



Złożenie pracy online:
2017-07-27 12:29:32
Kod pracy:
1667/4069/CloudA

Angelina Górowska
(nr albumu: 21221)

Praca magisterska

Motywacja osiągnięć a radzenie sobie ze stresem u rugbistów

Achievement motivation and coping with stress among rugby players

Wydział: Wydział Nauk Społecznych i
Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Michał Grygielski

Serdeczne podziękowania dla dr Michała Grygielskiego za pomoc, wsparcie, motywację, poświęcony czas oraz cierpliwość. Dziękuję również mojej rodzinie oraz znajomym za wsparcie i nieocenioną wiarę.



Streszczenie

Praca ma charakter teoretyczno-empiryczny. Podjęty program badawczy skoncentrowany jest na analizie związków jakie zachodzą pomiędzy motywacją osiągnięć a radzeniem sobie ze stresem u rugbyistów. Badaniami objęto 117 mężczyzn grających zawodowo w rugby. W pracy zostały wykorzystane następujące metody: Inwentarz Motywacji Osiągnięć autorstwa H. Schulera, G.C. Thorntona, A. Frintrupa oraz M. Prochaski w polskiej adaptacji W. Klinkosza i A. E. Sękowskiego, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-Cope autorstwa Ch. S. Carvera oraz Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – CISS autorstwa N. S. Endlera i J. D. A. Parkera. Zgromadzony materiał empiryczny został poddany analizie statystycznej oraz psychologicznej. Z przeprowadzonych analiz wynika, iż rugbyści którzy cechują się wysokim poziomem motywacji osiągnięć, charakteryzują się skutecznym radzeniem sobie ze stresem w sytuacji stresującej. Ponadto, wykazano również, że konkretne strategie czy style radzenia sobie ze stresem są wybierane przez rugbyistów, którzy posiadają określony poziom motywacji osiągnięć na którą składa się Pewność Siebie, Ambicja i Samokontrola. Dzięki przeprowadzonym badaniom, i uzyskanym wynikom można pomóc sportowcom (rugyistom) zrozumieć jak działają ich mechanizmy radzenia sobie ze stresem. A co z tym jest ściśle związane, będą oni mogli dzięki temu zwiększać swoją motywację osiągnięć.

Słowa kluczowe

motywacja osiągnięć, stres, radzenie sobie ze stresem, rugbyści, psychologia sportu



Abstract

This thesis has the theoretical and empirical character. The research programme that has been undertaken here is focused on the analysis of the association between the achievement motivation and coping with stress among rugby players. 117 men, who play rugby professionally, took part in the research. Methods that have been used in this project are as follows: Achievement Motivation Inventory (AMI) by H. Schuler, G. C. Thornton, A. Frintrup and M. Prochaski, in Polish adaptation by W. Klinkosz and A. E. Sękowski; Assessing coping strategies inventory – Brief Cope by Ch. S. Carver and CISS: Coping Inventory for Stressful Situations by N. S. Endler and J. D. A. Parker. All the gathered empirical data has been statistically and psychologically analysed. The analyses show that the rugby players, who are characterised by high level of achievement motivation, deal with stress in a high – pressure situation more efficiently. Furthermore, it was also shown that the rugby players, who have certain level of achievement motivation comprising Self – confidence, Ambition and Self – control, choose specific strategies for dealing with stress. Thanks to the research that has been conducted and the results that have been gathered, we can help the sportspeople (rugby players) understand coping mechanisms. And consequently, they will thus be able to enhance their achievement motivation.

Keywords

achievement motivation, stress, coping with stress, rugby players, sport psychology



Spis treści

Wstęp.....	3
Rozdział 1. Teoretyczne podstawy badań	6
1.1 Problematyka motywacji osiągnięć	6
1.1.1 Pojęcie ogólnej teorii motywacji	7
1.1.2 Wpływ celów w motywacji – „teoria marchewki”	10
1.1.3 Pojęcie motywacji osiągnięć.....	12
1.1.4 Pojęcie motywacji osiągnięć w sporcie	20
1.2 Problematyka stresu.....	22
1.2.1. Definicja stresu psychologicznego i stresu w sporcie.....	23
1.2.2 Radzenie sobie ze stresem	31
1.2.3. Specyfika radzenia sobie ze stresem przez sportowców.....	37
Rozdział 2. Metodologiczne podstawy badań własnych.....	39
2.1 Problem i pytanie badawcze	39
2.2. Hipotezy.....	40
2.3 Zastosowane metody	40
2.3.1 Inwentarz Motywacji Osiągnięć LMI - H. Schulera, G. C. Thorntona, A. Frintrupa	40
2.3.2 Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-Cope.....	43
2.3.3 Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS	45
2.4 Opis badanej grupy	47
Rozdział 3. Psychologiczna interpretacja wyników badań własnych	48
3.1. Wyniki badań motywacji osiągnięć i radzenia sobie ze stresem u rugbistów	48
3.1.1. Motywacja osiągnięć u rugbistów	48
3.1.2 Strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez rugbistów	52
3.1.3 Style radzenia sobie ze stresem przez rugbistów	67



3.2 Analiza związków korelacyjnych między motywacją osiągnięć a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem	73
3.2.1 Związki korelacyjne między motywacją osiągnięć a strategiami radzenia sobie ze stresem	73
3.2.2 Związki korelacyjne między motywacją osiągnięć a stylami radzenia sobie ze stresem	77
3.3 Istotność różnic w zakresie stosowanych strategii i stylów radzenia sobie ze stresem między grupami osób o wysokim i o niskim poziomie motywacji osiągnięć	79
3.4. Analiza porównawcza motywacji osiągnięć u osób o specyficznych typach preferencji stylów radzenia sobie ze stresem	99
3.5 Analiza porównawcza wykorzystywanych stylów radzenia sobie ze stresem przez osoby z różnym poziomem motywacji osiągnięć	101
3.6 Dyskusja wyników i weryfikacja hipotez	108
Zakończenie	113
Bibliografia	117
Spis tabel	126
Spis wykresów	128
Spis rysunków	131



Wstęp

Człowiek we współczesnym świecie spotyka się z wieloma przeciwnościami i trudnościami, a wśród nich można znaleźć stres oraz radzenie sobie z nim (Jaworski, 2000). Antybiotyki na niego nie działają. Mikroskop nie może go dostrzec. Szybko się on rozprzestrzenia i niemal wszyscy odczuwają jego efekty (Pritchett, Pound, 1995). Prawie każdy aspekt funkcjonowania człowieka naraża go na stres. W dziedzinie psychologii badacze od ponad 70 lat zajmują się jego tematyką (Jaworski, 2000). Próbują oni jednoznacznie zdefiniować pojęcie stresu oraz zaprezentować ludziom sposoby radzenia sobie z nim, które okażą się skuteczne. Prowadzą oni badania wpływu poszczególnych aspektów funkcjonowania człowieka na proces radzenia sobie ze stresem. Z dotychczasowych badań wynika, że poziom motywacji osiągnięć współwystępuje ze sposobem radzenia sobie ze stresem (Klinkosz, Sękowski, 2013). Temat ten jest nadal niewątpliwie aktualny, dlatego bardzo ważne jest prowadzenie w jego obrębie badań, dzięki którym można byłoby znaleźć sposób, aby życie człowieka się polepszyło i aby mógł on w sposób skuteczniejszy radzić sobie w sytuacjach stresujących z uwagi na jego indywidualny poziom motywacji osiągnięć.

W 2013 roku wśród Polaków zostały przeprowadzone badania, które dotyczyły zadowolenia w poszczególnych aspektach życia oraz obecności stresu w życiu człowieka. Badania te dowodzą, jak ważna jest tematyka stresu oraz radzenia sobie z nim. Wyniki badań pokazują, że w okresie ostatnich pięciu lat zadowolenie z wykształcenia, pracy, osiągnięć, z sytuacji w rodzinie czy związku z drugą osobą spadło kilka procent. Na tej podstawie można wywnioskować, że te sfery funkcjonowania dla Polaków nie przynoszą satysfakcji, co więcej - są powodem, przez który rodzi się z nich stres oraz chęć ulepszenia aktualnej sytuacji. Zauważając kolejne niepokojące zjawisko, można dostrzec, że w ostatnich trzech latach poziom stresu u ludzi wzrósł o 0,10%. Na potrzeby tego badania stres życiowy był analizowany w ośmiu kategoriach, czyli stres: finansowy, zdrowotny, opiekuńczy, ekologiczny, pracy, małżeński, rodzicielski oraz urzędniczy (Czapiński, 2013). Mimo że w tych kategoriach zbadana została tylko część populacji, która spełniała wymienione wymagania, badania pokazują, że w ostatnim czasie stres wzrasta w odczuwaniu go przez Polaków w istotnych aspektach życia. Ludzie codziennie zmagają się ze stresem, więc bardzo ważne jest, aby w tej tematyce były prowadzone badania. Lepsza wiedza o samym pojęciu stresu i jego działaniu ma duże znaczenie, ponieważ dzięki temu wyłaniają się skuteczne sposoby radzenia sobie z nim, które poprawiają jakość życia jednostki. Znajomość technik



radzenia sobie ze stresem mogłaby pomagać w zapobieganiu sytuacji stresującej oraz byłaby czymś na zasadzie ogólnej prewencji w społeczeństwie.

Głównym celem niniejszych badań i problemem badawczym jest rozstrzygnięcie kwestii związku motywacji osiągnięć ze sposobem radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów. Dzięki temu będzie możliwe udzielenie odpowiedzi na główne pytanie badawcze - *czy, a jeśli tak, to jaki związek zachodzi między motywacją osiągnięć a radzeniem sobie ze stresem?* Wyniki, które zostaną uzyskane, pozwolą na zweryfikowanie hipotezy głównej, która głosi, że: Strategie radzenia sobie ze stresem mają związek z motywacją osiągnięć.

Dwa bardzo rozległe znaczeniowo konstrukty psychologiczne – motywacja osiągnięć i radzenie sobie ze stresem – w psychologii bez przerwy są poddawane licznym badaniom. Na niedużym przełomie czasowym zaczęto szukać również związków, jakie zachodzą między jednym a drugim. Jedno jest pewne – te dwie zmienne mają na siebie wzajemnie ogromny wpływ (Klinkosz, Sękowski, 2013). W tej pracy zostanie podjęta próba znalezienia korelacji między motywacją osiągnięć a strategiami i stylami radzenia sobie ze stresem przez mężczyzn trenujących rugby. Ludzie w różny sposób dążą do osiągnięcia wyznaczonego celu. Za tę różnicę odpowiada motywacja osiągnięć. Jak to zacytowane zostało przez Z. Czajkowskiego stwierdzenie G. C. Roberta „*Motywacja odnosi się do tych wymiarów osobowości społecznych i poznawczych, które odgrywają istotną rolę, kiedy osobnik podejmuje zadania*” (Czajkowski, 2001, s. 435). Te słowa oddają, w jaki sposób bezpośredni motywacja wpływa na podjęte zadania. Każdy w sposób indywidualny, przez pryzmat własnych doświadczeń, pragnień czy potrzeb, podejmuje kroki, by móc coś osiągnąć. Obserwując innych ludzi, człowiek również wyciąga wnioski, że ludzie różnią się między sobą poziomem motywacji osiągnięć. Niektórzy boją się porażki zanim jeszcze podejmą jakiegokolwiek działania. Sport jest bez wątpienia dziedziną życia, gdzie takie obawy powinny być w sposób umiejętny likwidowane. Tym bardziej w sporcie jakim jest rugby, gdzie zawodnik jest ciągle narażony na różne kontuzje, ponieważ jest to „chuligańska gra dla dżentelmenów”.

Podstawą do rozstrzygnięcia sformułowanego problemu badawczego i hipotez jest analiza wyników badań własnych, przeprowadzonych w grupie 117 mężczyzn, którzy grają zawodowo w rugby. Zastosowane metody to:

1. Do pomiaru motywacji osiągnięć został wykorzystany H. Schulera, G. C. Thorntona, A. Frintrupa, Inwentarz Motywacji Osiągnięć (LMI)



2. Strategie radzenia sobie ze stresem zostały zmierzone metodą Ch. S. Carvera, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-Cope

3. Do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem wykorzystany zostanie N. S. Endlera, J. D. A. Parkera, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS.

Przedstawiony materiał teoretyczny oraz empiryczny został opisany w trzech rozdziałach.

W części pierwszej Rozdziału 1. zaprezentowana została w formie teoretycznej motywacja osiągnięć, to, w jaki sposób cele wpływają na podejmowanie zadań oraz pojęcie motywacji osiągnięć w dziedzinie sportowej. Część druga odnosi się do stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim, gdzie przedstawione zostały definicje, sposoby radzenia sobie przez przeciętnego człowieka oraz sposoby radzenia sobie u sportowców.

W Rozdziale 2. który dotyczy metodologii badań własnych, znaleźć można informacje, które dotyczą problemu, pytań oraz hipotez badawczych. Przedstawia on również metody, które zostały zastosowane w przeprowadzonych badaniach, opisuje procedurę i grupę badanych osób.

W Rozdziale 3. przedstawione zostały otrzymane wyniki, które odnoszą się do motywacji osiągnięć oraz strategii i stylów radzenia sobie ze stresem przez rugbistów. Ponadto, w tej części dokonano weryfikacji hipotez, podsumowania uzyskanych badań oraz przedstawienia informacji odnośnie zastosowania otrzymanych wyników.



Rozdział 1. Teoretyczne podstawy badań

1.1 Problematyka motywacji osiągnięć

Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, w jaki sposób zostanie przez drugiego człowieka podjęta decyzja, ponieważ każdy w sposób indywidualny reaguje na stymulacje i działanie, którymi jest wciąż poddawany. Nie można zatem w stu procentach odgadnąć ludzkiego zachowania (Gick, Tarczyńska, 1999). Psycholodzy zadają często pytania odnośnie natury człowieka typu „Dlaczego coś robimy?”. Na takie pytanie można rzec prosto linijnie „Bo chcemy” lub też „Bo tak, i koniec”. Takie stwierdzenia są dobrym punktem wyjścia, ale tym samym nie są zadowalającą odpowiedzią dla psychologów. Dlatego szukają oni źródeł, które tkwią w człowieku, i są one pobudzeniem do pragnień i potrzeb (Jarvis, 2003). Jest zatem jeszcze wiele do odkrycia, dzięki czemu będzie można zrozumieć motyw postępowania ludzi oraz sposób, w jaki można będzie przyczynić się do jego zmiany (Gick, Tarczyńska, 1999).

Dane, które dotyczą tematu motywacji, można znaleźć już u starożytnych Greków. Próbowali oni odszukać i uzasadnić ludzkie zachowania, i tym samym stwierdzili, że siłą, która kieruje człowiekiem w jego poczynaniach, jest chęć unikania bólu oraz pragnienie rozkoszy czy satysfakcji. Zdrowy rozsądek doradza człowiekowi, że czasem warto jest przesunąć przyjemność, jeśli dzięki temu będzie ona na samym końcu większa, a tym samym przetrwać boleść, by w związku z tym otrzymać więcej przyjemności. Można zatem dostrzec, że Grecy już wtedy zobaczyli, jaki duży wpływ ma motywacja, gdy chce się osiągnąć sukces (Gick, Tarczyńska, 1999).

Przez wiele lat sformułowanych zostało mnóstwo koncepcji motywacji. Wyrastały one na różnych podłożach. Mimo tego, że różnią się one między sobą w wielu kwestiach, to wszystkie kładą nacisk na to, jakie są przyczyny zachowania ludzi, ich kierunek oraz na chęci i wytrzymałość w zmierzaniu do wyznaczonego celu (Franken, 2005).



1.1.1 Pojęcie ogólnej teorii motywacji

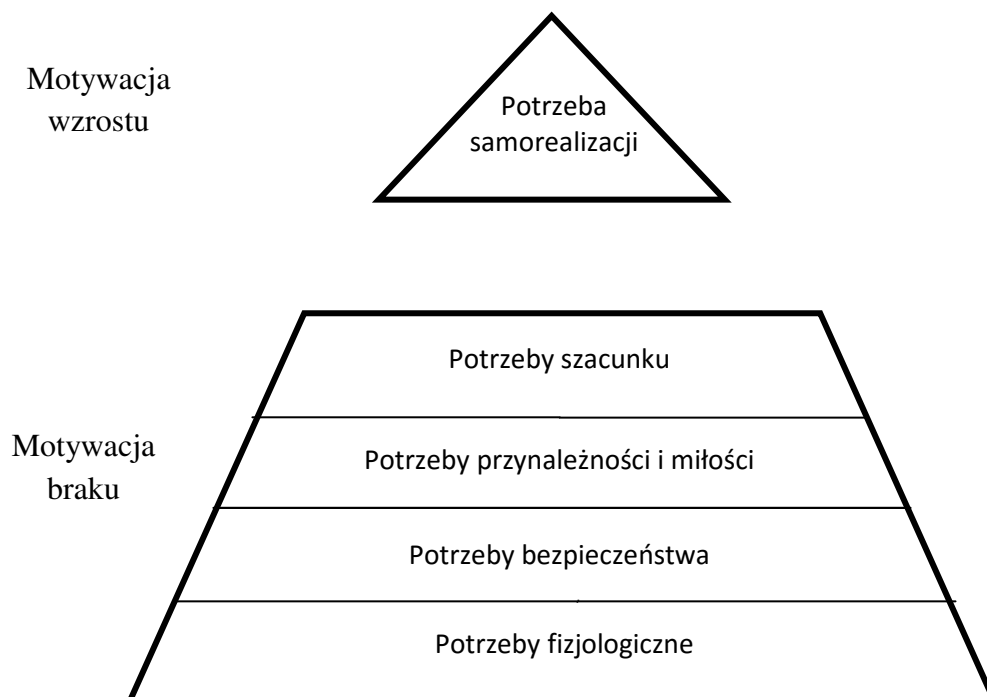
Darwinowska teoria ewolucji – to ona jest źródłem początku koncepcji motywacji. K. Darwin jako pierwszy dostrzegł, że istoty posiadają jakieś działania „inteligentne”, które są wrodzone. Takim prostym odruchem może być ssanie u nowo narodzonej istoty lub też coś bardziej skomplikowanego, jak na przykład skłonność unikania ludzi przez ptaki. Działania te nie są poprzedzone żadnym doświadczeniem wcześniejszym. Instynktami nazwał on złożone działania naturalne. Pogląd ten swoimi korzeniami sięgał czasów starożytnych myślicieli. Teorie instynktów zajęły sporą część czasu w psychologii na początku XX wieku, lecz później nastął czas ich kryzysu. Problem polegał na tym, że stale lista instynktów się powiększała, ponieważ badacze ciągle coś do niej dodawali. J. Watson wraz z innymi uczonymi ze szkoły behawiorystycznej krytykowali teorię instynktów, mówiąc, że istoty żywe są zdolne do uczenia się, więc ich zachowania mogą być wyuczone (Murray, 1968). R. Woodworth (1918, za: Zimbardo, 1999) pojęcie motywacji ujął jako „wewnętrzny popęd”. Popęd według niego jest jakby nośnikiem energii, który pobudza do pracy, a jest on wywołany przez czynnik inicjujący, który jest wykorzystywany w postępowaniu ukierunkowanym na cel. Następnie po R. Woodworthu uczeni mówili już nie o jednym ogólnym popędzie, ale o konkretnych popędach, jak na przykład popęd seksualny, pragnienie jedzenia itp. Chodziło o dążenie do konkretnego obiektu lub też jego unikanie czy też cofanie się przed nim. Można dostrzec podobieństwo popędu z pojęciem instynktu. Jednak koncepcja popędów była bardziej popierana wśród psychologów. Teoria popędów jest bardzo ważnym budulcem w nauce o motywacji, lecz psychologowie zauważają w niej pewne braki. Najważniejsze pytania, jakie są stawiane, to czy „*popędy pierwotne stanowią wierne odbicie wewnętrznych potrzeb fizjologicznych?*” oraz czy każdy motyw środowiska społecznego jest oparty na popędach fizjologicznych, na przykład sen, pragnienie jedzenia? (Murray, 1968, s. 19).

Aktualnie psychologia motywacji nie próbuje wyjaśniać postępowania tylko popędami czy instynktami jednostki, ani też bodźcami, które są wywołane przez środowisko, lecz stara się ona zrozumieć, jaka zachodzi relacja pomiędzy daną osobą a konkretnym zdarzeniem. E. J. Murray (1968) rozróżnił potrzeby pierwotne, w skład których wchodzi na przykład sen, potrzeba picia, jedzenia itp. Od potrzeb, które są wyższe i są one wtórne (powstają one w trakcie życia, podczas procesu rozwojowego jednostki, są one oparte na doświadczeniach związanych z uczeniem, otoczeniem i obyczajowością w jakiej jednostka rośnie) jak na przykład potrzeba osiągnięć, potrzeba niezależności itp. Potrzeby zostały przez niego



uporządkowane pod względem rodzaju czy też związku, jaki zachodzi pomiędzy jednostką a środowiskiem. Jeśli to, o czym teraz człowiek myśli, czego pożąda, na co kieruje swoją uwagę w otoczeniu i to, co robi w tym środowisku, ma jakiś związek z poznaniem czy utrzymaniem bliskiego kontaktu z innym człowiekiem, to zostaje wyróżniona relacja pomiędzy człowiekiem a środowiskiem. Kluczowym elementem, który decyduje o tym związku, jest cel, gdzie działanie jednostki jest na niego skierowane. Nie są tutaj tak ważne właściwości samego działania. Jeśli możliwe staje się ustalenie ogólnych celów jednostki, które występują w trakcie rozwoju u każdego człowieka, to można przewidzieć ogólne założenia dotyczące motywacji tego działania (Rheinberg, 2006). Teoria motywacji osiągnięć, która została utworzona przez H. A. Murraya i jego 27-u współpracowników jest rezultatem jego długoletnich eksperymentów i analiz. Test Apercepcji Tematycznej (TAT), który został stworzony przez H. A. Murraya okazał się niebywale przydatny w testach potrzeb i tym samym, dzięki niemu, badacze poznali mechanizmy motywacji do osiągnięć (Klinkosz, 2013).

Kolejnym uczonym, który opracował teorię motywacji był A. H. Maslow i stworzył wszystkim znaną hierarchię potrzeb A. H. Maslowa (Zimbardo, 1999).



Rysunek 1. Hierarchia potrzeb A. H. Maslowa (Hall, C. S.; Lindzey. G.; Campbell, J. B. (2004). Teorie osobowości. Warszawa: PWN, s. 440)

Według A. H. Maslowa potrzeby są ułożone w pewnej sekwencji. Na samym dole są to potrzeby, które są podstawowe, jak na przykład głód, pragnienie popędu, aż do potrzeb zaawansowanych, gdzie na samym szczycie znajduje się potrzeba samorealizacji (Zimbardo, 1999). Gdy potrzeba znajduje się na najniższym poziomie, wtedy jest ona dominująca lub przymusowa. Mówiąc inaczej, jeśli zostaje uaktywnionych kilka potrzeb, to potrzeba z najniższego szczebla będzie dominować nad innymi potrzebami (Hall, Lindzey, Campbell, 2004). Jeśli potrzeby z najniższego rzędu, czyli potrzeby fizjologiczne nie zostaną zaspokojone, to jednostka wpycha w cień potrzeby z wyższego rzędu. Dzieje się tak dlatego, że lekceważenie potrzeb z najniższego rzędu zagraża życiu czy zdrowiu jednostki. Gdy już potrzeby rzędu pierwszego są zrealizowane, jednostka może wspinać się wyżej, gdzie usytuowana jest potrzeba bezpieczeństwa (Zimbardo, 1999). Gdy czujemy się bezpiecznie, pojawia się potrzeba przynależności i miłości, następnie potrzeba szacunku, potrzeby poznawcze, potrzeby estetyczne (Jarvis, 2003). W taki sposób, podczas realizacji potrzeb, dochodzimy do najwyższej potrzeby, jaką jest samorealizacja. Gdy zostaną zaspokojone wszystkie potrzeby, człowiek dopiero wtedy ma możliwość życia w społeczeństwie na dobrym dla siebie poziomie, który jest subiektywny do własnych wymagań oraz zadowala on jednostkę. Jednak, gdy któraś z potrzeb nie jest zaspokojona, powoduje to przykry nastrój, jest to również czynnikiem, który doprowadza do frustracji i przygnębienia. Zatem człowiek chce dążyć do zaspokojenia potrzeb, aby móc czuć zadowolenie. Jeśli dana potrzeba jest zaspokojona, to przestaje ona pobudzać jednostkę do dalszych działań w obrębie tej potrzeby i wtedy pojawia się kolejna potrzeba. Tutaj wyjątek stanowi potrzeba samorealizacji, która gdy jest zaspokajana, to tak naprawdę działa jeszcze bardziej zachęcająco i wzmacniająco. A. Maslow (1990, za: Jarvis, 2003) był zdania, że wszyscy ludzie chcą zaspokoić potrzeby w hierarchii, lecz nie wszyscy są zdolni do osiągnięcia poziomu samorealizacji.

A. Maslow wraz z innym wybitnym psychologiem humanistycznym C. Rogersem twierdzą, że siłą napędową człowieka jest „*wrodzona potrzeba wzrostu i pełnej aktualizacji potencjału jednostki*” (Zimbardo, 1999, s. 445). C. Rogers mówił o tym, że jednostka posiada pewną tendencję, bowiem chce ona dążyć do rozwoju, do realizacji swojego potencjału i uzyskania perfekcyjności. Tak jak według A. Maslowa siłą napędową jest potrzeba samorealizacji, tak C. Rogers mówił, że tylko jeden cel jest w życiu, którym również jest samorealizacja a dokładniej mówiąc, uzyskanie stanu pełnej osoby. Tak więc organizm za swój cel obiera ciągle doskonalenie się (Hall, Lindzey, Campbell, 2004).



1. 1. 2 Wpływ celów w motywacji – „teoria marchewki”

Jak już wspomniane zostało wcześniej, A. H. Murray mówił o celach, które są ważne w motywacji. Omówiona zostanie teraz „teoria marchewki” czyli zachęt, które motywują organizm do działania. Człowiek nie odczuwa w takiej sytuacji presji, aby coś zrobić, wręcz przeciwnie, jego pragnienie działa pociągająco do czegoś. Osiągnięty cel jest przyjemny, więc jest tzw. „marchewką” lub czymś zachęcającym, co jest ukierunkowane na działanie jednostki. W. McDougall w 1930 roku mianował siebie psychologiem celu. Był zachwycony tym, jak ludzie potrafią realizować cele, które są dalekosiężne. Przeciwwstawiał on się wizji człowieka, który był zniewolony przez bodźce. Podkreślał on umiejętność człowieka, który wytrwale zmierzał do wyznaczonego przez siebie celu (Pervin, 2002). Również E. Tolman, który fascynował się zdolnością do urzeczywistniania celów (w tym przypadku szczury), opowiadał się, że organizm postępuje w sposób ścisły i skoncentrowany, a nie jako nawyk połączeń, który odbywa się między bodźcem a reakcją. Twierdził, że organizm stara się osiągnąć cele tworzące jakiś porządek. Zachowanie jest modelowane przez możliwość osiągnięcia celu i także przez wartość, jaka się z nim wiąże. Inni badacze również interesowali się celowym charakterem zachowań, lecz przemyślenia poszły w niepamięć z trzech ważnych przyczyn. Oto one:

1. Miały istotę mentalną, dlatego, że nie dało ich się zarejestrować z zewnątrz, bo działały się one w psychice, na przykład chcemy osiągnąć karierę w konkretnym zawodzie – i tutaj postępowanie człowieka jest określone przez przyszłość. Dla psychologów było to nie do przyjęcia, ponieważ zachowanie organizmu jest zdeterminowane teraźniejszością, a wizja przyszłości wchodzi tylko w jej skład.
2. W psychologii przeważać zaczęła myśl bodźca – reakcji. Inne spojrzenia zepchnięto na bok.
3. Zagadnienie motywacji nie budziło już tak silnego zainteresowania (Pervin, 2002).

W 1960 roku pojawiła się istotna książka *Plans and the Structure of Behavior* (*Plan i struktura zachowania*), gdzie zostało ukazane, że ludzie posiadają cele lub zasady i próbują do nich dopasować własne zachowanie (Miller, Galanter, Pribram, 1960, za: Pervin, 2002). Według autorów książki codziennie myślimy nad swoimi planami oraz nad tym, co może się stać. Wszystkie dni są zorganizowane i podporządkowane pewnym celom. Cele układają się w wyobrażenia, które sterują postępowaniem człowieka. Później człowiek sporządza strategie osiągnięcia swoich celów i weryfikuje, czy obmyślane strategie idą w prawidłowym kierunku.



Człowiek może cały swój dzień zaaranżować wokół poważnego zebrania w pracy. Wtedy kontroluje, czy inni partnerzy wystarczająco się przygotowali, czy wszystko jest dopięte na ostatni guzik. Te badania przywróciły myślenie, w którym „cel” odgrywał ważną rolę. Zachowanie było zatem kierowane wyobrażeniem przyszłości, a nie samą przyszłością. Mimo to badania te nie odpowiedziały na pytanie, w jaki sposób jest sformułowany cel i jak jest on wyłaniany spośród innych. Zabrakło nadal elementu motywacyjnego (Pervin, 2002).

W czasach dzisiejszych termin „cel” jest głównym elementem koncepcji motywacji (Carver, Scheier, 1982; za: Pervin 2002). Jest on składnikiem wielu koncepcji i wszystkie te podejścia łączy zdanie, że zachowanie człowieka kierowane jest w konkretnym kierunku oraz jest uzależnione od pewnych celów (Pervin, 2002). Wśród przeprowadzonych badań można wyróżnić pięć kategorii celów, które są stawiane sobie samym przez ludzi (Emmons, Diener, 1986; Novacek, Lazarus, 1989; Ford, 1992; za: Pervin, 2002):

- 1) **Odprężenie/zabawa** (chęć rozerwania się).
- 2) **Agresja/władza** (chęć dominowania oraz asertywność).
- 3) **Poczucie własnej wartości** (obrona siebie i rozwój).
- 4) **Uzucie/wsparcie** (chęć więzi).
- 5) **Zmniejszenie niepokoju/poczucia zagrożenia** (stronienie się od stresu).

Zauważyć można tutaj motywację, która jest pozytywna ale też i negatywna. Polega ona na osiągnięciu czegoś, co się bardzo pragnie lub też unikania niektórych stanów czy rzeczy. Parę z wyżej wymienionych celów bardzo przypomina potrzeby A. H. Murraya. W przeciwieństwie do koncepcji popędów i potrzeb, w tym wypadku akcent jest kładziony na zamierzoną formę działania (Pervin, 2002).

Ludzie posiadają różne cele i ich budowę. Niemal prawie wszystko może być celem do którego zmierzamy lub też którego staramy się unikać. Jedna rzecz dla danego człowieka może być priorytetem, ale dla drugiego jest to rzecz całkowicie drugorzędna. Dla jednych cele połączone są ze sobą w zgodną całość a dla drugich wykluczają się wzajemnie. Jednak z badań pojawiła się pewna prawidłowość (Pervin, 2002):

- Ludzie z większą przyjemnością kierują się do celów, które posiadają dużą wartość i są możliwe do osiągnięcia. Cele o małej wartości lub trudne do osiągnięcia nie są zachęcające dla ludzi (Locke, Latham, 1990; za: Pervin, 2002).



- Jeśli człowiek przybliży się do celu, to odczuwa emocje pozytywne, lecz gdy się od niego oddala, to odczuwa negatywne emocje (Higgins, 1987; Locke, Latham, 1990; za: Pervin, 2002).
- Ludzie, którzy wyznaczają sobie realne, dokładne i ściśle cele, posiadają lepsze zdrowie i samopoczucie od ludzi, którzy posiadają cele, które nie są możliwe do osiągnięcia i wewnątrznie się wykluczają (Emmons, King, 1988; za: Pervin, 2002).
- Ludzie ustalają sobie inne cele w odmiennych płaszczyznach życia, na przykład chęć osiągnięć w pracy razem z chęcią więzi z innymi ludźmi. Każdy również ma inną wizję ich realizacji (Cantor, 1990; za: Pervin, 2002).

Ludzie często nie umieją realizować swoich celów. Nie są czasem w stanie przymusić samych siebie, do wykonania tego, co powinni (na przykład odkładają pisanie pracy magisterskiej) lub nie są w stanie przerwać robić rzeczy, które im nie służą i których tak naprawdę robić nie chcą (objadanie się) (Pervin, 2002).

1. 1. 3 Pojęcie motywacji osiągnięć

Już A. H. Murray starał się zdefiniować potrzebę osiągnięcia celu, lecz była ona zbyt zróżnicowana. Za twórców badań motywacji do osiągnięcia sukcesu stwierdza się D. McClellanda i J. W. Atkinsona (Rheinberg, 2006).

W 1953 roku D. McClelland opublikował książkę pod tytułem: *The achievement motive*, w której napisał, iż chęć osiągnięcia czegoś ważnego, pod warunkiem, że chce się to zrobić jak najlepiej, może rozstrzygnąć się powodzeniem lub porażką (Bańka, 2005). D. McClelland tak samo jak A. H. Murray użył do swoich badań Testu Apercepcji Tematycznej. Narzędzie to zmodyfikował oraz wystandaryzował, aby możliwe było badanie motywacji w kontekście odnoszenia powodzenia a jego badania trwały ponad 40 lat (McClelland, Atkinson, Clark i Lowell, 1953; za: Franken, 2005). Dzięki przeprowadzonym badaniom na przedsiębiorcach, D. McClelland wyróżnił modele motywacji, które zaspokajają ludzkie potrzeby:

- a) potrzeba osiągnięć,
- b) potrzeba władzy,
- c) potrzeba afiliacji (Klinkosz, 2013).



Potrzeba osiągnięć dopiero wtedy jest zaspokojona, gdy osiągnię się najlepsze wyniki działań podczas rywalizacji, ale musi być to zadanie traktowane przez człowieka jako coś wyzywającego. Nagrodą nie jest pochwała, ani też nie ma formy zewnętrznej. Nagrodą jest bycie efektywnym i produktywnym, a zaspokojenie własnych aspiracji jest wiadomością zwrotną czy osoba posiada wysokie lub niskie osiągnięcia. Potrzeba władzy jest zaspokojona wtedy, gdy osoba będąca na stanowisku przywódczym czuje, że inni traktują ją z respektem, oddziałuje na sprawowanie innych ludzi oraz ich dyscyplinę. Potrzeba afiliacji zostaje zaspokojona dzięki relacji interpersonalnej, przebywaniu z innymi, bliskości, a także regularnymi i życzliwymi kontaktami międzyludzkimi (Bańka, 2005).

D. McClelland, J. W. Atkinson i H. Heckhausen motywację osiągnięć opisali jako rezultat napięcia pomiędzy lękiem przed niepowodzeniem i nadzieją na sukces. Badacze ci opracowali „model decyzji ryzykownych”, w którym ukazali, że ludzie, którzy posiadają wysoką motywację osiągnięć, koncentrują się na zadaniach, które są możliwe do zrealizowania. Ludzie, którzy posiadają silną potrzebę osiągnięć, wolą zadania, w których mogą zabłysnąć. Te zadania wymagają od nich obrotności i akceptują podjęcie nowych wyzwań, dlatego, że zmierzają oni do osiągnięcia najwyższego i najlepszego wyniku. Co za tym idzie, realizacja takich działań może zakończyć się powodzeniem lub porażką (Boski, 1980). Osoby, które boją się porażki, często wybierają zadania, które są łatwiejsze oraz są błędnie dobrane do zasobów, jakie jednostka posiada (Klinkosz, 2013). Niestety, mierzenie motywacji metodą TAT posiadało wiele niedociągnięć. Osoba badana w trakcie testowania musiałaby nie być pobudzona w żaden sposób i musiałaby być w neutralnym stanie emocjonalnym (Franken, 2005).

D. McClelland (1987, za: Schultz, Schultz, 2006) przedstawił trzy najistotniejsze cechy osób, które posiadają wysoką potrzebę osiągnięć:

- a) preferują oni otoczenie, gdzie jest określona ich osobista odpowiedzialność,
- b) określają cele, które są realne do osiągnięcia,
- c) konieczne są dla nich komunikaty zwrotne o rozwoju oraz gratyfikacji, ponieważ chcą być pewni, iż prawidłowo wykonują zadanie.

