



Mirosława Marks, Katarzyna Bukowska, Paulina Bieć
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

ŁĘK I INTELIGENCJA EMOCJONALNA U ZAWODNIKÓW KADRY NARODOWEJ TRENUJĄCYCH KICK-BOXING

ABSTRACT

Anxiety and emotional intelligence in members of the Poland national kickboxing team

Kickboxing is a relatively new martial art, especially if compared to judo or karate both of which have a long history and tradition. Does kickboxing mean practicing a kind of philosophy or orienting oneself to achieve a particular purpose? In other words, are kickboxers “monks” focused on a philosophy of life or are they target-oriented “fierce warriors”?

This paper is an analysis of kickboxers’ general anxiety and emotional intelligence; the latter understood here as the ability to recognize emotions in other people on the basis of facial expressions. Research shows that anxiety may help an individual get mobilized and be successful but it may, as well, paralyze an individual and lead to failure. As to the ability to interpret accurately the opponent’s facial expressions, it may be a real asset in what is called the psychological fight.

The study involved 25 male members of the Poland national kickboxing team. The level of general aggressiveness was assessed using the Taylor Manifest Anxiety Scale (developed methodologically by L. Stawowska). The Scale of Emotional Intelligence – Faces by Matczak, Piekarska, and Studniarek was used to measure the degree of emotional intelligence. In this scale the emphasis is on the ability to understand other people’s emotions on the basis of facial expressions, which – according to Salovey and Mayer – is the fundamental ability to accurately recognize of emotions in others.

It was found out that the members of Poland national kickboxing team had the level of general anxiety that was significantly lower than the average in the population ($p: 0.00$), whereas their emotional intelligence did not differ significantly from the average in the population ($p: 0.28$).

Key words: kickboxing, Poland national kickboxing team, anxiety, emotional intelligence

WPROWADZENIE

Sporty walki – w tym również kick-boxing – z założenia zakładają bezpośredni kontakt fizyczny z przeciwnikiem. Skuteczny atak na ciało przeciwnika jest głównym celem walki (choć musi być realizowany w ramach ściśle określonego regulaminu). Walka i bezpośredni kontakt fizyczny z przeciwnikiem to ryzyko bólu i kontuzji, dyskomfort i inwazja na terytorium psychiczne człowieka. Taka sytuacja sportowa (często dopuszczająca „taktyczną” brutalność) wymaga dużej odporności psychicznej oraz szybkich i adekwatnych reakcji w zmiennej sytuacji bodźcowej. Dyscypliny zakładające wywieranie bezpośredniej presji na przeciwnika są intensywnie stymulujące, powodują wysokie obciążenie psychiczne

i fizyczne zawodnika, wymagają precyzji i wyobraźni. Czy lęk oraz inteligencja emocjonalna, rozumiane jako względnie stałe dyspozycje psychiczne, mają istotne znaczenie dla zawodników trenujących kick-boxing, czy też odgrywają rolę marginalną? Czy grupa zawodników wyczynowych, która wchodzi w skład ścisłej kadry narodowej, ma charakterystyczny „rys psychologiczny” pod względem wymienionych cech na tle przedstawicieli populacji?

Lęk ogólny (chroniczny), zgodnie z przyjętą w pracy koncepcją Camerona, rozumiany jest jako względnie stała gotowość do przeżywania nieuzasadnionych negatywnych stanów emocjonalnych [za: 1]. Charakteryzuje się wzmożonym napięciem mięśni szkieletowych oraz przykrymi reakcjami wegetatywnymi („przykre reakcje

