; McGowan i wsp., 1992; Samełko i Guskowska, 2016; Terry i wsp., 2000, 2003; Wojciszke, 2003; Wróbel, 2005a, b, 2007, 2008). Wydaje się, że umiejętność regulacji nastroju może sprzyjać optymistycznemu nastawieniu nie tylko do życia w ogóle, ale także do podejmowania aktywności ruchowej. W dotychczasowych badaniach wykazano m.in. silny związek między podwyższonym nastrojem a motywacją do wyczerpanego wysiłku fizycznego (Ekici, 2011). Ponadto stwierdzono, że pozytywne emocje mogą się też przyczynić do poprawy wyniku sportowego, a negatywne

– powodować pogorszenie rezultatów (Friesen i wsp., 2013). Można by więc przypuszczać, że umiejętność regulacji nastroju wiąże się z efektywnością w zawodach sportowych oraz chęcią ciągłego doskonalenia w sztuce walki. Odpowiedni poziom skłonności podwyższania i obniżania nastroju korzystnie wpływałby zatem na dążenie do sukcesów, zwycięstw i rekordów, które są przecież podstawowymi celami i zadaniami sportu, ale także przyczyniałyby się do internalizacji zasad i filozofii dalekowschodnich sztuk walki oraz kontynuacji treningów przez ćwiczących. Uwagę zwracają jednak opinie sugerujące, że obniżenie negatywnych stanów nastroju nie jest wcale gwarancją osiągania sukcesów w sporcie (Cockerill i wsp., 1991). Liczni autorzy podkreślają, że umiejętność regulacji nastroju to jeden z zasobów człowieka, które wpływają na wynik sportowy, nawet jeśli go nie determinują, a także na motywację do ćwiczeń, samoocenę oraz właściwe funkcjonowanie w społeczeństwie (Eisenberg i wsp., 2000; Hanin, 2003; McGowan i Miller, 1989; McGowan i wsp., 1990, 1992; Robazza i wsp., 2004; Samełko i Guskowska, 2016; Watson, 2000; Wojciszke, 2003; Wróbel, 2005a, b, 2007, 2008). Powyższe fakty były inspiracją do przeprowadzenia badań własnych. Niewystarczająca liczba rozważań w obszarze sztuk i sportów walki (Bujak i wsp., 2013; Cynarski, 2006; Goldsmith, 2013; Guimaraes Pinheiro i wsp., 2015; Ko i wsp., 2010; Zeng i wsp., 2015) sprawiła, że omawianą problematykę podjęto wśród osób uprawiających różne style walki wręcz. Założono, że podejmowanie sztuki lub sportu walki, płeć oraz wiek są czynnikami różnicującymi skłonność regulacji nastroju.

Niewątpliwie dokonane analizy pozwoliły na uzyskanie odpowiedzi na postawione w pracy pytania badawcze oraz weryfikację przyjętych hipotez. Okazało się, że uprawianie sztuki lub sportu walki wpływa na większe natężenie zarówno Skali Obniżania Nastroju, jak i Skali Podwyższania Nastroju. Otrzymane rezultaty można wyjaśnić poglądami, które przedstawili Schwartz i Clore (2003). Zdaniem autorów, nastrój pozytywny pojawia się w sytuacjach bezproblemowych, a więc wymagających niewielkiego wysiłku poznawczego. Z kolei nastrój negatywny dominuje