J. W. Atkinson wraz ze współpracownikiem (1966) twierdził, że to, co kieruje ludźmi podczas wybierania celu, jest możliwość powodzenia w jego realizacji. Pojawia się tutaj



pozytywny i negatywny wzorzec motywacji osiągnięć. Pierwszy mówi o tym, że są podejmowane kroki, które będą pomyślnie zakończone. Natomiast drugi informuje o tym, że nie będą realizowane żadne kroki, ponieważ jednostka będzie bała się porażki. Aby aktywność została podjęta, osoba musi ocenić szanse z powodzenia, przewidzieć stopień, z jakim ten sukces może być osiągnięty oraz gratyfikację, dzięki której kroki mobilizują do działania. Jeżeli szanse na uzyskanie pożądanego wyniku są małe, tym lepsza jest wartość nagradzająca. Powodzenie w zadaniach łatwych ma mniejszą wartość. Tym samym porażki w zadaniach, które są łatwe, dużo bardziej rozczarowują niż te w zadaniach trudnych. Ludzie, którzy chcą dążyć do osiągnięcia sukcesów, wybierają zadania takie, gdzie cel jest możliwy do zrealizowania. Te osoby nie garną się do zadań zbyt łatwych, ponieważ rezultat nie przynosi im spełnienia. Zatem osoby, które boją się porażek, wybierają cele łatwe w realizacji, ponieważ istnieje duża możliwość niepowodzenia. Takie osoby również decydują się na zadania bardzo trudne, dlatego że porażkę w niewykonaniu zadania mogą tłumaczyć trudnością jego wykonania, a nie tym, że brakuje im umiejętności do jego realizacji. Zadania o niewielkim poziomie trudności nie są przez nich podejmowane, ponieważ powodzenie zależy od zasobów wiedzy oraz doświadczeń, a co z tym się wiąże - porażka może świadczyć o niekompetentności osoby. Wynika z tego, iż zadania, które posiadają średni stopień trudności są najbardziej motywujące dla człowieka, dlatego że posiadają sprzyjające warunki osiągnięcia celu, a zarazem sukces jest kuszący. Zadania, które są za łatwe - nie interesują, a za trudne – potrzebują dużego zapału (Łukaszewski, Doliński, 2000).

J. O. Raynor (1974, za: Klinkosz, 2013) rozwinął myśl Atkinsona o wymiar przyszłościowy. Wyjaśnił w niej, że cele czasem nie są ważne tu i teraz, lecz raczej pomagają w dążeniu do określonego zadania, które jest umiejscowione w przyszłości. Według J. W. Raynora cele, w które człowiek się angażuje są:

a) wolne od siebie i wtedy siła motywacji do zdobycia sukcesu jest zgodna z założeniem J. W. Atkinsona,

b) powiązane między sobą w taki sposób, że musi być wykonane zadanie wcześniejsze, aby później mogło być wykonane zadanie następne.

Dodatkowo J. O. Raynor (1970, za: Klinkosz, 2013) proponuje rozdzielenie hierarchii zadaniowej i czasowej. Hierarchia zadaniowa odnosi się do czynności skierowanych na



osiągnięcia i są one połączone ze sobą. Hierarchia czasowa dotyczy czasu, który jest niezbędny do osiągnięcia punktu docelowego. Motywacja osiągnięć jest tym wyższa i silniejsza, im jest krótszy czas i jest więcej elementów zadania. I na odwrót, motywacja jest słaba, jeśli termin następnego zadania jest rozwleczony w czasie.

B. Weiner (1985, za: Klinkosz, 2013) opracował model motywacji osiągnięć, który nazwał modelem atrybucyjnym. Według tego modelu zadowolenie z osiągnięcia celu przez człowieka jest bardziej szanowane, jeśli sukces zawdzięczany jest swoim uzdolnieniom, swojemu wysiłkowi a nie jest uzależniony od innych osób czy też zdarzeń niezależnych. Ważne jest, gdzie człowiek szuka przyczyny własnego powodzenia – szczęście czy własna praca. B. Weiner (1993; za: Klinkosz, 2013) twierdził, że przyczyna sukcesu może być tłumaczona w trojaki sposób:

- a) gdzie przyczyna jest zlokalizowana (w środku osoby czy na zewnątrz),
- b) przyczyna jest taka sama lub zmieniająca się,
- c) wpływa na wydarzenia (człowiek jest w stanie lub nie opanować pewne sytuacje).

Według pierwszych dwóch znaczeń odnoszenia powodzenia lub klęski, mogą one być przypisane: uzdolnieniom, włożonej pracy w zadanie. Dużo zależy też od poziomu trudności, powodzenia oraz szczęśliwego zrządzenia losu. Jak twierdzi B. Weiner (1985, za: Klinkosz, 2013) kategoria atrybucji wpływa na emocjonalny i motywacyjny aspekt człowieka. Wyżej wymieniony badacz motywacji twierdzi, że bardzo ważny jest wymiar „wpływu na wydarzenia”, dlatego że ukazuje on własną odpowiedzialność. Gdy jednostka obarcza się odpowiedzialnością za porażkę, wtedy będzie odczuwać wstyd, upokorzenie, wyrzuty sumienia. Ale, gdy dojdzie do wniosku, że nie miała z tym wydarzeniem nic wspólnego, wtedy atrybucja ochrania ją przed przykrymi uczuciami (Klinkosz, 2013). Wyżej wymieniona teoria mówi, że ludzie, których motywacja osiągnięć jest silna, preferują zadania, które zgadzają się z ich sprawnością oraz uzdolnieniami – są to zadania o średnim poziomie trudności. Zadania zbyt banalne nie uszczęśliwiają ich, dlatego, że każdy może je urzeczywistnić. Natomiast zadania, które są zbyt złożone i trudne – z racji na dużą możliwość niepowodzenia – nie są informacją zwrotną o własnych umiejętnościach (Łukaszewski, Doliński, 2000).



H. Heckhausen (1963, za: Madsen, 1980) był inspirowany do własnych badań motywacją osiągnąć teorią D. McClellanda i J. W. Atkinsona. Rozbudował on Test Apercepcji Tematycznej. Stworzył on dwa indywidualne klucze do obliczenia pomiaru „nadziei na osiągnięcie sukcesu” i „lęku przed niepowodzeniem”. Dowodem na trafność teoretyczną tych pomiarów były liczne badania, które dotyczyły ambicji, zaryzykowania, podniecy, samowzmocnienia itp.. H. Heckhausen (1963, za: Rheinberg, 2006) wraz ze współpracownikami przeprowadzał badania motywacji wśród ludzi, gdzie występowała różna możliwość osiągnięcia sukcesu. Z badań wynikało, że osoby, które bały się doświadczenia porażki, opornie były nastawione na realizację zadań trudnych lub łatwych, podejmowały one za to zadania o przeciętnym poziomie trudności. Osoby, które wykazywały się wysokim poziomem nadziei na sukces preferowały zadania szczególnie trudne lub bardzo łatwe, sporadycznie zostawały wybierane zadania średniej trudności. Dodatkowo H. Heckhausen skontrolował wskaźnik motywacji ogólnej. Osoby, które mają wysoki motyw osiągnięcia sukcesu stawiają przed sobą cele na wysokim poziomie. Gdy wybierane są zadania prawie niewykonalne, łączy się z nimi lęk, iż zmierzanie w działaniu do osiągnięcia powodzenia może spotkać się z niesprostaniem takiemu zadaniu, co wpłynie na obniżenie się samooceny. F. Rheinberg (2006) twierdził, że nie jest hańbiące nie wykonanie zadania, gdy człowiek próbuje i da z siebie wszystko, co jest możliwe.

Wiele analiz przeprowadzonych badań ukazuje, że ludzie, którzy uciekają od codziennych wyzwań, zawodzą w nowych sytuacjach i nie są w stanie poradzić sobie ze skomplikowanymi i złożonymi zadaniami, ponieważ charakteryzuje ich wysoki poziom lęku przed porażką. Osoby, które unikają podjęcia starcia z przeszkodami mają niskie wymagania, niską potrzebę sukcesu, wolą zadania proste, które są możliwe do przejścia i dzięki temu odczuwają komfort. Ludzie wybierający zadania niełatwe i cele, które są trudne do osiągnięcia charakteryzują się silną potrzebą sukcesu, dużym poziomem aspiracji, nie mają również problemu z akceptacją niepowodzenia (Hackhausen, 1989; Frintrup, 1999, za: Klinkosz, 2013). Wybieranie zadań łatwych (osiągnięcie powodzenia) i trudnych (poniesienie klęski) pozwala zachować świadomość swojej wartości na jednakowym poziomie. Ludzie decydują się podjąć wykonania zadania trudnego wtedy, gdy motywacja osiągnięcia powodzenia jest mocniejsza niż motywacja unikania klęski (Gasiul, 2007).

B. Weiner (1985, za: Kozłowski, 2006) tak jak J.W. Atkinson zakładał, że zadania, które są o średnim poziomie trudności, potrafią dostarczyć ludziom komunikatu, jakimi możliwościami i umiejętnościami dysponują. Zadania o łatwym poziomie nie dostarczają



takich informacji, ponieważ powodzenie odnoszą w nich wszyscy, jak również zadania zbyt trudne, ponieważ człowiek po porażce mimo wszystko nie potrafi czasem wyciągnąć wniosków o własnych możliwościach.

Powstało wiele teorii na temat motywacji osiągnięć, między innymi teoria trójczynnikowa i teoria czterocynnikowa. Teoria trójczynnikowa, inaczej hierarchiczny model drażeniowo-unikowy A. J. Eliota i M. A. Churcha (1997; za: Bańka, 2005) mówi o trzech grupach motywów:

a) motyw mistrzostwa, który ukierunkowany jest na zdobycie wygranej na najwyższym szczeblu,

b) motyw porównywania się do innych, czyli próba realizacji zadań na poziomie identycznym lub wyższym od innych,

c) motyw ukierunkowany na wykonanie zadania z obawy przed poniżeniem się w oczach innych.

Model trójczynnikowy mówi o tym, że „dyspozycje dla motywów (nadające kierunek: unikanie bądź dążenie do celu), czyli motywacja osiągnięć oraz strach przed porażką reprezentują wyższy porządek konstruktów motywacji. *„Motywy osiągnięć, czyli: motywy mistrzostwa oraz motywy porównania z innymi unikowe i drażeniowe reprezentują średni poziom w hierarchii motywacji, są swego rodzaju <zastępcą>”* (Bańka, 2005, s. 26-27). Twórcy koncepcji trójczynnikowej określają motywację osiągnięć jako pragnienie powodzenia, a strach przed przegraną jako chęć uniknięcia niepowodzenia (Eliot, Church, 1997, za: Bańka, 2005). Rezultaty badań pokazały, że motywacja osiągnięć najmocniej jest połączona z motywem mistrzostwa. Zmierzenie do perfekcji ale i ochota wyróżnienia się prowadzi do rozkwitu zachęty wewnętrznej, lecz, gdy jednostka unika wykonania bardzo trudnego zadania, to motywacja słabnie (Franken, 2005).

W hierarchicznym modelu motywacji drażeniowo-unikowej według A. J. Eliota i J. M. Harackiewicz (1996, za: Klinkosz, 2013) zostały przez autorów wyróżnione trzy odmiany motywacji osiągnięć:

a) kroczenie do zwycięstwa,



- b) pragnienie zabłyśnięcia,
- c) stronienie się od działania.

Zatem można sądzić, że ludzie, którzy są nastawieni na osiągnięcia, będą brać się za zadania ciężkie, niebezpieczne, ponieważ będą chcieli doskonalić swoje umiejętności. Osoby z niską motywacją do powodzenia wolą stronić od brania się za wykonanie zadania, dlatego iż będą się obawiać kompromitacji. Dlatego inni widzą ich jako ludzi nieporadnych i słabych (Eliot, Sheldon, 1997, za: Klinkosz, 2013). A. J. Eliot i K. M. Sheldon są zdania, że motywacja osiągnąć, lęk przed niepowodzeniem i spodziewana kompetentność mają wpływ na osobnicze wybieranie określonych motywów osiągnięć. Najlepsze wyniki w osiągnięciach (średnia ocen w szkole) mieli uczniowie, którzy byli nastawieni na wykonanie zadania i zarazem na uzyskanie sukcesu. Natomiast niski poziom wykonania został stwierdzony u osób, które były ukierunkowane na wykonanie i chciały uniknąć porażki (Strelau, Doliński, 2008).

Teoria czteroczynnikowa A. J. Eliota i H. A. McGregora zakłada, że na motywacje osiągnąć składają się cztery czynniki mistrzostwa (w podobny sposób zrobili to twórcy koncepcji trychotomicznej odnośnie motywów unikania):

- a) chęć wygranej, która jest celem do zwycięstwa,
- b) wystrzeżenie się wygranej w obawie przed porażką,
- c) wykonanie zadania lepiej lub na tym samym poziomie co inni,
- d) ucieczka od realizacji zadania ze strachu przed ośmieszeniem mimo że człowiek posiada predyspozycje do jego wykonania (Bańka, 2005).

Przeprowadzone badania przez twórców teorii czteroczynnikowej ujawniły, że wszystkie cztery czynniki posiadają własny odmienny profil. Wystrzeżenie się wygranej z obawy przed porażką jest bardziej negatywnie spostrzegane niż chęć wygranej, której celem jest osiągnięcie sukcesu, lecz pozytywniej niż ucieczka od realizacji zadania z powodu strachu przed ośmieszeniem się w oczach innych (Bańka, 2005).

Teoria C. Dweck (1986, za: Łukaszewski, Doliński, 2000) jest odmienna od wcześniejszych teorii motywacji osiągnąć. Autorka jest zdania, iż człowiek kładzie nacisk na



cele, które mają związek z działaniem podejmowanym przez jednostkę, niż z samą motywacją. Wyróżnione są dwa podstawowe cele. Cel pierwszy zakłada, że człowiek pragnie takich efektów, które pokażą, jakie posiada umiejętności, dlatego też jednostka ciągle uczy się, aby móc zdobywać nowe doświadczenia i ukrywać swoją nieporadność. Cel drugi łączy się z chęcią „osiągnięcia mistrzostwa”. Zwiększanie swoich umiejętności przynosi wiele korzyści zewnętrznych, takich jak większa pensja, szacunek i uznanie. C. Dweck (1991, za: Rathaus, 2004). stwierdziła, że chęć osiągnięcia sukcesu jest odporniejsza na doznanie przegranej czy napotykania przeszkód, ponieważ charakteryzuje się upartością oraz tym, że człowiek ciągle uczy się na błędach i wyciąga z nich wnioski. Ludzie uczący się oraz pracujący wykorzystują oba cele. C. Dweck mówiła o dwóch typach ludzi, którzy wyznają „teorię stałości” lub „teorię wzrostu”. Pierwsza z nich mówi o tym, że inteligencja nie zmienia się ale za to z biegiem lat obniża się umiejętność do przyswajania wiedzy. Ludzie z tej grupy trud uważają za zbyteczny w osiągnięciu sukcesów, toteż decydują się na aktywności na miarę posiadanych aktualnie kompetencji. Przegrana jest dla nich oznaką, iż ich wartość jest niska. Lęk ich paraliżuje przed nowymi doświadczeniami, przez co ich osiągnięcia są niewielkie. Natomiast druga grupa uważa, że ciągle można rozwijać umiejętności, podnosić kwalifikacje i uprawnienia. Główną przeszkodą jest słaba motywacja, brak zapału a nie wiek. Przegrana oraz zwycięstwo są wiadomością zwrotną o rozwijaniu się. Entuzjaści „teorii wzrostu” ukierunkowani są na sukces, ponieważ ważne jest dla nich poszerzanie umiejętności.

Twórcami kolejnej koncepcji motywacji są R. L. Helmreich, J. T. Spence i R. S. Pred (1988, za: Kozłowski, 2009), którzy twierdzą, iż do motywacji zalicza się trzy ogniwa. Te ogniwa to: praca, mistrzostwo i rywalizacja. Jeśli człowiek dąży do tego, aby dobrze było wykonane przez niego zadanie, to włoży w swoją pracę duży wysiłek. Mistrzostwo i praca są ujmowane wspólnie, czego wynikiem jest doskonałość w aktywności. Rywalizacja tutaj jest czymś przeciwnym do dwóch pozostałych ogniw, ponieważ chodzi o chęć konkurencji oraz pogoń za byciem numerem jeden. Tak naprawdę jest to model dwuczynnikowy motywacji osiągnięć.



1. 1. 4 Pojęcie motywacji osiągnięć w sporcie

Jak wcześniej zostało wspomniane, A. Maslow był zdania, że nie wszyscy są w stanie dotrzeć do poziomu samorealizacji. Jednak M. Jarvis (2003) twierdzi, że w dziedzinie sportu jest to możliwe. Sportowcy osiągający sukcesy w konkretnej dziedzinie na arenie światowej, nazywani są mistrzami, realizują marzenia i ziszczają swoje możliwości. Lecz nie powinno jednak mylić się pojęcia samorealizacji z sukcesem. Nieraz można było usłyszeć o ludziach, którzy znajdowali się na szczycie i osiągnęli maksimum swoich zdolności, lecz mimo to doświadczali niezadowolenia z siebie. Sport jest świetnym sposobem do zagwarantowania sobie uznania i zaspokojenia potrzeby przynależności. Dla wybranych ludzi jest on również ścieżką do samorealizacji. A. Maslow był zdania, że muszą być zaspokojone potrzeby niższego rzędu, aby mogły być zaspokajane kolejne. H. Saul (1993, za: Jarvis, 2003) za przykład podał tancerzy baletowych (65%), którzy cierpieli z powodu kontuzji, lecz oni w pewien sposób odżałowali swoje zdrowie (potrzeby fizjologiczne), aby mogli zaspokoić potrzeby estetyczne. Przykład jest dosyć skrajny, lecz pokazuje, że czasem potrzeby podstawowe mogą zostać zepchnięte na bok, na rzecz zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu – co jest zaprzeczeniem teorii A. Maslowa.

Relacja, jaka zachodzi między chęcią osiągnięć a wyczynami sportowymi jest widoczna. To, czy zawodnik pragnie triumfu w konkretnej dyscyplinie, ma bardzo duże oddziaływanie na jego treningi oraz starania w współzawodnictwie. Osiągnięcia podczas zajmowania się sportem są czymś oczywistym, mimo nawet tego, że ktoś nie dba o konkurowanie z innymi. Osiągnięcia są wyższe, gdy zawodnik ustali sobie własne cele, a nie jest nastawiony na zwycięstwo. Część psychologów postrzega chęć osiągnięcia sukcesu jako coś naturalnego, a inna część twierdzi, że jest to zależne od doświadczeń. Niektórzy psychologowie twierdzą, że najistotniejsze jest osiągnięcie powodzenia, a inni kładą nacisk na unikanie porażki. M. Jarvis (2003) twierdzi, że gdy sportowiec posiada niską motywację osiągnięć, ale możliwość zwycięstwa jest duża, a gratyfikacja wielka, to będzie to działać stymulująco na zawodnika.

Według modelu D. McLellanda i J. Atkinsona, Z. Czajkowski (2001) stwierdził, że triumf nad sławnym i czołowym zawodnikiem dodaje skrzydeł i znaczenia, a przegrana z graczem, który jest gorszy, doprowadza do obniżenia nastroju i bycia pewnym swoich możliwości. Zatem im rywal jest atrakcyjniejszy pod względem jego dokonań, im cięższe są



zawody i ich wymiar jest większy, czyli tym samym niska możliwość osiągnięcia zadowalającego rozstrzygnięcia rywalizacji, tym jego znaczenie jest wyższe.

L. Lazarevic wraz ze współpracownikiem (Havelka, 1985) przeprowadzili badania, w których zostało wyjaśnione znaczenie motywacji osiągnięć w sporcie. Z badań wynikało, że istnieje zależność pomiędzy ogólną skłonnością motywacyjną a siłą motywacji w osiągnięciach sportowych. Badania pokazały, że zawodnicy bardziej angażowali się w sposób emocjonalny a zarazem posiadali wyższe opanowanie podczas zawodnictwa, niż w wydarzeniach pozasportowych.

J. T. Spence i R. T. Helmreich byli zdania, że ludzie, którzy uprawiają jakiś sport posiadają mocniejszą chęć do współzawodniczenia, niż osoby, które nie zajmują się w ogóle sportem (Gill, 1986).

Z badań L. Lazarevica (1985) wynikało, że tym, co wyróżnia motywację osiągnięć w sporcie, jest element emocjonalny, który nie ma tak silnego natężenia w ogólnych warunkach motywacyjnych. W teorii L. Lazarevica zostało to ujęte jako „*emocjonalna samokontrola, rozumiana jako optymalizowanie aktywności w stresującej sytuacji walki sportowej*” (Lazarevic, 1985, za: Tyszka, 1991, s. 35). Każde jedne mistrzostwa odbywają się, wykształcają i rozgrywają pod naciskiem społeczeństwa, w którym jest bardzo dużo emocji.

Powstało kolejne założenie, którego autorem był R. Martens. Według niego „*specyficznym konstruktym i miarą motywacji do osiągnięć jest dyspozycja czy też dążenie do osiągnięcia sukcesu w sportowej sytuacji współzawodnictwa*” (Tyszka, 1991, s. 35). Chęć lub skłonność do rywalizacji jest osobowościową predyspozycją odnoszenia sukcesu podczas walki w sporcie, dlatego, że zawodnik odnosi swoją pracę do wzoru bezbłędności, a dzieje się to wszystko na oczach osób, które oceniają i są zorientowane, jak wzór standardu wygląda (trener) (Tyszka, 1991). Z. Czajkowski (2001) był zdania, że trener odgrywa bardzo dużą i ważną rolę dla zawodnika, dlatego, że stara on się przekładać plany długofalowe oraz daleko wybiegające w czasie na zadania, które są usytuowane czasowo bliżej. Wierzy on bowiem w stały i konsekwentny postęp oraz nadchodzące osiągnięcia u swoje podopiecznego. Trener, który kształtuje motywację sportowca stara się określić, jakie osiągnięcie dla sportowca będzie sukcesem.



Według R. Martensa współzawodnictwo powoduje u sportowca „*pewien poziom rywalizującego lęku*” (Tyszka, 1991, s. 35), tyle że dla jednych jest on tak silny, że są samoczynnie wykluczani z osiągnięcia mistrzostwa, i są to zawodnicy gdzie przewagę ma lęk a nie potrzeba rywalizacji. Chęć współzawodnictwa jest typowym sportowym wzorem motywacji osiągnięć. G. C. Roberts z badań, które przeprowadził na judokach i pływakach ustalił, że sportowcy, u których motywacja osiągnięć jest wysoka wolą zadania o średnim poziomie trudności. Natomiast sportowcy z niską motywacją osiągnięć preferują zadania, gdzie zagrożenie niepowodzeniem było bardzo duże lub bardzo małe (Gill, 1986). Podobnego zdania był Z. Czajkowski (2001). Mówił o tym, że zawodnik z niskim motywem powodzenia ale z wysoką obawą przed klęską boi się porażki i tym samym stroni od niełatwych i niejasnych sytuacji. Podejmuje pojedynek wtedy, gdy wygrana jest bardzo wysoka (np. 90%) lub maksymalnie niska (10%).

A. C. Ostrow przeprowadził badania na piłkarzach, z których wynikało, że sportowiec z wysoką motywacją osiągnięć określa bardziej realnie i pewnie cele do zrealizowania w porównaniu ze sportowcami z niską motywacją osiągnięć (Gill, 1986). Z. Czajkowski (2001) był innego zdania i twierdził, że sportowiec, który posiada wysoki poziom motywu osiągnięć, przy tym lubi rywalizację, starcie i jest pewny siebie podczas zawodów mało ważnych czy słabego przeciwnika, jest on niedostatecznie motywowany do pracy. Lecz podczas zadań o stopniu trudnym, gdzie sukces jest możliwy, ale nie jest on łatwy ani pewny, to poziom motywacji zauważalnie nasila się.

Mimo, że wyniki badań wśród sportowców dawały czasem inny rezultat, jednego można być pewnym – wszędzie motywacja osiągnięć odgrywa bardzo ważną rolę.

1.2 Problematyka stresu

W zakresie dziedzin naukowych, takich jak psychiatria, socjologia czy psychologia, znacząca część została poświęcona zjawisku stresu. Nie jest wręcz możliwe dokonać całościowego a zarazem wnikliwego przeglądu wszystkich publikacji, ponieważ są one zbyt obszerne. Dzięki temu było i nadal jest prowadzonych wiele badań, które są poświęcone temu zjawisku. Można zatem powiedzieć, że koncepcja stresu ma wymiar społeczno-psychologiczny i w całym zachodnim społeczeństwie wzbudza niebywałą ciekawość. Teoria stresu podbiła świat, tym samym ośwładnęła nasze umysły i staramy się szukać podstawowych



mechanizmów, które wyjaśniają źródła stresujących sytuacji w pracy, życiu prywatnym oraz całej społeczności. Chuligaństwo i awanturniczość nieletnich, mała produktywność w pracy, schorzenia, choroby psychiczne, spory małżeńskie oraz przemoc - są to problemy przedstawiane w modelu, gdzie głównym czynnikiem sprawczym jest stres.

Stres ma fundamentalne znaczenie dla lekarzy, psychologów klinicznych, specjalistów zarządzania zasobami ludzkimi w firmach i pedagogów w szkołach. Jeśli się cofniemy i rzucimy okiem na stres w szerszym aspekcie, S. E. Hobfoll (2006) ma nadzieję, że pobudzi to nasze myślenie oraz pomoże w zadawaniu rozsądnych pytań. Realizowane są konkretne cele, jeśli stres jest spostrzegany w sposób określony. Wraz ze zmianami występującymi w naszym światopoglądzie modyfikacji podlegają również strategie jakich używamy, wpływy, nacisk oraz myślenie. Metamorfozie także podlega umiejętność wnioskowania jak i nadawania znaczenia. Zatem, jeśli twierdzimy, że stres jest ukorzeniony w umyśle, to staramy się zmienić ludzkie myślenie. Ale jeżeli przyjmujemy, że stres jest elementem środowiska, to będziemy starać się przekształcić środowisko, w którym żyjemy, a nie samo jego mniemanie o świecie.

1.2.1. Definicja stresu psychologicznego i stresu w sporcie

Czym jest stres w swojej istocie, to bardzo ważna kwestia w opinii teoretycznej i praktycznej. Psychologia, w przypadku natury stresu, stara się udzielić odpowiedzi na pytanie, co jest źródłem stresu. Procesy psychiczne lub fizjologiczne, lub jedno i drugie, są w pewnych relacjach ze sobą. Dla psychologa nie powinno być obojętne, jakie te relacje zachodzą. Jest to bardzo ważne, gdy mamy na uwadze konsekwencje zdrowotne stresu. Założenie o złych efektach stresu dla sprawności psychicznej jak i fizycznej pozostało uzasadnione w wielu badaniach i na dzień dzisiejszy ta relacja jest traktowana jako coś oczywistego, tym bardziej, jeśli stres będzie uznany za przyczynę różnych chorób (Łosiak, 2007). Za przykład może służyć eksperyment H. Selyego (1956), który wskazał, że ludzie, którzy się ciągle stresują, częściej chorują na gripę czy dopada ich przeziębienie. Została wykazana również relacja pomiędzy stresem a nagłą śmiercią, która została spowodowana nieprawidłowościami w układzie krążeniowo – oddechowym. Wielokrotnie był badany związek pomiędzy wydarzeniami, które wywoływały stres a ogólnym samopoczuciem (Kobasa, 1977). Naturę stresu określa się za pomocą przejścia z etapu rejestracji zależności na etap tłumaczenia jego mechanizmu. Określenie definicji stresu było podejmowane przez



autorów, którzy koncentrowali zazwyczaj swoje obserwacje na bodźcach, które ten stres wywoływały. Przyczyna stresu jest zazwyczaj bardzo ważnym ogniwem w jego określeniu (Hobfoll, 1989, za: Łosiak, 2007). Zatem, doświadczyć można wrażenia, iż niektórzy autorzy, w tym również praktykujący psycholodzy, przyjmują „domyślne” określenie stresu w problemie jego natury. Wydawać by się mogło, że skoro stres ma tak szerokie określenie a zarazem jest o nim tyle literatury, to będzie problemem dla psychologów aby go dobrze zidentyfikować u człowieka. Nic bardziej mylnego - psychologowie udzielają podobnych odpowiedzi na pytanie, czy w danych sytuacjach mamy do czynienia ze zjawiskiem stresu czy też nie (Kahn, Byosiere, 1992, za: Łosiak, 2007).

Stres opracowany pod względem psychologicznym w formie encyklopedycznej ukazuje, że stres jest odpowiedzią systemu na zdarzenia, które to jednostka odbiera jako niebezpieczne czy ryzykowne. Używane są takie określenia jak „reakcja adaptacyjna” (Auerbach, 1996, za: Łosiak, 2007, s. 12), „systemowa reakcja umysłu i ciała” (Quick, Quick, Gavin, 2000, za: Tamże, s. 12) lub „stan angażujący emocjonalne i fizjologiczne reakcje” (Fehr, 1996, za: Tamże, s. 12).

Termin „stres” w myśli psychologicznej pierwszy raz został wykorzystany w książce R. R. Grinkera i J. P. Spiegela (1945, za: Terelak, 2005) *Men under stress*. W książce zostało przedstawione wiele dokładnych objawów stresu pourazowego, czyli nerwic wojennych. Trzeba wziąć pod uwagę, że różnorodność relacji dokładnych reakcji psychosomatycznych weteranów dominuje nad ogólnym opisem bodźców stresowych. Zatem stres jest określany jako dokładne objaśnienie reakcji napięcia.

Gdy jeszcze w psychologii termin stres nie był używany, istotne znaczenie miał termin frustracja. Określenie „frustracja” tak jak i „stres” ma bardzo szeroką definicję, a co za tym idzie niedokładną i niejednoznaczną definicję. Jest on stosowany w trzech wymiarach charakteryzujących:

- 1) wydarzenie frustrujące lub sytuacje je powodujące,
- 2) konsekwencje frustracji u konkretnego człowieka (np. rozdrażnienie emocjonalne, niedopasowanie się itp.),
- 3) wynik frustracji wyrażający się w formie reakcji danego człowieka (np. złość, przemoc, rezygnacji itp.) (Terelak, 2005).



J. Dollard wraz ze współpracownikami (Doob, Miller, Mower, Sears, 1939, za: Łosiak, 2005) był zdania, że frustracja występuje wtedy, kiedy jest zaprzestane działanie, które jest zorientowane na zdobycie pewnego celu. Tym celem prawdopodobnie jest zaspokojenie konkretnych potrzeb. Podłożem w koncepcji frustracji jest obserwacja i badanie sposobów bycia jednostki względem trudności, które utrudniają lub uniemożliwiają prawidłowy kierunek działania.

Najdokładniejszą klasyfikację źródeł frustracji zaproponował S. Rosenzweig (1938, za: Terelak, 2005). Przyjął on dwa kryteria na kontinuum: „*pasywność vs aktywność*” oraz „*wewnętrzność vs zewnętrzność*”. S. Rosenzweig wyodrębnił cztery główne ograniczenia, które doprowadzają do frustracji:

„*pasywne zewnętrzne*” (nie ma człowiek na nie wpływu - przykładem może być spóźniony autobus, który jest źródłem nie dotarcia na czas do miejsca pracy),

„*aktywne zewnętrzne*” (mieszczą się na zewnątrz człowieka, ale aktywnie na niego wpływają, np. inne osoby, które przeszkadzają czy też ograniczają szanse na efektywną pracę),

„*pasywne wewnętrzne*” (spoczywają one w człowieku jako stałe kompetencje jednostki lub niezmiennie deficyty w psychice, np. leworęczność, wysokość, przystojność),

„*aktywne wewnętrzne*” (tworzą się z jednoczesnym istnieniem dwóch albo większej ilości różnych, odmiennych celów zadowalających jedną potrzebę lub większej liczby równocześnie funkcjonujących przeciwnych celów (np. problem z postanowieniem czegoś, jeśli się ma do wyboru kilka różnych opcji) – tutaj dochodzi do tzn. konfliktu motywacyjnego.

W dyscyplinie badawczej, jaką jest biologia, pojęcie istotności stresu jest dosyć jednakowe i jasne, tak w psychologii widać znaczną różnicę w poglądach. Typowa klasyfikacja koncepcji stresu, gdzie fundamentem jest stanowisko odnoszące się do jego natury, wyszczególnia trzy zbiory teorii określające stres jako nieprzyjemny element zewnętrzny, czyli jako stan lub jako odpowiedź organizmu bądź też związek, jaki zachodzi między podmiotem a otoczeniem. Ostatni aspekt łączy dodatkowo dwie wcześniejsze koncepcje. Teoria pierwsza, która została wymieniona wyżej, jest koncepcją należącą do historii, dalsze są rozwijane po dzień dzisiejszy (Łosiak, 2007). R. Lazarus i S. Folkman (1984) wyjaśnili, że stres psychologiczny jest szczególnym związkiem w relacji człowieka ze



środowiskiem. Wyrażany jest przez człowieka jako zjawisko wyczerpujące lub wykraczające poza jego zasoby i stwarzające niebezpieczeństwo dla jego dobrego samopoczucia. Tak więc R. Lazarus i S. Folkman definiuje stres jako relacje podmiot - otoczenie. Procesy poznawcze są winne powstawaniu stresu. Musi być jednak zaznaczone, iż w późniejszej działalności R. S. Lazarusa, słowo „interakcja” zostało zastąpione pojęciem „transakcji”, zaznaczyć należy, iż osoba również wpływa na otoczenie, a nie tylko otoczenie ma wpływ na jednostkę. „Transakcyjna teoria stresu” R. S. Lazarusa i S. Folkman (1984) mówi o tym, że człowiek pozostaje ze środowiskiem w ścisłym związku i jedno na drugie wpływa. Jednostka i otoczenie oddziałuje na siebie nawzajem podczas konfrontacji.

T. Tomaszewski i K. Lewin zajmowali się sytuacją człowieka. K. Lewin zaprezentował sytuację jako „pole aktywności podmiotu”. Zaznaczał dobitnie psychologiczną formę sytuacji, czyli to, jaka ona jest dla danego człowieka w konkretnej chwili. Opowiada się za tym, że nasze postępowanie, wrażliwość są reakcją na wydarzenia, tak jak je sami postrzegamy. Możemy zauważyć pokrewność myśli z R. S. Lazarusem, który to opowiadał się za relacją podmiot - otoczenie. Oceniana sytuacja przez człowieka jest informacją, czy takie zdarzenie jest czymś stresującym czy też nie (Łosiak, 2007). Według T. Tomaszewskiego (1975, za: Łosiak, 2007) „*sytuacja człowieka to układ jego wzajemnych stosunków z innymi elementami jego środowiska w określonym momencie czasu*” (Tomaszewski, 1975, za: Tamże, s. 20). Możemy dostrzec, iż to, co przez R. S. Lazarusa było określeniem stosunku podmiot - otoczenie, inni autorzy opisali to jako sytuację. Podążając nadal tym schematem wnioskujemy, że stres jest utożsamiany z wydarzeniem trudnym, mając na uwadze przekroczenie zdolności człowieka oraz niebezpieczeństwem. Musi być jednak zaznaczone, iż sytuacja jest dostrzegana oraz oceniana indywidualnie przez każdego człowieka, co również zaznaczał w swojej koncepcji K. Lewin. Zjawisko stresu według R. S. Lazarusa nie ma podłoża biologicznego czy psychicznego, lecz jest relacją jednostki z otoczeniem. R. S. Lazarus w temacie natury stresu pozostał dosyć osamotniony. Uznanie jego koncepcji wpływa prawdopodobnie ze stanowiska poznawczo-procesualnego, wprowadzenia oraz uściślenia przez autora trzech struktur opinii poznawczej i przedstawieniu radzenia sobie ze stresem w rozwoju. Dzięki temu popularniejsze jest spojrzenie na naturę stresu (Łosiak, 2007).

Rzadko kiedy stres jest uszczegółowiony, dlatego że zazwyczaj jest on ujmowany w ogólnym stwierdzeniu. Odstępstwo od reguły w definicji stresu zaproponowane zostało przez J. Strelau (1996) i jego określenie brzmi, że stres „*to stan, który charakteryzowany jest*



przez silne emocje negatywne takie jak strach, lęk, złość, wrogość, a także inne stany emocjonalne wywołujące dystres oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczające bazalny poziom aktywacji” (Tamże, s. 92). Mamy tutaj pełne wyobrażenie stresu. Są to zatem zmiany w naszym systemie, które obejmują przykre a zarazem złe emocje, którym wtórują zmiany fizjologiczne. Trzeba zaznaczyć końcowy fragment definicji, bowiem mówi on o tym, że stres nie powinien być czymś właściwym czy dobrze wpływającym dla człowieka. Gdy występuje stres u człowieka, jest przekraczany zasadniczy poziom aktywacji (Łosiak, 2007). Możemy dostrzec tutaj związek z teorią stresu, którą opracował już wcześniej fizjolog H. Selye (1977), a zdefiniował go w następujący sposób „*nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania*” (Selye, 1977, s. 25). Gdy poziom dopuszczalnego stresu zostanie przekroczony, to zaczynają występować działania zaradcze, które H. Selye określa „*ogólnym zespołem przystosowania*”. Natomiast określenie reakcji „*nieswoistą*” mówi o tym, że jednostka reaguje w takiej samej formie na rozmaite bodźce, czyli tzw. stresory - zewnętrzne lub wewnętrzne bodźce wywołujące stres (Jaworski, 2000).