w trzewiach”). Wrażenia te zaburzają naturalny rytm reagowania jednostki i determinują do nieadekwatnych reakcji na działające bodźce. Dla osoby przeżywającej lęk chroniczny charakterystyczne jest uczucie ciągłego zmęczenia, irytacja, zamartwianie się i utrata odwagi, kompulsywność myśli i reakcji [2]. Definicja lęku przyjęta w pracy związana jest z wykorzystanym narzędziem diagnostycznym, autorstwa Taylor [za: 2], w opracowaniu metodologicznym Stawowskiej [3]. Według Stawowskiej, lęk deprecjonuje doznawanie przyjemnych uczuć, przyczynia się do osłabienia obronnych sił organizmu i obniżenia poczucia własnej wartości, a przede wszystkim do niepełnego wykorzystania potencjalnych możliwości człowieka [3]. Można więc przypuszczać, że wysoki poziom lęku ani nie będzie cechą charakterystyczną, ani nie będzie sprzyjał efektywnemu funkcjonowaniu zawodników trenujących kick-boxing. Jednocześnie, jak zauważa Karolczak-Biernacka, „[...] lęk uznawany jest za stan niekorzystny dla sprawnego funkcjonowania, ale tylko takie funkcjonowanie umożliwia uzyskiwanie wysokich osiągnięć” [4, s. 8]. Podobne sugestie przedstawia Sankowski [5], wskazując, że w przypadku doświadczonych sportowców, dysponujących odpowiednim poziomem samoorientacji i samokontroli, może funkcjonować zasada tzw. przekwalifikowania. Dotyczyć może ona lęku, który przez odpowiednie zabiegi (mowa wewnętrzna, koncentracja na zadaniu i inne) jest przekształcany w tzw. złość sportową czy złość na własny lęk. Taka rekatoryzacja negatywnej emocji astenicznej w steniczną zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu. Przy zachowaniu wysokiej aktywacji układu nerwowego oraz zmianie treści – i częściowo znaku emocji – może nastąpić wzrost wiary we własne siły, co jest jednym z istotnych warunków skutecznego działania podczas rywalizacji sportowej.

Inteligencję emocjonalną można zdefiniować jako ogół zdolności warunkujących efektywność przetwarzania informacji emocjonalnych [za: 6]. Podobną definicję proponuje Strelau [7], uznając inteligencję emocjonalną za zbiór zdolności warunkujących wykorzystywanie emocji przy rozwiązywaniu problemów, zwłaszcza w sytuacjach spo-

łecznych – co dotyczy również rywalizacji sportowej. Zdolność ta wchodzi w skład czteroskładnikowego modelu Saloveya, Mayera i Caruso [za: 8–10]. Składnik pierwszy modelu – percepcja i wyrażanie emocji – dotyczy trafnego identyfikowania uczuć. Jest to zdolność do spostrzegania i rozpoznawania emocji u siebie i innych ludzi. Składnik drugi odnosi się do zdolności asymilacji emocji do wspomagania procesów poznawczych. Składnik trzeci – rozumienie emocji – obejmuje wiedzę na temat doświadczeń związanych ze sferą emocjonalną. Składnik czwarty – zarządzanie emocjami – dotyczy zdolności do świadomej regulacji emocji oraz nastrojów własnych i innych ludzi. W koncepcji tej silnie akcentowany jest sprawnościowy charakter inteligencji emocjonalnej [za: 8]. Ze względu na wykorzystane narzędzie badawcze (Skala Inteligencji Emocjonalnej – Twarze) [11] w pracy skoncentrowano się na wybranym aspekcie czynnika pierwszego – podstawowej zdolności emocjonalnej – a mianowicie zdolności rozpoznawania emocji u innych ludzi na podstawie wyrazu twarzy [12]. Gdy wymiar ten dotyczy innych ludzi, obejmuje wtedy wrażliwość emocjonalną, zdolność do przyjmowania uczuć oraz wrażliwość niewerbalną [za: 8]. Jak podkreśla Wronka [13], wyraz twarzy angażuje nasz system poznawczy nieporównywalnie silniej niż inne bodźce. Proces odbioru informacji zawartych w ludzkich twarzach, mimo że odbywa się w szybkim tempie i cechuje go duża niezawodność, nie jest wcale procesem prostym. Jak wskazują badania, kluczową rolę w spostrzeganiu twarzy odgrywa obszar górnego zakrętu skroniowego. Twarz ludzka to silnie angażujący, złożony bodziec percepcyjny, przede wszystkim wzrokowy, cechujący się jednocześnie dynamicznie pojawiającą się zmiennością [za: 13]. W odniesieniu do sportów walki można zastanawiać się, czy trafna interpretacja wyrazu twarzy przeciwnika ma istotne znaczenie dla efektywnego funkcjonowania sportowego. Czy zawodnicy o wysokim poziomie kompetencji mają specyficzne zdolności w zakresie tej zdolności emocjonalnej, czy może raczej koncentrują się na realizacji programu czynności? W pracy podjęto próbę odpowiedzi na te pytania.