w sytuacjach trudnych, wymagających zorganizowanego, systematycznego i analitycznego przetwarzania informacji. Także Wróbel (2007) wykazała, że nastrój pozytywny – informując, że środowisko jest bezpieczne i sprzyja realizowanym celom – pociąga jednak za sobą występowanie błędów logicznych, stosowanie upraszczających heurystyk oraz bardziej intuicyjnych, niewymagających skupienia i kreatywnego myślenia sposobów przetwarzania informacji. Z kolei nastrój negatywny zawiadamia umysł o potencjalnym zagrożeniu. Redukuje tym samym tendencję do posługiwania się heurystykami i sprzyja bardziej analitycznemu przetwarzaniu danych. Niewątpliwie w czasie treningu jakiegokolwiek stylu sztuki czy sportu walki zachodzą okoliczności, które wymuszają na ćwiczących stosowanie sekwencyjnego, ścisłego oraz logicznego myślenia i działania. Zarówno więc w przypadku rywalizacji sportowej, jak i podczas rekreacyjnych zajęć sztuk walki czy wykonywania ćwiczeń z partnerem skłonność do obniżania nastroju jest pożądanym mechanizmem regulacji. Warto odwołać się także do analiz, w których zaobserwowano, że zawodnicy osiągający sukcesy sportowe różnią się od słabszych rywali nie tylko podwyższonym poziomem wigoru, ale także wzmocnionym gniewem i napięciem (Borek-Chudek, 2011; Carter i Sachs, 2012; Cockerill i wsp., 1991; Wong i wsp., 2006). Także na gruncie sztuk i sportów walki niezwykle istotne było wykazanie, że większy poziom gniewu i wrogości charakteryzuje osoby z niższym stopniem mistrzowskim (McGowan i Miller, 1989; McGowan i wsp., 1990, 1992). Należy jednocześnie podkreślić, że droga do prawdziwego mistrzostwa w sztukach walki jest niezwykle długa i ciężka, wymaga samozaparcia oraz cierpliwości (Cynarski, 2006). Ponadto, aby osiągnąć sukces w sportach walki, zawodnicy muszą znosić intensywne treningi, przestrzegać restrykcyjnych diet, pokonać stres, a także bardzo często zrezygnować całkowicie z życia prywatnego na rzecz zwycięstwa w zawodach. Nie dziwi zatem, że większe natężenie Skali Obniżania Nastroju zaobserwowano u respondentów ćwiczących sztuki walki niż u osób z grupy referencyjnej, ta skłonność regulacji nastroju okazała się bowiem wysoko skorelowana z



depresją oraz neurotyzmem (Wojciszke, 2003). Fakt ten może wyjaśniać także, dlaczego liczba osób rezygnujących z ćwiczeń po upływie zaledwie kilku miesięcy treningu jest ogromna (Cynarski, 2006). I choć od dawna teoretycy i empirycy poszukują przyczyn tego niepokojącego zjawiska (Dominiak, 2005; Gillet i wsp., 2010; Włoch, 2002), w świetle przeprowadzonych badań własnych warto byłoby uwzględnić skłonność obniżania nastroju jako jeden z czynników mogących wpływać na decyzję o zaprzestaniu praktykowania sztuki lub sportu walki. W tym kontekście nie stanowi zaskoczenia, że ostatnio wzrosła zdecydowanie liczba publikacji dotyczących negatywnych skutków uprawiania sportów walki. Empirycy poruszają m.in. problematykę urazowości (Bujak, 2008; Kazemi i wsp. 2005), stosowania restrykcyjnych sposobów utraty masy ciała (Artioli i wsp., 2010; Langan-Evans i wsp., 2011), a także psychologicznych konsekwencji przestrzegania diety (Filaire i wsp., 2007; Franchini i wsp., 2012; Hall i Lane, 2001; Steen i Brownell, 1990). Powyższe wyniki stanowią zatem pewne wytłumaczenie otrzymanych rezultatów badań własnych. Warto odwołać się również do analiz, w których wykazano, że twarda, bezkompromisowa walka, zwłaszcza w warunkach zawodów wysokiej rangi sportowej, i towarzyszące jej okoliczności, gdy np. osiągnięcie postawionego celu staje się coraz bardziej niemożliwe, mogą wywoływać ujemne emocje (Sterkowicz, 1999). Wyniki te były porównywalne z rezultatami badań przeprowadzonych wśród czołowych karatek (Sterkowicz, 1992). Niezwykle interesujące jest to, że Skala Obniżania Nastroju wykazała także wysoką korelację z emocjonalnym stylem reagowania na stres (Wojciszke, 2003). Otrzymane wyniki potwierdzają, że rywalizacja sportowa, a także rekreacyjne podejmowanie sztuk walki wyzwalają ogromne emocje. Stąd też bardzo istotne w przygotowaniu mentalnym danego zawodnika jest kształtowanie umiejętności regulowania emocji i uzyskiwania optymalnego profilu w okresie bezpośrednio poprzedzającym start (Samełko i Guskowska, 2016).