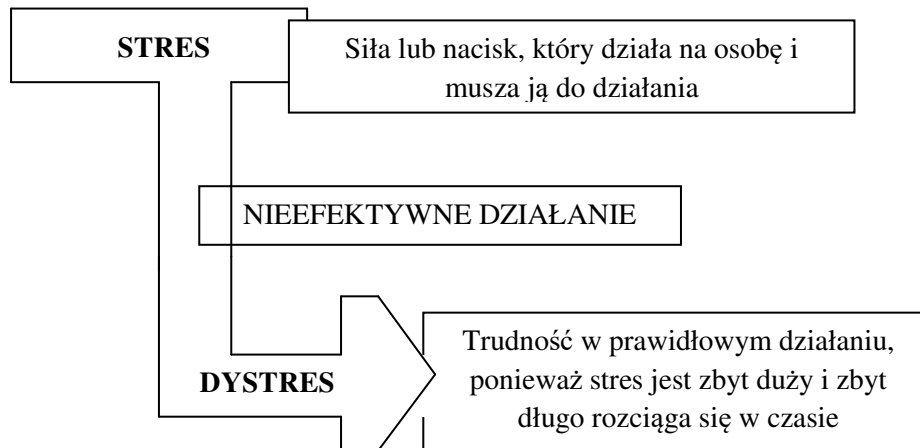
J. Szopa i M. Harciarek (2004) sklasyfikowali czynniki, które wywołują stres w następujący sposób:

- straszne zdarzenia - wojna, kataklizmy,
- znaczące wyzwania lub niebezpieczeństwo – śmierć współmałżonka, rozstanie, zawarcie małżeństwa, utrata bliskiej osoby,
- niezbyt poważne troski dnia codziennego - niezrozumienie przez innych, problem ze odnalezieniem czegoś.

Każdy człowiek w inny sposób reaguje podczas sytuacji stresującej. Są to naturalne procesy, które przygotowują jednostkę pod względem psychicznym i fizycznym w następstwie do obrony, do odwrotu lub walki. Organizm pobudza swoją energię do odepchnięcia bądź ustrzeżenia się od ryzyka, ponieważ chce pokonać zaistniałe przeszkody. Jeśli uda mu się odepchnąć lub poskromić utrudnienia, to włączenie działania charakterystycznego dla stresu zostało osiągnięte - w organizmie następuje powrót naturalnego stanu fizycznego i psychicznego. Nie wszystkie sytuacje obciążające dla organizmu są destrukcyjne. Stres również może wzmocnić i podwyższyć produktywność fizyczną. Według H. Selyego (1977) istnieje stres zdrowy, który oddziałuje w sposób pozytywny na organizm (eustres). Działa on w sposób konstruktywny oraz rozwija



predyspozycje jednostki. H. Selye mówił również o złym lub stresie nadmiernym stresie (dystres), który przeciąża, sprawia cierpienie oraz rozbija psychicznie jednostkę. Obrazuje to poniższy rysunek.

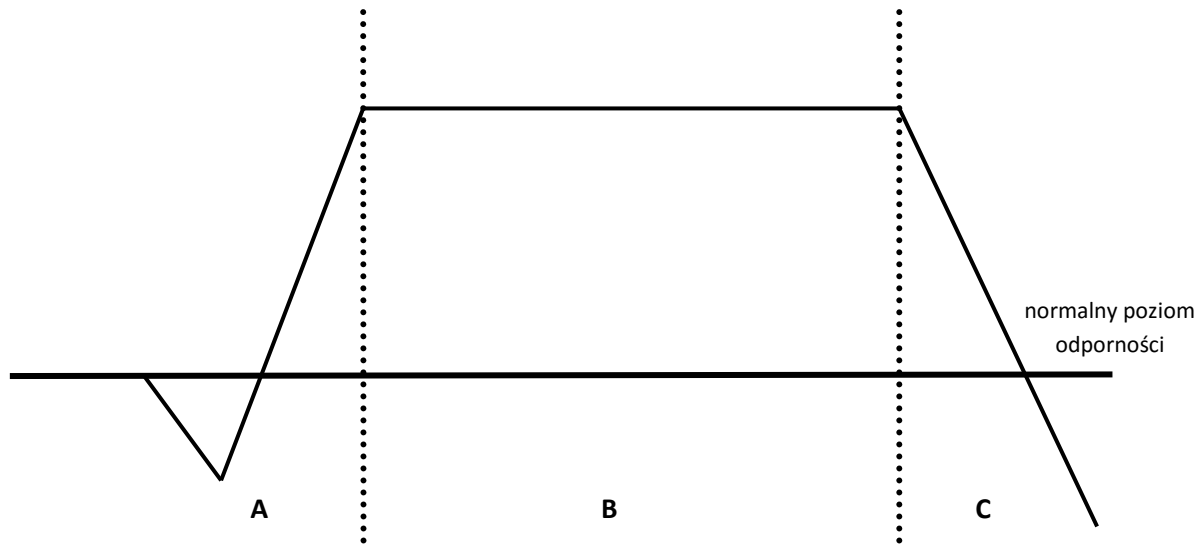


Rysunek 2. Model stresu-dystresu H. Selyego (Terelak, J. F. (2008). Człowiek i stres. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, s. 29)

Reakcja stresu zachodzi w trzech fazach, które przez H. Selyego (1956) zostały nazwane „Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym” (GAS-General Adaptation Syndrome). Fazy dzielą się w następujący sposób:

- A. Faza reakcji alarmowej-podczas niej mobilizuje się do obrony, w której można wyodrębnić dwa stadia:
 - etap wstrząsu, gdzie występują pierwsze sygnały aktywności organizmu do odporu (np. obniżona temperatura, spowolnione bicie serca);
 - b) etap zapobiegania reakcji szokowej, obejmują reakcje ochronne (wzrost temperatury, przyspieszone bicie serca);
- B. Etap odporności, gdzie organizm radzi sobie z czynnikami działającymi szkodliwie przez jakiś okres, ale gorzej znosi inne czynniki, które wcześniej były niegroźne,
- C. Faza wyczerpania-dochodzi do niej wtedy, gdy bodźce szkodliwe oddziałują przez zbyt długi okres czasu lub za silnie. Organizm wtedy już nie zwalcza stresora, tylko traci umiejętność obrony i rozregulowują się funkcje fizjologiczne (Terelak, 2008).

Poniższy rysunek przedstawia GAS



Rysunek 3. Trzy fazy ogólnego syndromu przystosowania (GAS) (Terelak, J. F. (2008). Człowiek i stres. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, s. 28)

Podczas powstawania napięcia specyficzne jest to, że powstaje ono w ciągu paru sekund, lecz powrót do prawidłowego samopoczucia trwa nawet i parę godzin (Sedlak, 1984).

Nie ma sportu wyczynowego, gdzie stres nie odgrywałby kluczowej roli. Każda rywalizacja jest równoznaczna z występowaniem stresu przez sportowców. Organizm zawodnika osiąga efekty, które są praktycznie podobne do osiągnięcia maksymalnych granic możliwości, przy czym są zaangażowane mechanizmy regulacji. Pomysł treningu sportowego jest oparty na kształtowaniu wytrzymałości, czyli stopniowane nasilenia stresora. Chodzi o wyrobienie się odporności na maksymalnym jej poziomie, tak aby stres przestał odgrywać decydującą rolę dla sportowca. Wszystko to dzięki stresorom, które mają niską intensywność. Te stresory zwiększają odporność sportowca na działanie takiego samego lub całkiem innego intensywnego stresora. Organizm tym samym nie jest dopuszczony do fazy wyczerpania. Dzięki temu sportowcy mogą kontrolować własne zachowanie w sytuacjach, gdy są blisko „progu wyczerpania”. Obciążenia, gdzie „zwykły” człowiek przechodzi do „fazy wyczerpania”, dla sportowca mają się mieścić jeszcze w „stadium odporności”. Dlatego też tak ważna jest selekcja, treningi fizyczne, przygotowanie psychiczne czy odnowa biologiczna (Tyszka, 1991).

W twórczości psychologicznej operuje się kilkoma terminami związanymi ze stresem. Często występuje określenie „stres psychologiczny” czy „stres fizjologiczny” lub „stres

organizacyjny”. Wynika więc, iż mamy do czynienia z kilkoma rodzajami stresu, które różnią się wyraźnie między sobą. Na dobrą sprawę może być mówione o ich dwojakich rodzajach, ponieważ te kryteria są zdefiniowane w sposób mniej lub bardziej uproszczony. Pierwsze kryterium ujmuje przyczynę, która wywołuje stres. W. R. Lovallo (1997) twierdzi, że o stresie psychologicznym można wyrażać się wtedy, kiedy jest on spowodowany czynnikami psychologicznymi oraz wydarzeniami w swoim życiu oraz ich analizie. Natomiast o stresie natury fizjologicznej (W. R. Lovallo używa określenia *psychical - fizyczny*) możemy mówić wtedy, gdy przyczyną stresu są bodźce fizyczne, np. chłód czy środki szkodliwe. Mamy wrażenie, że dzięki tej propozycji możemy bez problemu rozróżnić rodzaje stresu. Problem pojawia się, gdy rozważymy np. złamanie nogi. Uszkodzona została kość, mamy uraz tkanek, więc jest to rodzaj stresu fizjologicznego, ale gdy weźmiemy pod uwagę wstrząsające doznanie, jego skutek - w tym aby móc realizować ważne zadania czy cele, to jednak jest to stres psychologiczny. Porównywalne będzie to do przebywania chorego w łóżku przez długi okres czasu spowodowany chorobą. Można zatem spostrzec, że stres ma takie same złe skutki w ujęciu psychologicznym i fizjologicznym (Selye, 1960; Lovallo, 1997; Toates, 2001). Wynika więc, że propozycja kryterium W. R. Lovallo staje się nieprzydatna. Również gdy przyjrzymy się stresowi organizacyjnemu, gdzie czynnik stresu ma swoje podłoże w organizacji (np. za duże obciążenie pracą, sprzeczne wymagania, współzawodnictwo) można dojść do takiego samego wniosku jak wyżej (Kahn, Byosiere, 1992, za: Łosiak, 2007). Tak samo jak w przypadku stresu fizjologicznego, stres organizacyjny jest subkategorią stresu psychologicznego. Mimo tego, że napięcie jest spowodowane różnymi czynnikami, to stres w ogólnych sytuacjach jest taki sam. R. L. Kahn i P. Byosiere ujęli ocenę poznawczą, reakcje fizjologiczne i emocjonalne jako elementy w stresie organizacyjnym. Można spotkać się jeszcze z terminem „stres psychospołeczny”, który wprowadził H. B. Kaplan (1996, za: Łosiak, 2007). Posługiwał on się nim w związku z psychologicznymi procesami, które są powiązane pod względem społecznym i wywołują antagonistyczny stan emocjonalny, któremu to badacz nadał nazwę subiektywnego i nazywał go również dystresem, który został zapoczątkowany przez H. Selyego. Sposób, w jaki H. B. Kaplan opisywał stres psychospołeczny jest kojarzony z relacją podmiot – otoczenie, o której mówił R.S. Lazarus. H.B. Kaplan zaznaczał, że jego teoria skupia się na przyczynach psychospołecznych, które powodują dystres, a słabiej na procesach natury psychologicznej, jak na przykład ocena poznawcza, która pośredniczy w takim oddziaływaniu.



1.2.2 Radzenie sobie ze stresem

W dzisiejszej rzeczywistości, gdzie żyjemy w coraz szybszym tempie i w mniejszym poczuciu bezpieczeństwa, stres stał się niezwykle popularnym terminem. Mimo to z całą odpowiedzialnością można powiedzieć, iż stres jest nieodłącznym składnikiem naszego życia, niezależnie od wieku, płci, wyznania czy zajmowanej pozycji społecznej. Nie jesteśmy w stanie go uniknąć, dlatego najlepiej go poznać i nauczyć się z nim żyć, a nawet wykorzystać go jako czynnik motywujący do działania. Jest to możliwe, dzięki poznaniu różnych technik radzenia sobie ze stresem, które pomogą zminimalizować jego negatywne skutki.

Odporność na stres budzi kontrowersje i jest bardzo ciężka do konkretnego określenia. Należy rozróżnić „odporność” na zdarzenie trudne (stresor), które jest niedużym odzewem emocjonalnym na przyczynę stresu i „odporność na stres”, które jest wytrzymałością psychiczną. „Odporność” przejawia się prawidłowym funkcjonowaniem pomimo pobudzenia (Jarosz, 1975). Termin „odporność” jest zaczerpnięty z immunologii i tłumaczy się go jako odporność organizmu na wpływ bakterii albo ich trucizn. W ogólniejszym wymiarze „odporność” jest sytuacją w organizmie określonym przez procesy, które mają za zadanie reaktywować jedność endogenną. Integralność wewnętrzna jest naruszona czynnikami antygenowymi (Teralak, 2008).

Odporność można podzielić na naturalną oraz nabytą. Odporność wrodzona jest uwarunkowana w sposób genetyczny. W jej skład wchodzi odporność gatunkowa i osobnicza. U jednego rodzaju zwierzyny drobna bakteria potrafi wywołać chorobę, a na drugie zwierzę nie działa chorobotwórczo - jest to odporność gatunkowa. Lecz gdy u jednego gatunku zwierzyny są zauważane jednoznaczne różnicowania rasowe pod względem genetycznym w niepodatności na infekcje, wtedy jest mowa o odporności osobniczej. Ważną rolę w tej odporności odgrywają defekty genetyczne reaktywności systemu immunologicznego, odżywianie, wiek, naświetlenie jonami, środki immunosupresyjne itp. Odporność, która jest nabyta, wynika z osobniczego doświadczenia organizmu, które jest związane ze zmaganiem bakteryjnymi. W taki właśnie sposób biologiczny można przedstawić pewne różnice w pojęciu odporności.

Ludzi charakteryzuje dość duża tolerancja na stres, dzięki temu człowiek „opanował” Ziemię. Każdy z nas posiada intelekt, który w sposób dynamiczny się rozwija. Intelekt jest wrodzonym systemem odporności i właśnie dzięki niemu gatunek ludzki przemienił się



z człowieka sprawnego (*Homo habilis*), który wyuczył się biernego przystosowania w warunkach środowiskowych, w człowieka rozumnego (*Homo sapiens*), który zmienia świat i stwarza w nim doskonałe warunki do życia o swoistym charakterze, i dzięki temu człowiek łatwiej potrafi sobie radzić ze stresem (Terelak, 2008). Myśl antropologiczna, a dokładniej „*Teoria antropogenezy ewolucyjnej*” P. Teilharda de Chardin (1967) jest bardzo interesująca. Autor przedstawił w niej „*strukturę i kierunki ewolucji grupy zoologicznej ludzkiej*” (Tamże, s. 111). Twierdził on, że człowiek w sprawie naturalnych systemów ma upośledzony system obrony w porównaniu do pozostałych zwierząt. Ludzie, którzy znają ograniczenia, które wynikają z autonomicznego radzenia sobie ze stresem, rozwijają się w stronę szukania „mądrości społecznej”. Dlatego tworzą oni struktury społeczne, stowarzyszenia technologiczno-wydajne, rozwój mądrości czy działalności. Człowiek poszukuje nowatorskiej strefy, stwarzając przy tym pomysł na swoje życie. Możemy więc dostrzec, że „odporność na stres” w psychologii jest daleka od wyjściowego biologicznego znaczenia. Odporność nabyta czynna - tylko w tej formie może być ona odpowiednikiem w psychologii. Wynika ona z doświadczeń jednostki z danymi typami sytuacji stresujących. Odporność nabyta czynna sztuczna ma dwie formy. Jedna z nich jest społecznie akceptowana i obejmuje takie postępowanie jak przygotowanie fizyczne, przygotowanie psychologiczne itp. Natomiast druga postać, która jest niedopuszczalna przez społeczność, to zaburzenia psychiczne, uzależnienia od leków, samodestrukcyjne patologie społeczne itp. Szukając związku pomiędzy terminem „odporności” w kontekście biologii i psychologii, możemy zobaczyć podobieństwa tego określenia (Terelak, 2008).

W piśmiennictwie psychologicznym można spotkać parę terminów, które są wymiennie stosowane, jak na przykład „tolerancja na frustrację”, „odporność na stres”, „odporność psychiczna”, „odporność emocjonalna”. Dane z zakresu psychologii mówią o tym, że struktura nerwowa jest kryterium odpowiadającym za odporność na stres, a dokładniej niektóre jej własności, przejawiające się w pewnym temperamencie lub typie aktywności emocjonalnej (Terelak, 2008).

W psychologii można natrafić na przeróżne określenia radzenia sobie ze stresem. R. S. Lazarus i S. Folkman (1984) sposoby radzenia sobie ze stresem definiuje jako stale zmieniające się wysiłki kognitywne i behawioralne, które są skierowane na określone potrzeby zewnętrzne i / lub wewnętrzne, a są one oceniane jako wyczerpujące lub przekraczające zasoby jednostki. Radzenie sobie w tym wypadku jest ciągiem procesów. Niestety, wiele definicji jest ujętych w niezbyt precyzyjny sposób, dlatego że są oparte na



rozmaitych odmianach stresu. Opierając się na 35-u definicjach, K. B. Matheny wraz ze współpracownikami proponuje taką oto definicję pojęcia „*coping stress*”: „*wysiłek, świadomy lub nieświadomy związany z zapobieganiem, eliminowaniem lub osłabieniem stresorów albo z tolerowaniem ich efektów w sposób najmniej szkodliwy*” (Terelak, 2008, s. 301). Określenie *coping* wywodzi się z teorii psychoanalizy i oznacza podjęcie aktywności przez jednostkę w warunkach, które są przez nią oceniane jako stresujące) (Jaworski, 2000).

Określenie *coping* jest rozpatrywane na trzech płaszczyznach, które się bardziej uzupełniają niż kolidują ze sobą. Radzenie sobie jako:

- Proces
- Strategia
- Styl

Według I. Heszen-Niejodek (1997) radzenie sobie rozumiane jako proces jest całościową aktywnością podjętą przez jednostkę w konkretnym wydarzeniu stresowym. R. S. Lazarus wraz ze współpracownikami definiuje radzenie sobie ze stresem jako proces, który wymaga poświęcenia dłuższego zasobu czasu i mają na niego różne wpływy oraz modyfikacje podczas rozwoju wydarzeń. Gdy człowiek styka się z niebezpieczeństwem bądź uratą kogoś lub czegoś, jednostka wykrywa taką sytuację dla siebie jako stresującą. Wtedy zostaje uruchomiony mechanizm obronny jednostki poza jej świadomością. Konieczna jest wtedy zmiana strategii radzenia, jaką się jednostka posługuje. R. S. Lazarus prezentuje dwa typy radzenia sobie:

- 1) **Skoncentrowane na problemie**, które jest skupieniem się przez jednostkę na źródle stresu i na rozwiązaniu trudności przez zainicjowanie konkretnych czynności (Hobfoll, 2006; Jaworski, 2000),
- 2) **Skoncentrowane na emocjach**, które mają za zadanie eliminację nieprzyjemnych emocji (Jaworski, 2000), np. odgradzanie się emocjonalne, ucieczka, autokrytycyzm, autokontrola, szukanie pomocy u innych przez mówienie o swoich problemach, zauważenie dobrych stron w tej sytuacji (Oleś, 1993) i stymulacje przyjemnych uczuć, które będą mobilizować do pracy (Jaworski, 2000).

S. Ch. Carver, F. M. Scheier i K. J. Weintraub (1989) zaproponowali bardziej dokładny podział na odmiany radzenia sobie ze stresem. Ta propozycja nie jest związana z żadną określoną teorią psychologiczną (Heszen-Niejodek, 1997). Zatem radzenie



skoncentrowane na problemie w większej ilości zdarzeń nadal może być spostrzegane jako coś zdrowego, dlatego że przyczynia się ono do osiągnięcia celu. W jego skład wchodzi: „*aktywne radzenie sobie, planowanie, szukanie wsparcia w wykonywaniu zadań, a także powstrzymanie się od działań zaradczych w oczekiwaniu na stosowny moment*” (Hobfoll, 2006, s. 146). Tymczasem radzenie, które koncentruje się na emocjach, jest podzielone w dwojaki sposób. W jednym wypadku motywacja jest nadal utrzymana lub jednostka chce problem rozwiązać, a w drugim na działanie, które ograniczy osiągnięcie celu. Do efektywnego radzenia emocjonalnego zalicza się akceptację. Natomiast do negatywnego radzenia sobie, które koncentruje się na emocjach, zalicza się unikanie, rozgrzebywanie emocji, które są negatywne i zaprzeczenie. Zaproponowany powyższy podział jest inny od wcześniejszych pod tym względem, że uznaje odgórnie, jaka postać radzenia sobie najprawdopodobniej będzie skuteczna. To przesłanie jest odbiegające od założenia R. S. Lazarusa i S. Folkman, które mówi, że skuteczność radzenia sobie jest taka sama w rozmaitych sytuacjach, a nie tworzy osobniczego stylu. Podważone jest też założenie o skuteczności radzenia sobie, które może być przewidywane tylko odnosząc się do jednostki w konkretnej sytuacji. Coraz liczniejsze badania pokazują, że radzenie sobie ze stresem, które jest ukierunkowane na cel, jest powiązane z posiadanymi lub utrzymywanymi zasobami (Taylor, Aspinwall, 1996, za: Hobfoll, 2006). Osoby, które są obdarzone większą wytrzymałością psychiczną, myślą pozytywnie, mają wysoką samoocenę i kompetencje, są skuteczne, ale mają niską neurotyczność, wtedy można obserwować skuteczniejsze radzenie zorientowane na cel (Bolger, 1990; Edwards, Baglioni, Cooper, 1990; Aspinwall, Taylor, 1992; Jerusalem, 1993, za: Hobfoll, 2006).

Większość sytuacji stresujących pobudza reakcje radzenia sobie, lecz radzenie sobie skoncentrowane na problemie jest skuteczniejsze, gdy podłoże stresu lub jego rozstrzygnięcie jest zlokalizowane w zakresie kontroli człowieka. Radzenie sobie, które jest skoncentrowane na emocjach jest efektywniejsze, gdy stresor musi zostać przetrzymany do momentu, gdy pojawi się możliwość rozwiązania problemu. Badania, które opierają się na modelu R. S. Lazarusa i S. Folkman (1984) wykazały, że skuteczniejszy jest model radzenia, który koncentruje się na emocjach. Rezultaty badań dają do myślenia, ponieważ sama skuteczność działania nie oznacza od razu, że można go nazwać radzeniem, zwłaszcza gdy oczekuje się, że zmniejszy negatywny wpływ stresu, który obniża dystres psychologiczny. C. M. Aldwin (1994, za: Hobfoll, 2006) zaznacza, iż radzenie, które jest skoncentrowane na emocjach, posiada inne korelaty i że eksperymenty, gdzie wynikiem są emocje, zmniejszą naszą



możliwość poznania motywu radzenia sobie. Jest to przydatna obserwacja, ponieważ wyniki pokazują, że radzenie skoncentrowane na emocjach nie jest skuteczniejsze (Hobfoll, 2006).

Dodatkowo główne sposoby radzenia sobie ze stresem, które przedstawia R. S. Lazarus (1986) można przedstawić w następujący sposób:

- a) Poszukiwanie informacji - dokonuje się tutaj wglądu na wszelkie wymiaru zewnętrznego powstałego wydarzenia stresowego i dokonuje się analizy jak przezwyciężyć lub przewartościować je,
- b) Bezpośrednie działanie - chodzi o aktywne czyny jednostki, które zlikwidują zaistniałą trudność,
- c) Wstrzymanie się od działań - odpuszczenie działania ze względu na obawę przed skutkami, jakie mogłyby być wywołane,
- d) Procesy intrapsychiczne - polegają na redukcji lub minimalizacji niechcianych emocji oraz powstawanie mechanizmów obronnych,
- e) Wsparcie ze strony innych - jest to szukanie bliskości z innymi ważnymi osobami lub placówkami, by wyznać swoje problemy, w celu uzyskania rady i pomocy.

I. Heszen-Niejodek (2000) definiuje styl radzenia sobie w sposób, że jest to „*będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niej zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia sobie z konkretną konfrontacją stresową*” (Tamże, s. 19). Według I. Heszen-Niejodek sposób w jaki ludzie reagują na stres nie jest zawsze taki sam i nie jest określony, ponieważ jest uzależniony od usposobienia jednostki. To, jaki rodzaj strategii zostanie wybrany od człowieka, pokazuje, jaki styl radzenia sobie z przykrą sytuacją będzie przez niego reprezentowany.

I. Heszen-Niejodek (2000) wyodrębnia cztery style radzenia sobie:

- **Duża czujność/silne unikanie** - człowiek, który posługuje się takim stylem radzi sobie z zastosowaniem informacji o sytuacji stresowej i potrafi chronić się przed tymi wiadomościami,
- **Duża czujność/słabe unikanie** - jednostka jest czujna lecz ma niedostatek sposobów unikania,
- **Mała czujność/silne unikanie** - w tym stylu jednostka posiada upośledzone strategie czujności oraz spory wachlarz strategii unikowych,



- **Mała czujność/słabe unikanie** - z racji tego, że jednostka ma mały zasób strategii czujnych i unikowych, to wynikiem jest niska aktywność zaradcza.

Dodatkowo I. Heszen-Niejodek (1997) przedstawiła dwa sposoby podziału stylów radzenia sobie. Pierwszy z nich opiera się na pracy S. M. Miller (1987, za: Heszen-Niejodek, 1997). Wyodrębnia ona dwa style. Pierwszy z nich to styl poszukiwania informacji, który charakteryzuje się angażowaniem swojej uwagi na „*gromadzeniu, przetwarzaniu i wykorzystywaniu informacji dotyczących wydarzenia stresowego*” (Heszen-Niejodek, Ratajczak, 2000, s. 20). W oparciu o badania przeprowadzone za pomocą Skali Stylu behawioralnego S. M. Miller (1987, za: Telerak, 1997) dowiedziono, że ludzie, którzy koncentrują się na uzyskaniu wiadomości, robią to dlatego, że chcą uciszyć negatywne emocje, a nie szukają metod, które mogłyby poprawić ich sytuację. Drugi styl to unikanie informacji i „*polega na pomijaniu, odrzucaniu, wypieraniu i zaprzeczaniu informacjom o wydarzeniu stresowym, a także chronieniu się przed takimi informacjami przez angażowanie się w bezstresowe formy aktywności*” (Heszen-Niejodek, Ratajczak, 2000, s. 20). Z badań przeprowadzonych na kobietach, które czekały na operację wynika, że pacjentki, które stosowały styl unikania informacji, nie reagowały tak dużym napięciem psychofizjologicznym jak te kobiety, które poszukiwały informacji. Zatem reakcja jednostki na poziomie optymalnym występuje wtedy, kiedy informacje są dostosowane do własnego stylu radzenia sobie (Terelak, 1997).

Drugi sposób klasyfikacji stylów radzenia sobie opiera się na przekonaniach N.S. Endlera i J.D.A. Parkera (1992, za: Heszen-Niejodek, 1997). Nawiązali oni do funkcji, jaki proces radzenia sobie ma być pełniony, co nawiązuje do stanowiska S. Folkman i R. S. Lazarusa (1980). Podkreślali oni w nim, że „*stresowa transakcja z otoczeniem*” stanowi rozwiązanie problemu oraz pojawiają się w niej emocje, które są silne i negatywne.

Propozycja podziału wg N. S. Endlera i J. D. A. Parkera jest następująca:

- **Styl skoncentrowany na zadaniu** charakteryzuje się działaniami, które będą zmierzać do rozwikłania trudności przez np. zbieranie informacji, obmyślanie dalszych kroków, zmierzenie się z problemem. A wszystko to prowadzi do zmniejszenia złych emocji,
- **Styl skoncentrowany na emocjach** jest używany przez osoby, które mają skłonność do winienia siebie podczas zaistniałej sytuacji, szybko wchodzą w spór z innymi, nie potrafią podjąć decyzji oraz natychmiastowych kroków, które by rozwiązały problem,



- **Styl skoncentrowany na unikaniu** cechuje się odwracaniem uwagi od problemu (np. różnego rodzaju uzależnienia, opychanie się, różna aktywność, która nie ma związku ze stresem) lub szukaniem kontaktu z innymi ludźmi (poszukiwanie porad, wsparcia) (Jaworski, 2000).

Stwierdza się różnice w radzeniu sobie ze względu na płeć. Chociaż wyniki badań kobiet i mężczyzn nakładają się na siebie, to jednak panowie częściej wybierają radzenie sobie, które koncentruje się na problemie (Billings, Moos, 1984; Endler, Parker, 1990, za: Hobfoll, 2006). Kobiety mają skłonność do wykorzystywania radzenia skoncentrowanego na emocjach i unikaniu. Pewne różnice wynikają z tego, że mężczyźni i kobiety żyją w różnym otoczeniu, więc środowisko wymaga od nich czegoś innego (Folkman, Lazarus, 1980; Roth, Cohen, 1989, za: Hobfoll, 2006). L. K. Acitelli i T. C. Antonucci (1994) podkreślają, że prawdopodobnie mężczyźni i kobiety szukają wsparcia społecznego, to panowie stosują go w celu uzyskania konkretnego sukcesu. Mężczyzna przejmując role, które wymagają aktywności, przyczynia się do zwolnienia kobiety z nich. Kobieta wtedy może skupić się na roli społecznej.

1. 2. 3. Specyfika radzenia sobie ze stresem przez sportowców

W sporcie bardzo ważne jest radzenie sobie ze stresem przez zawodnika. Dzięki selekcji, treningom oraz dozwolonemu dopingowi możliwe jest zyskanie osobnika, u którego pewne naturalne mechanizmy zaprogramowane na ochronę organizmu przed ekstremalnym obciążeniem - ulegną osłabieniu. Wytłumaczyć można to na przykładzie wymiany bezpiecznika w instalacji elektrycznej na „mocniejszy”. Owszem, pojawia się ryzyko, że instalacje (organizm sportowca) można spalić, lecz jeśli uda się przed tym uchronić, to będzie można przeprowadzić tyle pracy, która nie mogłaby być osiągnięta tylko z bezpiecznikiem, który gwarantowałby wiecznotrwałość całej instalacji. W sporcie jest to tzw. „uruchamianie rezerw organizmu” (Tyszka, 1991).

Sportowcy, podczas prezentowania swoich zdolności nie mogą dopuścić do pojawienia się stresu, który by przeszkodził im w działaniu. Dlatego wykonywane są przez nich czynności, które są świadome, a reakcje adaptacyjne są wykonywane już przez „sam organizm”, który przygotowuje się do adaptacji w trudnej sytuacji. Czasem również trudne są do zaklasyfikowania pewne sytuacje, gdzie radzenie sobie ze stresem jest kierowane w sposób



świadomy przez zawodnika, ale spora część dokonuje się poza jego kontrolą (Tyszka, 1991). S. Epstein (1980, za: Tyszka, 1991) wykonał eksperyment empiryczny na skoczkach spadochronowych. Był zainteresowany wyrobieniem sobie odporności na stres, który miał związek ze skokiem. Z badań wynikało, że początkujący spadochroniarze przed samym skokiem odczuwają tak silny stres, że pragnienie ich skoku słabnie. Lecz wcześniej odczuwali dużą ochotę na jego oddanie. W odwrotnym wypadku jest ze spadochroniarzami doświadczonymi. U nich poziom stresu przed samym wykonaniem jest niski, lecz kilkanaście godzin przed ich wyskokiem pobudzenie emocjonalne jest maksymalne i stopniowo jest obniżane. Oznacza to, że spadochroniarze, którzy już mają duże lata praktyki w oddawaniu skoków, potrafią przystosować się do zdarzenia stresowego i umiejętnie sprawują kontrolę nad swoimi emocjami. W skokach jest duże, potencjalne zagrożenie, bo każdy skok może być ostatnim. Lecz można sądzić, że wyniki S. Espteina są uniwersalne w każdej innej dziedzinie sportu.

Radzenie sobie ze stresem sprowadza się do znalezienia techniki, która pomoże uwolnić energię w sposób nie przynoszący szkód oraz wniesie coś nowego i dobrego. Jeśli energia nie zostanie rozładowana, może spowodować uszczerbki. Jeśli zostanie przekroczona granica krzywej efektywności stresu, to wydajność oraz wytrzymałość może popsuć się. Mogą wówczas pogłębiać się kłopoty w życiu domowym, szkolnym czy zawodowym. Pojawi się wtedy w życiu jednostki niepokój, który będzie wciąż i wciąż nakręcany przez kolejne stresory. Zatem radzenie sobie ze stresem jest bardzo ważną kwestią w życiu człowieka. Walka ze stresem nie jest możliwa, można go jedynie ograniczać oraz przewyciężać. Stres jest nieodłącznym towarzyszem każdego człowieka w jego życiu prywatnym czy zawodowym. Przydatną i ważną umiejętnością jest panowanie nad nim oraz opanowanie go. Jeśli posiadamy tę umiejętność i potrafimy utrzymać na prawidłowym stopniu, to nasza praca jest efektywniejsza i lepsza. Człowiek nie odczuwa wyczerpania jak to jest w sytuacji, gdy sobie nie umie poradzić ze stresem. Należy posiadać umiejętność przeciwdziałania stresowi (Szopa, Harciarek, 2004,).



Rozdział 2. Metodologiczne podstawy badań własnych

2. 1 Problem i pytanie badawcze

Psychologia coraz częściej interesuje się tym, jak człowiek zachowuje się, gdy jest postawiony w trudnej sytuacji i jak to zdarzenie wpływa na jego zdrowie oraz stan psychiczny. Ludzie w sposób indywidualny postrzegają wydarzenia stresujące i również w różny sposób na nie reagują (Friedman, 2003). Zjawisko stresu bardzo często zaczyna dotyczyć osób, które są zaangażowane w aktywność sportową. Zawodnicy, którzy biorą udział w rywalizacji powinni radzić sobie ze stresem w życiu codziennym. Lecz dodatkowo jest na nich nałożona presja otoczenia podczas współzawodnictwa jak i po jego zakończeniu (dzieje się to wtedy, gdy zostanie osiągnięty sukces, jak i wówczas, gdy doświadczą oni przegranej) (Jarvis, 2003).

Została przebadana zależność motywacji osiągnięć od innych zmiennych psychologicznych, w tym stylami radzenia sobie ze stresem. Badacze dostrzegli istotny związek między motywacją a radzeniem sobie ze stresem u osób pracujących (Klinkosz, Sękowski, 2013). Motywacja osiągnięć odgrywa bardzo ważną rolę w dziedzinie sportowej. Jeśli zawodnik jest zmotywowany do działania, do osiągnięcia sukcesu oraz sam będzie decydować, w jaki sposób wykona zadanie, wtedy motywacja będzie ważnym elementem. Wręcz kluczowym elementem, ponieważ można przypuszczać, iż im wyższa motywacja osiągnięć, tym lepiej człowiek będzie radził sobie ze stresem (Klinkosz, 2013).

Literatura w temacie motywacji osiągnięć i radzenia sobie ze stresem jest bardzo skromna. Nie został znaleziony żaden artykuł, który odnosiłby się do motywacji osiągnięć czy radzenia sobie ze stresem u mężczyzn trenujących rugby.

Główny cel pracy to rozstrzygnięcie kwestii czy zachodzi związek między motywacją osiągnięć a radzeniem sobie ze stresem u rugbyistów.

Problem badawczy można sformułować w następujący sposób:

1. Czy, a jeśli tak, to jaki związek zachodzi między motywacją osiągnięć a radzeniem sobie ze stresem?



2. 2. Hipotezy

Hipoteza ogólna:

Strategie radzenia sobie ze stresem mają związek z motywacją osiągnąć.

Hipotezy szczegółowe:

Hipoteza 1. Aktywne radzenie sobie ze stresem koreluje dodatnio z ambicją.

Hipoteza 2. Im wyższy Styl skoncentrowany na zadaniu, tym wyższa ambicja u rugbistów.

Hipoteza 3. Osoby o wysokiej ambicji różnią się od osób o niskim poziomie ambicji pod względem stosowania pozytywnego przewartościowania w sytuacji stresu.

Hipoteza 4. Obwinianie siebie koreluje dodatnio z samokontrolą.

2. 3 Zastosowane metody

W badaniach, które zostały przeprowadzone, użyto trzy narzędzia pomiaru zmiennych. Motywację osiągnąć rugbistów ujęto stosując Inwentarz Motywacji Osiągnąć (LMI) H. Schulera, G. C. Thorntona, A. Frintrupa. Do oceny poziomu radzenia sobie ze stresem skorzystano z Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE - Ch. S. Carvera oraz Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS - N. S. Endlera, J. D. A. Parkera.

2. 3. 1 Inwentarz Motywacji Osiągnąć LMI - H. Schulera, G. C. Thorntona,

A. Frintrupa

Do pomiaru motywacji osiągnąć został zastosowany Inwentarz Motywacji Osiągnąć autorstwa H. Schulera, G. C. Thorntona, A. Frintrupa i M. Prochaskiego. Polska wersja Inwentarza została przygotowana w Katedrze Psychologii Różnic Indywidualnych KUL przez A. Sękowskiego i W. Klinkosza na podstawie wersji językowych (niemieckiej LMI i angielskiej AMI). Inwentarz składa się z 170-u pozycji, w stosunku do których osoby badane dokonują samooceny w skali od 1 do 7.