CEL BADAŃ

Celem pracy była psychologiczna charakterystyka pod względem lęku ogólnego i inteligencji emocjonalnej zawodników kadry narodowej w kick-boxingu, w odniesieniu do przedstawicieli populacji.

Pytania badawcze:

1. Czy w wymiarze lęku ogólnego istnieje zróżnicowanie między zawodnikami wyczynowymi trenującymi kick-boxing a przedstawicielami populacji?

2. Jaki poziom lęku ogólnego prezentują zawodnicy wyczynowi trenujący kick-boxing w odniesieniu do norm populacyjnych?

3. Jaki jest rozkład liczebności grup reprezentujących poszczególne poziomy lęku ogólnego (poziom: wysoki, przeciętny, niski) wśród badanych zawodników trenujących kick-boxing?

4. Czy w wymiarze inteligencji emocjonalnej istnieje zróżnicowanie między zawodnikami wyczynowymi trenującymi kick-boxing a przedstawicielami populacji?

5. Jaki poziom inteligencji emocjonalnej prezentują zawodnicy wyczynowi trenujący kick-boxing w odniesieniu do norm populacyjnych?

6. Jaki jest rozkład liczebności grup reprezentujących poszczególne poziomy inteligencji emocjonalnej (poziom: wysoki, przeciętny, niski) wśród badanych zawodników trenujących kick-boxing?

7. Czy w badanej grupie zawodników trenujących kick-boxing istnieje korelacja między lękiem ogólnym i inteligencją emocjonalną?

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W badaniach wzięło udział 25 mężczyzn, zawodników wyczynowych trenujących kick-boxing. Badani wchodzili w skład ścisłej kadry Polski i objęci byli programem przygotowań do takich imprez sportowych, jak mistrzostwa świata czy mistrzostwa Europy. Byli również stałymi uczestnikami mistrzostw Polski oraz Pucharu Polski. Regularnie brali udział w zgrupowaniach i konsultacjach szkoleniowych, poddawani byli systematycznym badaniom lekarskim i tes-

tom wydolnościowym. Zawodnicy ci uprawiali tę sztukę walki amatorsko, ale wysoki poziom wyczynu miał znaczący wpływ na ich harmonogram dnia i organizację życia prywatnego – sport odgrywał w ich życiu rolę nadrzędną. Wiek badanych mieścił się w przedziale 20–31 lat (średnia: 25 lat). Badania przeprowadzono w grudniu 2007 r. na spotkaniu podsumowującym sezon. Jako grupy porównawcze, reprezentujące populację polską, wykorzystano próby standaryzacyjne zebrane w badaniach Stawowskiej [3] (lęk ogólny – 1230 mężczyzn) oraz w badaniach Matczak i wsp. [11] (inteligencja emocjonalna – 108 mężczyzn).

W pracy zastosowano procedurę *ex post facto*, wyniki opracowano pod względem statystycznym, stosując: test *t* dla prób niezależnych, test różnic między wskaźnikami struktury oraz matryce korelacji Pearsona (współczynnik *r*) – przy użyciu programu statystycznego Statistica 6.0.

W celu diagnozy lęku ogólnego wykorzystano Skalę jawnego niepokoju (Manifest Anxiety Scale) skonstruowaną przez Taylor, w opracowaniu metodologicznym Stawowskiej [1, 3]. Lęk ogólny, badany tą skalą, rozumiany jest jako względnie stała gotowość do przeżywania nieuzasadnionych stanów emocjonalnych [1]. Według Sieka [2], lęk zoperacjonalizowany skalą Taylor dotyczy przede wszystkim lęku somatycznego, ale uwzględnia również jego aspekty poznawcze. Skala składa się ze 100 twierdzeń, do których badany musi się ustosunkować, mając do wyboru odpowiedzi: „tak”, „nie”, „trudno powiedzieć”.