Z kolei uzyskanie przez ćwiczących sztuki i sporty walki większego natężenia w wy-

padku obu skal można wyjaśnić wynikami badań przeprowadzonych przez Wojciszkego (2003). Zaobserwowano bowiem, że skłonności podwyższania i obniżania nastroju stanowią oddzielne, niezależne strategie zarządzania własnym nastrojem. Wojciszke wykazał zarówno nikły związek wzajemny obu skal, jak i odmienne wzorce ich skorelowania ze zmiennymi trzecimi (takimi jak depresja, ekstrawersja, neurotyzm i wzorce reagowania na stres). Zatem częstość zabiegów podwyższających nastroj (i umiejętność ich regulacji) nie ma związku z częstością zabiegów obniżających nastroj (oraz umiejętnością ich regulacji). Autor wykazał także, że znaczna większość zabiegów podwyższających nastroj to zabiegi dotyczące emocji pozytywnych (miłości i radości), zaś większość zabiegów obniżających nastroj odnosi się do emocji negatywnych (strachu, gniewu, smutku oraz wstydu). Jego zdaniem potwierdza to tezę, że to, jak człowiek reaguje na przeżywany nastroj pozytywny, ma niewielki związek z oddziaływaniami na własny nastroj negatywny. Autor sugeruje także, że wynik ten stanowi interesujący przyczynek do kwestii zależności-niezależności nastroju pozytywnego. Wsuwa też wniosek, że zabiegi podwyższające nastroj są częste i zgodne z motywacją do upożytywniania nastroju, podczas gdy zabiegi obniżające nastroj są względnie rzadkie i sprzeczne z tą motywacją. Warto również zwrócić uwagę na inne wyniki, w których także wykazano brak korelacji lub słabą korelację między skalami mierzącymi nastroj pozytywny i negatywny (Watson, 1988; Watson i wsp., 1988). Ponownie więc wysunięto tezę o niezależności obu rodzajów nastroju oraz ich odmiennym statusie psychologicznym.

W badaniach dowiedziono także, że skłonność regulacji nastroju jest większa u kobiet niż u mężczyzn. Kobiety silniej koncentrują się na własnym nastroju, nie tylko negatywnym, ale i pozytywnym. Potwierdza to wyniki uzyskane przez Wojciszkego (2003). Jego zdaniem większa skłonność kobiet do nasilania swego złego nastroju jest znana jako tendencja do ruminacji, odpowiedzialna za większe skłonności kobiet do depresji. Potwierdzeniem tej tezy są również badania,

w których wykazano, że mężczyźni mniej intensywnie odczuwają swoje stany emocjonalne (Schimmack i Diener, 1997). Warto jednak odwołać się do analiz przeprowadzonych wśród ćwiczących aikido. Zaobserwowano w nich, że kobiety charakteryzują się wyższym napięciem, natomiast mężczyźni są bardziej zestresowani i odczuwają większe zmęczenie (Pieter i Pieter, 2008).

Dokonane analizy wykazały, że wiek nie wpływa na żadną ze skłonności regulacji nastroju. Warto jednak pokreślić, że wyniki Skali Podwyższania Nastroju okazały się statystycznie istotnie wyższe niż Skali Obniżania Nastroju. Identyczne rezultaty otrzymał Wojciszke (2003). Potwierdza to tezę o hedonistycznym modelu regulacji nastroju. Wojciszke (2003) przypuszcza także, że zabiegi podwyższające nastrój mogą mieć charakter zarówno automatyczny, jak i intencjonalny (kontrolowany). Z kolei zabiegi obniżające nastrój mają głównie charakter automatyczny, nieintencjonalny. W świetle otrzymanych wyników oraz przedstawionych stanowisk teoretycznych wydaje się więc, że osoby podejmujące sztuki lub sporty walki podświadomie doprowadzają do obniżania swojego nastroju. Dzięki temu wyzwalają analityczny i systematyczny sposób przetwarzania informacji. Pozwala im to na unikanie błędów logicznych, a więc dotyczących np. przewidywania zamiarów przeciwnika (partnera), wyprzedzania działań rywala, stosowania w danej sytuacji adekwatnych technik. Umożliwia to odniesienie zwycięstwa w walce czy uniknięcie kontuzji. Automatyczna skłonność obniżania nastroju miałaby wówczas bezpośredni związek z rywalizacją sportową czy walką sparingową w czasie treningu rekreacyjnego. Jak zauważają Samełko i Guszowska (2016), wysoki poziom gniewu może być efektem wzbudzenia „gniewu sportowego”, będącego symptomem gotowości do walki sportowej i silnego nastawienia na współzawodnictwo. Zatem trenerzy instynktownie wzbudzający np. gniew sportowy u zawodników mogą działać na ich korzyść i podnosić poziom nastawienia mentalnego przed startem.

## WNIOSKI

Niewątpliwie odczuwany nastrój i skłonność jego regulacji odgrywają ważną rolę w procesie treningu sportowego, ale także w życiu codziennym każdego człowieka. Nie dziwi zatem, że rozważania nad wpływem zjawisk afektywnych, w tym przede wszystkim nastroju, na funkcjonowanie jednostki w różnych sferach jej działalności są bardzo często podejmowane na gruncie wielu dziedzin nauki.