W konstrukcji tej metody autorzy inspirowali się koncepcją H. A. Murraya (1938, za: Klinkosz, Sękowski, 2013), który badał motywacje osiągnięć Testem Apercepcji Tematycznej, które to narzędzie zostało przez niego skonstruowane. Następną osobą, który duży wkład włożyła w rozwój motywacji był D. McClelland (Bańka, 2005), który również badał motywację osiągnięć testem skonstruowanym przez H. A. Murraya, lecz w nieco zmodyfikowanej formie. J. W. Atkinson (1964, za: Klinkosz, Sękowski, 2013) pracował nad rozwojem teorii motywacji osiągnięć i zauważył, że to cele kierują życiem człowieka. Jego następcą był J. O. Raynor (1974, za: Klinkosz, Sękowski, 2013), poszerzając istotność celów. Wraz z upływem czasu, motywacją osiągnięć interesowało się coraz więcej osób, które zaczęły zwracać uwagę również na inne rzeczy, między innymi był nim H. Heckhausen (1989, za: Klinkosz, Sękowski, 2013). Zwracał on uwagę na motyw, jakim jednostka kieruje się, gdy chce coś osiągnąć. B. Weiner (1985, za: Klinkosz, Sękowski, 2013) był zdania, iż to, w jaki sposób jednostka będzie wnioskować o przyczynie sukcesu czy porażce, jest ściśle związane ze sposobem przeżywania emocji oraz to, w jaki sposób odbierana jest przegrana i sukces. A. J. Eliot oraz M. A. Church (1997, za: Bańka, 2005) mówili o teorii czynnikowej, w której między innymi można znaleźć motyw mistrzostwa. Twórcami teorii czteroczynnikowej byli A. J. Elliot i H. A. McGregor (2001, za: Bańka, 2005) i wyróżnili oni cztery czynniki motywacji osiągnięć. C. Dweck (1986, za: Klinkosz, Sękowski, 2013) również prowadziła liczne badania nad motywacją osiągnięć, lecz akcent kładła na cele, które są związane z tym, jakie działanie osoba podejmuje a nie z samą motywacją.

Inwentarz LMI zawiera 170 pozycji składających się z 17-u skal (w każdą skalę wchodzi po 10 pozycji) (Klinkosz, Sękowski 2013):

- **Elastyczność (EL)** jest wymiarem, który określa metodę podejmowania kroków w nowych okolicznościach i dyspozycyjność do zmian, zbliżony koncepcyjnie do ekstrawersji i otwartości na doświadczenie z Pięcoczynnikowego Modelu Osobowości,
- **Odwaga (OD)** występuje w licznych koncepcjach motywacji, ogólnie bierze się pod uwagę minusową stronę jej jakości - strach przed porażką,
- **Preferowanie trudnych zadań (PTZ)** określa, jaki zostanie wybrany stopień aspiracji i ryzyka,
- **Niezależność (N)** określa autonomiczność w drodze do celu,



- **Wiara w sukces (WS)** wiąże się z ogólną ufnością w swoje siły,
- **Dominacja (DO)** wiąże się z motywacją władzy, w jej skład wchodzi witalność i pozostaje ona w związku z ekstrawersją,
- **Zapał do nauki (ZN)** dążenie do nabywania nowej wiedzy,
- **Ukierunkowanie na cel (UC)** ukazuje postawę dotyczącą przyszłego losu,
- **Wysiłek kompensacyjny (WK)** charakteryzuje się tym, że jednostka nakłada pewną siłę, która wynika z lęku przed porażką, oznaczający jego przewyciężenie,
- **Dbanie o prestiż (DP)** wiąże się z dążeniem do pełnienia ważnej funkcji w grupie i przejmowanie głównej władzy w społeczeństwie,
- **Satysfakcja z osiągnięć (SO)** określa zapał motywacji do działalności zawodowych, które są związane z chęcią doświadczania uczuć związanych z sukcesem,
- **Zaangażowanie (Z)** jest cechowane pozytywnymi przeżyciami, którymi są gotowość do podjęcia trudu oraz jego wielkość,
- **Nastawienie na rywalizację (NR)** jest myśleniem, które jest skierowane na współzawodnictwo. Dzięki motywatorowi osiągnięć jednostka podwyższa wysiłek, ponieważ ważna jest dla niej wygrana,
- **Flow (F)**, czyli innymi słowy jest to skłonność do nadmiernego oddania się celom i problemom lecz jednostka tutaj nie rozprasza się,
- **Internalizacja (IN)** jest to przekonanie jednostki, iż wszystkie jej poczynania są wywołane przez nią samą i na jej odpowiedzialność, a nie są spowodowane czynnikami zewnętrznymi,
- **Wytrwałość (W)** jest rozumiana jako nieustępliwość oraz wykorzystywanie energii do celów postawionych samym sobie lub przez inne osoby,
- **Samokontrola (S)** jest to stopień organizacji oraz niestrudzoneści w działaniach, które są zorientowane na cel.

Ponadto, dzięki badaniom tym inwentarzem można uzyskać trzy wyniki czynnikowe, które dotyczą **Pewności Siebie**, **Ambicji** oraz **Samokontroli** (Klinkosz, Sękowski, 2013).



Na pierwszy czynnik - **Pewność Siebie** składa się z 6-u skal: *Elastyczność, Odwaga, Preferowanie trudnych zadań, Niezależność, Wiara w sukces oraz Dominacja,*

W skład **Ambicji** wchodzi 8 skal, czyli: *Zapał do nauki, Ukierunkowanie na cel, Wysitek kompensacyjny, Dbanie o prestiż, Satysfakcja z osiągnięć, Zaangażowanie, Nastawienie na rywalizację oraz Flow,*

Na ostatni czynnik, jakim jest **Samokontrola**, wchodzi 3 skale: *Internalizacja, Wytrwałość oraz Samokontrola.*

Kwestionariusz LMI ma zastosowanie u osób w wieku od 15-ego do 70-ego roku życia. Normy są opracowane dla czterech prób, które różnią się między sobą wiekiem oraz osobno dla kobiet i mężczyzn. Narzędzie to może być przeprowadzane w sposób indywidualny i grupowy (grupowe badanie nie powinno przekraczać 30-u osób). Inwentarz ma szerokie zastosowanie do celów selekcji i rozwoju personelu, w badaniach nad osobowością i motywacją. Bardzo częste zastosowanie może mieć również w psychologii sportu oraz w innych obszarach, gdzie tematyka dotyczy problemu motywacji (Klinkosz, Sękowski, 2013).

Współczynnik alfa Cronbacha jest bardzo wysoki, ponieważ wynosi aż 0,96. Ten wynik wskazuje na wysoką rzetelność LMI. Dodatkowo oceniona została również rzetelność pomiaru metodą powtarzania testu (test-retest). Inwentarzem zostały zbadane dwa razy dwie grupy w przerwie 4-tygodniowej. Zbadano studentów oraz osoby pracujące zawodowo. Wskaźniki stabilności krótkoterminowej przez studentów wyniosły od 0,45 (Niezależność) do 0,87 (Wiara w sukces). Niezmienność wyników u osób, które pracujących wyniosła od 0,73 (Wiara w sukces) do 0,91 (Elastyczność) i te wyniki są bardzo zadowalające (Klinkosz, Sękowski, 2013).

2. 3. 2 Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-Cope

Do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem został użyty Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-Cope autorstwa Ch. S. Carvera. Metoda ta opiera się na koncepcji stresu R. Lazarusa i S. Folkman. Koncepcja ta zakłada, iż człowiek podczas sytuacji, gdzie czuje zagrożenie, dokonuje oceny wtórnej tego zdarzenia. Ocena ta sprowadza się do źródła stresu jak również własnych pokładów wiedzy, dzięki



którym możliwy jest powrót do równowagi. Jednostka, dzięki ocenie swoich możliwości, kompetencji, doznawania wsparcia społecznego czy ocenie swoich zasobów materialnych, może wznawiać równowagę między nią a środowiskiem. Punktem wyjścia jest ukierunkowanie na zmianę transakcji stresowej, czyli radzenia sobie ze stresem - jest właśnie ocena wtórna. Jest to proces dotyczący wszystkich wysiłków jednostki, który zmierza do uporania się z sytuacją stresującą. R. Lazarus i S. Folkman wskazują na istotne pozycje funkcji radzenia sobie, czyli funkcję instrumentalną, która ma ścisły związek z radzeniem sobie ukierunkowanym na problem oraz funkcję regulacyjną, połączoną ze strategiami radzenia sobie, która koncentruje się na emocjach. Pierwsza funkcja przeznaczona jest do opanowania stresora, aby ograniczyć lub wyeliminować jego stresującą istotę, a druga pomaga hamować reakcje emocjonalne związane z konkretnym stresem. Ch. Carver wraz ze współpracownikami (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) próbował połączyć ze sobą radzenie sobie ze stresem, które będzie rozumiane jako styl ale również jako strategia. Autorzy zasugerowali kilka strategii radzenia sobie ze stresem, które są niezmienną procedurą w radzeniu sobie w przemyślany sposób i określili to jako „dyspozycyjne radzenie sobie”. Ale również mówili o „sytuacyjnych sposobach radzenia sobie” i są to metody, które są używane podczas określonej sytuacji (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-Cope składa się z 28-u twierdzeń, gdzie osoba badana ocenia się od 0 – prawie nigdy tak nie postępuje do 3 – prawie zawsze tak postępuje. Osoba, która uzupełnia test musi wskazać zachowanie, które jest dla niej charakterystyczne podczas wydarzenia stresującego. Skala umożliwia wytypowanie oraz ocenę 14-u strategii reagowania w sytuacjach stresowych (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

1. Aktywne Radzenie Sobie;
2. Planowanie;
3. Pozytywne Przewartościowanie;
4. Akceptacja;
5. Poczucie Humoru;
6. Zwrot ku Religii;
7. Wsparcie Emocjonalne Partnera;



8. Wsparcie Emocjonalne Przyjaciół
9. Odwracanie Uwagi
10. Zaprzeczanie
11. Wyładowanie
12. Zazywanie Substancji Psychoaktywnych
13. Zaprzestanie Działań
14. Obwinianie Siebie

Inwentarzem Mini-Cope mogą być badane osoby w wieku od 25-ego do 60-ego roku życia. Narzędzie do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem jest stosowane przede wszystkim do celów badawczych, ale również zastosowanie jego można odszukać w praktyce, badaniach indywidualnych czy też klinicznych. Narzędzie to jest używane przez większe grono osób, np. psychologów, lekarzy, socjologów, pedagogów oraz inne osoby, które zajmują się stresem, promocją zdrowia, edukacją zdrowotną, profilaktyką czy terapią (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

Współczynnik trafności teoretycznej polskiej wersji dla poszczególnych skal wynosi od 0,32 do 0,94 - najniższa skala to Zajmowanie się Czymś Innym, natomiast najwyższa to Zwrot ku Religii (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

2. 3. 3 Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS

Style radzenia sobie ze stresem zostały przebadane *Kwestionariuszem Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS* autorstwa N. S. Endlera, J. D. A. Parkera.

Kwestionariusz, który został skonstruowany przez N. S. Endlera i J. D. A. Parkera był utworzony w reakcji na ujemną ocenę kwestionariusza WCQ S. Folkman i R. S. Lazarusa (1988), który miał podobne przeznaczenie. Kwestionariusz N. S. Endlera, J. D. A. Parkera miał być oparty na takim samym transakcyjnym modelu stresu, lecz w ostateczności bazuje na interakcyjnym modelu teoretycznym. Model ten mówi o tym, że jednostka, która znajduje się w warunkach stresujących przystępuje do działań zaradczych, a one są następstwem interakcji, jaka zachodzi między cechami sytuacji a stylem radzenia sobie i są one specyficzne



dla konkretnej osoby (Endler, Parker, 1990). Mechanizmy obronne dla autorów testu są czymś odrębnym niż style radzenia sobie ze stresem. Uważają oni, iż radzenie sobie ze stresem jest działaniem świadomym a mechanizmy obronne, są czymś czego jednostka nie uaktywnia świadomie. Tak więc N. S. Endler i J. D. A. Parker (1990) uważają, że styl radzenia sobie ze stresem jest indywidualny dla konkretnej jednostki w wielorakich wydarzeniach napięcia.

Kwestionariusz przeznaczony jest do badania stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych. W jego skład wchodzi 48 stwierdzeń, które dotyczą różnych zachowań, które są podejmowane przez ludzi w zdarzeniach stresujących. Uczestnik badań na 5-stopniowej skali musi określić twierdzenie od „nigdy” do „bardzo często” postawę jaką przyjmuje podczas, gdy znajduje się w sytuacji, w której odczuwa napięcie. Skale wchodzi w zakres ujmowanych trzech stylów radzenia sobie ze stresem (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2009):

- **SSZ** – styl skoncentrowany za zadaniu – za pomocą niego opisuje się, jak jednostka radzi sobie, gdy podejmuje określone zadania, które skierowane są na rozstrzygnięcie danej kwestii,
- **SSE** – Styl skoncentrowany na emocjach – ten styl określa, w jaki sposób jednostka jest skoncentrowana na swoich osobistych negatywnych uczuciach. Taki tok postępowania ma za zadanie rozładowanie napięcia emocjonalnego, które jest związane z incydem stresującym,
- **SSU** – Styl skoncentrowany na unikaniu – opisuje on, w jaki sposób jednostka radzi sobie w sytuacji stresowej, w której ucieka myślami, przeżyciami i doświadczeniami od tego wydarzenia. Taka osoba wtedy stosuje:
 - **ACZ** – Angażowanie się w czynności zastępcze,
 - **PKT** – Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Kwestionariuszem mogą być badane osoby od 18-ego do 79-ego roku życia. Polska wersja może być wykorzystana do badań osób od 16-ego roku życia. Badania mogą być prowadzone w sposób indywidualny i grupowy (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2009).



Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem posiada wysoką rzetelność w granicy 0,78 – 0,90. Została wykazana trafność czynnikowa kwestionariusza. Trafność teoretyczna została przebadana za pomocą szukania powiązania między stylami radzenia sobie a cechami temperamentu, cechami osobowości, lękiem, inteligencją, kompetencjami społecznymi i inteligencją emocjonalną (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2009).

2. 4 Opis badanej grupy

Badania zostały przeprowadzone wśród 189-u mężczyzn grających zawodowo w rugby w różnych klubach sportowych na terenie Polski. Do analiz zostało włączonych 117 kwestionariuszy, które zostały wypełnione w całości oraz były możliwe do dalszych analiz. Rugbiści są z różnych województw Polski (małopolskie, mazowieckie, pomorskie, dolnośląskie, łódzkie, lubuskie, wielkopolskie). Osoby badane były dobrane ze względu na ich wiek, który mieści się w przedziale 21-35 lat. Rugbiści, którzy zostali przebadani, reprezentowali różny staż gry w klubach, lecz są oni starannie dobrani ze względu na poziom ich gry. Występowali oni w reprezentacjach na arenie krajowej oraz narodowej w I i II lidze oraz byli reprezentantami Polski na rozgrywkach krajowych.



Rozdział 3. Psychologiczna interpretacja wyników badań własnych

3.1. Wyniki badań motywacji osiągnięć i radzenia sobie ze stresem u rugbistów

3.1.1. Motywacja osiągnięć u rugbistów

Wyniki badań przedstawiające motywację osiągnięć u badanych rugbistów prezentuje tabela 1:

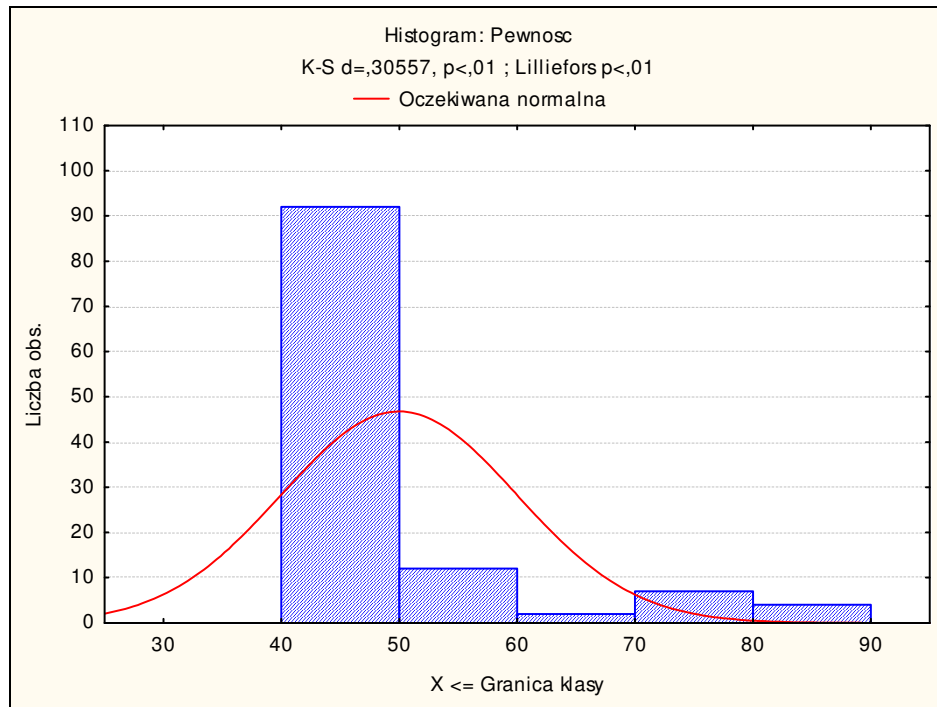
Tabela 1. Statystyki opisowe dla trzech głównych komponentów Motywacji Osiągnięć (LMI) oraz jej wyniku ogólnego (LMI) (N=117)

	M	Min	Max	SD
Pewność Siebie	49,98	42,00	86,00	9,98
Ambicja	50,03	30,00	69,00	9,96
Samokontrola	49,97	30,00	75,00	9,97
Motywacja osiągnięć – wynik ogólny (LMI)	50,02	34,00	73,00	9,98

(Źródło: Opracowanie własne.)

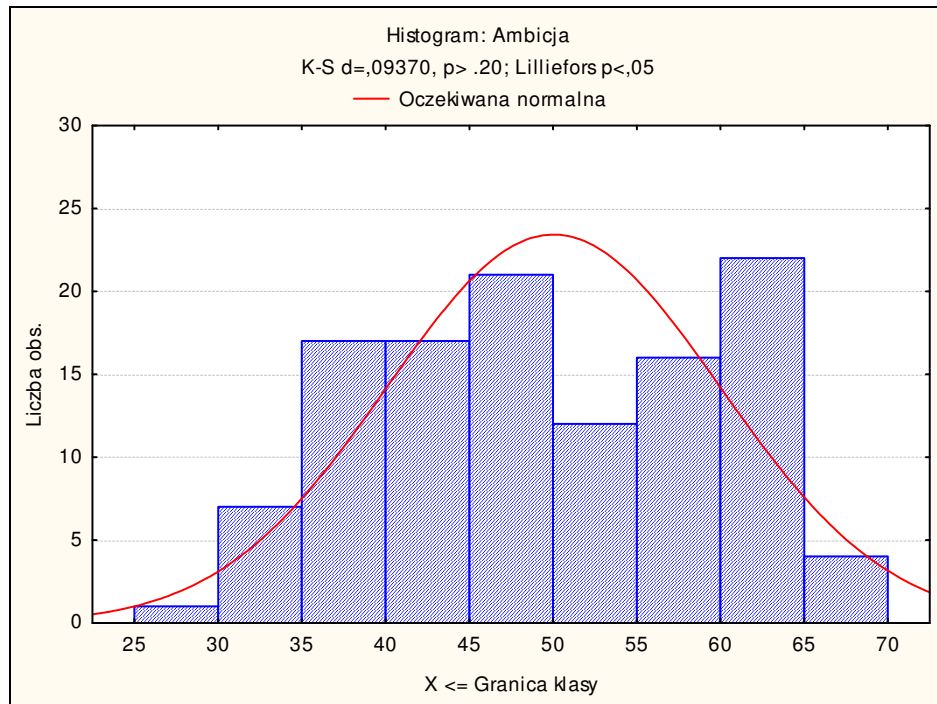
Tabela 1 przedstawia wyniki jakie osoby badane uzyskały w Motywacji Osiągnięć (LMI). Najwyższy średni wynik uzyskały osoby badane w czynniku Ambicji (M=50,03). Pozostałe dwa czynniki miały wyniki niższe i były one zbliżone, gdzie Pewność Siebie wyniosła M=49,98 a Samokontrola M=49,97. Ogólny wynik Motywacji Osiągnięć (LMI) jest na poziomie średnim (M=50,02).

Największe zróżnicowanie wyników jest widoczne w czynniku Pewności Siebie (SD=9,98). Minimalnie mniejsze rozproszenie wyników znajduje się w wyniku ogólnym Motywacji Osiągnięć (LMI) (SD=9,98).



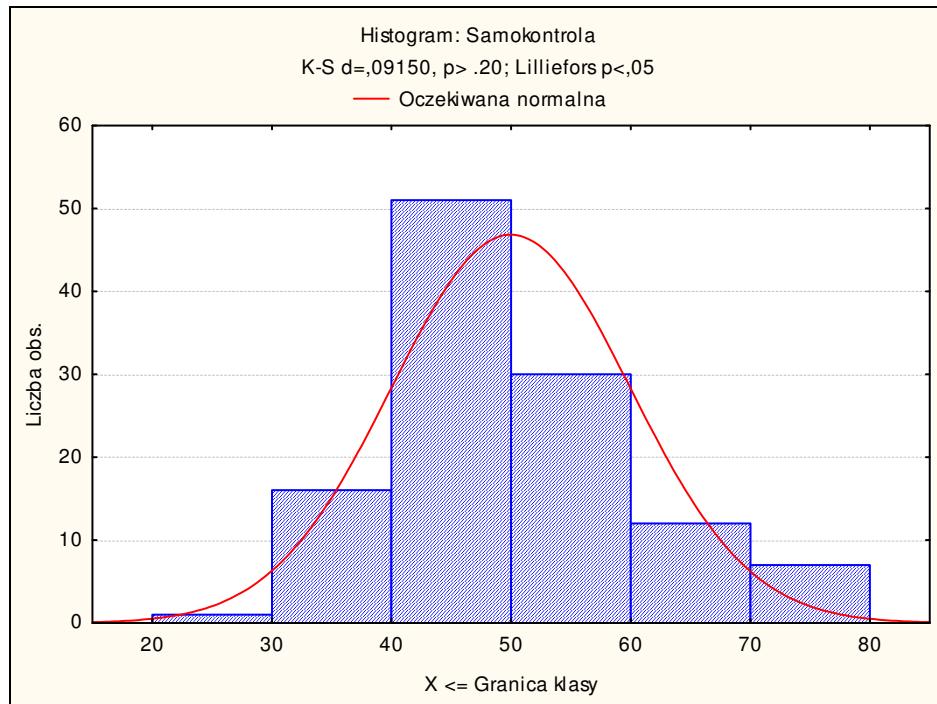
Wykres 1. Rozkład wyników dla czynnika Pewności Siebie w Motywacji Osiągnięć (LMI)
(Źródło: Opracowanie własne.)

Wykres 1 ukazuje rozkład wyników w jednego z czynników Motywacji Osiągnięć (LMI). Najwięcej osób (N=92) uzyskało wynik, który mieści się w przedziale $40 < X < 50$, a wynik najmniej liczny dla osób N=2 mieszczący się w przedziale wyników $60 < X < 70$. Wykres jest prawo skośny ($M=49,98$; $SD=9,98$) i bardzo odbiega od normalnego rozkładu. Na podstawie tego wykresu, można stwierdzić, że rugbiści uzyskiwali wyniki niskie w zakresie czynnika Pewności Siebie.



Wykres 2. Rozkład wyników dla czynnika Ambicji w Motywacji Osiągnięć (LMI) (Źródło: Opracowanie własne.)

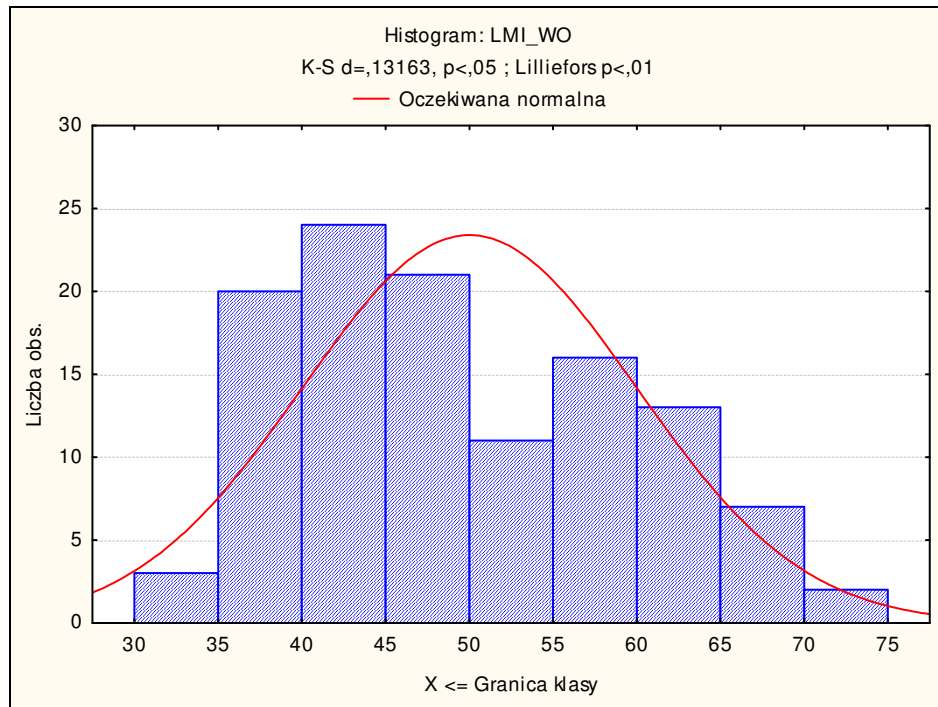
W czynniku Ambicji (wykres 2) wyodrębniono 9 przedziałów. Najwyższe wyniki mieszczą się w przedziale $60 < X < 65$ dla $N=22$ osób badanych, a najniższe w obszarze $25 < X < 30$ i liczą $N=1$ osobę. Wykres ma charakter bimodalny ($M=50,03$; $SD=9,96$). Oznacza to, że większa część rugbyistów o wysokim lub o niskim poziomie jest ambitna. Natomiast mniej badanych rugbyistów w przeciętnym stopniu przejawia cechy osób ambitnych.



Wykres 3. Rozkład wyników dla czynnika Samokontroli w Motywacji Osiągnięć (LMI)

(Źródło: Opracowanie własne.)

Dla czynnika Samokontroli (wykres 3) wyodrębniono 6 przedziałów, w których zostały uzyskane wyniki przez badanych. Najwięcej badanych ($N=51$) uzyskało wyniki, które mieszczą się w przedziale $40 < X < 50$, a najmniej badanych ($N=1$) uzyskało wyniki, które mieszczą się w obszarze $20 < X < 30$. Wykres ma charakter normalny z tendencją do prawoskośności ($M=49,97$; $SD=9,97$). Rozkład tych wyników sugeruje, że rugbiści uzyskiwali wyniki przeciętne lub niskie dla czynnika Samokontroli.



Wykres 4. Rozkład dla wyniku ogólnego Motywacji Osiągnięć (LMI) (Źródło: Opracowanie własne.)

Uzyskane wyniki przez rugbyistów w zakresie wyniku ogólnego (wykres 4) Motywacji Osiągnięć (LMI) są wyodrębnione na 9 przedziałach. Najliczniejsza grupa (N=24) mieści się w obszarze wyników $40 < X < 45$, a najmniej liczna grupa (N=2) w przedziale $70 < X < 75$. Wykres jest bimodalny (M=50,02; SD=9,98).

3.1.2 Strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez rugbyistów

Wyniki badań dotyczące stosowania strategii radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów, zostały zaprezentowane w tabeli 2.

Tabela 2. Statystyki opisowe dla strategii radzenia sobie ze stresem u badanych (N=117)

Strategie radzenia sobie	M	Min	Max	SD
Aktywne Radzenie Sobie (ARS)	49,92	24,00	60,00	9,83
Planowanie (PLA)	50,15	20,00	65,00	10,05
Pozytywne Przewartościowanie	49,94	31,00	72,00	9,83



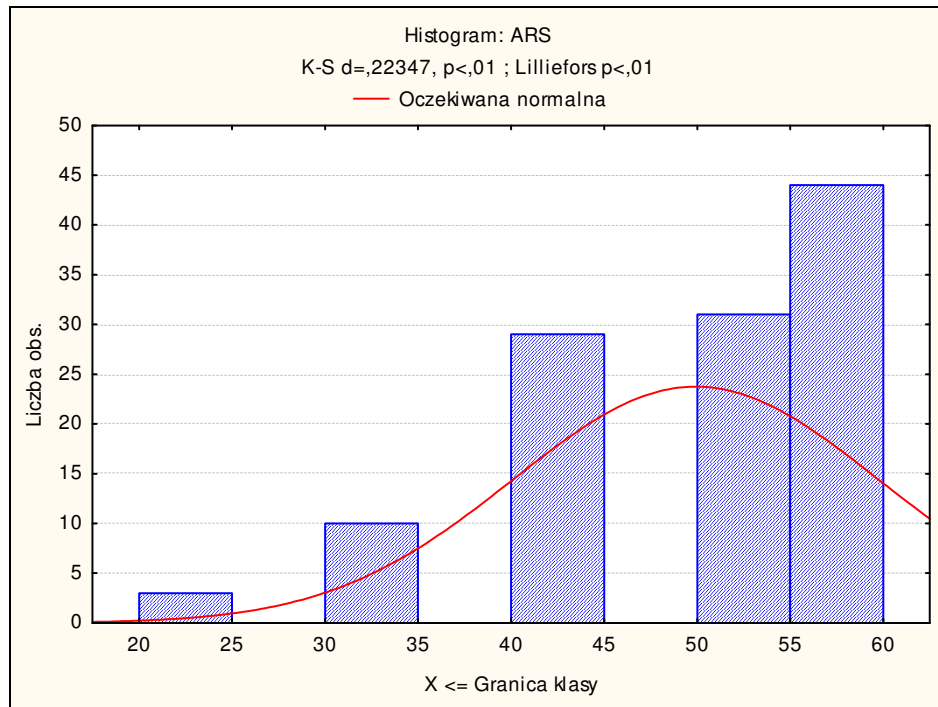
(PPW)				
Akceptacja (AKC)	49,82	27,00	64,00	9,97
Poczucie Humoru (PHU)	50,00	35,00	70,00	10,04
Zwrot ku Religii (ZKR)	49,97	37,00	64,00	10,21
Wsparcie Emocjonalne Partnera (PWE)	50,11	26,00	64,00	10,12
Wsparcie Emocjonalne Przyjaciół (PWI)	49,92	24,00	65,00	10,05
Zajmowanie się Czymś Innym (ZCI)	49,99	29,00	68,00	9,93
Zaprzeczanie (ZAP)	49,93	41,00	69,00	9,98
Wyładowanie (WYL)	50,42	29,00	71,00	10,04
Zażywanie Substancji Psychoaktywnych (ZSP)	49,88	42,00	70,00	10,05
Zaprzestanie Działań (ZAP)	50,08	40,00	71,00	10,01
Obwinianie Siebie (OBW)	49,92	35,00	69,00	9,88

(Źródło: Opracowanie własne.)

Dane przedstawione w tabeli 2 są rozkładem wyników, które uzyskała grupa badana (N=117) w obszarze stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Z badań wynika, że najwyższą średnią (M=50,42) uzyskali rugbyści w strategii Wyładowania (WYL), a także niższy wynik (M=50,15) można dostrzec w strategii Planowania (PLA). Nieco niższa średnia (M=5,11) została uzyskana w strategii Wsparcia Emocjonalnego Partnera (PWE). Najniższa średnia wyników (M=49,82) dla skali Akceptacji (AKC).

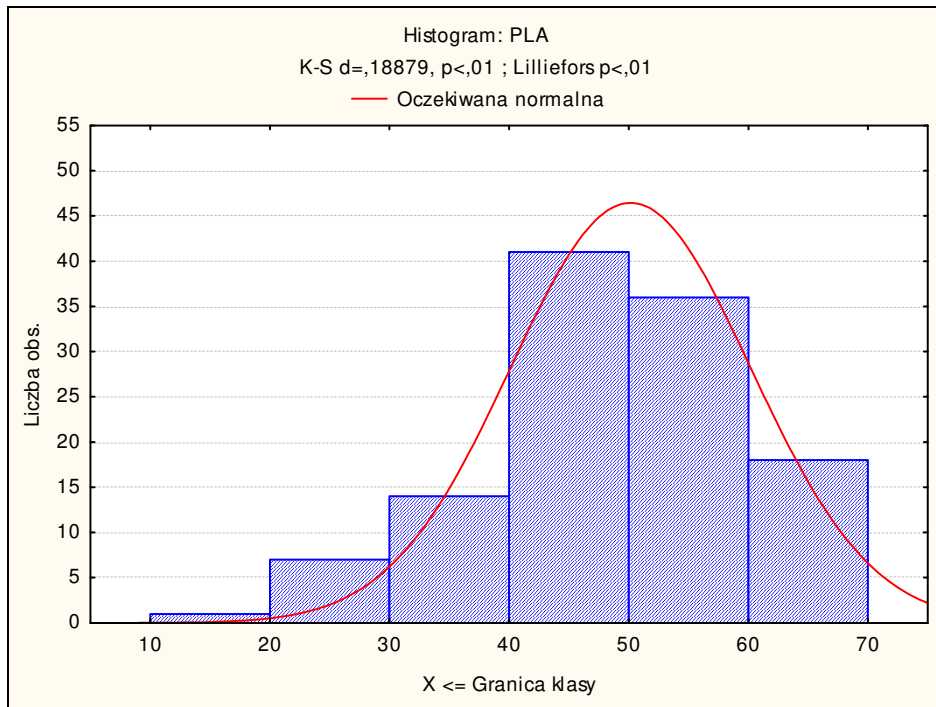
Największe rozproszenie wyników można dostrzec w skali strategii skoncentrowanej na Zwrocie ku Religii (ZKR) (SD=10,21).





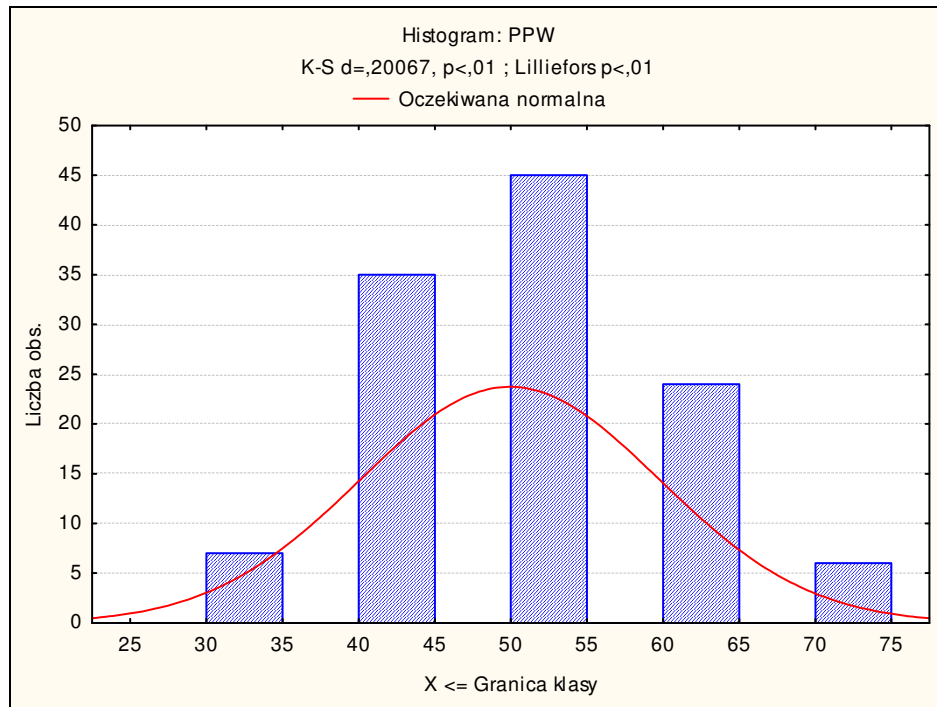
Wykres 5. Rozkład wyników dla strategii Aktywnego Radzenia Sobie (ARS) (Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (5) przedstawia rozkład wyników w strategii Aktywnego Radzenia Sobie (ARS). Zostało w nim wyodrębnione 5 przedziałów. Najliczniejsza grupa osób (N=44) uzyskała wyniki, które mieszczą się w przedziale $55 < X < 60$ a najmniej liczna grupa osób (N=3) w obszarze $20 < X < 25$. Wykres ma charakter lewo skośny ($M=49,92; SD=9,83$).