W przypadku diagnozy inteligencji emocjonalnej wykorzystano Skalę Inteligencji Emocjonalnej – Twarze, autorstwa Matczak i wsp. [11]. W skali skoncentrowano się na podstawowej zdolności emocjonalnej (wg koncepcji Saloveya, Mayera i Caruso [8, 9]), a mianowicie zdolności rozpoznawania emocji u innych ludzi na podstawie wyrazu twarzy. Materiał testowy zawiera 18 fotografii. Twarze aktorów przedstawione na zdjęciach wyrażają rozmaite stany emocjonalne. Na arkuszu odpowiedzi każdej fotografii przypisany jest inny zestaw sześciu nazw emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Badany musi ocenić, czy twarz na fotografii

przedstawia wymienione emocje, i każdorazowo zaznaczyć jedną z trzech możliwych odpowiedzi: „wyraża”, „nie wyraża”, „trudno powiedzieć”.

W obu testach, w odniesieniu do norm populacyjnych, wyniki stenowe interpretowane były w sposób następujący: jako wyniki niskie przyjęto rezultaty w granicach od 1 do 4 stenów, od 5 do 6 stenów to wyniki przeciętne (norma), rezultaty w granicach od 7 do 10 stenów interpretowano jako wyniki wysokie. Za statystycznie istotne przyjęto wyniki, przy których prawdopodobieństwo testowe jest mniejsze niż 0,05 ($p < 0,05$).

WYNIKI

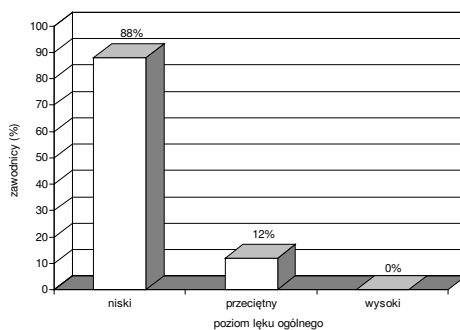
W wymiarze łęku ogólnego wykazano, że zawodnicy kadry narodowej w kick-boxingu prezentują statystycznie istotnie niższy poziom badanej cechy w porównaniu z reprezentatywnymi przedstawicielami populacji ($p = 0,00$). Należy jednocześnie nadmienić, że średnia łęku ogólnego dla badanej grupy zawodników kształtowała się na poziomie niskim (3 steny). Dane przedstawiono w tab. 1.

Analiza rozkładu poszczególnych poziomów łęku ogólnego (poziom: wysoki, przeciętny, niski) wykazała, że wśród zawodników trenujących kick-boxing najbardziej liczną grupę stanowiły osoby prezentujące niski poziom łęku (88%: 22 osoby), a w dalszej kolejności osoby mające przeciętny jego poziom (12%: 3 osoby). W badanej grupie nie było osób z wysokim poziomem łęku. Liczebność grupy zawodników prezentujących niski poziom łęku ogólnego różniła się statystycznie istotnie od grup o przeciętnym i wysokim poziomie badanej cechy (w obu przypadkach – $p = 0,00$). Różnica liczebno-

Tab. 1. Łęk ogólny ($p = 0,00^*$)

Grupa	Liczba badanych	M – średnia	SD – odchylenie standardowe
Kick-boxing	25	15,88	9,51
Populacja	1230	41,00	18,73

* wynik statystycznie istotny



Ryc. 1. Poziom łęku ogólnego u zawodników kadry kick-boxingu. Zestawienie procentowe

Tab. 2. Łęk ogólny. Istotność różnic (p) między liczebnością grup kick bokserów prezentujących trzy poziomy natężenia cechy

Poziom łęku ogólnego	Niski	Przeciętny	Wysoki
Niski	X	0,00*	0,00*
Przeciętny	0,00*	X	0,08
Wysoki	0,00*	0,08	X

* wynik statystycznie istotny

ści pomiędzy grupami prezentującymi przeciętny i niski poziom łęku ogólnego nie jest statystycznie istotna, ale wskazuje na wyraźną tendencję różnicową ($p = 0,08$). Zestawienie wyników przedstawiono na ryc. 1 i w tab. 2.