Dokonane analizy wskazują, że większą skłonnością zarówno obniżania, jak i podwyższania nastroju charakteryzują się ćwiczący sztuki i sporty walki niż osoby, które nigdy nie trenowały walki wręcz. Można wnioskować, że bezpośrednia walka w czasie zawodów czy też podejmowanie tych form aktywności ruchowej jedynie w formie rekreacyjnej nasilają przeżywane emocje oraz wyzwalają większe skłonności regulacji nastroju. Wpływa to tym samym na sposób przetwarzania informacji. W kontekście specyfiki treningu sztuk i sportów walki wydaje się, że większe natężenie obu zmiennych jest jednak zjawiskiem pożądanym. Przypuszcza się, że pozwala na osiągnięcie lepszych wyników sportowych i zwycięstw w czasie sparingu czy na unikanie kontuzji podczas walki.

Przeprowadzone badania powoliły wykażać większe skłonności do obniżania i podwyższania nastroju u kobiet niż u mężczyzn. Otrzymane wyniki pozostają w zgodzie z wcześniejszymi ustaleniami innych autorów (Schimmack i Diener, 1997; Wojciszke, 2003). W dokonanych analizach nie uwidoczniło się jednak zależności między skłonnościami regulacji nastroju a wiekiem. Warto natomiast pokreślić, że wyniki Skali Podwyższania Nastroju okazały się wyższe niż wyniki Skali Obniżania Nastroju. Analogiczne rezultaty otrzymał Wojciszke (2003). Potwierdza to tezę o hedonistycznym modelu regulacji nastroju.

Należy oczywiście zaznaczyć, że ze względu na małą liczebność próby zaprezentowane badania nie mogą być uważane za ostatecznie rozstrzygające. Powinny natomiast stanowić punkt wyjścia do dalszych analiz. Jeśli chodzi o możliwe obszary przyszłych badań, szczególnie interesujące byłoby poszukiwanie

innych czynników, które sprzyjają adaptacji do podejmowania sportu wyczynowego i rekreacji ruchowej, ale także ułatwiają ogólne funkcjonowanie w społeczeństwie. Wśród zasobów, które mogą tu odgrywać kluczową rolę, warto zwrócić uwagę na styl radzenia sobie ze stresem oraz zagadnienia sprawczości i wspólnotowości, zarówno w postaci umiarkowanej, jak i krańcowej (Helgeson i Fritz, 1998, 2000; Szczepaniak i wsp., 1996; Wojciszke i Baryła, 2006; Wojciszke i Cieślak, 2014; Wojciszke i Szlendak, 2010). W dalszych badaniach warto byłoby uwzględnić również stopień i staż szkoleniowy ćwiczących oraz dokonać porównań z podziałem na osoby uprawiające sztukę lub sport walki. Pozwoliłoby to na przeprowadzenie bardziej rozbudowanych analiz. Dzięki temu zgłębienie problemu oraz wyciągnięte wnioski mogłyby okazać się pełniejsze i jeszcze bardziej wartościowe. Niewątpliwie ważne jest nie tylko zrozumienie istoty poszczególnych czynników wpływających na poziom nastroju i skłonność jego regulacji, ale również określenie technik ich wzmacniania, a przede wszystkim systematyczne stosowanie ich przez trenerów i instruktorów. Wyniki badań mogłyby stanowić pomoc dla szkoleniowców oraz psychologów sportu w poszukiwaniu skutecznych metod doskonalenia treningu mentalnego ćwiczących. Kontynuowanie badań byłoby niezwykle istotne z punktu widzenia teorii sportu i teorii wychowania fizycznego, ale także psychologii oraz socjologii sportu. Podkreśla się, że nastrój i emocje w czasie treningu oraz zawodów powinny być stale kontrolowane przez szkoleniowców. Podobnie jak zdolności motoryczne, nastawienie psychiczne, w tym stany afektywne, a więc odczuwany nastrój i skłonność jego regulacji, są one bezpośrednio związane z wynikiem sportowym (Samełko i Guskowska, 2016). Z tych powodów warto rozbudować opisany projekt badawczy i kontynuować podjęte tu rozważania.