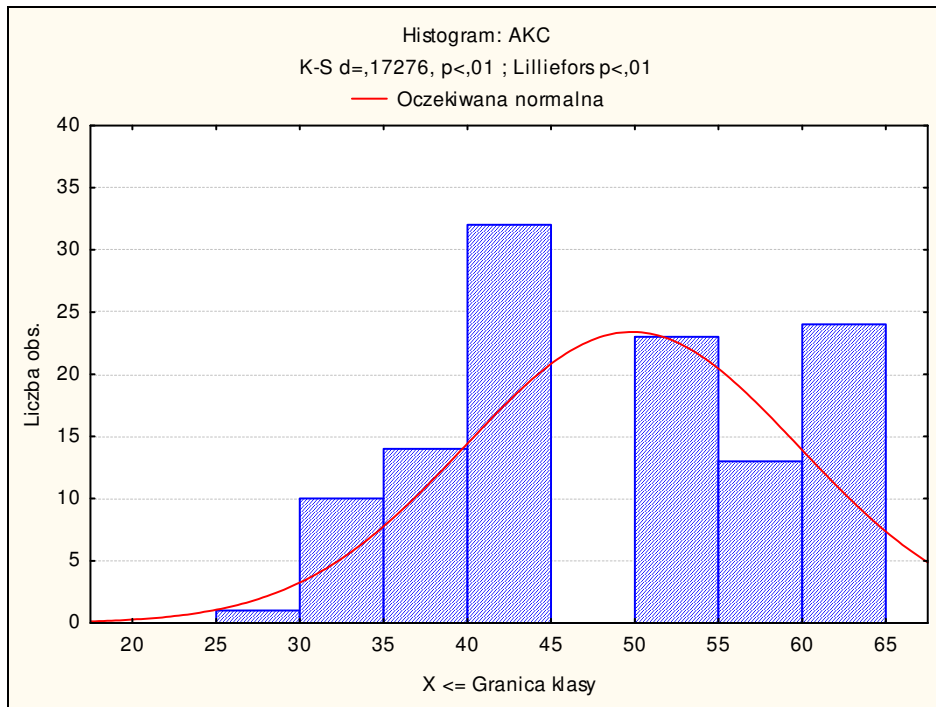
Wykres 6. Rozkład wyników dla strategii Planowania (PLA) (Źródło: Opracowanie własne.)

W wykresie 6 wyodrębniono 6 przedziałów. Najliczniejsza grupa (N=41) mieści się w obszarze wyników $40 < X < 50$, a najmniej liczna grupa (N=1) w przedziale $10 < X < 20$. Rozkład wyników jest zbliżony do normalnego, lecz wykazuje tendencje do lewo skośności (M=50,15; SD=10,05) co sugeruje, że rugbiści częściej uzyskiwali wyniki wyższe w strategii Planowania (PLA).



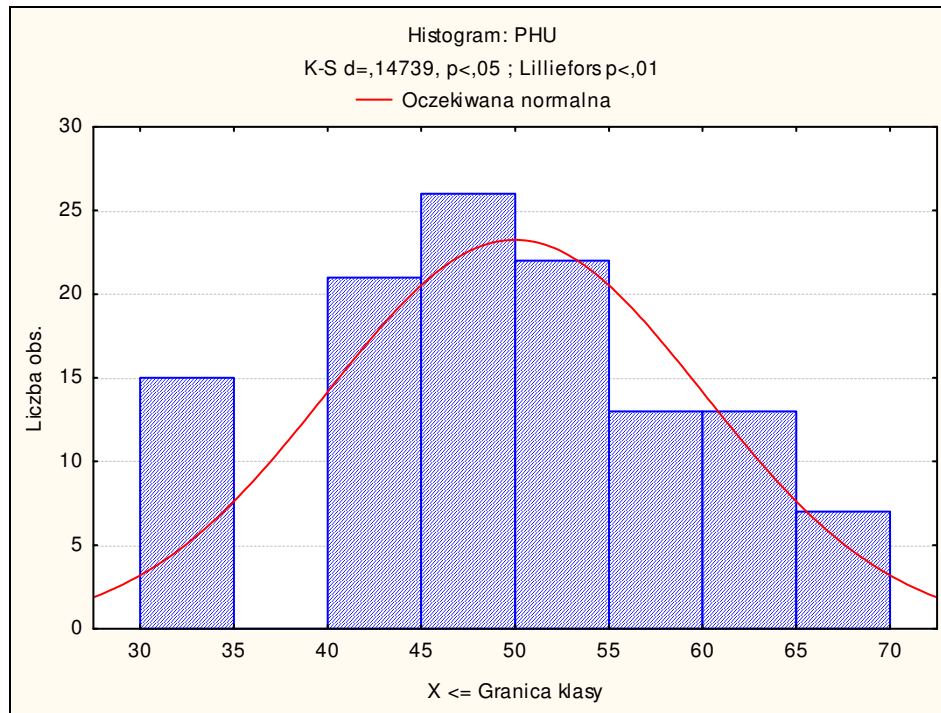
Wykres 7. Rozkład wyników dla strategii Pozytywnego Przewartościowania (PPW) (Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (7) prezentuje rozkład wyników w strategii Pozytywnego Przewartościowania (PPW). Uzyskane przez rugbyistów wyniki mieszczą się w 5 przedziałach ($M=49,94$; $SD=9,83$). Najwięcej badanych ($N=45$) uzyskało wyniki, które mieszczą się w przedziale $50 < X < 55$, a najmniej badanych ($N=6$) uzyskało wyniki, które mieszczą się w obszarze $70 < X < 75$. Uzyskany rozkład wyników jest normalny.



Wykres 8. Rozkład wyników dla strategii Akceptacji (AKC) (Źródło: Opracowanie własne.)

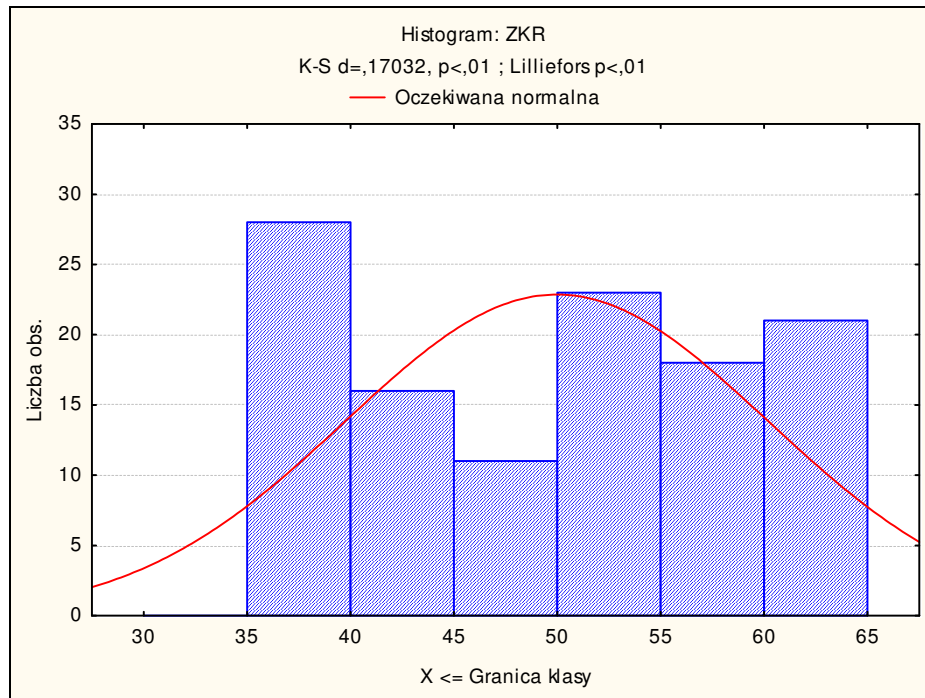
Wykres 8 prezentuje rozkład wyników w strategii Akceptacji (AKC). Uzyskane przez rugbyistów wyniki mieszczą się w 7 przedziałach ($M=49,82$; $SD=9,97$). Najliczniejsza grupa ($N=32$) mieści się w obszarze wyników $40 < X < 45$, a najmniej liczna grupa ($N=1$) w przedziale $20 < X < 30$. Wykres ma cechy wielomodalności.



Wykres 9. Rozkład wyników dla strategii Poczucia Humoru (PHU) (*Źródło: Opracowanie własne.*)

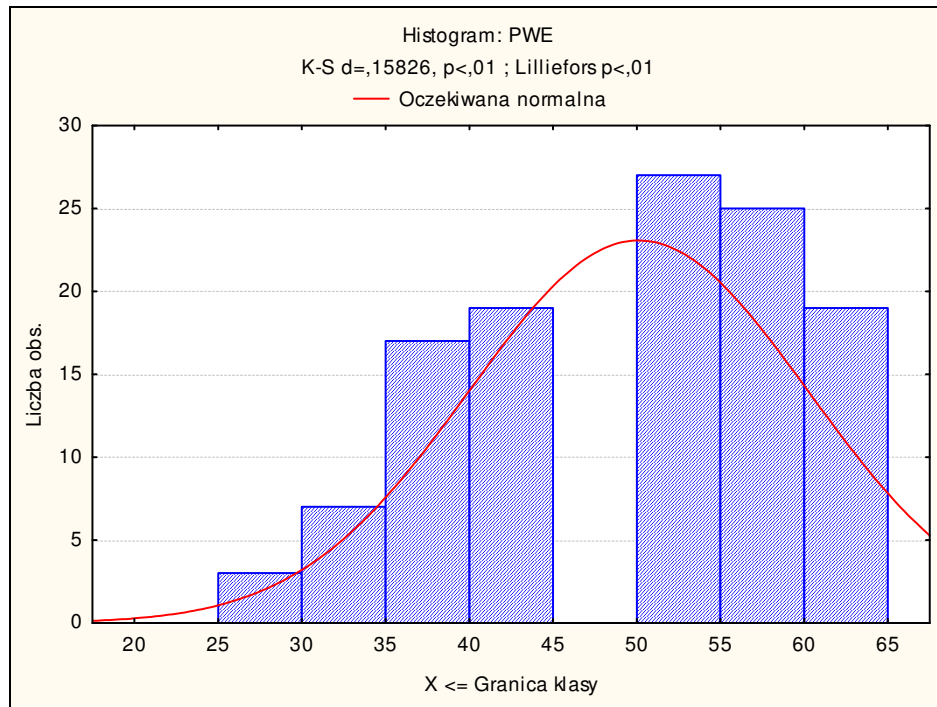
Powyższy wykres (9) przedstawia rozkład wyników dla strategii Poczucia Humoru (PHU). Najwięcej osób (N=21) uzyskało wyniki, które mieszczą się w wynikach przeciętnych $40 < X < 50$ a najmniej liczna grupa osób (N=7) w obszarze $65 < X < 70$. Wykres jest prawo skośny ($M=50,00$; $SD=10,04$) co wskazuje, że rugbiści uzyskiwali wyniki niższe w tej strategii radzenia sobie.





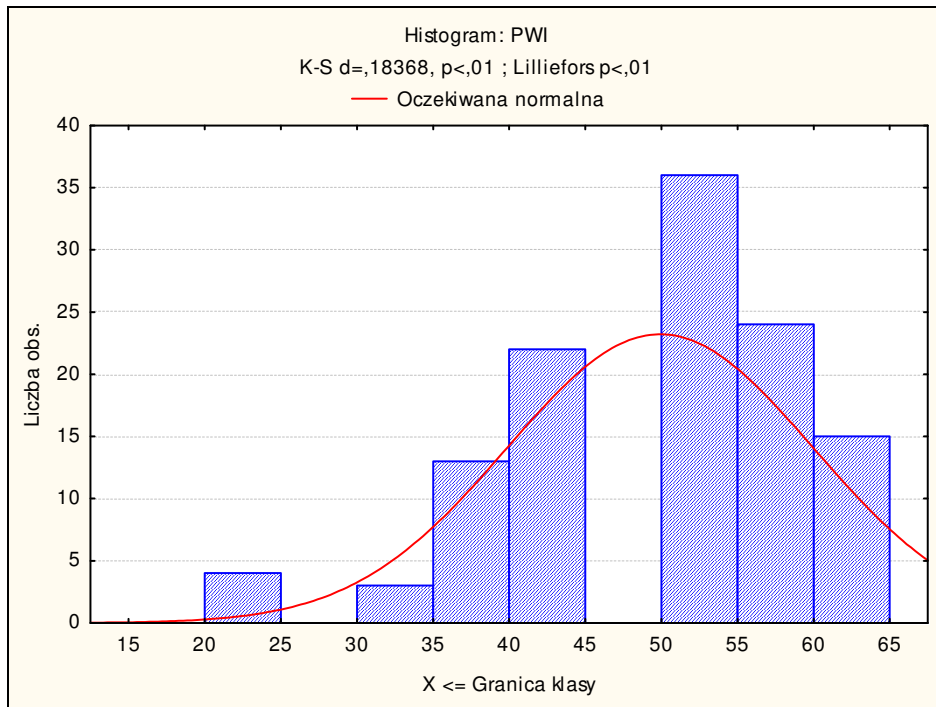
Wykres 10. Rozkład wyników dla strategii Zwrotu ku Religii (ZKR) (*Źródło: Opracowanie własne.*)

Wykres 10 prezentuje rozkład wyników w strategii Zwrotu ku Religii (ZKR). Uzyskane przez rugbistów wyniki mieszczą się w 6 przedziałach. Najwięcej badanych (N=28) uzyskało wyniki, które mieszczą się w przedziale $35 < X < 40$, a najmniej badanych (N=11) uzyskało wyniki, które mieszczą się w obszarze $45 < X < 50$. Wykres ma charakter bimodalny (M=49,97; SD=10,21).



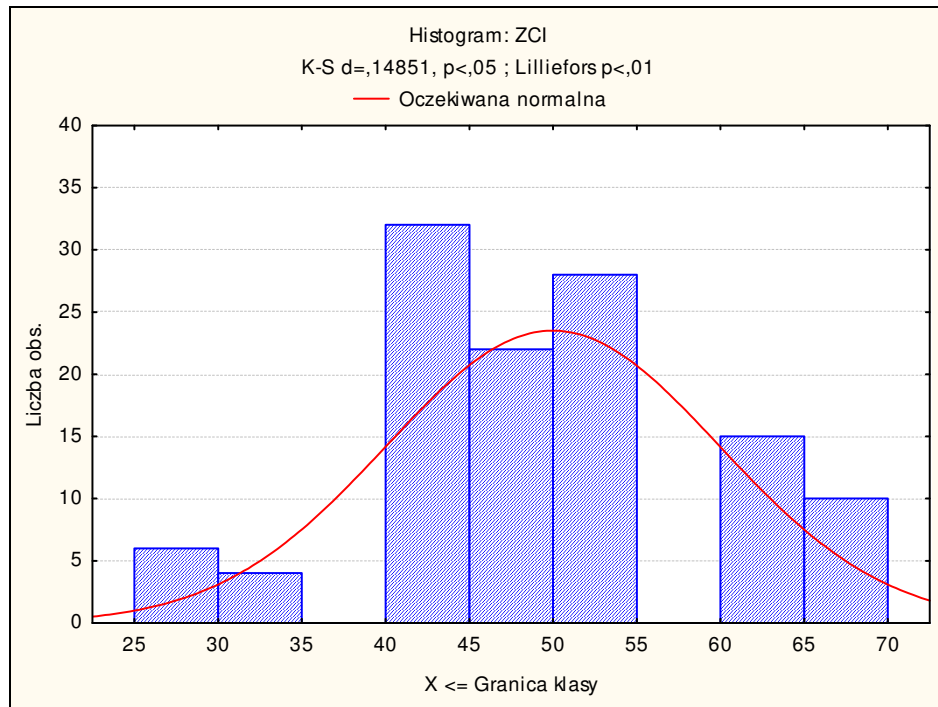
Wykres 11. Rozkład wyników dla strategii Wsparcia Emocjonalnego Partnera (PWE) (Źródło: Opracowanie własne.)

Na wykresie 11 wyodrębniono 7 przedziałów, w których rugbyści uzyskali wyniki. Najliczniejsza grupa rugbyistów ($N=27$) mieści się w przedziale $50 < X < 55$, natomiast najmniej liczna grupa ($N=3$) oscyluje w obszarze $25 < X < 30$. Lewo skośność ($M=50,11$; $SD=10,12$) rozkładu wyników wskazuje, że rugbyści częściej uzyskiwali wyniki wysokie w zakresie strategii Wsparcia Emocjonalnego Partnera (PWE).



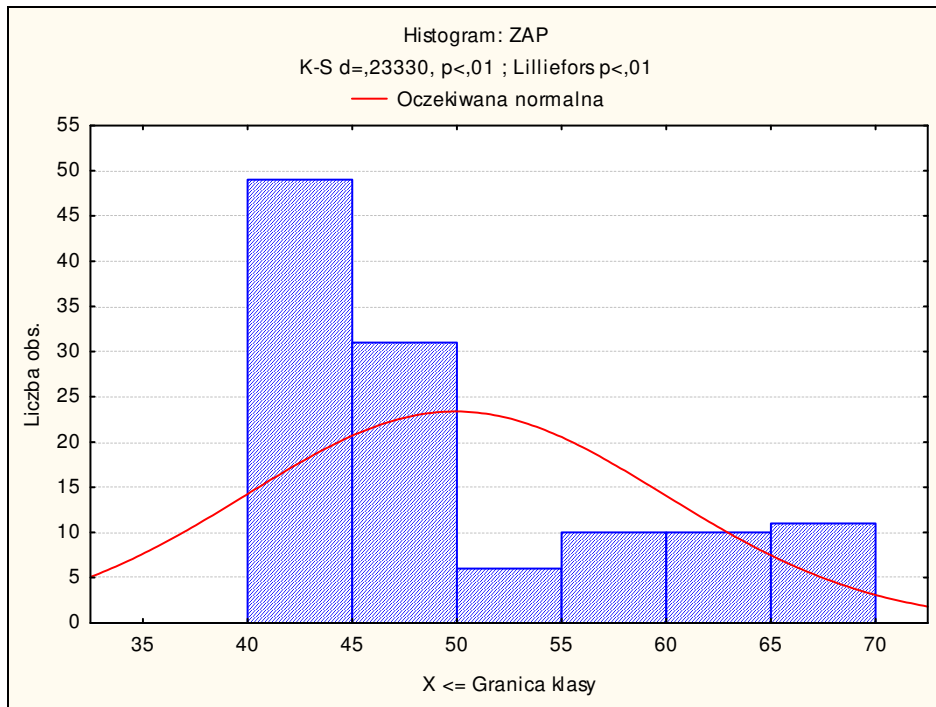
Wykres 12. Rozkład wyników dla strategii Wsparcia Emocjonalnego Przyjaciół (PWI)
(Źródło: Opracowanie własne.)

Dane z wykresu 12 mieszczą się 7 przedziałach. Najliczniejsza grupa osób (N=36) mieści się w przedziale wyników $50 < X < 55$, a najmniej liczna (N=4) w obszarze $30 < X < 35$. Wykres ma charakter lewo skośny ($M=49,92$; $SD=10,05$).



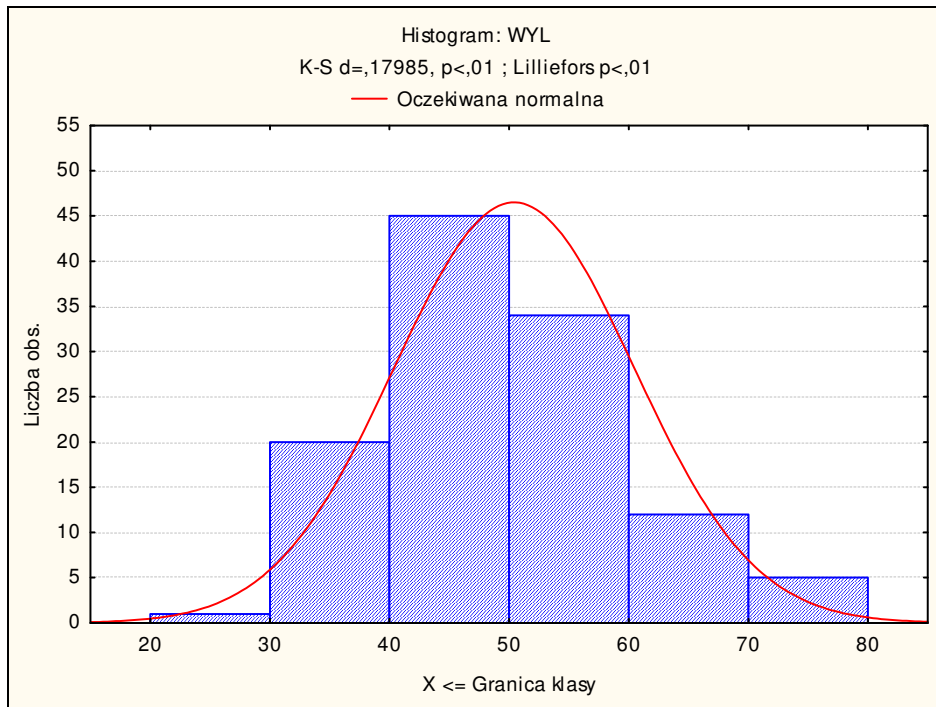
Wykres 13. Rozkład wyników dla strategii Odwracania Uwagi (ZCI) (Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (13) prezentuje rozkład wyników dla strategii Odwracania Uwagi (ZCI). Najwięcej osób (N=33) uzyskało wyniki, które mieszczą się w obszarze $40 < X < 45$ a najmniej osób (N=4) wyniki w przedziale $30 < X < 35$. Wykres ma charakter wielomodalny (M=49,99; SD=9,93).



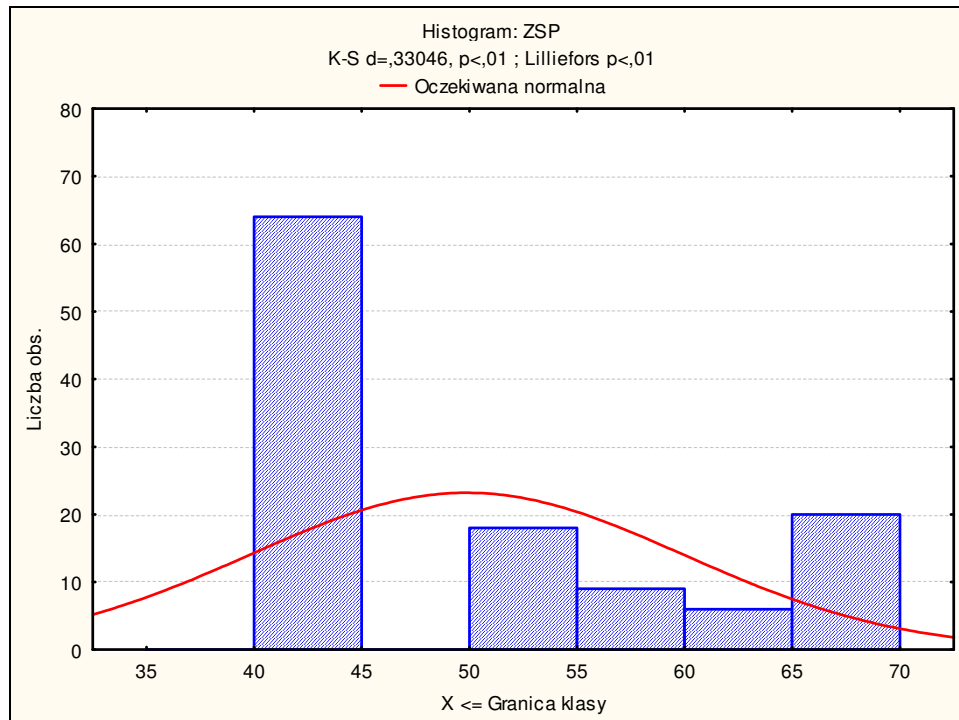
Wykres 14. Rozkład wyników dla strategii Zaprzeczania (ZAP) (Źródło: Opracowanie własne.)

Wykres 14 prezentuje wyniki uzyskane przez rugbyistów i został wyodrębniony w 6 przedziałach. Najwyższe wyniki oscylują w obszarze $40 < X > 45$ dla $N = 49$ osób, a najniższe mieszczą się w przedziale $50 < X > 55$ i liczą $N = 6$ badanych osób. Wykres ma charakter prawoskośny ($M = 49,93$; $SD = 9,98$), co wskazuje, że badani uzyskiwali niższe wyniki w strategii Zaprzeczania (ZAP).



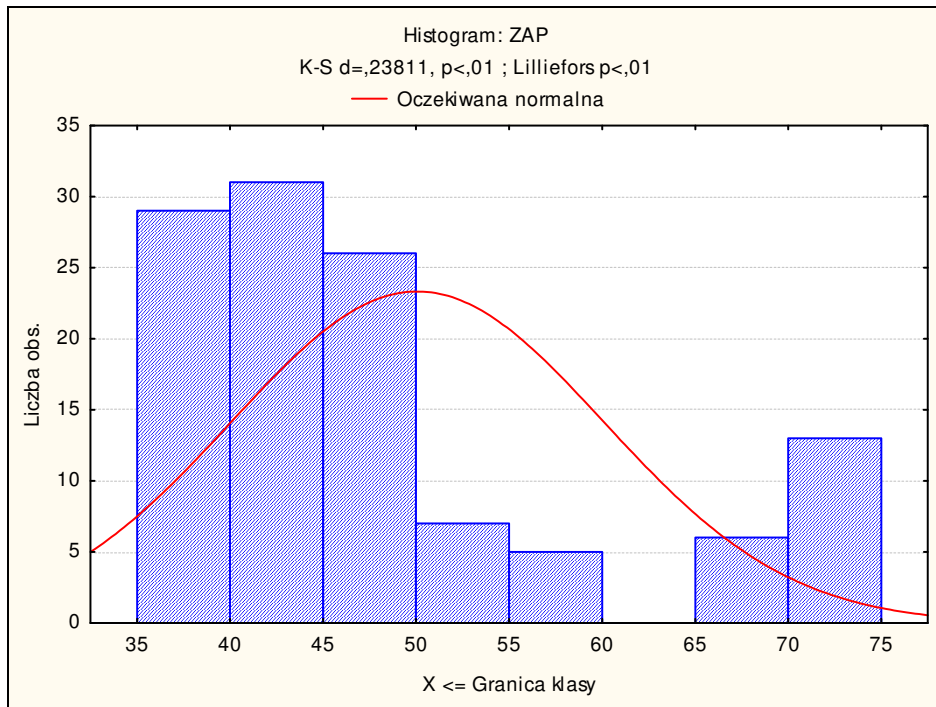
Wykres 15. Rozkład wyników dla strategii Wyładowania (WYL) (Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (15) przedstawia rozkład wyników dla strategii Wyładowania (WYL). Wyodrębnione zostało w nim 6 przedziałów. Najliczniejsza grupa (N=45) mieści się w przedziale wyników $40 < X < 50$, a najmniej liczna (N=1) w przedziale $20 < X < 30$. Uzyskany rozkład wyników jest normalny ($M=50,42$; $SD=10,04$).



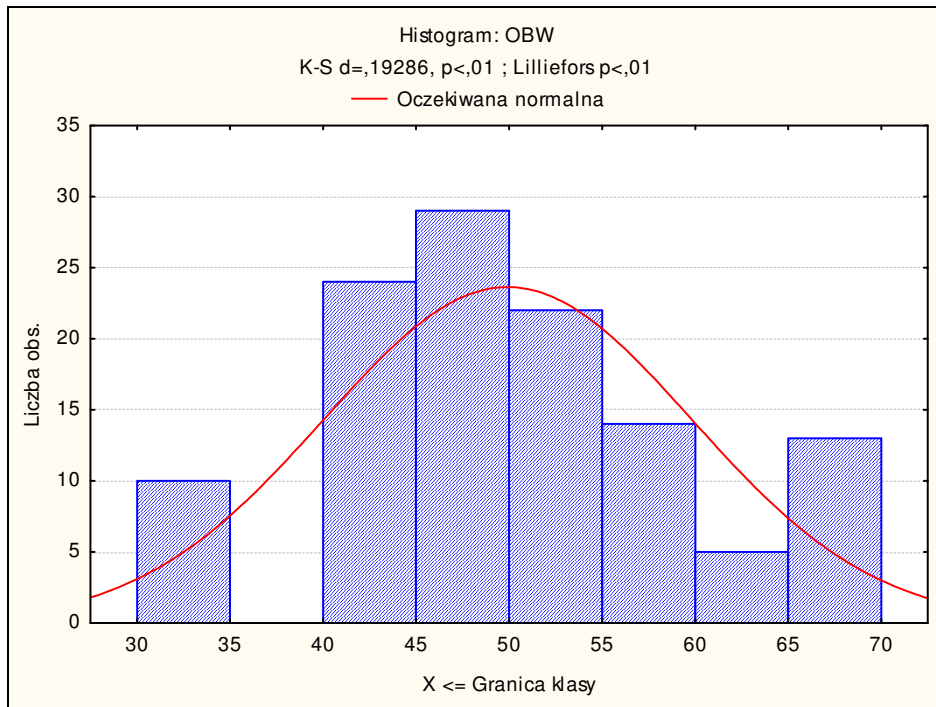
Wykres 16. Rozkład wyników dla strategii Zażywania Substancji Psychoaktywnych (ZSP)
(Źródło: Opracowanie własne.)

Wykres 16 prezentuje rozkład wyników dla strategii Zażywania Substancji Psychoaktywnych (ZSP) przez rugbyistów. Najwięcej osób (N=64) uzyskało wyniki, które mieszczą się w wynikach przeciętnych ($40 < X < 45$), a najmniej liczna grupa (N=5) uzyskała wynik w obszarze $60 < X < 65$. Wykres jest prawo skośny ($M=49,88$; $SD=10,05$).



Wykres 17. Rozkład wyników dla strategii Zaprzestania Działań (ZAP) (Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (17) przedstawia rozkład wyników dla strategii Zaprzestania Działań (ZAP) i można na nim wyodrębnić 7 przedziałów. Najwyższe wyniki mieszczą się w przedziale $40 < X < 45$ i liczą $N=31$ badanych osób. Natomiast najniższe wyniki oscylują w obszarze $55 < X < 60$ i liczą $N=5$ osób. Wykres ma charakter bimodalny ($M=50,08$; $SD=10,01$).



Wykres 18. Rozkład wyników dla strategii Obwiniania Siebie (OBW) *Źródło: Opracowanie własne.*)

W wykresie 18 wyodrębniono 7 przedziałów, w których rugbyści uzyskali wyniki. Najliczniejsza grupa (N=29) mieści się w przedziale wyników $45 < X < 50$, a najmniej liczna (N=5) w obszarze $60 < X < 65$. Wykres jest zbliżony do oczekiwanego normalnego rozkładu z tendencją do prawo skośności (M=49,92; SD=9,88).

3.1.3 Style radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów

Wyniki badań dotyczące stosowania stylów radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów zostały przedstawione w tabeli 3.



Tabela 3. Statystyki opisowe dla wyników Kwestionariusza CISS autorstwa N. S. Endlera i J. D. A. Parkera (N=117)

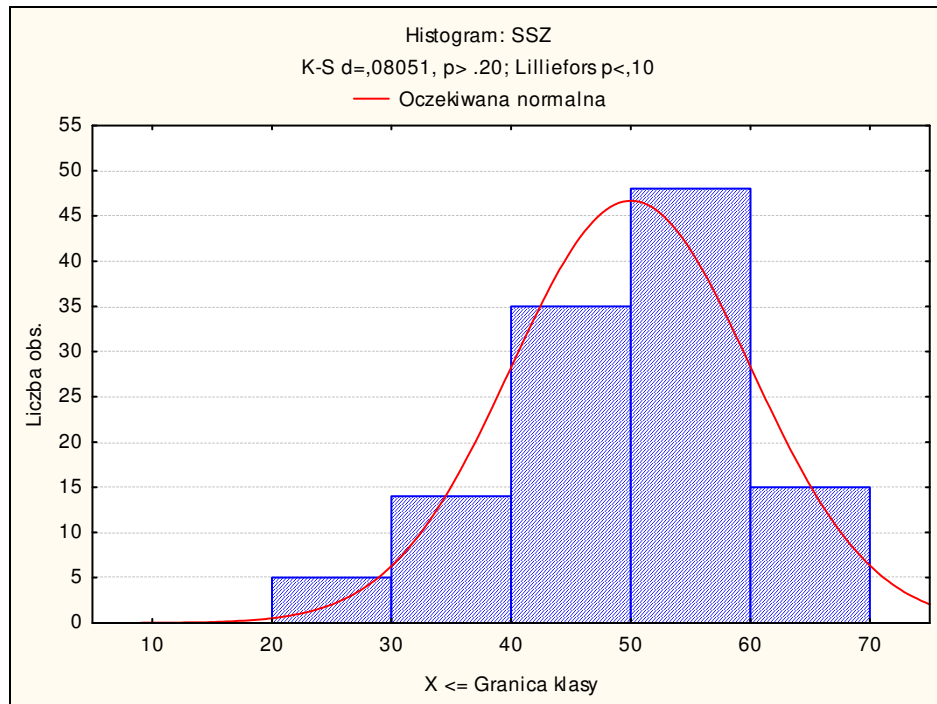
Style radzenia sobie	M	Min	Max	SD
Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	50,02	21,00	69,00	10,00
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	49,99	31,00	75,00	9,99
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	49,99	29,00	74,00	9,98
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	50,05	31,00	70,00	9,98
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	49,97	22,00	66,00	9,96

(Źródło: Opracowanie własne.)

Dane, które są zaprezentowane w tabeli 3, ukazują wyniki uzyskane przez rugbyistów w obszarze posługiwania się stylami radzenia sobie ze stresem. Najwyższa średnia wyników uzyskana przez rugbyistów występuje w skali Angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) (M=50,05) oraz Stylu skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) (M=50,02). Najniższa średnia wyników została uzyskana dla skali Poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) (M=49,97).

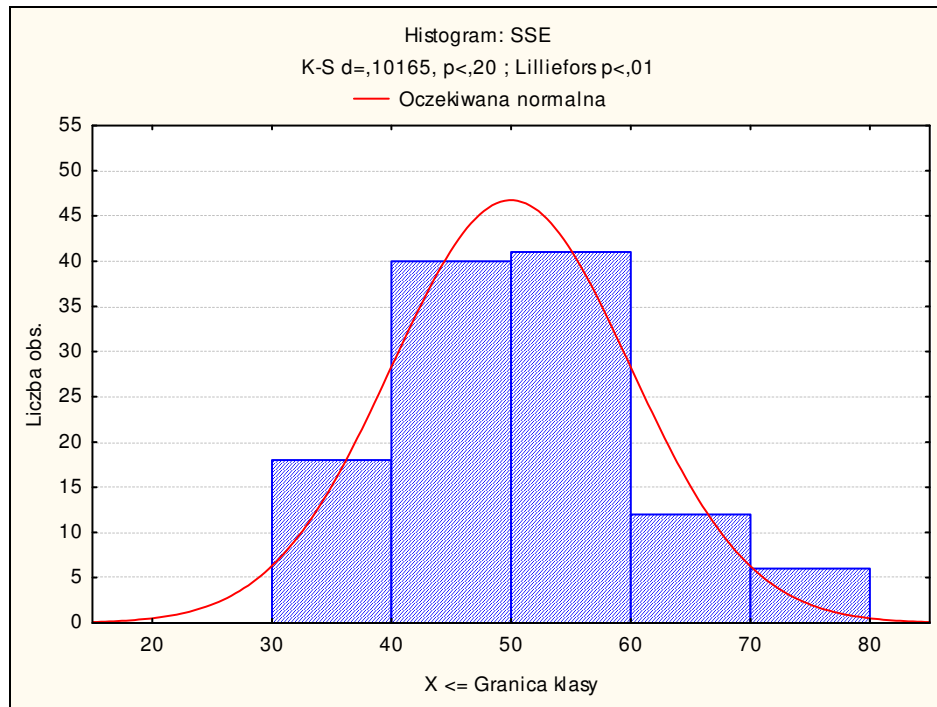
Największe rozproszenie wyników można dostrzec w skali Stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) (SD=10,00).





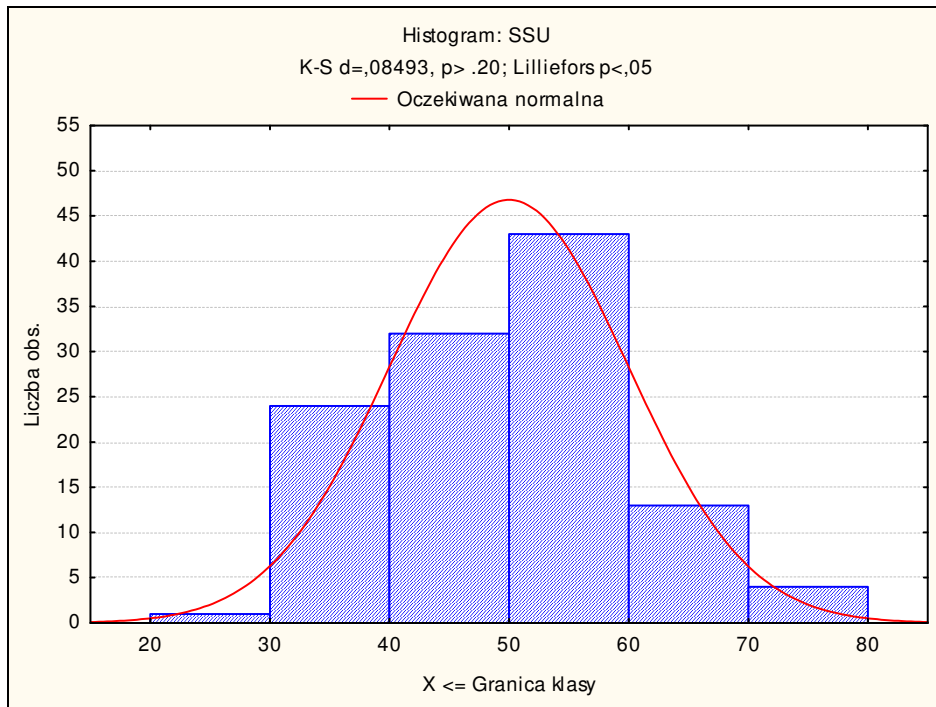
Wykres 19. Rozkład wyników dla Stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) (Źródło: Opracowanie własne.)