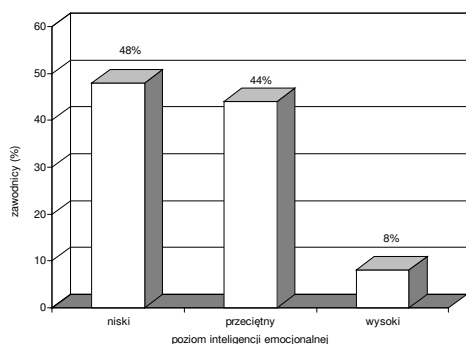
W wymiarze inteligencji emocjonalnej natomiast wykazano, że zawodnicy kadry narodowej w kick-boxingu mieli nieco niższy poziom badanej cechy w porównaniu z przedstawicielami populacji – ale różnica ta nie była statystycznie istotna ($p = 0,28$). Średnia inteligencji emocjonalnej dla badanej grupy zawodników kształtowała się na poziomie niskim (4 steny). Wyniki zawarto w tab. 3.

Tab. 3. Inteligencja emocjonalna ($p = 0,28$)

Grupa	Liczba badanych	M – średnia	SD – odchylenie standardowe
Kick-boxing	25	69,16	13,86
Populacja	108	72,16	12,08

Analiza rozkładu poszczególnych poziomów inteligencji emocjonalnej (poziom: wysoki, przeciętny, niski) wykazała, że wśród zawodników trenujących kick-boxing najmniej liczną grupę stanowiły osoby prezentujące wysoki poziom inteligencji emocjonalnej (8%: 2 osoby), w dalszej kolejności osoby mające przeciętny poziom badanej cechy (44%: 11 osób), najliczniejszą zaś grupę – osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej (48%: 12 osób). Liczebność grupy zawodników o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej różniła się statystycznie istotnie od liczebności grup prezentujących przeciętny i niski poziom badanej cechy (w obu przypadkach – $p = 0,00$). Różnica liczebności pomiędzy grupami prezentującymi przeciętny i niski poziom inteligencji emocjonalnej nie była statystycznie istotna ($p = 0,78$). Zestawienie wyników przedstawiono na ryc. 2 i w tab. 4.

Analiza związku lęku ogólnego i inteligencji emocjonalnej u zawodników kadry



Ryc. 2. Poziom inteligencji emocjonalnej u zawodników kadry kick-boxingu. Zestawienie procentowe

Tab. 4. Inteligencja emocjonalna. Istotność różnic (p) między liczebnością grup kick bokserów prezentujących trzy poziomy natężenia cechy

Poziom inteligencji emocjonalnej	Niski	Przeciętny	Wysoki
Niski	X	0,78	0,00*
Przeciętny	0,78	X	0,00*
Wysoki	0,00*	0,00*	X

* wynik statystycznie istotny

trenujących kick-boxing wykazała ujemny charakter korelacji ($r = -0,07$). Korelacja ta jednak nie jest statystycznie istotna ($p = 0,74$).

DYSKUSJA

W wyniku przeprowadzonych badań można stwierdzić, że zawodnicy kadry narodowej w kick-boxingu prezentują się jako osoby o niskim poziomie lęku ogólnego i relatywnie niskiej zdolności rozpoznawania emocji u innych ludzi na podstawie wyrazu twarzy (jeden z czynników inteligencji emocjonalnej).