## BIBLIOGRAFIA

- Abele, A. (1992a). Positive and negative mood influences on creativity: Evidence for asymmetrical effect. *Polish Psychological Bulletin*, 23(3), 203–221.
- Abele, A. (1992b). Positive versus negative mood influences on problem solving: A review. *Polish Psychological Bulletin*, 23(3), 187–202.
- Alessandri, G., Zuffianò, A., Fabes, R., Vecchione, M., Martin, C. (2014). Linking positive affect and positive self-beliefs in daily life. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1479–1493.
- Artioli, G.G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F.B., Takesian, M., Fuchs, M. i wsp. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 436–442.
- Beedie, C.J., Terry, P.C., Lane, A.M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two-meta analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49–68.
- Bodin, T., Martinsen, E.W. (2004). Mood and self-efficacy during acute exercise in clinical depression. A randomized, controlled study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 623–633.
- Boldizsár, D., Soós, I., Whyte, I., Hamar, P. (2016). An investigation into the relationship between pre-competition mood states, age, gender and a national ranking in artistic gymnastics. *Journal of Human Kinetics*, 50(2), 243–252.
- Borek-Chudek, D. (2011). Stany emocjonalne a osiągnięcia sportowe badmintonistów. W: B. Gorbaniuk, D. Kostrubiec-Wojtachnio, M. Musiał, A. Wiechetek, A. Błachnio, A. Przepiórka (red.), *Studia z psychologii w KUL*, t. 17 (s. 109–132). Lublin: KUL.
- Bujak, Z. (2008). Urazowość w sportach walki na przykładzie taekwon-do. *IDO – Ruch dla Kultury*, 8, 118–132.
- Bujak, Z., Gierczuk, D., Litwiniuk, S. (2013). Sztuka samoobrony a sport walki – podobieństwa i różnice w aspekcie podstawowych czynności zawodowych trenera. *The Polish Journal of Sport and Tourism*, 20(1), 35–43.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupper, A., Steca, P., Caprara, M.G. i wsp. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701–712.
- Carter, L., Sachs, M. (2012). In the mood: flow, mood, and the marathon. *Marathon and Beyond*, 16(5), 68–79.
- Casolino, E., Cortis, C., Lupo, C., Chiodo, S., Minganti, C., Capranica, L. (2012). Physiological versus psychological evaluation in taekwondo elite athletes. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 7(4), 322–331.
- Castellani, V., Perinelli, E., Gerbino, M., Caprara, G.V. (2016). Positive orientation and interpersonal styles. *Personality and Individual Differences*, 98, 229–234.
- Cieślińska, J. (2013). Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej pla-

- cówek oświatowych. *Studia Edukacyjne*, 27, 95–112.
- Cockerill, I.M., Nevill, A.M., Lyons, N. (1991). Modelling mood states in athletic performance. *Journal of Sports Sciences*, 9(2), 205–212.
- Croom, A.M. (2014). Embodying martial arts for mental health: Cultivating psychological well-being with martial arts practice. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 10, 59–70.
- Cynarski, W.J. (2006). *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*. Rzeszów: UR.
- Davidson, R.J. (1998). O emocji, nastroju i innych pojęciach afektywnych. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji* (s. 50–54). Gdańsk: GWP.
- Davidson, R.J. (2004). Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1395–1411.
- Doliński, D. (2000). Emocje, poznanie i zachowanie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia* (s. 370–394). Gdańsk: GWP.
- Dominiak, A. (2005). Kryzys olimpijskich sportów walki. *Sport Wyczynowy*, 7–8, 5–11.
- Dziurawicz-Kozłowska, A. (2002). Wokół pojęcia jakości życia. *Psychologia Jakości Życia*, 2(1), 77–99.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K., Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–137.
- Ekici, S. (2011). The effect of positive and negative mood on motivation to succeed of elite athletes. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 946–962.
- Ekman, P. (1998). Nastroje, emocje, cechy. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji* (s. 54–56). Gdańsk: GWP.
- Erber, R., Erber, M.W. (2000). The self-regulation of moods: second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11(3), 142–148.
- Erber, R., Martin, L.L. (1996). The self-regulation of moods. W: A. Tesser (red.), *Striving and feeling. Interactions among goals, affect and self-regulation* (s. 251–275). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fajkowska, M., Marszał-Wiśniewska, M. (2009). Właściwości psychometryczne Skali Pozytywnego i Negatywnego Afektu – Wersja Rozszerzona (PANAS-X). Wstępne wyniki badań w polskiej próbie. *Przegląd Psychologiczny*, 52(4), 355–388.
- Filaire, E., Rouveix, M., Pannafieux, C., Ferrand, C. (2007). Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 50–57.
- Findlay, L.C., Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 29–40.
- Forgas, J.P. (1995). Mood and judgment: The Affect Infusion Model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117(1), 39–66.
- Franchini, E., Brito, C.J., Artioli, G.G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(52), doi: 10.1186/1550-2783-9-52. Pobrano z: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-52> [dostęp: 13.07.2016].
- Friesen, A.P., Lane, A.M., Devonport, T.J., Sellars, Ch.N., Stanley, D.N., Beedie, Ch.J. (2013). Emotion in sport: considering interpersonal regulation strategies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(6), 139–154.
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S., Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155–161.
- Goldsmith, S.A.D. (2013). Adolescent participation in traditional martial arts: effects of training on risk behaviors and psychological well-being. *Loma Linda University Electronic Theses, Dissertations & Projects*. Pobrano z: <http://scholarsrepository.llu.edu/etd/122> [dostęp: 13.07.2016].
- Grove, J.R., Prapavessis, H. (1992). Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States. *International Journal of Sport Psychology*, 23(2), 93–109.
- Guimaraes Pinheiro, M.F., Pereira de Andrade, A.G., Pinheiro, G.D.S., Noce F. (2015). Motivational dimensions of taekwondo practitioners. *Archives of Budo*, 11(1), 403–411.
- Hall, C.J., Lane, A.M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 390–395.
- Hanin, Y.L. (2003). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. *Forum Qualitative Social Research*, 4(1). Pobrano z: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/747/1619> [dostęp: 04.07.2016].
- Helgeson, V.S., Fritz, H.L. (1998). A theory of unmitigated communion. *Personality and Social Psychology Review*, 2(3), 173–183.