Na wykresie 19 można wyodrębnić 5 przedziałów, w których wyniki zostały uzyskane przez badanych. Najwyższe wyniki mieszczą się w przedziale $50 < X < 60$ i liczą $N=49$ badanych osób, najniższe oscylują w obszarze $20 < X < 30$ i liczą $N=5$ osób. Wykres ten jest zbliżony do normalnego, z tendencją do lewo skośności ($M=50,02$; $SD=10,00$), co wskazuje, że rugbiści uzyskiwali wyniki przeciętne oraz nieco wyższe w Stylu skoncentrowanym na zadaniu (SSZ).



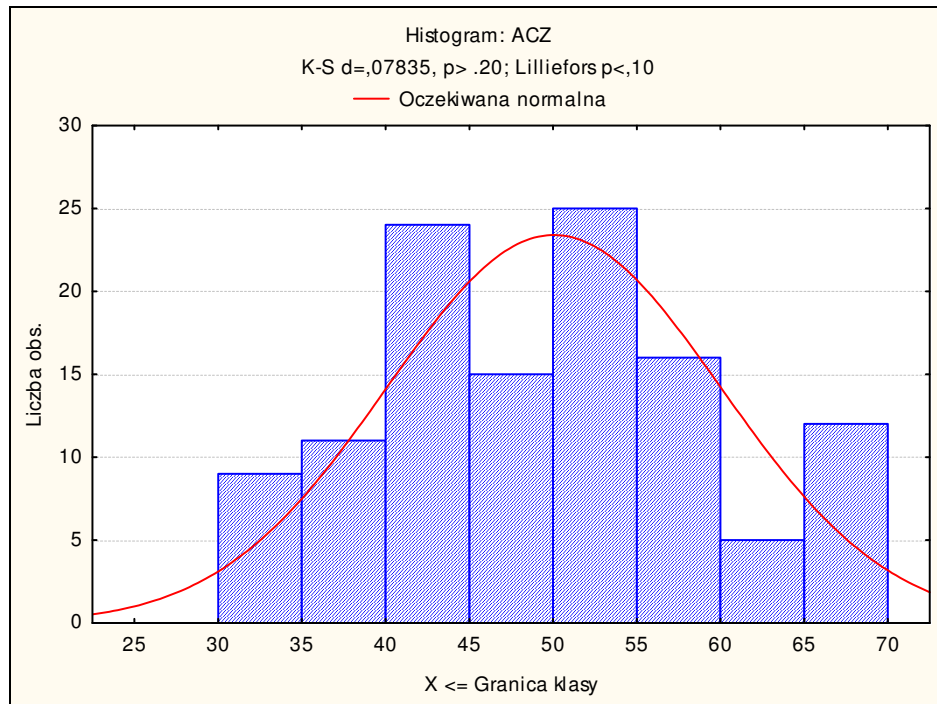
Wykres 20. Rozkład wyników dla Stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) (*Źródło: Opracowanie własne.*)

Dla Stylu skoncentrowanego na emocjach (wykres 20) (SSE) uzyskane wyniki przez rugbyistów mieszczą się w 5 przedziałach. Najliczniejsza grupa osób ($N=41$) mieści się w przedziale wyników $50 < X < 60$, a najmniej liczna grupa ($N=6$) w obszarze $70 < X < 80$. Ułożenie wyników jest zbliżone do rozkładu normalnego ($M=49,99$; $SD=9,99$).



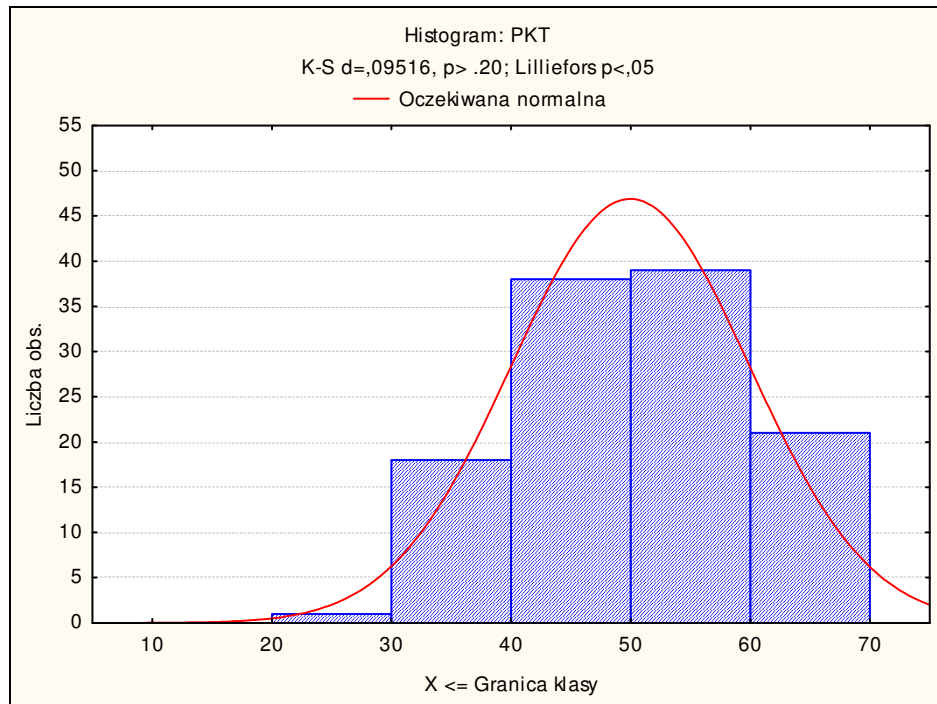
Wykres 21. Rozkład wyników dla Stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) (Źródło: Opracowanie własne.)

Wykres 21 prezentuje rozkład wyników w Stylu skoncentrowanym na unikaniu (SSU). Najwięcej osób (N=43) uzyskało wyniki, które mieszczą się w przedziale $50 < X < 60$ a najmniej osób (N=1) w obszarze $20 < X < 30$. Wykres ma charakter oczekiwanego rozkładu normalnego (M=49,99; SD=9,98).



Wykres 22. Rozkład wyników dla skali Angażowania się w czynności zastępcze (ACZ)
(Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (22) przedstawia wyniki w skali Angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) i mieści się w 8 przedziałach. Najliczniejsza grupa osób (N=25) uzyskała wyniki mieszczące się w obszarze $50 < X < 65$, a także najmniej liczna grupa osób (N=5) w przedziale $60 < X < 65$. Wykres ten posiada cechy rozkładu wielomodalnego (M=50,05; SD=9,98).



Wykres 23. Rozkład wyników dla skali Poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT)

(Źródło: Opracowanie własne.)

Wykres 23 mieści się w 5 przedziałach i ukazuje wyniki w skali Poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT). Najwyższe wyniki mieszczą się w obszarze $50 < X < 60$ dla $N=39$ osób, a najniższe dla $N=1$ osoby w przedziale $20 < X < 30$. Rozkład tych wyników jest zbliżony do oczekiwanego normalnego rozkładu ($M=49,97$; $SD=9,96$).

3.2 Analiza związków korelacyjnych między motywacją osiągnąć a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem

3.2.1 Związki korelacyjne między motywacją osiągnąć a strategiami radzenia sobie ze stresem

Ten podrozdział ukazuje związki korelacyjne jakie zachodzą między motywacją osiągnąć a strategiami i stylami radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów. Zależności te są ujęte na podstawie współczynnika r – Pearsona.



Tabela 4. Związki korelacyjne r - Pearsona pomiędzy trzema czynnikami Motywacji Osiągnięć (LMI) i jej wynikiem ogólnym a strategiami radzenia sobie ze stresem u badanych rugbyistów (N=117)

Strategia radzenia sobie ze stresem	Motywacja Osiągnięć							
	PS		A		S		LMI – WO	
	r	p	R	P	r	P	r	p
ARS	0,12	0,203	0,27**	0,003	0,14	0,120	0,31**	0,001
PLA	0,34**	<0,001	0,32**	<0,001	0,13	0,159	0,37**	<0,001
PPW	0,17	0,073	0,25**	0,007	0,00	0,994	0,21*	0,025
AKC	-0,04	0,701	0,28**	0,003	0,10	0,288	0,30**	0,001
PHU	-0,03	0,731	0,25**	0,006	-0,04	0,649	0,17	0,068
ZKR	-0,32**	0,001	0,03	0,759	-0,21*	0,024	-0,10	0,268
PWE	-0,10	0,284	0,04	0,672	-0,15	0,102	-0,05	0,592
PWI	0,03	0,724	-0,05	0,565	-0,06	0,503	-0,08	0,364
ZCI	-0,12	0,191	0,21*	0,023	-0,28**	0,003	0,03	0,713
ZAP	-0,25**	0,007	-0,08	0,404	-0,48**	<0,001	-0,32**	<0,001
WYL	-0,10	0,275	0,09	0,343	-0,18*	0,048	-0,03	0,747
ZSP	-0,14	0,140	0,08	0,362	-0,31**	0,001	-0,08	0,418
ZAP	-0,22*	0,017	0,00	0,958	-0,33**	<0,001	-0,13	0,151
OBW	0,06	0,547	0,25**	0,007	-0,36**	<0,001	0,02	0,819

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Legenda: PS – Pewność Siebie; A – Ambicja; S – Samokontrola; ARS - Aktywne Radzenie Sobie; PLA – Planowanie; PPW - Pozytywne Przewartościowanie; AKC – Akceptacja; PHU - Poczucie Humoru; ZKR – Zwrot ku Religii; PWE - Wsparcie Emocjonalne Partnera; PWI - Wsparcie Emocjonalne Przyjaciół; ZCI - Zajmowanie się Czymś Innym; ZAP – Zaprzeczanie; WYL – Wyładowanie; ZSP - Zażywanie Substancji Psychoaktywnych; ZAP - Zaprzestanie Działań; OBW - Obwinianie Siebie
(Źródło: Opracowanie własne.)



Tabela 4 przedstawia korelacje trzech czynników motywacji osiągnięć oraz jej wyniku ogólnego ze strategiami radzenia sobie ze stresem. Rugbiści, którzy posiadają wysoki poziom odwagi, szukają wyzwań i potrafią pokonywać przeszkody (PS), charakteryzują się tendencją do zastanawiania się i podejmowania działań, które są konieczne do rozwiązania sytuacji stresującej (PLA) ($r=0,34$, $p<0,001$). Badani o wysokich wynikach w Pewności Siebie, która cechuje się niezależnością, otwartością, różnią się od osób o niskich wynikach pod względem modlenia się, medytowania w celu znalezienia spokoju (ZKR) ($r=-0,31$, $p=0,001$) oraz nie odrzucają oni faktu o zaistniałej sytuacji (ZAP) ($r=-0,25$, $p=0,007$) i rezygnują z podjęcia wysiłku w celu osiągnięcia celu (ZAP) ($r=-0,22$, $p=0,017$).

Dodatkowo, badania wskazują, że w czynniku jakim jest Ambicja koreluje dodatnio ze strategiami radzenia sobie ze stresem. Zatem im Ambicja, którą charakteryzuje zdecydowanie, potrzeba sukcesu, działanie, jest wyższa u osób badanych, tym one lepiej podejmują działania, dzięki którym ich sytuacja może przyjąć inny a tym samym lepszy obrót (ARS) ($r=0,27$, $p=0,003$), zastanawiają się oraz planują kroki, jakie należy wykonać aby rozwiązać daną sytuację (PLA) ($r=0,32$, $p<0,001$), widzą zdarzenie stresujące w pozytywniejszym świetle (PPW) ($r=0,25$, $p=0,007$), przyjmują zaistniałą sytuację i uczą się z nią żyć (AKC) ($r=0,27$, $p=0,003$), potrafią żartować i traktować to zdarzenie jako zabawę (PHU) ($r=0,25$, $p=0,006$), skupiają się na innych czynnościach aby nie myśleć o tej sytuacji (ZCI) ($r=0,21$, $p=0,023$) i częściej krytykują i obwiniają siebie za to, co się im przydarzyło (OBW) ($r=0,25$, $p=0,007$).

Czynnik Samokontroli w sposób ujemny koreluje ze strategiami radzenia sobie ze stresem. Im wyższa jest Samokontrola u rugbistów, tym rzadziej lub w ogóle oni nie modlą się i nie medytują w celu znalezienia ukojenia (ZKR) ($r=-0,21$, $p=0,024$), nie zajmują się innymi czynnościami w celu zaniechania myślenia o danej sytuacji (ZCI) ($r=-0,28$, $p=0,003$), nie odrzucają faktu, że sytuacja stresująca zaistniała (ZAP) ($r=-0,48$, $p<0,001$), nie ujawniają oni negatywnych emocji (WYL) ($r=-0,18$, $p=0,048$), nie zażywają substancji, które by łagodziły uczucia powstające w następstwie stresującego zdarzenia (ZSP) ($r=-0,30$, $p=0,001$), nie rezygnują wbrew przeciwnościom z wysiłku, aby osiągnąć zamierzony cel (ZAP) ($r=-0,33$, $p<0,001$) oraz nie krytykują samych siebie za zaistniałą sytuację (OBW) ($r=-0,36$, $p<0,001$).

Osoby z wysokim nasileniem ogólnego poziomu Motywacji Osiągnięć (LMI – WO), częściej stosują strategię Aktywnego Radzenia Sobie (ARS), która polega na podejmowaniu



działań, które zmierzają do rozwiązania lub zmniejszenia skutków sytuacji stresującej ($r=0,31$, $p=0,001$), a także strategię Planowania (PLA), która polega na zastanowieniu się i zaplanowaniu tego, co muszą zrobić, aby poradzić sobie z zaistniałą stresującą sytuacją ($r=0,37$, $p=<0,001$), stosują oni również strategię Pozytywnego Przewartościowania (PPW) czyli dostrzegają, że w tej stresującej sytuacji może zostać zdobyte nowe doświadczenie ($r=0,21$, $p=0,025$), oraz przyjmują oni zaistniałą sytuację i uczą się z nią żyć (AKC) ($r=0,29$, $p=0,001$).

Im wyższy jest wynik ogólny Motywacji Osiągnięć (LMI – WO), tym rzadziej rugbiści stosują strategię Zaprzeczania (ZAP), czyli nie odrzucają faktu o zaistniałej sytuacji ($r=-0,32$, $p=<0,001$).

Podsumowując badania, można dostrzec, że w grupie strategii radzenia sobie ze stresem występuje wiele korelacji z motywacją osiągnięć.

Analiza powyższych danych nasuwa stwierdzenie, że im częściej rugbiści w sytuacji stresowej podejmują działania, które zmierzają do rozwiązania tej sytuacji (ARS), tym te osoby są bardziej pilne, chętne do działania, świadome celu oraz dążą do sukcesu (A). Im jednostka częściej wybiera strategię Planowania (PLA), która charakteryzuje się planowaniem działań, dzięki którym sytuacja trudna będzie możliwa do rozwiązania, tym te osoby są odważniejsze, silniejsze, pewniejsze swoich decyzji (PS), świadome wyznaczonego celu, pracowitsze i nie bojące się działać (A). Rugbiści im bardziej starają się spostrzegać stresującą sytuację w korzystniejszym a zarazem lepszym świetle (PPW), akceptują stresujące wydarzenie, które zaistniało i uczą się z nim żyć (AKC) oraz potrafią w tym wydarzeniu znaleźć zabawne strony z których mogą sobie żartować (PHU), tym bardziej są ambitniejsi, chętni do podejmowania działań, waleczni oraz pełni witalnych sił (A). Im mniejsze jest nasilenie strategii polegającej na modlitwie czy medytowaniu (ZKR), tym rugbiści są bardziej odważniejsi, potrafiący tolerować uczucie frustracji (PS), nie zmieniają zdania oraz potrafią dobrze ustalić przyczynę stresującej sytuacji (S). Im większe nasilenie strategii skupiania uwagi na czymś innym a nie na konkretnym, stresującym problemie (ZCI), tym rugbiści są w większym stopniu zdecydowani, ambitniejsi, pragnący odnosić powodzenia (A). Lecz im mniej zajmują się czymś innym (ZCI), tym bardziej są oni wytrwali w dążeniu do wyznaczonego celu oraz ich nastawienie na sukces jest większe (S). Badania pokazują, że im mniej rugbiści odrzucają fakt o zaistniałej stresującej sytuacji (ZAP), tym bardziej są odważni, silni, pewni swoich decyzji (PS) oraz planują w sposób rozważny dalsze swoje kroki



(S). Im mniej rugbyści pokazują swoje negatywne emocje (WYL), tym lepiej są oni skoncentrowani oraz nie mają trudności w rozważaniu swoich decyzji (S). Rugbyści im rzadziej odurzają się alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi (ZSP), tym są oni bardziej przewidujący oraz rozważniejsi (S). Im mniejsze nasilenie strategii polegającej na rezygnacji z wysiłku, dzięki któremu można byłoby osiągnąć wyznaczony cel (ZAP), tym badani są bardziej niezależni, ufają samym sobie (PS) oraz charakteryzuje ich koncentracja, opanowanie i uporczywość (S). Osoby badane im częściej dokonują samokrytyki za swoje niepowodzenia (OBW), tym są ambitniejsze oraz rozwijają się i próbują dorównać innym (A). Badania również pokazują, że im mniej rugbyści siebie obwiniają (OBW), tym są bardziej wytrwali, sumienni oraz dokładni (S).

3.2.2 Związki korelacyjne między motywacją osiągnięć a stylami radzenia sobie ze stresem

Tabela 5. Współczynniki korelacji r - Pearsona między motywacją osiągnięć a stylami radzenia sobie ze stresem u badanych rugbyistów (N=117)

Styl radzenia sobie ze stresem	Motywacja Osiągnięć							
	PS		A		S		LMI – WO	
	R	p	r	p	r	P	R	p
(SSZ)	0,24*	0,010	0,33**	<0,001	0,06	0,519	0,34**	<0,001
(SSE)	-0,17	0,063	0,07	0,432	-0,58**	<0,001	-0,24*	0,010
(SSU)	-0,25**	0,008	-0,16	0,091	-0,50**	<0,001	-0,33**	<0,001
(ACZ)	-0,27**	0,004	-0,20*	0,027	-0,56**	<0,001	-0,41**	<0,001
(PKT)	-0,05	0,613	-0,03	0,763	0,02	0,845	-0,01	0,930

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Legenda: PS – Pewność Siebie; A – Ambicja; S – Samokontrola; SSZ – Styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – Styl skoncentrowany na emocjach; SSU – Styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – Angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – Poszukiwanie kontaktów towarzyskich
 (Źródło: Opracowanie własne.)



Jak wynika z tabeli 5, w sposób dodatni koreluje Pewność Siebie (PS) ($r=0,24$; $p=0,010$) ze Stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ). Oznacza to, że im rugbiści są pewniejsi siebie, odważniejsi, ambitniejsi, oraz pewni swoich decyzji (PS), tym częściej są skłonni do podejmowania działań, które na celu mają rozwiązanie sytuacji stresującej (SSZ). Natomiast im badani są bardziej otwarci, stabilniejsi, potrafiący tolerować frustrację oraz samodzielni (PS), tym rzadziej angażują się oni w czynności zastępcze (ACZ) ($r=-0,27$; $p=0,004$) oraz nie unikają oni myślenia o stresującym zdarzeniu (SSU) ($r=-0,25$; $p=0,008$).

Stwierdzono, że im osoby badane są bardziej ciekawe, uważne, ambitne oraz dążą do sukcesu i rozwijają się (A), tym częściej podejmują działania, które na celu mają rozwiązanie problemu (SSZ) ($r=0,33$; $p=0,001$). Natomiast im rugbiści bardziej się rozwijają, są nastawieni na karierę, pragną odnosić sukcesy oraz minimalizować ryzyko (A), to tym rzadziej szukają oni ucieczki od stresującego zdarzenia w inne, zastępcze czynności (ACZ) ($r=-0,20$; $p=0,027$).

Okazuje się również, że osoby badane, które są odporne na wpływy innych i otoczenia, uporządkowane, sumienne czy staranne (S), to są one mniej skłonne do koncentrowania się na własnych emocjach w sytuacji stresującej (SSE) ($r=-0,58$; $p=0,001$), nie starają się unikać rozważań odnośnie sytuacji trudnej (SSU) ($r=-0,50$; $p=0,001$), oraz nie angażują się w czynności zastępcze (ACZ) ($r=-0,56$; $p=0,001$).

Korelacje wyniku ogólnego Motywacji Osiągnięć (LMI) oraz jej trzech głównych komponentów ze stylami radzenia sobie stresem. W tej grupie tylko jedna korelacja jest dodatnia. Im wyższy ogólny wynik w Motywacji Osiągnięć (LMI), tym częściej w sytuacji stresującej rugbiści posługują się Stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) ($r=0,34$; $p=0,001$), czyli podejmują konkretne kroki, aby ta sytuacja została rozwiązana. Następne style radzenia sobie korelują ujemnie z ogólnym wynikiem Motywacji Osiągnięć. Im wyższe jest nasilenie w ogólnym wyniku Motywacji Osiągnięć (LMI), tym rzadziej osoby badane angażują się w czynności zastępcze, które utrudniają rozwiązanie problemu (ACZ) ($r=-0,41$; $p=0,001$), mniejsza jest skłonność u rugbistów do unikania myślenia o trudnej sytuacji (SSU) ($r=-0,33$; $p=0,001$) oraz występuje mniejsza skłonność do koncentracji się na własnych emocjach (SSE) ($r=-0,24$; $p=0,010$).

Reasumując, analiza powyższych danych nasuwa wniosek, że im jednostka wybiera częściej Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) dzięki któremu radzi sobie z szybkim podejmowaniem działań, które prowadzą do rozwiązania problemu, tym te osoby są



zdolniejsze do przystosowania się, pokonywania przeszkód, są one silne i pewne swoich decyzji (PS) oraz ambitne, działające, rozwijające się i starające się dorównać innym (A). Badania również pokazują, że im w mniejszej mierze rugbyści koncentrują się na swoich emocjach i przeżyciach (SSE), tym bardziej są oni pewni sukcesu, rozważni, opanowani czy niezłomni (S). Rugbyści im bardziej starają się konfrontować z trudną sytuacją (SSU), tym lepiej radzą sobie z pokonywaniem przeszkód i są przy tym bardziej ambitni, silni, pewni swoich decyzji (PS) oraz planują w rozważny sposób dalsze kroki (S). Im mniejsze nasilenie stylu polegającego na angażowaniu się w czynności zastępcze (ACZ), tym badani są w większym stopniu zdolniejsi do przystosowania się do trudnej sytuacji (PS), są bardziej chętni do działania (A) oraz ustalają przyczyny stresującej dla nich sytuacji (S).

3.3 Istotność różnic w zakresie stosowanych strategii i stylów radzenia sobie ze stresem między grupami osób o wysokim i o niskim poziomie motywacji osiągnięć

Podrozdział ten dotyczy różnic w zakresie stosowania różnych strategii i stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim i o wysokim poziomie w czynniku Pewności Siebie (PS), Ambicji (A), Samokontroli (S) oraz wyniku ogólnym Motywacji Osiągnięć (LMI - WO). Test t - studenta został wykorzystany do analizy istotności różnic.

Na początku zostanie opisana grupa o wysokich i o niskich wynikach uzyskanych w trzech czynnikach Motywacji Osiągnięć oraz jej wyniku ogólnym. Następnie w sposób wyróżniający zostaną zestawione po kolei wynik Pewności Siebie, Ambicji, Samokontroli oraz ogólny wynik Motywacji Osiągnięć ze strategiami i stylami radzenia sobie ze stresem.

Pewność Siebie, Ambicja, Samokontrola oraz ogólny poziom Motywacji Osiągnięć są głównymi zmiennymi rugbyistów w zakresie stosowania konkretnych strategii i stylów radzenia sobie stresem.



Tabela 6. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, N= 30) i o wysokich (Wysokie, N= 30) wynikach w poziomie Pewności Siebie

Zmienna grupująca	Niskie		Wysokie		t	p
	M	SD	M	SD		
Pewność Siebie (PS)	43,83	0,79	62,20	13,41	-7,49	<0,001

(Źródło: Opracowanie własne.)

Grupy rugbyistów, które zostały wyodrębnione pod względem niskiego i wysokiego poziomu Pewności Siebie (tabela 6) różnią się statystycznie ($t=-7,49$; $p<0,001$) między sobą. Rugbyści o niskich wynikach (PS-N) charakteryzują się mniejszą odwagą, otwartością, niezależnością, gotowością do zmian, odpowiedzialnością w porównaniu do rugbyistów z wynikami wysokimi (PS-W).

Tabela 7. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (PS-N: N= 30) i o wysokim (PS-W: N= 30) poziomie Pewności Siebie

Strategia radzenia sobie	PS – Niskie		PS - Wysokie		t	P
	M	SD	M	SD		
Aktywne Radzenie Sobie (ARS)	46,50	11,52	51,60	8,82	-1,93	0,059
Planowanie (PLA)	44,60	11,07	55,70	8,35	-4,38	<0,001
Pozytywne Przewartościowanie (PPW)	47,33	8,50	51,40	9,79	-1,72	0,091
Akceptacja (AKC)	47,60	10,43	52,03	8,58	-1,80	0,077
Poczucie Humoru (PHU)	47,90	8,17	49,67	10,71	-0,72	0,475
Zwrot ku Religii (ZKR)	52,63	10,24	45,47	8,63	2,93	0,005
Wsparcie	49,37	9,82	46,07	9,86	1,30	0,199

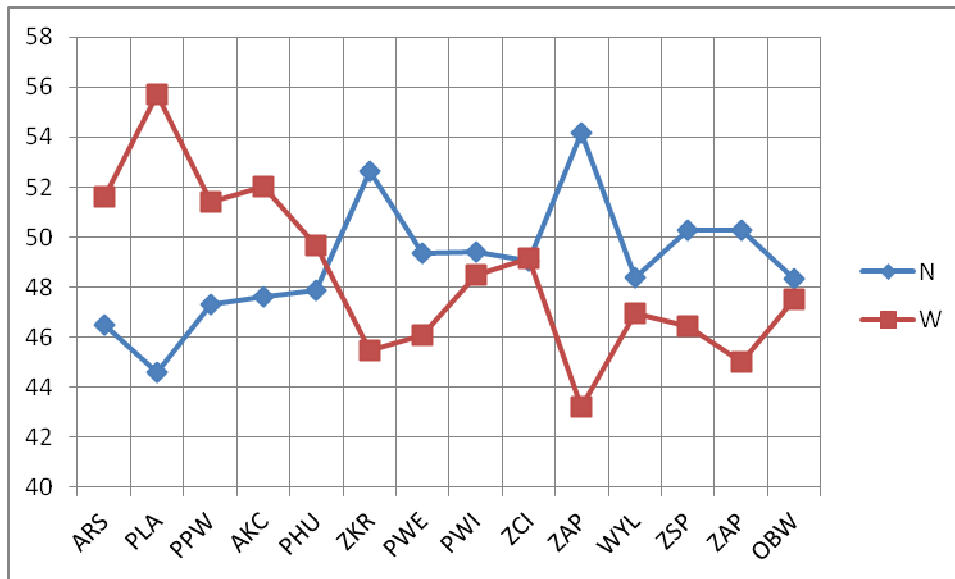


Emocjonalne Partnera (PWE)						
Wsparcie Emocjonalne Przyjaciół (PWI)	49,43	8,96	48,50	10,50	0,37	0,712
Zajmowanie się Czymś Innym (ZCI)	49,03	11,72	49,17	7,80	-0,05	0,959
Zaprzeczanie (ZAP)	54,17	9,40	43,23	5,10	5,60	<0,001
Wyładowanie (WYL)	48,37	7,73	46,97	10,98	0,57	0,570
Zażywanie Substancji Psychoaktywnych (ZSP)	50,30	10,94	46,43	5,75	1,71	0,092
Zaprzestanie Działań (ZAP)	50,27	7,71	45,00	6,02	2,95	0,005
Obwinianie Siebie (OBW)	48,33	9,15	47,53	7,78	0,36	0,717

(Źródło: Opracowanie własne.)

Tabela 7 ukazuje, iż osoby, które posiadają wysoki poziom Pewności Siebie (PS-W), różnią się od osób, które mają niski poziom Pewności Siebie (PS-N), w zakresie stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Osoby, których wyniki były wysokie częściej wykorzystują strategię: Planowania (PLA) ($t=-4,38$; $p<0,001$), Zwrotu Ku Religii (ZKR) ($t=2,93$; $p=0,005$), Zaprzeczania (ZAP) ($t=5,60$; $p<0,001$) oraz Zaprzestania Działania (ZAP) ($t=2,95$; $p=0,005$).





Wykres 24. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (PS-N) i wysokiej (PS-W) Pewności Siebie (PS) (Źródło: Opracowanie własne.)

Osoby bardziej śmiałe, lepiej pokonujące przeszkody, z lepszym a zarazem pozytywniejszym nastawieniem do życia (PS-W) ($M=55,70$, $SD=8,35$), w odróżnieniu do osób mniej śmiałych, kiepsko radzących sobie z przeciwnościami losu oraz negatywnym nastawieniem (PS-N) ($M=44,60$, $SD=11,07$), w sytuacji stresującej myślą nad dostępnymi opcjami poradzenia sobie z tą sytuacją (PLA).

Jednak okazuje się, że osoby mniej otwarte, nie ufają swoim własnym siłom, są mniej dominujące (PS-N) ($M=52,63$, $SD=10,24$) religia nie jest dla nich sposobem wsparcia emocjonalnego (ZKR), w porównaniu do rugbistów o wysokim nasileniu tego czynnika (PS-W) ($M=45,47$, $SD=8,63$). Osoby o niskim nasileniu poziomu Pewności Siebie (PS-N) ($M=54,17$, $SD=9,40$) bardziej niż rugbiści o wysokim poziomie tego czynnika (PS-W) ($M=43,23$, $SD=5,10$) odrzucają fakt o zaistniałej stresującej sytuacji (ZAP). Rezygnowanie z podjęcia wysiłku, dzięki któremu sytuacja stresowa zostałaby rozwiązana (ZAP) jest bardziej charakterystyczne dla rugbistów o niskich wynikach w czynniku Pewności Siebie (PS-N) ($M=50,27$, $SD=7,71$) niż dla osób z wysokim jej poziomem (PS-W) ($M=45,00$, $SD=6,02$).

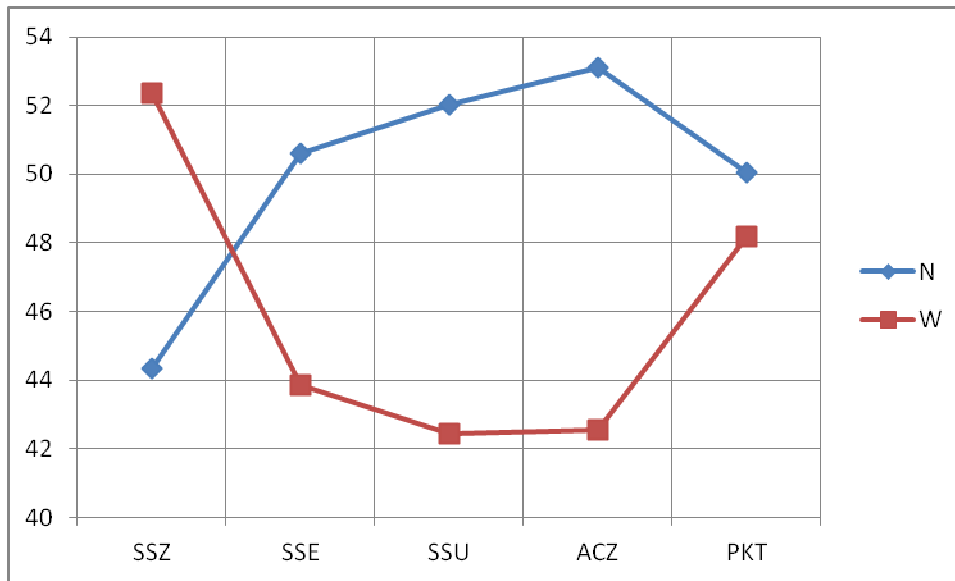
Tabela 8. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbistów o niskim (PS-N: N= 30) i o wysokim (PS-W: N= 30) poziomie Pewności Siebie

Styl radzenia sobie	PS - Niskie		PS - Wysokie		T	p
	M	SD	M	SD		
Styl skoncentrowany za zadaniu (SSZ)	44,33	10,28	52,37	9,59	-3,13	0,003
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	50,60	6,69	43,87	7,83	3,58	0,001
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	52,03	7,44	42,43	7,87	4,85	<0,001
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	53,10	6,58	42,53	7,38	5,85	<0,001
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	50,07	10,61	48,17	11,12	0,68	0,501

(Źródło: Opracowanie własne.)

Występują istotne różnice (tabela 8) między rugbistami o wysokich wynikach w poziomie Pewności Siebie (PS-W), a rugbistami o wynikach niskich (PS-N) w zakresie stosowania danego stylu radzenia sobie ze stresem. Badane osoby o wysokich wynikach (PS-W) różnią się istotnie od osób, których wyniki były niskie (PS-N) w Stylu skoncentrowanym za zadaniem (SSZ) ($t=-3,13$; $p=0,003$), Stylu skoncentrowanym na emocjach (SSE) ($t=3,58$; $p=0,001$), Stylu skoncentrowanym na unikaniu (SSU) ($t=4,85$; $p=<0,001$) oraz Angażowaniu się w czynności zastępcze (ACZ) ($t=5,85$; $p=<0,001$).





Wykres 25. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (PS-N) i wysokiej (PS-W) Pewności Siebie (PS) (Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (25) ukazuje, że osoby bardziej otwarte, gotowe do zmian, ambitne, silne, pewne swoich decyzji i pełne nadziei (PS-W) ($M=52,37$, $SD=9,59$), w sytuacji stresującej są skłonne do podejmowania odpowiednich działań, które mają na celu rozwiązanie trudnej sytuacji (SSZ), w porównaniu do osób o niskich wynikach w poziomie Pewności Siebie (PS-N) ($M=44,33$, $SD=10,28$).

Natomiast osoby, które są mniej stabilne, nie lubią dominować i nie dyrygują innymi (PS-N) ($M=50,60$, $SD=6,69$), posiadają skłonność do skupiania się na własnych emocjach w sytuacji stresującej, które mają na celu zmniejszyć napięcie (SSE), w porównaniu do osób o wysokich wynikach w tym czynniku (PS-W) ($M=43,87$, $SD=7,83$). Unikanie myślenia o trudnej sytuacji (SSU) jest bardziej charakterystyczne dla rugbistów, których poziom Pewności Siebie jest niski (PS-N) ($M=52,03$, $SD=7,44$), niż dla rugbistów o wysokim jej poziomie (PS-W) ($M=42,43$, $SD=7,87$). Dodatkowo Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ), które mijają się z celem rozwiązania danego problemu jest specyficzne dla osób o niskim poziomie Pewności Siebie (PS-N) ($M=53,10$, $SD=6,58$) w porównaniu do osób z wysokim poziomem tego czynnika (PS-W) ($M=42,53$, $SD=7,38$).

Tabela 9. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, n= 30) i o wysokich (Wysokie, n= 30) wynikach w czynniku Ambicji

Zmienna grupująca	Niskie		Wysokie		t	P
	M	SD	M	SD		
Ambicja (A)	37,60	3,07	63,03	2,37	-35,92	<0,001

(Źródło: Opracowanie własne.)

Tabela 9 przedstawia poziom, który jest zmienną grupującą i na jego podstawie zostały wyodrębnione grupy rugbyistów o niskim i o wysokim poziomie Ambicji. Grupy osób różnią się na poziomie istotnym statystycznie między sobą ($t=-35,92$; $p<0,001$). Oznacza to, że rugbyści o wynikach wysokich posiadają cechy takie jak pilność, dążenie do wyższych osiągnięć, aktywność, witalność, zaangażowanie i waleczność (A-W) w porównaniu do osób o wynikach niskich (A-N).