Rola lęku (jako względnie stałej dyspozycji osobowości) w funkcjonowaniu zawodników wyczynowych wśród znawców tematu wzbudza wiele kontrowersji. Z jednej strony niski poziom lęku kojarzony jest ze zdrowiem psychicznym, niskim poziomem napięcia oraz depresji i jest przejawem tzw. zdrowia psychicznego, które zgodnie ze stereotypem społecznym powinno cechować sportowców na tle „przeciętnej” populacji [za: 14]. Z drugiej strony, efektywne radzenie sobie z lękiem może być wyrazem samokontroli i samoświadomości cechującej doświadczonych zawodników [za: 4, 5]. W odniesieniu do rozmaitych dyscyplin sportowych, w tym sportów walki, wyniki badań również nie są jednoznaczne. W badaniach Morgana [za: 14] wykazano, że zapaśnicy (a także biegacze długodystansowi oraz wioślarze) w porównaniu z populacją prezentowali najwyższy „poziom zdrowia psychicznego”, uzyskiwali niskie wyniki w zakresie takich cech jak: depresja, napięcie, znużenie, rozkojarzenie. W badaniach, które przeprowadzili Vanek i wsp. (27 dyscyplin sportowych, test Cattella) [15], stwierdzono natomiast, że boks i zapasy to najmniej „zrównoważone” dyscypliny sportowe (czynnik C, wymiar niezrównoważenie-siła „ego”). W przypadku analizy czynnika Q4 (wysokie napięcie ergiczne), związanego z napięciem, a także nadpobudliwością układu nerwowego, najwyższe wyniki uzyskali zaś judocy [15]. Analiza lęku rozumianego jako względnie stała dyspozycja osobowości daje często kontrowersyjne i nieco zaskakujące rezultaty. Zgodnie z ogólną definicją, wysoki lęk ogranicza zawodnikowi w znacznym stopniu zapre-

zentowanie jego możliwości w trakcie rywalizacji sportowej – zwłaszcza jeśli rywalizacja dotyczy sportów związanych z ryzykiem, wysoką stymulacją i zagrożeniem zdrowia. I tak, w przypadku płetwonurków zaobserwowano, że u 90% badanych zawodników dyspozycja łęku kształtowała się na poziomie niskim i średnim [16]. Jednak już w przypadku zawodników piłki ręcznej (dyscypliny „wysoko kontaktowej”, agresywnej) wykazano, że gracze o średnim poziomie łęku popełniają znacznie mniej błędów niż zawodnicy prezentujący niski poziom łęku [za: 14]. We wspomnianych badaniach Vanka i wsp. [15] wśród zawodników 27 analizowanych dyscyplin sportowych najwyższy poziom łęku prezentowali alpinści – przedstawiciele „sportów ryzyka”. W odniesieniu do wyników badań uzyskanych w pracy można wskazać rezultaty potwierdzające klasyczną tezę o negatywnej roli łęku w sporcie wyczynowym. Średnia łęku ogólnego dla grupy zawodników trenujących kick-boxing, prezentujących wysokie kompetencje sportowe, kształtuje się na poziomie niskim. Ponadto w omawianej grupie 25 mężczyzn nie było osoby, która miałaby wysoki poziom badanej cechy. Być może wynik ten jest rezultatem kształcenia samokontroli i samoświadomości bądź jest to efekt selekcji – zawodnik walczy na ringu lub na macie przez trzy rundy po dwie minuty, a przegrana eliminuje go z walki o najwyższe trofeum – złoty medal.

Dzięki przeprowadzonym badaniom nad inteligencją emocjonalną, a konkretnie nad jej wybranym wymiarem – zdolnością rozpoznawania emocji u innych ludzi na podstawie wyrazu twarzy – można przypuszczać, że zdolność ta nie ma istotnego znaczenia dla efektywnego funkcjonowania zawodników trenujących kick-boxing. Średnia inteligencji emocjonalnej dla analizowanej grupy zawodników prezentujących wysokie kompetencje sportowe kształtuje się na poziomie niskim. Ponadto najliczniejszą grupę stanowią osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej (48%: 12 osób), w dalszej kolejności osoby prezentujące przeciętny poziom badanej cechy (44%: 11 osób). Może w badanej dyscyplinie sportowej najbardziej

istotna jest koncentracja na własnym programie czynności? Może analiza komunikatów mimicznych ze strony przeciwnika zakłóca realizację zadania? Istotne są też ograniczenia formalne związane ze specyfiką dyscypliny – kontakt z przeciwnikiem jest krótki, a jego twarz ochrania zwykle kask. Inteligencja emocjonalna jest pojęciem stosunkowo nowym, wymagającym weryfikacji w badaniach dotyczących sportu wyczynowego, a jej znaczenie w tym sporcie pozostaje kwestią otwartą.