- Helgeson, V.S., Fritz, H.L. (2000). The implications of unmitigated agency and unmitigated communion for domains of problem behavior. *Journal of Personality*, 68(6), 1032–1057.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., Smet-hurst, C.J. (2001). Relationship between flow, self-concept, psychological skill, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129–153.
- Kagan, J. (1998). Różnice między emocjami, nastrojami i cechami temperamentalnymi. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji* (s. 70–75). Gdańsk: GWP.
- Kavoura, A., Ryba, T.V., Kokkonen, M. (2012). Psychological research on martial artists. In a critical view from a cultural praxis framework. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 3, 1–23.
- Kazemi, M., Shearer, H., Choung, Y.S. (2005). Pre-competition habits and injuries in taekwondo athletes. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 6(1). Pobrano z: <http://link.springer.com/article/10.1186%2F1471-2474-6-26?LI=true> [dostęp: 23.07.2016].
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 544–550.
- Ko, Y.J., Kim, Y.K., Valacich, J. (2010). Martial arts participation: consumer motivation. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 11(2), 105–123.
- Kolańczyk, A., Świerzyński, R. (1995). Emocjonalne wyznaczniki stylu i plastyczność myślenia. *Przegląd Psychologiczny*, 38(3–4), 279–304.
- Korobeynikov, G., Mazmanian, K., Korobeynikova, L., Jagiełło, W. (2010). Psychophysiological states and motivation in elite judokas. *Archives of Budo*, 6(3), 129–136.
- Kozielecki, J. (1992). Myślenie i rozwiązywanie problemów. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna*, t. 1 (s. 91–153). Warszawa: PWN.
- Lane, A.M., Terry, P.C. (2000). The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16–33.
- Lane, A.M., Terry, P.C., Beedie, Ch.J., Curry, D.A., Clark, N. (2001). Mood and performance: test of a conceptual model with a focus on depressed mood. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 157–172.
- Langan-Evans, C., Close, G.L., Morton, J.P. (2011). Making weight in combat sports. *Strength & Conditioning Journal*, 33(6), 25–39.
- Larsen, R.J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129–141.
- Ledwoń, M., Wróbel, M. (2006). Regulacja nastroju oraz radzenie sobie ze stresem wśród matek dzieci chorych na chorobę nowotworową. *Psychoonkologia*, 10(2), 41–50.
- Lupul-Nawrocka, A. (2005). Emocje i ich wpływ na efektywność startów młodego sportowca. *Sport Wyczynowy*, 1–2, 481–482.
- Manstead, A.S., Fischer, A.H. (2000). Emotion regulation in full. *Psychological Inquiry*, 11(3), 188–191.
- McGowan, R.W., Miller, M.J. (1989). Differences in mood states between successful and less successful karate participants. *Perceptual and Motor Skills*, 68(2), 505–506.
- McGowan, R.W., Miller, M.J., Henschen, K. (1990). Differences in mood states between belt ranks in karate tournament competitors. *Perceptual and Motor Skills*, 71(1), 147–150.
- McGowan, R.W., Pierce, E.F., Jordan, D. (1992). Differences in precompetitive mood states between black belt ranks. *Perceptual and Motor Skills*, 75(1), 123–128.
- Meijen, C., Jones, M., Sheffield, D., McCarthy, P. (2014). Challenge and threat states: cardiovascular, affective, and cognitive responses to a sports-related speech task. *Motivation and Emotion*, 38(2), 252–262.
- Oleś, P.K., Alessandri, G., Oleś, M., Bak, W., Jan-kowski, T., Laguna, M. i wsp. (2013). Positive orientation and generalized self-efficacy. *Studia Psychologica*, 55(1), 47–60.
- Parfitt, G., Pavey, T., Rowlands, A.V. (2009). Children's physical activity and psychological health: the relevance of intensity. *Acta Paediatrica*, 98(6), 1037–1043.
- Pieter, W., Pieter, M.S. (2008). Mood and performance in aikido athletes. *Acta Kinesiologicalae Universitatis Tartuensis*, 13, 107–116.
- Prasad, A., St-Hilaire, S., Wong, M.M., Peterson, T., Loftin, J. (2009). Physical activity and depressive symptoms in rural adolescents. *North American Journal of Psychology*, 11(1), 173–187.
- Rainey, L. (2014). The search for purpose in life: an exploration of purpose, the search process, and purpose anxiety. *Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstones*. Pobrano z: [http://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1061&context=mapp\\_capstone](http://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1061&context=mapp_capstone) [dostęp: 29.06.2016].
- Robazza, C., Pellizzari, M., Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: an application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379–404.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach

- to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Samełko, A., Guskowska, M. (2016). Stany afektywne a rezultat sportowy – wstępne badania pięcioboistów. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 23(1), 21–24.
- Schimmack, U., Diener, E. (1997). Affect intensity: separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1313–1329.
- Schwarz, N., Clore, G.L. (2003). Mood as information: 20 years later. *Psychological Inquiry*, 14(3–4), 296–303.
- Shacham, S. (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. *Journal of Personality Assessment*, 47(3), 305–306.
- Sobol-Kwapińska, M. (2014). Orientacja pozytywna – koncepcje teoretyczne i przegląd badań. *Studia Psychologiczne*, 52(1), 77–90.
- Steen, S.N., Brownell, K.D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(6), 762–768.
- Sterkowicz, S. (1992). Charakterystyka wybranych wskaźników określających stan przygotowania zawodników karate. Kraków: AWF, 47.
- Sterkowicz, S. (1999). Motywacja zawodników judo w procesie treningu sportowego. W: S. Sterkowicz (red.), *Czynności zawodowe trenera w sportach walki: materiały 1. Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej zorganizowanej w Zakładzie Sportów Walki AWF w Krakowie 28 czerwca 1997 r.* (s. 39–49). Kraków: AWF.
- Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnostyka stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, 1(39), 187–210.
- Terry, P.C. (2003). An overview of mood and emotions in sport. W: *Proceedings of the 4<sup>th</sup> Asia-South Pacific Association of Sport Psychology International Congress*. Seoul: Chung-Ang University Press. Pobrano z: [https://eprints.usq.edu.au/4383/3/Terry\\_\\_ASPASP\\_2003\\_AV.pdf](https://eprints.usq.edu.au/4383/3/Terry__ASPASP_2003_AV.pdf) [dostęp: 22.09.2016].
- Terry, P.C., Carron, A.V., Pink, M.J., Lane, A.M., Jones, G.J., Hall, M.P. (2000). Perceptions of group cohesion and mood in sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 4(3), 244–253.
- Terry, P.C., Lane, A.M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 93–109.
- Terry, P.C., Lane, A.M., Fogarty, G.J. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States – Adolescents for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 125–139.
- Tice, D.M., Bratslavsky, E. (2000). Giving to feel good: the place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159.
- Vocks, S., Hechler, T., Rohrig, S., Legenbauer, T. (2009). Effects of a physical exercise session on state body image: the influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape. *Psychology and Health*, 24(6), 713–728.
- Wargo, M.A., Spurrison, C.L., Thorne, B.M., Henley, T.B. (2007). Personality characteristics of martial artists. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 35(3), 399–408.
- Watson, D. (1988). The vicissitudes of mood measurement: effect of varying descriptors, time frames, and response formats on measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 128–141.
- Watson, D. (2000). Basic problems in positive mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 205–209.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S.J., Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American Journal of Psychotherapy*, 49(1), 118–127.
- Włoch, G. (2002). Przyczyny rezygnacji z treningów sportów i sztuk walki w ocenie trenerów i instruktorów. W: A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna* (s. 131–135). Płock: Novum.
- Wojciszke, B. (2003). Skale Regulacji Nastroju. W: M. Marszał-Wiśniewska, T. Klonowicz, M. Fajkowska-Stanik (red.), *Psychologia różnic indywidualnych* (s. 163–179). Gdańsk: GWP.
- Wojciszke, B., Baryła, W. (2006). Perspektywa sprawcy i biorcy w spostrzeganiu siebie i innych. *Psychologia Społeczna*, 1(1), 9–32.
- Wojciszke, B., Cieślak, M. (2014). Orientacja sprawcza i wspólnotowa a wybrane aspekty funkcjonowania zdrowotnego i społecznego. *Psychologia Społeczna*, 9, 3(30), 285–297.
- Wojciszke, B., Szlendak, M.A. (2010). Skale do pomiaru orientacji sprawczej i wspólnotowej. *Psychologia Społeczna*, 5, 1(13), 57–70.
- Wong, R.S., Thung, J.S., Pieter, W. (2006). Mood and performance in young Malaysian karateka. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5 CSSII, 54–59.
- Wróbel, M. (2005a). Podstawowe problemy w badaniach nad wpływem nastroju na funkcjonowanie człowieka. *Acta Universitatis Lodziana, Folia Psychologica*, 9, 81–93.