Tabela 10. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (A-N: N= 30) i o wysokim (A-W: N= 30) poziomie Ambicji

Strategia radzenia sobie	A - Niskie		A - Wysokie		t	P
	M	SD	M	SD		
Aktywne Radzenie Sobie (ARS)	46,20	11,02	53,70	7,15	-3,13	0,003
Planowanie (PLA)	45,20	11,19	54,20	7,98	-3,59	0,001
Pozytywne Przewartościowanie (PPW)	46,67	8,98	52,40	10,21	-2,31	0,024
Akceptacja (AKC)	46,70	8,97	53,30	9,98	-2,69	0,009
Poczucie Humoru (PHU)	46,37	6,50	53,07	11,39	-2,80	0,007
Zwrot ku Religii (ZKR)	49,67	10,00	50,57	9,27	-0,36	0,719
Wsparcie	49,70	8,40	49,90	10,65	-0,08	0,936

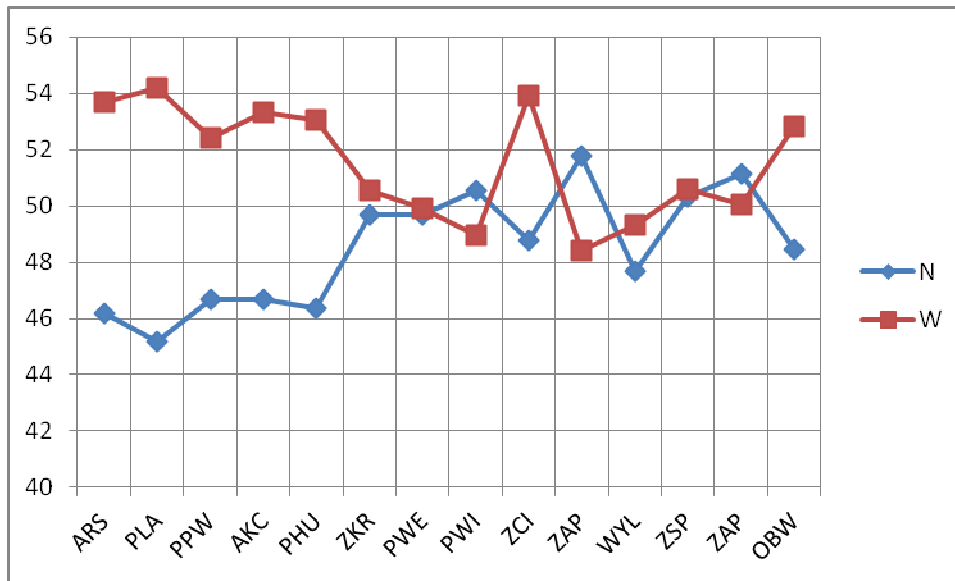


Emocjonalne Partnera (PWE)						
Wsparcie Emocjonalne Przyjaciół (PWI)	50,53	8,41	48,97	10,25	0,65	0,520
Zajmowanie się Czymś Innym (ZCI)	48,77	11,26	53,90	8,49	-1,99	0,051
Zaprzeczanie (ZAP)	51,77	9,44	48,40	10,72	1,29	0,202
Wyładowanie (WYL)	47,67	8,88	49,30	11,82	-0,61	0,547
Zażywanie Substancji Psychoaktywnych (ZSP)	50,33	10,60	50,60	10,35	-0,10	0,922
Zaprzestanie Działań (ZAP)	51,13	8,52	50,07	12,11	0,39	0,695
Obwinianie Siebie (OBW)	48,47	9,47	52,80	10,54	-1,68	0,099

(Źródło: Opracowanie własne.)

Osoby, które uzyskały wyniki wysokie (A-W) i niskie (A-N) w poziomie posiadanej Ambicji (A), różnią się między sobą istotnie statystycznie w wybieraniu odpowiednich strategii radzenia sobie ze stresem. Osoby o wysokim poziomie Ambicji (A-W) częściej wybierają strategie: Aktywnego Radzenia Sobie (ARS) ($t=-3,13$; $p=0,003$), Planowania (PLA) ($t=-3,59$; $p=0,001$), Pozytywnego Przewartościowania (PPW) ($t=-2,31$; $p=0,024$), Akceptacji (AKC) ($t=-2,69$; $p=0,009$) oraz Poczucia Humorów (PHU) ($t=-2,80$; $p=0,007$).





Wykres 26. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (A-N) i wysokiej (A-W) Ambicji (A) (Źródło: Opracowanie własne.)

Na podstawie uzyskanych wyników można twierdzić, że osoby z wysokim poziomem Ambicji (A-W) ($M=53,70$, $SD=7,15$), bardziej niż osoby z niskim nasileniem tego czynnika (A-N) ($M=46,20$, $SD=11,02$), są skłonne do podejmowania zadań dzięki którym sytuacja stresowa może zostać rozwiązana bądź zmniejszy się działanie stresora (ARS). Jednak nim do tego dojdzie, osoby takie (A-W) ($M=54,20$, $SD=7,98$), częściej niż osoby z niskimi wynikami (A-N) ($M=45,20$, $SD=11,19$), rozmyślają oraz planują kroki do dokładnego działania (PLA). A przyczynia się do tego to, że rugbyści z wysokimi wynikami (A-W) ($M=52,40$, $SD=10,21$), mają większą skłonność niż osoby z wynikami niskimi (A-N) ($M=46,67$, $SD=8,98$) do spostrzegania stresującej sytuacji w korzystniejszym świetle (PPW). Jak wykazują dane, osoby które bardziej cieszą się pracą, są obrotne, działające oraz lubią walczyć o swoje (A-W), w sytuacji stresującej z lepszym rezultatem potrafią zaakceptować zaistniałą sytuację jako coś nieodwracalnego (AKC) ($M=53,30$, $SD=9,98$), w porównaniu do osób z niską Ambicją (A-N) ($M=46,70$, $SD=8,97$). Im większe nasilenie poziomu Ambicji (A-W) ($M=53,07$, $SD=11,39$) u rugbyistów, tym bardziej niż rugbyści o niskim jej poziomie (A-N) ($M=46,37$, $SD=6,50$), potrafią żartować i obracać stresującą sytuację w zabawę (PHU).

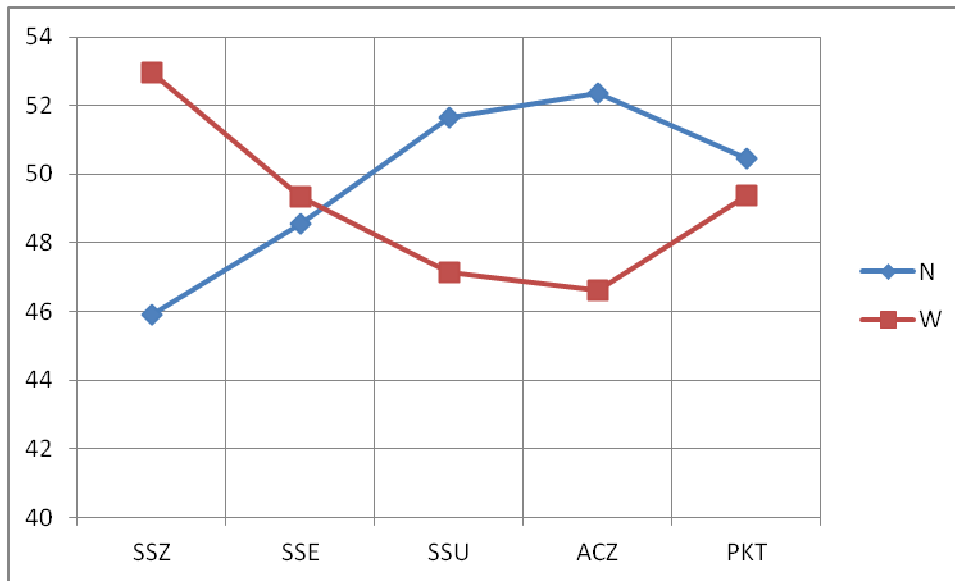
Tabela 11. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbistów o niskim (A-N: N= 30) i o wysokim (A-W: N= 30) poziomie Ambicji

Styl radzenia sobie	A - Niskie		A - Wysokie		T	p
	M	SD	M	SD		
Styl skoncentrowany za zadaniu (SSZ)	45,90	9,27	52,97	10,14	-2,82	0,007
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	48,57	7,97	49,33	8,95	-0,35	0,727
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	51,67	7,70	47,13	11,19	1,83	0,073
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	52,37	7,34	46,63	12,09	2,22	0,030
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	50,47	10,90	49,37	8,64	0,43	0,667

(Źródło: Opracowanie własne.)

Jak wynika z tabeli 11, między grupami osób o niskich i o wysokich wynikach w czynniku Ambicji (A), stwierdzone zostały istotne statystycznie różnice w zakresie Stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) ($t=-2,82$; $p=0,007$) oraz Angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) ($t=2,22$; $p=0,030$).





Wykres 27. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (A-N) i wysokiej Ambicji (A-W) (Źródło: Opracowanie własne.)

Dane z tabeli 11 informują, że osoby które są bardziej pilne, świadome celu, konsekwentne, działające (A-W) (M=52,96, SD=10,14), częściej niż osoby o niskim poziomie Ambicji (A-N) (M=45,90, SD=9,27) koncentrują swoją uwagę na działaniach, które mają za zadanie rozwiązanie sytuacji stresującej.

Jednakże, osoby o niskim poziomie Ambicji (A-N) (M=52,37, SD=7,34), w sytuacji stresującej częściej angażują się w czynności zastępcze (ACZ), niż rugbiści z wysoką Ambicją (A-W) (M=46,63, SD=12,09).

Tabela 12. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, N= 30) i o wysokich (Wysokie, N= 30) wynikach w stopniu Samokontroli

Zmienna grupująca	Niskie		Wysokie		t	p
	M	SD	M	SD		
Samokontrola (S)	38,83	3,16	63,47	6,52	-18,61	<0,001

(Źródło: Opracowanie własne.)

Grupy rugbyistów, które zostały wyodrębniona pod względem niskiego i wysokiego poziomu Samokontroli (tabela 12) różnią się statystycznie (t=-18,61; p<0,001) między sobą. Rugbyści o niskich wynikach (S-N) charakteryzują się mniejszą wytrzymałością, starannością,



dokładnością, skoncentrowaniem, opanowaniem i rozsądkiem w porównaniu do rugbistów z wynikami wysokimi (S-W).

Tabela 13. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbistów o niskim (S-N: N= 30) i o wysokim (S-W: N= 30) poziomie Samokontroli

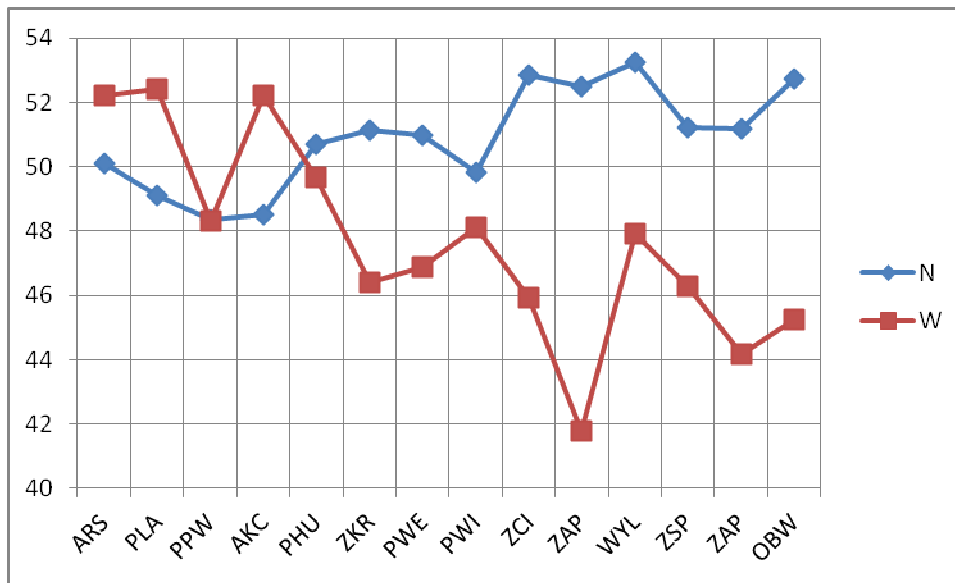
Strategia radzenia sobie	S - Niskie		S - Wysokie		t	p
	M	SD	M	SD		
Aktywne Radzenie Sobie (ARS)	50,10	10,12	52,20	8,43	-0,87	0,386
Planowanie (PLA)	49,10	9,94	52,40	8,72	-1,37	0,177
Pozytywne Przewartościowanie (PPW)	48,37	9,53	48,33	9,07	0,01	0,989
Akceptacja (AKC)	48,50	10,85	52,20	8,96	-1,44	0,155
Poczucie Humoru (PHU)	50,70	11,62	49,67	10,37	0,36	0,718
Zwrot ku Religii (ZKR)	51,13	11,36	46,40	8,23	1,85	0,070
Wsparcie Emocjonalne Partnera (PWE)	50,97	10,06	46,90	11,20	1,48	0,144
Wsparcie Emocjonalne Przyjaciół (PWI)	49,83	8,83	48,10	12,71	0,61	0,542
Zajmowanie się Czymś Innym (ZCI)	52,83	10,67	45,93	7,48	2,90	0,005
Zaprzeczanie (ZAP)	52,50	9,06	41,80	2,17	6,29	<0,001
Wyładowanie (WYL)	53,27	6,56	47,90	9,75	2,50	0,015
Zażywanie Substancji	51,23	11,68	46,30	7,35	1,96	0,055



Psychoaktywnych (ZSP)						
Zaprzestanie Działań (ZAP)	51,17	9,57	44,17	5,27	3,51	0,001
Obwinianie Siebie (OBW)	52,73	8,97	45,23	6,52	3,71	<0,001

(Źródło: Opracowanie własne.)

Jak obrazuje tabela 13, osoby, które posiadają wysoki poziom Samokontroli (S-W), różnią się od tych osób, które posiadają niski jej poziom (S-N), w zakresie stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Wynika z tego, że osoby z wysokim wynikiem częściej wybierają strategie: Odwracania Uwagi (ZCI) ($t=2,90$; $p=0,005$), Zaprzeczania (ZAP) ($t=6,29$; $p<0,001$), Wyładowania (WYL) ($t=2,50$; $p=0,015$), Zaprzestania Działania (ZAP) ($t=3,51$; $p=0,001$) oraz Obwiniania Siebie (OBW) ($t=3,71$; $p<0,001$).



Wykres 28. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (S-N) i wysokiej (S-W) Samokontroli (S) (Źródło: Opracowanie własne.)

Wykres 28 prezentuje różnice, jaka występuje w zakresie stosowania strategii radzenia sobie ze stresem u osób z niskimi (S-N) i wysokimi (S-W) wynikami w czynniku Samokontroli (S). Osoby, które charakteryzują się niskim poziomem skoncentrowania, uporządkowania czy opanowania (S-N) ($M=52,83$, $SD=10,67$), częściej niż osoby z wysoką Samokontrolą (S-W) ($M=45,93$, $SD=7,48$), są bardziej skłonne do zajmowania się innymi aktywnościami, aby nie myśleć o stresującym wydarzeniu (ZCI). Okazuje się przy tym, że



osoby z niską Samokontrolą (S-N) (M=52,50, SD=9,06) częściej niż osoby z wysokim jej wynikiem (S-W) (M=41,80, SD=2,17), nie przyjmują do świadomości informacji o zaistnieniu stresującej sytuacji (ZAP). Co więcej, osoby mniej opanowane oraz nie potrafiące się kontrolować (S-N) (M=53,27, SD=6,56), częściej niż osoby z wysokim nasileniem tych cech (S-W) (M=47,90, SD=9,75), są skłonne do pokazywania przy innych swoich negatywnych emocji (WYL). Osoby posiadające niską Samokontrolę (S-N) (M=51,17, SD=9,57) częściej niż osoby z wysokimi wynikami (S-W) (M=44,17), rezygnują z aktywności, które by pomogły w osiągnięciu zamierzonego celu (ZAP). Okazuje się, że osoby mniej odporne na wpływy innych oraz nie ufające samym sobie (S-N) (M=52,73, SD=8,97), bardziej niż rugbyści z wysokim nasileniem tego czynnika (S-W) (M=45,23, SD=6,52) są skłonne do samokrytyki i obwiniania siebie za zaistniałą sytuację (OBW).

Tabela 14. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (S-N: N= 30) i o wysokim (S-W: N= 30) poziomie Samokontroli

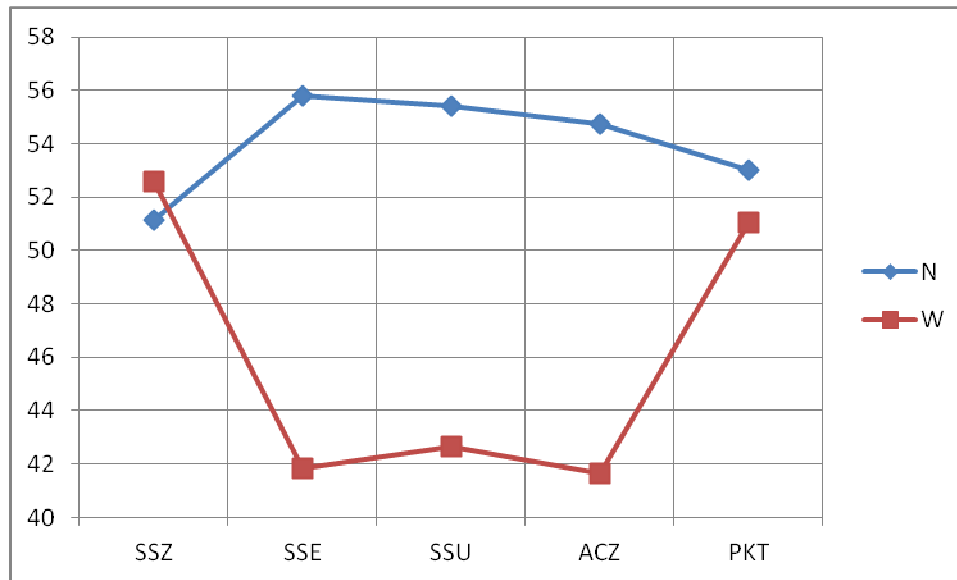
Styl radzenia sobie	S - Niskie		S – Wysokie		T	p
	M	SD	M	SD		
Styl skoncentrowany za zadaniu (SSZ)	51,17	9,62	52,57	8,13	-0,61	0,545
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	55,80	8,84	41,83	5,61	7,30	<0,001
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	55,40	8,08	42,63	5,77	7,04	<0,001
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	54,77	9,00	41,67	6,55	6,45	<0,001
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	53,00	8,00	51,03	9,09	0,89	0,378

(Źródło: Opracowanie własne.)

Tabela 14 ukazuje, iż osoby, które posiadają wysokie nasilenie poziomu Samokontroli (S-W), różnią się od osób, które mają niski wynik w tej skali (S-N) w zakresie stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem. Osoby których wyniki były wysokie częściej wykorzystują:



Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) ($t=7,30$; $p<0,001$), Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) ($t=7,04$; $p<0,001$) oraz Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) ($t=6,45$; $p<0,001$).



Wykres 29. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (S-N) i wysokiej (S-W) Samokontroli (S) (Źródło: Opracowanie własne.)

Rugbiści z niską odpornością na wpływy innych, mało rozważni, niezdiscyplinowani czy nie umiejący się opanować (S-N) ($M=55,80$, $SD=8,84$), w sytuacji stresującej częściej skupiają się na swoich emocjach, ponieważ chcą obniżyć napięcie (SSE), w porównaniu do rugbistów z wysokim poziomem Samokontroli (S-W) ($M=41,83$, $SD=5,61$). Unikanie myślenia odnośnie aktualnego stresującego zdarzenia (SSU) jest charakterystyczne dla osób, których wyniki są niskie w poziomie Samokontroli (S-N) ($M=55,40$, $SD=8,08$), w porównaniu do osób z wysokimi wynikami tego czynnika (S-W) ($M=42,63$, $SD=5,77$). Dodatkowo osoby badane, które charakteryzuje niska zaciętość, dokładność, skoncentrowanie czy wytrwałość (S-N) ($M=54,77$, $SD=9,00$), częściej uciekają się do wykonywania czynności zastępczych, które miałyby zagłuszać myślenie o trudnej sytuacji (ACZ), w porównaniu do osób z wysoką Samokontrolą (S-W) ($M=41,67$, $SD=6,55$).

Tabela 15. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, N= 30) i o wysokich (Wysokie, N= 30) wynikach w wyniku ogólnym Motywacji Osiągnięć (LMI – WO)

Zmienna grupująca	Niskie		Wysokie		T	P
	M	SD	M	SD		
Motywacja Osiągnięć - wynik ogólny (LMI – WO)	38,83	2,10	63,87	3,81	-31,50	<0,001

(Źródło: Opracowanie własne.)

Tabela 15 przedstawia wynik ogólny w Motywacji Osiągnięć, który jest zmienną grupującą i na jego podstawie zostały wyodrębnione grupy rugbyistów o niskim i o wysokim ogólnym poziomie Motywacji Osiągnięć. Grupy osób różnią się na poziomie istotnym statystycznie między sobą ($t=-31,50$; $p<0,001$). Oznacza to, że rugbyści o wynikach wysokich mają zdecydowanie i istotnie wyższy poziom nasilenia ogólnego poziomu Motywacji Osiągnięć (LMI - WO-W) w porównaniu do osób o wynikach niskich (LMI - WO-N).

Tabela 16. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskiej (LMI - WO-N: N= 30) i o wysokiej (LMI – WO-W: N= 30) Motywacji Osiągnięć

Strategia radzenia sobie	LMI – WO - Niskie		LMI – WO - Wysokie		T	P
	M	SD	M	SD		
Aktywne Radzenie Sobie (ARS)	46,20	11,75	53,70	7,15	-2,99	0,004
Planowanie (PLA)	44,60	12,71	54,50	8,87	-3,50	0,001
Pozytywne Przewartościowanie (PPW)	47,67	8,44	52,73	9,63	-2,17	0,034
Akceptacja (AKC)	45,90	10,64	53,47	10,02	-2,84	0,006
Poczucie Humoru (PHU)	47,50	8,05	51,33	12,48	-1,41	0,163
Zwrot ku Religii (ZKR)	50,87	9,81	49,70	8,56	0,49	0,625

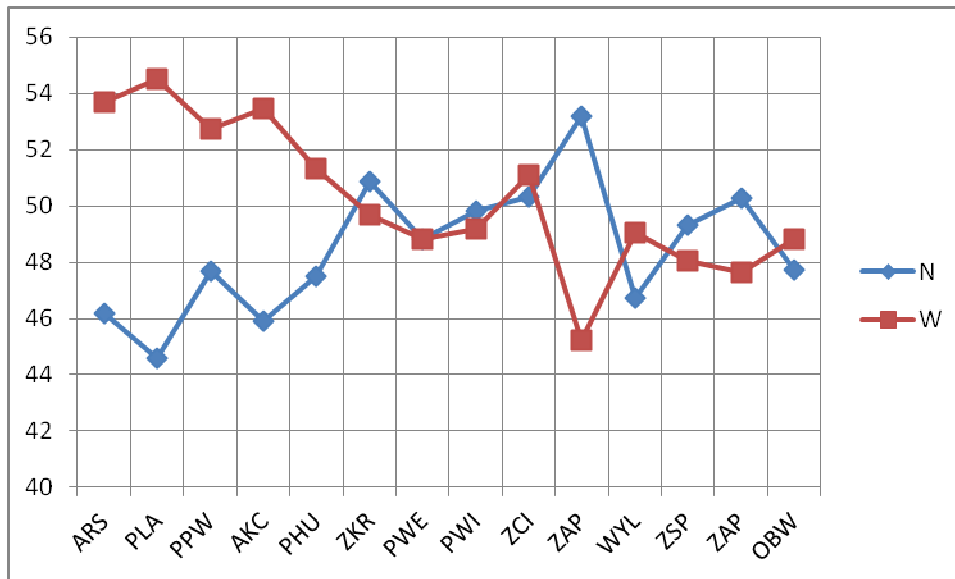


Wsparcie Emocjonalne Partnera (PWE)	48,80	7,81	48,80	10,09	0,00	1,000
Wsparcie Emocjonalne Przyjaciół (PWI)	49,83	7,14	49,20	10,86	0,27	0,790
Zajmowanie się Czymś Innym (ZCI)	50,30	10,39	51,10	7,92	-0,34	0,739
Zaprzeczanie (ZAP)	53,20	10,22	45,23	9,32	3,15	0,003
Wyładowanie (WYL)	46,73	7,74	49,07	11,59	-0,92	0,363
Zażywanie Substancji Psychoaktywnych (ZSP)	49,33	9,90	48,03	9,08	0,53	0,598
Zaprzestanie Działań (ZAP)	50,27	7,37	47,63	10,86	1,10	0,276
Obwinianie Siebie (OBW)	47,73	9,20	48,83	9,73	-0,45	0,654

(Źródło: Opracowanie własne.)

W zakresie strategii radzenia sobie ze stresem, które są stosowane przez rugbistów, można zauważyć istotne różnice między ich wykorzystywaniem przez osoby o niskich i wysokich wynikach w ogólnym wyniku Motywacji Osiągnięć (LMI – WO) w skalach: Aktywne Radzenie Sobie (ARS) ($t=-2,99$; $p=0,004$), Planowanie (PLA) ($t=-3,50$; $p=0,001$), Pozytywne Przewartościowanie (PPW) ($t=-2,17$; $p=0,034$), Akceptacja (AKC) ($t=-2,84$; $p=0,006$) oraz Zaprzeczanie (ZAP) ($t=3,15$; $p=0,003$).





Wykres 30. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskim (LMI – WO-N) i wysokim (LMI – WO-W) ogólnym poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI – WO) (Źródło: Opracowanie własne.)

Uzyskane dane na wykresie 30 ukazują różnice w wyborze danych strategii radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów z wysokim ogólnym poziomem Motywacji Osiągnięć (LMI – WO-W) oraz przez tych rugbyistów, których poziom Motywacji Osiągnięć jest niski (LMI – WO-N). Rugbyści charakteryzujący się większą Motywacją Osiągnięć (LMI - WO-W) ($M=53,70$, $SD=7,15$), w sposób bardziej aktywny reagują w sytuacji stresu (ARS), niż osoby z niską Motywacją Osiągnięć (LMI - WO-N) ($M=46,20$, $SD=11,75$), są one skłonne do podejmowania działań, które zmierzają do rozwiązania stresującej sytuacji. Osoby o wysokich wynikach w poziomie ogólnym wskaźnika motywacji (LMI-WO-W) ($M=54,50$, $SD=8,87$) radzą sobie z wydarzeniem stresującym poprzez staranne opracowanie schematu działania (PLA) w większym stopniu niż rugbyści o niskich wynikach (LMI - WO-N) ($M=44,60$, $SD=12,71$). Osoby posiadające większą Motywację Osiągnięć (LMI - WO-W) ($M=52,73$, $SD=9,63$), potrafią ujrzeć w sytuacji stresującej pozytywne strony (PPW), w porównaniu do osób z niską Motywacją Osiągnięć (LMI - WO-N) ($M=47,67$, $SD=8,44$). Rugbyści, którzy posiadają wysokie wyniki w poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI - WO-W) ($M=53,47$, $SD=10,02$) z większą łatwością akceptują zaistniałą sytuację i przyzwyczajają się do niej (AKC) w porównaniu do osób u których poziom Motywacji Osiągnięć jest niski (LMI - WO-N) ($M=45,90$, $SD=10,64$).

Okazuje się, że osoby z niską Motywacją Osiągnięć (LMI - WO-N) ($M=53,20$, $SD=10,22$), częściej niż osoby z wysokim poziomem Motywacji Osiągnięć (LMI - WO-W)



($M=45,23$, $SD=9,32$), są skłonne w sytuacji stresującej do ignorowania i odrzucania tejże sytuacji (ZAP).

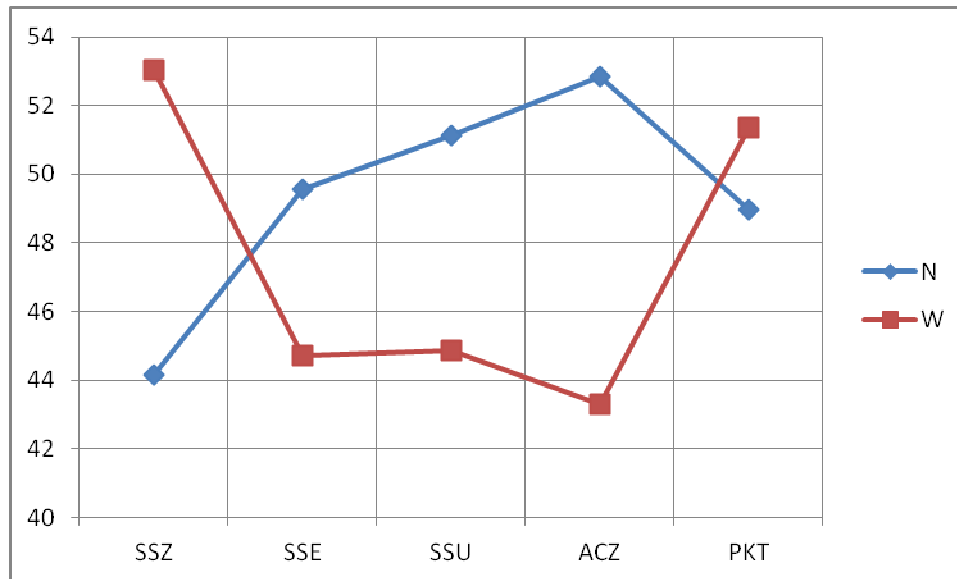
Tabela 17. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskiej (LMI – WO-N: N= 30) i o wysokiej (Motywacja LMI – WO-W: N= 30) Motywacji Osiągnięć

Styl radzenia sobie	LMI – WO - Niskie		LMI – WO - Wysokie		t	p
	M	SD	M	SD		
Styl skoncentrowany za zadaniu (SSZ)	44,17	10,27	53,03	10,54	-3,30	0,002
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	49,57	7,41	44,73	9,07	2,26	0,028
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	51,13	8,11	44,87	10,44	2,60	0,012
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	52,83	6,61	43,30	10,70	4,15	<0,001
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	48,97	11,74	51,37	9,56	-0,87	0,389

(Źródło: Opracowanie własne.)

Jak widać na tabeli 17 istotną statystycznie różnicę w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem dla ogólnego poziomu Motywacji Osiągnięć (LMI - WO) odnotowano dla: Stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) ($t=-3,30$; $p=0,002$), Stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) ($t=2,26$; $p=0,028$), Stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) ($t=2,60$; $p=0,012$) oraz Angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) ($t=4,15$; $p<0,001$). W Poszukiwaniu kontaktów towarzyskich (PKT) nie zauważa się istotnej różnicy w zakresie jego stosowania przez rugbyistów o wysokim i niskim poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI – WO).





Wykres 31. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskim (LMI – WO-N) i wysokim (LMI – WO-W) ogólnym poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI – WO) (Źródło: Opracowanie własne.)

Powyższy wykres (31) ukazuje różnicę jaka występuje w zakresie wykorzystywania stylów radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów o niskich i o wysokich wynikach w wyniku ogólnym Motywacji Osiągnięć (LMI – WO). W sytuacji, która jest stresująca dla rugbyistów o wysokim poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI – WO-W) ($M=53,03$; $SD=10,54$), wykazują oni większą tendencję do podejmowania wszelkiego wysiłku do rozwiązania celowej sytuacji (SSZ) w porównaniu do osób u których poziom Motywacji Osiągnięć jest niski (LMI – WO-N) ($M=44,17$; $SD=10,27$).

Natomiast im niższe nasilenie poziomu Motywacji Osiągnięć (LMI – WO-N) ($M=49,57$; $SD=7,41$), tym jednostka bardziej skupia się na własnych emocjach w sytuacji stresującej (SSE), niż osoby, które posiadają wyższy wynik w Motywacji Osiągnięć (LMI WO-W) ($M=44,73$; $SD=9,07$). Osoby, których poziom Motywacji Osiągnięć jest mniejszy (LMI – WO-N) ($M=51,13$; $SD=8,11$), są bardziej skłonne do unikania myślenia o trudnej sytuacji (SSU), niż osoby o wysokim poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI – WO-W) ($M=44,87$; $SD=10,44$). Zajmowanie się czymś innym (ACZ) i wykonywanie innych czynności, które pomogłyby w rozwiązaniu sytuacji jest bardzo charakterystyczne dla rugbyistów z niską Motywacją Osiągnięć (LMI – WO-N) ($M=52,83$; $SD=6,61$), niż dla osób z wysokim poziomem Motywacji Osiągnięć (LMI – WO-W) ($M=43,30$; $SD=10,70$).

3.4. Analiza porównawcza motywacji osiągnięć u osób o specyficznych typach preferencji stylów radzenia sobie ze stresem

Aby dokładniej scharakteryzować skłonność do stosowania poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów, którzy posiadają różne nasilenie poziomu motywacji osiągnięć, zastosowano analizę skupień. Pozwoliła ona na wyodrębnienie czterech grup badanych osób, które stosują poszczególne style radzenia sobie ze stresem. Uzyskane wyniki zostały zaprezentowane w tabeli 18.

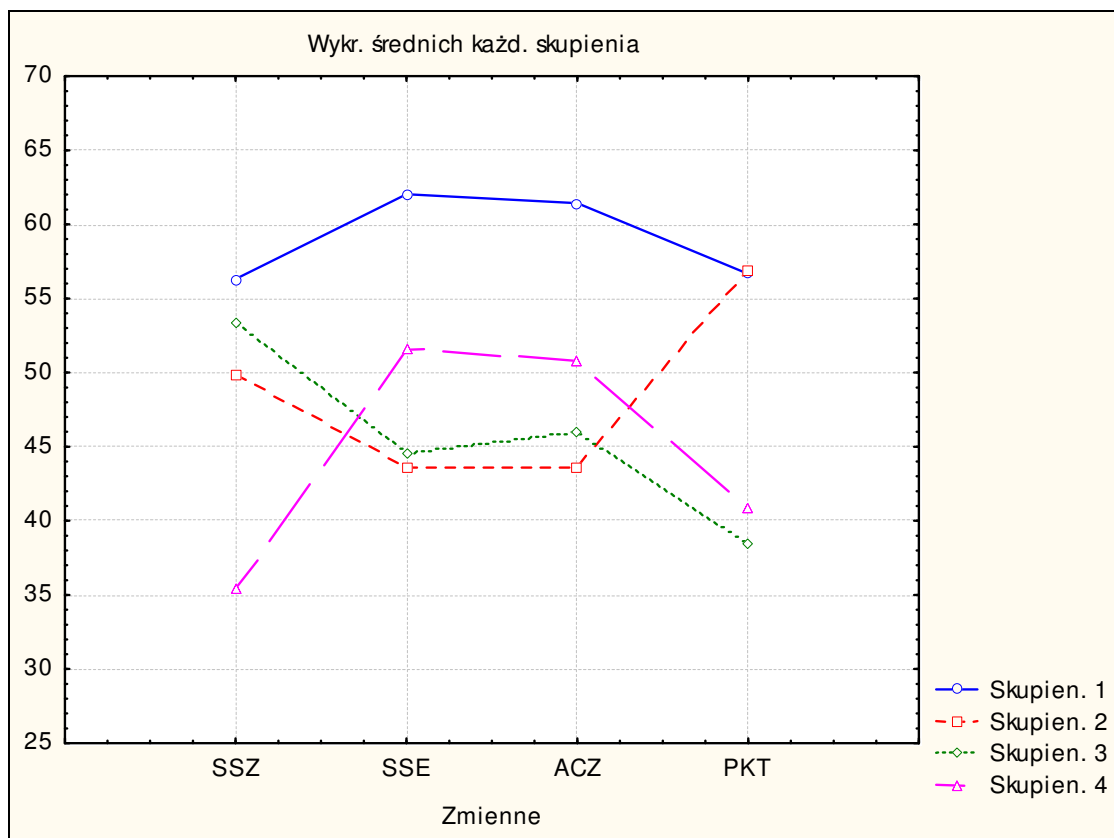
Tabela 18. Prezentacja średnich (M) wyników z zakresu wybieranych stylów radzenia sobie ze stresem w czterech wyodrębnionych skupieniach (N=117)

Zmienne grupujące	Skupienia			
Styl radzenia sobie ze stresem	1 (N=31)	2 (N=40)	3 (N=27)	4 (N=19)
Styl skoncentrowany za zadaniem (SSZ)	56,32	49,85	53,30	35,42
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	62,03	43,60	44,56	51,53
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	61,42	43,63	46,00	50,79
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	56,65	56,85	38,44	40,95

(Źródło: Opracowanie własne.)

Wykres 32 pozwala na zilustrowanie czterech wyodrębnionych grup badanych osób. Obrazuje różnice między skupieniami na podstawie średnich wyników, które zostały uzyskane przez przedstawicieli poszczególnych grup.





Wykres 32. Przedstawienie średnich wartości w czterech wyodrębnionych grupach badanych osób na podstawie wybieranych stylów radzenia sobie ze stresem. (Źródło: Opracowanie własne.)

Skupienie 1. Wśród stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem wybieranych przez rugbyistów, dominuje Styl skoncentrowany na emocjach (SSE). Oznacza to, iż rugbyści reprezentujący to skupienie (N=31) charakteryzują się nadmierną koncentracją na swoich przeżyciach emocjonalnych, na sobie samych i zaczynają fantazjować, aby zmniejszyć napięcie emocjonalne, które jest związane ze stresującą sytuacją (SSE) (M=62,03). Równocześnie osoby z tego skupienia bardziej skłaniają się w angażowanie się w czynności zastępcze, dlatego, że wybierają inne czynności, które jednak nie służą rozwiązaniu problemu (ACZ) (M=61,42). Uzyskane wyniki w Stylu skoncentrowanym na unikaniu, który charakteryzuje się poszukiwaniem kontaktów towarzyskich (PKT) (M=56,65) oraz w Stylu skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) (M=56,32), wyniki mieszczą się w granicach wyników przeciętnych. Oznacza to, że osoby, które należą do tego skupienia na ogół starają się podjąć wysiłek, dzięki któremu może być problem rozwiązany (SSZ) oraz poszukują wsparcia wśród swoich znajomych czy rodziny podczas sytuacji stresującej (PKT).