PODSUMOWANIE

1. W wyniku analizy łęku ogólnego wykazano, że zawodnicy kadry narodowej w kick-boxingu prezentują istotnie statystycznie niższy poziom badanej cechy w porównaniu z przedstawicielami populacji.

2. Średnia łęku ogólnego dla badanej grupy zawodników kadry narodowej kształtuje się na poziomie niskim.

3. Analiza rozkładu poszczególnych poziomów łęku ogólnego wykazała, że wśród zawodników trenujących kick-boxing dominującą liczebnie grupę stanowią osoby prezentujące niski poziom łęku (88% – 22 osoby), w dalszej kolejności osoby mające przeciętny poziom łęku (12% – 3 osoby). W badanej grupie nie było osób o wysokim poziomie łęku.

4. W wyniku analizy inteligencji emocjonalnej wykazano, że zawodnicy kadry narodowej trenujący kick-boxing nie różnią się statystycznie istotnie od przedstawicieli populacji w zakresie badanej cechy.

5. Średnia inteligencji emocjonalnej dla badanej grupy zawodników kształtuje się na poziomie niskim.

6. Analiza rozkładu poszczególnych poziomów inteligencji emocjonalnej wykazała, że wśród zawodników trenujących kick-boxing najmniej liczną grupę tworzą osoby prezentujące wysoki poziom inteligencji emocjonalnej (8% – 2 osoby). Najliczniejszą grupę stanowią osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej (48% – 12 osób), w dalszej kolejności osoby prezentujące przeciętny poziom badanej cechy (44% – 11 osób).

7. Analiza związku lęku ogólnego i inteligencji emocjonalnej u zawodników kadry kick-boxingu wykazała ujemny charakter korelacji – korelacja ta jednak nie jest statystycznie istotna.

BIBLIOGRAFIA

[1] Stawowska L., Diagnostyka typów osobowości, UŚ, Katowice 1973. [2] Siek S., Wybrane metody badania osobowości, ATK, Warszawa 1993, 212–240. [3] Stawowska L., Rola zróżnicowania typologicznego w funkcjonowaniu jednostki, *Studia i Monografie WSP w Opolu*, 1977, 52B. [4] Karolczak-Biernacka B., Stres i lęk w sporcie wyczynowym, *Kultura Fizyczna*, 1996, 5–6, 5–9. [5] Sankowski T., Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej, AWF, Poznań 2001. [6] Mayer J.D., Cobb C.D., Education policy on emotional intelligence: does it make sense?, *J Educ Psychol Rev*, 2000, 12, 163–183. [7] Strelau J., Słownik, [w:] Strelau J. (red.), Psychologia, GWP, Gdańsk 2000, 1. [8] Śmieja M., Orzechowski J., Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje, [w:] Śmieja M., Orzechowski J. (red.), Inteligencja emocjonalna: Fakty, mity, kontrowersje,

Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, 19–45. [9] Mayer J.D., Salovey P., What is emotional intelligence?, [w:] Salovey P., Sluyter D.J. (red.), Emotional development and emotional intelligence, Basic Books, New York 1997, 3–31. [10] Mayer J.D., Caruso D., Salovey P., Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence, *Intelligence*, 1999/2000, 27, 267–298. [11] Matczak A., Piekarska J., Studniarek E., Skala Inteligencji Emocjonalnej – Twarze: SIE-T. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2005. [12] Salovey P., Mayer J.D., Emotional intelligence, *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990, 9, 185–211. [13] Wronka E., W poszukiwaniu biologicznych podstaw inteligencji emocjonalnej, [w:] Śmieja M., Orzechowski J. (red.), Inteligencja emocjonalna: Fakty, mity, kontrowersje, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, 175–193. [14] Kosińska H., Osobowość sportowca, [w:] Tyszka T. (red.), Psychologia i sport, AWF, Warszawa 1991, 56–74. [15] Vanek M., Hosek V., Svoboda B., Studie osobnosti ve sportu, Universita Karlova, Praha 1974. [16] Bielec G., Błaszczowska J., Waade B., Zjawisko lęku u płetwonurków, *Polish Hyperbaric Research*, 2006, 4, 15–20.