- Wróbel, M. (2005b). Sposoby zmiany nastroju. W poszukiwaniu związku między aktywnością człowieka a samopoczuciem. *Psychologia Jakości Życia*, 4, 89–106.
- Wróbel, M. (2007). Nastroj a racjonalność myślenia w zależności od dominującego mechanizmu regulacji zachowania. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica*, 11, 127–146.
- Wróbel, M. (2008). O transferze emocji i nastrojów między ludźmi – mechanizm i psychologiczne wyznaczniki zarażenia afektywnego. *Psychologia Społeczna*, 3(3–8), 210–230.
- Zeng, H.Z., Cynarski, W.J., Baatz, S., Shawn, J., Park, S.J. (2015). Exploring motivations of taekwondo athletes/students in New York City. *World Journal of Education*, 5(5), 51–63.
- Ziv, G., Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas – a review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(3), 371–380.

#### Abstract

The intensity of mood regulation in martial artists against people not practicing hand-to-hand combat

**Background.** The tendency for mood regulation is one of the resources of a man which affects the outcome of sports, motivation, self-esteem, and proper functioning of the society. The aim of the study was to analyse the intensity of mood regulation among martial artists.

**Material and methods.** The study was conducted in Jastrzębie-Zdrój and Wodzisław Śląski among of 108 respondents divided into two groups: practicing ( $N = 52$ ) and reference ( $N = 56$ ). The diagnostic survey method was applied in the analysis. The standardized research tool of Mood Regulation Scale was used. Group membership (practicing and reference), gender, and age were considered. **Results.** Statistically significant differences were demonstrated in relation to the Mood-Decreasing Scale ( $p < 0.0001$ ) and Mood-Increasing Scale ( $p < 0.0003$ ) between the respondents from the practicing and reference groups. In both cases, higher intensity of mood regulation was observed in persons practicing martial arts. Gender had statistically significant effect in relation to the Mood-Decreasing Scale and Mood-Increasing Scale. In each case, the  $p < 0.0001$  was reached. Women turned out more prone to mood regulation. No relationship between age and dependent variables was observed. The Mood-Increasing Scale results were significantly higher than those of the Mood-Decreasing Scale ( $p < 0.0001$ ). **Conclusions.** In subsequent research, it would be justified to investigate style of coping with stress, and the issues of efficacy and feeling of community. It is also worth to divide respondents into those practicing recreationally and professionally. Considerations based on seniority and the level of training would be relevant. These factors would expand the research project and allow for more detailed analyses.

**Key words:** smartial arts, combat sports, affective states, mood regulation

Praca wpłynęła do Redakcji: 10.01.2017

Po recenzji: 02.03.2017

Zaakceptowano do druku: 06.03.2017

#### Adres do korespondencji:

Karolina Kostorz  
Katedra Humanistycznych podstaw Kultury Fizycznej  
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki  
ul. Mikołowska 72a  
40-065 Katowice  
e-mail: karolciakostorz@o2.pl

#### Jak cytować:

Kostorz, K., Skorupińska, A. (2017). Natężenie regulacji nastroju ćwiczących sztuki i sporty walki na tle osób nietreningujących walki wręcz. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 56, 73–87.