Skupienie 2. Wśród stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów, którzy reprezentują to skupienie (N=40) dominuje Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) (M=56,85) i podejmowanie działań, które mają na celu rozwiązanie problemu (SSZ) (M=49,85). Może to oznaczać, że rugbyści w tym skupieniu charakteryzują się przeciętną skłonnością do ucieczki w kontakty społeczne podczas stresującego zdarzenia (PKT) oraz na przeciętnym poziomie starają się podejmować działanie, które by rozwiązało trudną sytuację (SSZ). Również na średnim poziomie w tym skupieniu osoby badane charakteryzują się tym, że angażują się w czynności zastępcze, które to utrudniają rozwiązanie problemu (ACZ) (M=43,63) oraz koncentrują się na własnych przeżyciach i emocjach w czasie stresu (SSE) (M=43,60).

Skupienie 3. Osoby z tego skupienia (N=27) wykazują tendencję do rozwiązania problemu za pomocą możliwych zadań i czynności (SSZ) (M=53,30), a przy tym w stopniu przeciętnym uciekają do innych zadań aby nie myśleć o stresującej sytuacji (ACZ) (M=46,00) oraz na przeciętnym poziomie skupiają się na swoich emocjach (SSE) (M=44,56). Natomiast w najmniejszym stopniu badani koncentrują się na szukaniu wsparcia u najbliższych (PKT) (M=38,44). Oznacza to, że nie szukają pomocy u innych, tylko starają się sami, bez pomocy osób trzecich rozwiązać stresującą dla nich sytuację.

Skupienie 4. Grupę osób z tego skupienia (N=19) charakteryzuje przeciętne stosowanie strzech stylów radzenia sobie ze stresem, dlatego że wyniki, które zostały uzyskane przez rugbyistów mieszczą się w granicach wyników przeciętnych. Oznacza to, że osoby badane na ogół koncentrują się na swoich wewnętrznych przeżyciach (SSE) (M=51,53) oraz angażują się w czynności zastępcze (ACZ) (M=50,79). Rzadziej ich koncentracja jest skierowana na Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) (M=40,95) a w najmniejszym stopniu starają się znaleźć jakieś rozwiązanie dla stresującej sytuacji (SSZ) (M=35,42).

3.5 Analiza porównawcza wykorzystywanych stylów radzenia sobie ze stresem przez osoby z różnym poziomem motywacji osiągnięć

Dokonane porównania wielokrotne pozwoliły na sprawdzenie, czy zaprezentowane grupy badanych osób, które charakteryzowały się wybranymi stylami radzenia sobie przez rugbyistów różnią się w zakresie uzyskanego wyniku w stopniu Pewności Siebie, Ambicji, Samokontroli oraz wyniku ogólnego w Motywacji Osiągnięć. Tabele 19-21 przedstawiają



grupy, które różnią się między sobą na poziomie istotnym statystycznie pod względem pewności siebie, samokontroli oraz w wyniku ogólnym motywacji osiągnięć.

Tabela 19. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku poziomu Pewności siebie

Zmienna	(I) Grupa	M	(J) Grupa	M	P
Pewność siebie	1 (N=31)	48,68	2	50,83	0,807
			3	53,22	0,346
			4	45,74	0,336
	2 (N=40)	50,83	1	48,68	0,807
			3	53,22	0,830
			4	45,74	0,047
	3 (N=27)	53,22	1	48,68	0,346
			2	50,83	0,830
			4	45,74	0,013
	4 (N=19)	45,74	1	48,68	0,336
			2	50,83	0,047
			3	53,22	0,013

(Źródło: Opracowanie własne.)

Tabela 19, wskazuje na występowanie zależności takich jak:

- Grupy osób ze skupienia 2 różnią się istotnie statystycznie ($p=0,047$) od osób, które reprezentują skupienie 4 pod względem Pewności Siebie, która charakteryzuje się otwartością, wiarą w siebie i odwagą. Oznacza to, że osoby, które w sposób przeciętny poszukują kontaktów towarzyskich oraz wsparcia wśród najbliższych (Nr 2) ($M=50,83$), posiadają wyższy stopień Pewności Siebie niż osoby, które koncentrują się na własnych emocjach oraz unikają myślenia o sytuacji stresowej i podejmują się innych zadań, aby odciąć się od tej sytuacji (Nr 4) ($M= 45,74$).



- Skupienie 3 w porównaniu do skupienia 4 różni się istotnie statystycznie pod względem Pewności Siebie ($p=0,013$). Na tej podstawie można wnioskować, że rugbiści reprezentujący skupienie trzecie, które charakteryzuje się poszukiwaniem wsparcia wśród znajomych oraz rodziny (Nr 3) ($M= 53,22$) osiągają wyższy wynik pod względem Pewności Siebie cechującej się samodzielnością czy śmiałością, niż osoby w skupieniu czwartym, które w sposób emocjonalny podchodzą do sytuacji stresującej i skupiają się na swoich wewnętrznych przeżyciach (Nr 4) ($M= 45,74$).

Tabela 20. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku poziomu Ambicji

Zmienna	(I) Grupa	M	(J) Grupa	M	P
Ambicja	1 (N=31)	50,61	2	48,73	0,864
			3	52,78	0,848
			4	47,95	0,750
	2 (N=40)	48,73	1	50,61	0,864
			3	52,78	0,391
			4	47,95	0,990
	3 (N=27)	52,78	1	50,61	0,848
			2	48,73	0,391
			4	47,95	0,314
	4 (N=19)	47,95	1	50,61	0,750
			2	48,73	0,990
			3	52,78	0,314

(Źródło: Opracowanie własne.)

- Grupy osób ze skupień nie różnią się istotnie statystycznie między sobą.



Tabela 21. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku poziomu Samokontroli

Zmienna	(I) Grupa	M	(J) Grupa	M	P
Samokontrola	1 (N=31)	43,10	2	54,58	<0,001
			3	54,26	<0,001
			4	45,42	0,524
	2 (N=40)	54,58	1	43,10	<0,001
			3	54,26	0,999
			4	45,42	0,001
	3 (N=27)	54,26	1	43,10	<0,001
			2	54,58	0,999
			4	45,42	<0,001
	4 (N=19)	45,42	1	43,10	0,524
			2	54,58	0,001
			3	54,26	<0,001

(Źródło: Opracowanie własne.)

Tabela 21, wskazuje na występowanie zależności takich jak:

- Grupy osób ze skupienia 1 różnią się istotnie statystycznie ($p < 0,001$) od osób reprezentujących skupienie 2 w zakresie stopnia Samokontroli, która charakteryzuje się uporczywością, sumiennością i rozsądkiem. Oznacza to, że osoby, które nadmiernie koncentrują się na swoich emocjach i przeżyciach a także angażują się w czynności zastępcze (Nr 1) ($M=43,10$), wykazują mniejszy stopień samokontroli niż osoby, które w sytuacji stresu poszukują kontaktów z innymi ludźmi (Nr 2) ($M=54,58$).



- Ponadto, osoby ze skupienia 1 w porównaniu do skupienia 3 różnią się na poziomie istotnym statystycznie pomiędzy sobą pod względem stopnia Samokontroli ($p < 0,001$). Osoby stosujące częściej Styl skoncentrowany na emocjach, który charakteryzuje się tym, że osoba nadmiernie koncentruje się na swoich przeżyciach oraz fantazjuje, dzięki czemu zmniejsza się jej napięcie emocjonalne (Nr 1) ($M=43,10$) wykazują mniejszą samokontrolę niż osoby, które starają się rozwiązać problem poprzez podejmowanie różnych działań (Nr 3) ($M=54,26$).
- Grupy osób ze skupienia 2 różnią się istotnie statystycznie ($p=0,001$) od osób reprezentujących skupienie 4 w poziomie Samokontroli. Oznacza to, że osoby, które poszukują wsparcia a zarazem uciekają w kontakty towarzyskie podczas sytuacji stresowej (Nr 2) ($M=54,58$) osiągają wyższy wynik pod względem poziomu Samokontroli, niż osoby ze skupienia czwartego, gdzie podczas sytuacji stresującej uciekają oni myślami w swoje przeżycia i koncentrują się na własnych emocjach (Nr 4) ($M=45,42$).
- Ponadto, skupienie 3 w porównaniu do skupienia 4 różni się na poziomie istotnym statystycznie między sobą pod względem posiadanego stopnia Samokontroli ($p < 0,001$). Na tej podstawie można stwierdzić, że rugbiści, którzy reprezentują skupienie trzecie, w którym to wybierany jest Styl skoncentrowany na zadaniu charakteryzujący się podejmowaniem działań podczas sytuacji stresującej celem jej rozwiązania sytuacji (Nr 3) ($M=54,26$), osiągają wynik wyższy pod względem stopnia Samokontroli od osób w skupieniu czwartym, które koncentrują się na własnych przeżyciach i stanach, które odczuwają w sytuacji stresującej (Nr 4) ($M=45,42$).

Tabela 22. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku ogólnego w Inwentarzu Motywacji Osiągnięć (LMI – WO)

Zmienna	(I) Grupa	M	(J) Grupa	M	P
Motywacja osiągnięć (LMI - WO)	1 (N=31)	47,35	2	50,93	0,377
			3	54,33	0,023
			4	46,32	0,976
	2 (N=40)	50,93	1	47,35	0,377
			3	54,33	0,553
			4	46,32	0,346
	3 (N=27)	54,33	1	47,35	0,023
			2	50,93	0,553
			4	46,32	0,037
	4 (N=19)	46,32	1	47,35	0,976
			2	50,93	0,346
			3	54,33	0,037

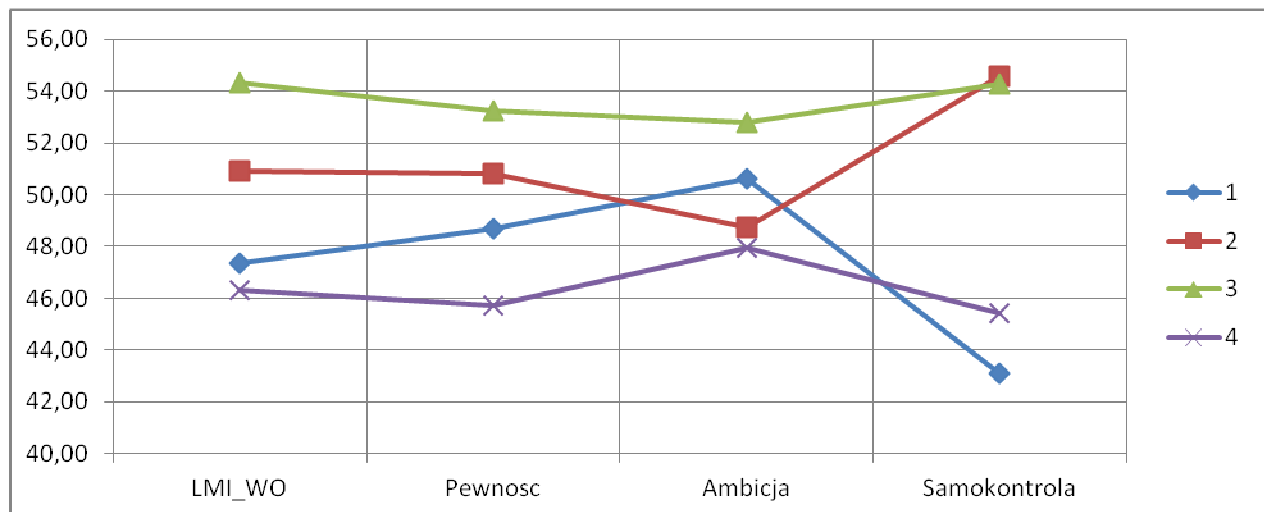
(Źródło: Opracowanie własne.)

Tabela 22 przedstawia dane, które umożliwiają dokonanie porównań pomiędzy czterema skupieniami w ogólnym wyniku motywacji osiągnięć (LMI – WO):

- Grupy osób ze skupienia 1 różnią się istotnie statystycznie ($p=0,023$) w porównaniu do grupy osób ze skupienia 3 w ogólnym wyniku Motywacji Osiągnięć. Oznacza to, że osoby, które reprezentują skupienie pierwsze wykazują się większą skłonnością do skupiania się na swoich emocjach, przeżyciach (Nr 1) ($M=47,35$), posiadają mniejszy poziom motywacji osiągnięć w porównaniu do osób ze skupienia trzeciego, które starają się rozwiązać problem (Nr 3) ($M=54,33$), ponieważ podejmują jakieś działania, kroki dzięki którym będzie możliwe rozwiązanie trudnej sytuacji.

- Ponadto skupienie 3 w porównaniu do skupienia 4 różni się na poziomie istotnym statystycznie między sobą pod względem wyniku ogólnego Motywacji Osiągnięć ($p=0,037$). Na tej podstawie można stwierdzić, że osoby reprezentujące skupienie trzecie, w którym to rugbyści wybierają Styl skoncentrowany na zadaniu, który charakteryzuje się chęcią rozwiązania problemu (Nr 3) ($M=54,33$), osiągają wynik wyższy pod względem ogólnej motywacji osiągnięć niż osoby ze skupienia czwartego, gdzie wybierany przez rugbyistów jest Styl skoncentrowany na emocjach, który charakteryzuje się koncentrowaniem na przeżyciach emocjonalnych oraz angażowaniem się w czynności inne, które nie pomagają w rozwiązaniu problemu (Nr 4) ($M=46,32$).

Wykres 33 obrazuje w sposób graficzny poziom stosowanych poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem. Na wykresie jest zobrazowana różnica między skupieniami na podstawie wyników średnich, które zostały uzyskane przez przedstawicieli konkretnych grup.



Wykres 33. Analiza skupień w zakresie ogólnego poziomu Motywacji Osiągnięć oraz jej trzech czynników

Podsumowując, badania jak i wykres 33 pokazują, że osoby wykorzystujące różne style i strategie radzenia sobie ze stresem i przynależące do różnych skupień, różnią się między sobą poziomem Motywacji Osiągnięć w ogólnym jej wyniku jak i jej trzech komponentach. Wyższy ogólny poziom Motywacji Osiągnięć (LMI-WO) jest charakterystyczny dla osób, które koncentrują się na działaniach, które zmierzają do rozwiązania sytuacji stresującej (Nr 3). Ufność samemu sobie, wiara we własne siły, odwaga czy gotowość do ryzyka (PS) jest typowe dla osób, które poszukują kontaktów z innymi

ludźmi, poszukują u nich wsparcia oraz rady (Nr 3). Skoncentrowanie, bycie opanowanym, umiejętność dobrego planowania, a przy tym wytrwałość i zdecydowanie (S) jest bardzo charakterystyczne dla osób ze skupienia Nr 2 i Nr 3. Oznacza to, że z jednej strony osoby szukają otuchy u innych osób, ale z drugiej starają się podejmować działania zmierzające do rozwiązania zaistniałej stresującej sytuacji.

3.6 Dyskusja wyników i weryfikacja hipotez

Celem niniejszej pracy było udzielenie odpowiedzi na pytanie odnoszące się do występowania związku pomiędzy motywacją osiągnięć a radzeniem sobie ze stresem poprzez wybór konkretnych stylów i strategii radzenia sobie przez rugbistów. Dla potrzeb badań próbą populacji byli młodzi rugbiści. Podjęta została taka tematyka, ponieważ jej uzasadnieniem jest w wykorzystywanej literaturze w części teoretycznej pracy. Zostały tam ujęte hipotetyczne związki, jakie zachodzą między tymi zmiennymi. Dostarczenie odpowiedzi na pytanie dotyczące takich związków jest bardzo ważne, ponieważ taka wiedza o tym, jak motywacja osiągnięć współwystępuje z radzeniem sobie ze stresem w sytuacjach stresujących jest istotna dla wszystkich ludzi i daje możliwość doskonalenia siebie poprzez pracę nad sobą. Zostało przeprowadzonych wiele badań, gdzie sportowcy (spadochroniarze) (Tyszka, 1991) są poddani sytuacji stresu lecz nie są to emocje tożsame z tymi, które przeżywa zawodnik rugby. Badania zatem okazały się uzasadnione, gdyż w literaturze przedmiotu nie zostały znalezione informacje o tym, jak stres oddziałuje na rugbistów oraz w jaki sposób oni sobie radzą z sytuacją stresującą dla nich.

Związek motywacji osiągnięć ze stylami radzenia sobie ze stresem u osób ze szkół ponadgimnazjalnych, studentów oraz osób pracujących zawodowo był tematem badań empirycznych, w celu stwierdzenia, czy i z jakim nasileniem istnieją związki pomiędzy mierzonymi zmiennymi (Klinkosz, Sękowski 2013). Te badania jednak nie dostarczają wyczerpujących informacji odnośnie wpływu motywacji osiągnięć na radzenie sobie ze stresem u rugbistów. Nie zostały również znalezione żadne informacje w czasopismach psychologicznych, w których to rugbiści stanowiliby próbkę z grupy populacji osób aktywnych zawodowo, u których by badano związek motywacji osiągnięć ze stosowaniem konkretnych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. Dlatego też praca ta jest poszerzeniem wiedzy na temat związku motywacji osiągnięć z radzeniem sobie ze stresem przez rugbistów.



Weryfikacja hipotez badawczych

Dane, który zostały uzyskane z badań, poddano analizie statystycznej i psychologicznej. Dostarczyły one obszerną wiedzę na temat motywacji osiągnięć oraz sposobów radzenia sobie ze stresem, jakie zostają podejmowane przez rugbyistów. Dzięki tym zabiegom możliwe jest udzielenie odpowiedzi na pytanie badawcze oraz zweryfikowanie postawionych hipotez. Program badawczy, który był realizowany, jest próbą udzielenia odpowiedzi na podstawowe pytanie: *Czy, a jeśli tak, to jaki związek zachodzi między motywacją osiągnięć a radzeniem sobie ze stresem?*

Wyniki badań, które zostały uzyskane, weryfikują w sposób pozytywny odpowiedź na to pytanie. Odpowiedzieć brzmi: Tak, istnieje związek między motywacją osiągnięć a wyborem konkretnych strategii i stylów radzenia sobie ze stresem przez zawodników rugby. Związek ten jest potwierdzony i zobrazowany w Podrozdziale 3.2, gdzie są zaprezentowane związki między zmiennymi.

Poniżej zostanie zaprezentowana hipoteza ogólna oraz hipotezy szczegółowe. Przedstawiona zostanie również ich weryfikacja na podstawie wyników badań własnych.

Hipoteza ogólna: Strategie radzenia sobie ze stresem mają związek z motywacją osiągnięć.

Jednak człowiek nie korzysta jedynie ze strategii, ale również ze stylów radzenia sobie ze stresem. Przeprowadzone badania dowodzą zasadności hipotezy ogólnej, ponieważ to, jaka strategia czy styl radzenia sobie ze stresem zostanie wybrany, ma związek z poziomem motywacji osiągnięć u zawodników rugby. Analizy danych, które zostały zebrane dzięki badaniom trzema kwestionariuszami ukazują, że różny poziom nasilenia motywacji osiągnięć oraz jej trzech głównych komponentów (Pewność Siebie, Ambicja i Samokontrola) ma znaczenie w wyborze różnych strategii i stylów radzenia sobie ze stresem. Wnioski zostały wysnute dzięki zbadaniu korelacji i określeniu współczynnika korelacji r -Pearsona, analizie testem t -studenta, którego celem było stwierdzenie różnic istotnych statystycznie między osobami o wysokich i niskich wynikach oraz porównania wielokrotne testami post hoc w czterech grupach skrajnych. Analizy związków korelacyjnych pokazują, że Pewność Siebie, Ambicja, Samokontrola oraz wynik ogólny Motywacji Osiągnięć koreluje z co najmniej dwoma stylami i przynajmniej czterema strategiami radzenia sobie ze stresem u badanych rugbyistów. Wybór strategii i stylów radzenia sobie jest zupełnie inny u osób o wysokim poziomie motywacji osiągnięć i jej trzech komponentów niż u osób o niskim jej



nasileniu. Analiza porównań wielokrotnych pomiędzy skupieniami osób, które wybierają style radzenia sobie ze stresem a Pewnością Siebie, Ambicją, Samokontrolą i ogólnym poziomem Motywacji Osiągnięć była ostatecznym potwierdzeniem słuszności tej hipotezy. Można zatem stwierdzić, że pewne style radzenia sobie ze stresem są typowe dla osób z konkretnym poziomem Motywacji Osiągnięć i jej trzech komponentów bardziej niż dla osób, które wykazują zupełnie inne nasilenie jej poziomu. Można wnioskować, że występuje związek pomiędzy poziomem Motywacji Osiągnięć i wyborem konkretnych strategii i stylów radzenia sobie ze stresem przez zawodników rugby.

Hipotezy szczegółowe:

Hipoteza H1. Aktywne radzenie sobie ze stresem koreluje dodatnio z ambicją.

Hipoteza ta uzyskała całkowite potwierdzenie. Analiza korelacji wykazała, że istnieje dodatni związek pomiędzy poziomem ambicji a chęcią do podejmowania działań, które zmierzają do rozwiązania bądź zmniejszają skutki stresującej sytuacji.

Hipoteza H2. Im wyższy Styl skoncentrowany na zadaniu, tym wyższa ambicja u rugbistów.

Hipoteza ta uzyskała całkowite potwierdzenie. Dowodem tego związku jest przeprowadzona analiza korelacji. Uzyskane wyniki wskazują, że osoby, które podejmujące działania, dzięki którym trudna, stresująca sytuacja może zostać rozwiązana, charakteryzują się zaangażowaniem, skoncentrowaniem i ambicją.

Hipoteza H3. Osoby o wysokiej ambicji różnią się od osób o niskim poziomie ambicji pod względem stosowania pozytywnego przewartościowania w sytuacji stresu.

Hipoteza ta uzyskała całkowite potwierdzenie. Dowód na ten związek można dostrzec w analizie porównawczej grup osób o wysokim poziomie ambicji i o niskim jej poziomie w zakresie dostrzegania trudnej i stresującej sytuacji w korzystniejszym świetle.

Hipoteza H4. Obwinianie siebie koreluje dodatnio z samokontrolą.

Hipoteza ta nie zyskała potwierdzenia w przeprowadzonych badaniach.

Podsumowując, hipotezy zasadniczo uzyskały potwierdzenie w przeprowadzonych badaniach niniejszej pracy, iż motywacja osiągnięć koreluje ze strategiami i stylami radzenia sobie ze stresem u zawodników rugby. Można dostrzec, że niewielka różnica w nasileniu poziomu motywacji osiągnięć oraz jej trzech głównych komponentów (Pewność Siebie,



Ambicja i Samokontrola) może zmienić wybór konkretnej i typowej dla nich strategii bądź stylu radzenia sobie ze stresem. Można wysnuć wnioski, że analizowanie sposobów radzenia sobie człowieka ze stresem w dziedzinie sportowej jest konieczne i nierozłączne z analizą jego poziomu motywacji osiągnięć (Gill, 1986; Czajkowski, 2001).

Największym ograniczeniem w badaniach, które zostały przeprowadzone była procedura badania, a dokładniej chodzi o długość itemów w teście badającym motywację osiągnięć. H. Schulera, G.C. Thorntona, A. Frintrupa oraz M. Prochaski w polskiej adaptacji W. Klinkosza i A. E. Sękowskiego, Inwentarz Motywacji Osiągnięć jest bardzo rozbudowanym narzędziem i sporo czasu zajmuje badanemu udzielenie odpowiedzi na pytania. Ponadto, badani odpowiadali na pytania w dwóch innych kwestionariuszach: Ch. S. Carvera, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-Cope oraz N. S. Endlera i J. D. A. Parkera, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – CISS, przez co czas badania wydłużał się. Zważywszy na warunki oraz czas treningów rugbyistów, który trwa 90 minut, dużo arkuszy musiało zostać odrzuconych przy początkowej analizie i selekcji, ponieważ były one wykonane w sposób pobieżny i niedokładny, lecz dzięki temu zebrane dane były dokładne, szczegółowe oraz rzetelne, dzięki czemu była możliwa analiza statystyczna oraz psychologiczna, co odpowiadało założeniu niniejszej pracy.

Przeprowadzone badania oraz uzyskane wyniki pozwalają na zwiększenie wiedzy odnośnie radzenia sobie ze stresem przez sportowców, a dokładniej zawodników rugby. Udowodniono współwystępowanie motywacji osiągnięć ze strategiami i stylami radzenia sobie ze stresem przez mężczyzn trenujących ten sport. Można znaleźć przeprowadzane badania na ten temat, jednak nie dotyczyły one dokładnie dziedziny sportu jaką jest rugby. Analiza danych ukazuje, w jaki sposób osoby z różnym poziomem motywacji osiągnięć reagują na stres. Wiedza jest bardzo ważna, ponieważ stres w dzisiejszych czasach jest wszechobecny, tym bardziej w dziedzinie sportowej, gdzie ludzie nastawieni są na rywalizację oraz chęć zwycięstwa. Wiedzę, która została uzyskana, można jej użyć w celach szkoleniowych. Innymi słowy, dysponując wiedzą o mechanizmach, które odpowiadają za działanie stresu, możliwe jest zorganizowanie szkoleń dla rugbyistów, które dotyczyć by miało radzenia sobie ze stresem. Te szkolenia mogłyby być skierowane bezpośrednio do rugbyistów, ale i również do ich trenerów, z którymi współpracują na co dzień, dzięki czemu mógłby



zostać zminimalizowany stres na boisku a tym samym zwiększona została wydajność oraz ich efektywność. Istotne jest, aby każdy rugbista zdawał sobie sprawę z tego, ile chce osiągnąć i poznał stosowane przez siebie strategie oraz style radzenia sobie ze stresem, i dzięki temu, może podjąć próbę korzystania ze sposobów radzenia ze stresem, które będą bardziej adaptacyjne oraz korzystniejsze.



Zakończenie

W dzisiejszych czasach stres jest wszechobecny, dotyczy on przede wszystkim młodych ludzi, którzy muszą podejmować mnóstwo ważnych decyzji i w sposób odpowiedzialny kierować swoim życiem (Rosenthal, Schreiner, 2000, za: Bartley, Roesch, 2010). Prawie każdy aspekt, w którym jednostka funkcjonuje, naraża ją na stres (Jaworski, 2000). Dlatego jest tak ważne, aby poznać podłoże stresu i przyczyny takich a nie innych reakcji. Z dotychczasowych badań wynika, że motywacja współwystępuje ze sposobami radzenia sobie ze stresem (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010).

Pojęcie motywacji osiągnięć jest bardzo złożonym konstruktem, w którego skład wchodzi chęć i wytrzymałość w zmierzaniu do wyznaczonego celu, motyw, potrzeba osiągnięć, cel (Zimbardo, 1999; Gick, Tarczyńska, 1999; Pervin, 2002). Tematyka motywacji osiągnięć została przedstawiona w Rozdziale 1. Jak ukazują badania, to właśnie poziom motywacji osiągnięć ma duże znaczenie w wyborze sposobów radzenia sobie ze stresem (Klinkosz, Sękowski, 2013). Stres jest rozumiany jako relacja jednostki z otoczeniem i jest on poddawany przez jednostkę ocenie w dwóch płaszczyznach – jako zagrażająca lub obciążająca sytuacja (Lazarus, Folkman, 1984). Ta właśnie ocena jest pierwszym bodźcem podczas wybierania strategii i stylów radzenia sobie ze stresem, a wszystko jest zależne od indywidualnych predyspozycji jakie posiada jednostka.

Celem niniejszej pracy oraz problemem badawczym było rozstrzygnięcie kwestii, jaki związek zachodzi między motywacją osiągnięć a sposobami radzenia sobie ze stresem przez rugbyistów. Dzięki analizie statystycznej i psychologicznej możliwe było udzielenie odpowiedzi na pytanie badawcze - *czy, a jeśli tak, to jaki związek zachodzi między motywacją osiągnięć a radzeniem sobie ze stresem?* Wyniki, które zostały uzyskane z badań, pozwoliły na zweryfikowanie hipotezy głównej: Strategie radzenia sobie ze stresem mają związek z motywacją osiągnięć.

Aby możliwe było uzyskanie wyników, które będą wiarygodne oraz udzielenie odpowiedzi na wyżej wymienione pytania, została przebadana grupa 117-u rugbyistów (mężczyzn) w przedziale wiekowym od 21-ego do 35-ego roku życia przy zastosowaniu metod psychologicznych, które mierzą konkretne zmienne:

1. Do pomiaru motywacji osiągnięć został wykorzystany H. Schulera, G. C. Thorntona, A. Frintrupa, Inwentarz Motywacji Osiągnięć (LMI)



2. Strategie radzenia sobie ze stresem zostały zmierzone metodą Ch. S. Carvera, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – Mini-Cope

3. Do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem wykorzystany został N. S. Endlera, J. D. A. Parkera, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS.

Ważną kwestią oraz założeniem tej pracy było poznanie, w jaki sposób mężczyźni grający w rugby radzą sobie ze stresem, jakie wybierają strategie i style oraz jaki poziom motywacji osiągnąć, w ujęciu teorii D. McLellanda i J. Atkinsona, ma z tym wyborem związek.

Większość zakładanych hipotez została potwierdzona. Uzyskane wyniki badań pozwalają na wyciągnięcie następujących wniosków:

- Ambicja koreluje dodatnio ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Co więcej, potwierdziły to wyniki porównań międzygrupowych - rugbyści o wysokim poziomie ambicji w porównaniu z rugbistami o niskim jej poziomie uzyskali wyniki wyższe w stylu skoncentrowanym na zadaniu, co oznacza, że podejmują oni konkretne kroki, dzięki którym sytuacja stresująca może zostać rozwiązana.
- Analiza związków korelacyjnych potwierdziła, że aktywne radzenie sobie w sytuacji stresującej oraz podejmowanie działań przez rugbistów, które mają pomóc w rozwiązaniu tej sytuacji, ma dodatni związek z ambicją oraz ogólnym wskaźnikiem motywacji osiągnąć. Im częściej podejmowane są zadania, dzięki którym sytuacja stresowa zostanie rozwiązana bądź zmniejszą się jej skutki negatywnego działania, tym skuteczniej osoby podążają w kierunku, który zapewni im osiągnięcie sukcesu.
- Ambicja koreluje dodatnio z pozytywnym przewartościowaniem. Im bardziej rugbyści są chętni do działania i lubią się rozwijać, tym lepiej potrafią dostrzec w wydarzeniu stresującym pozytywne strony, które zostaną przewartościowane na coś dobrego, jak na przykład: zdobywanie doświadczeń życiowych.
- Analiza związków korelacyjnych potwierdziła dodatnią korelację stylu skoncentrowanego na zadaniu z ogólnym poziomem motywacji osiągnąć oraz jej dwóch komponentów. Im bardziej osoby badane są pewne siebie, zdecydowane, ambitne i skoncentrowane, tym są silniej zmotywowane do podejmowania działań, które mają na celu rozwiązanie stresującej sytuacji.



- Analiza porównawcza grup osób o wysokich i o niskich wynikach w zakresie mierzonych zmiennych psychologicznych wykazała, że grupy osób o wysokich wynikach strategii Planowania różnią się istotnie statystycznie od grup osób o wynikach niskich w tym wymiarze w zakresie ogólnego poziomu motywacji osiągnięć oraz dwóch jej komponentów, czyli Pewności Siebie i Ambicji. Grupy osób o wysokiej zdolności do myślenia nad dostępnymi opcjami poradzenia sobie ze stresującą sytuacją charakteryzują się wyższym poziomem przystosowania się i skłonnością do pokonywania przeszkód (Pewność Siebie) niż osoby o niskich wynikach w tej strategii. Osoby z większym poziomem ambicji oraz lepiej rozwijające się, posiadają większą zdolność planowania działań w porównaniu do grup osób z niższym poziomem tego czynnika.
- Analiza porównawcza grup osób o wysokich i o niskich wynikach w zakresie mierzonych zmiennych psychologicznych wykazała, że grupy osób stosujących strategię Angażowania się w czynności zastępcze różnią się istotnie statystycznie w ogólnym poziomie motywacji osiągnięć oraz jej trzech komponentów. Grupy osób częściej angażujące się w czynności zastępcze cechują się niższą pewnością siebie, gotowością do ryzyka, ambitnością, zaangażowaniem, zdecydowaniem i samokontrolą niż osoby o wysokich wynikach w tym stylu.
- Analiza skupień pozwoliła na wyodrębnienie czterech grup badanych osób o specyficznych stylach radzenia sobie ze stresem przez rugbistów. Można stwierdzić, że badani rugbiści, którzy reprezentują skupienie drugie, charakteryzują się szukaniem wsparcia, pomocy u znajomych i rodziny oraz koncentrują się na podejmowaniu działań w celu rozwiązania stresującej sytuacji, uzyskują lepsze wyniki w zakresie motywacji osiągnięć w porównaniu do osób badanych z pozostałych skupień.

Wyniki uzyskane ze zrealizowanych badań można wykorzystać w wykładach motywacyjnych dla rugbistów, którzy rozpoczynają swoją karierę, jak i tych, którzy grają już zawodowo oraz dla ich trenerów. Trenerzy w ten sposób mogą pomagać swoim podopiecznym. Dodatkowo, informacje uzyskane z badań mogą być użyteczne w rozwoju wiedzy nie tylko dla trenerów, ale również dla psychologów i coachów.

Przydatne byłoby dalsze poszerzenie badań, dzięki czemu lepiej można byłoby zrozumieć to, czemu rugbiści z wysoką lub niską pewnością siebie, ambicją, samokontrolą oraz ogólnym wysokim lub niskim poziomem motywacji, stosują takie a nie inne strategie



i style radzenia sobie ze stresem. Jest to istotne, ponieważ przewlekły stres jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia człowieka i jego rozwoju. Można byłoby przeprowadzić podłużne badania, które by sprawdziły czy wraz z wydłużającym się czasem grania w rugby, motywacja wzrasta i jakie wtedy są stosowane strategie i style radzenia sobie ze stresem. Dzięki temu można byłoby wypracować strategie radzenia sobie, dzięki którym osiągnięcie sukcesu byłoby bardziej prawdopodobne.



Bibliografia

Acitelli, L. K., Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688–698.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford.

Aspinwall, L. G., Taylor, S. E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.

Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Princeton: Van Nostrand.

Atkinson, J. W., Feather, N. T. (1966). *A theory of achievement motivation*. New York: Wiley.

Auerbach, S. M. (1996). The Concept of Stress. W: F. N. Magill (red.), *International Encyclopedia of Psychology* (s. 1649-1652). London: Salem Press.

Bańka, A. (2005). *Motywacja osiągnięć. Podstawy teoretyczne i konstrukcja skali do pomiaru motywacji osiągnięć w wymiarze międzynarodowym*. Poznań: Studio PRINT-B, Instytut Rozwoju Kariery.

Bartley, C. E. (2010). Coping with daily stress - The role of conscientiousness: Personality and Individual Differences. *Elsevier* 50, 79-83.

Billings, A. G., Moos, R. H. (1984). Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.

Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.

Boski, P. (1980). Potrzeba osiągnięć jako psychologiczny czynnik rozwoju społeczno-ekonomicznego. W: J. Reykowski (red.), *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi* (s. 27-103). Warszawa: Książka i Wiedza.

Cantor, N. (1990). From thought to behaviour: „Having” and „doing” in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.



Carver, C. S., Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality, social, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.

Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically-based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Czajkowski, Z. (2001). Motywacja osiągnięć – nastawienie na “ja” oraz nastawienie na zadania. *Sport Wyczynowy*, 3-4, 435-436.

Czapiński, J. (2013). *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.

Doliński, D., Szmajke, A. (1991). Psychologiczne reakcje na sytuację startową. W: T. Tyszka (red.), *Psychologia i sport* (s. 113-129). Warszawa: Wydawnictwo AWF.

Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., Sears, R. R. (1939). *Frustration and Aggression*. New Haven: Yale University Press.

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.

Dweck, C. S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. W: E. Dienstbier (red.), *Nebraska Symposium on Motivation* (s.195-216). Lincoln: University of Nebraska Press.

Edwards, J. R., Baglioni, A. J., Cooper, C. L. (1990). Stress, Type-A, coping, and psychological and physical symptoms: A multi-sample test of alternative models. *Human Relations*, 43, 919-956.

Eliot, A. J., Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232.

Eliot, A. J., Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 461-475.

Eliot, A. J., Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1-15.



Elliot, A. J., McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501–519.

Emmons, R. A., Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20, 309-326.

Emmons, R. A., King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.

Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.

Epstein, M. L. (1980). The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance of a motor task. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211-220.

Fehr, L. A. (1996). Theories of Stress. W: F. N. Magill (red.), *International Encyclopedia of Psychology* (s. 2304-2310). London: Salem Press.

Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Ford, M. E. (1992). *Motivating humans*. Newbury Park, CA: Sage.

Franken, R. E. (2005). *Psychologia motywacji*. Gdańsk: Wydawnictwo Psychologiczne.

Friedman, M. J. (2003). *Post-traumatic stress disorder. The latest assessment and treatment strategies*. Kansas: Compact Clinicals.

Frintrup, A. (1999). *Development and testing of the US-American version of the Hohenheim Test of Achievement Motivation (HLMT)*. Stuttgart: Uniwersytet Hohenheim.

Gasiul, H. (2007). *Teorie emocji i motywacji*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Gick, A., Tarczyńska, M. (1999). *Motywowanie pracowników. Systemy – techniki – praktyka*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.

Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.



- Grinker, R. R., Spiegel, J. P. (1945). *Men under stress*. Philadelphia: Blakiston.
- Hall, C. S., Lindzey, G., Campbell, J. B. (2004). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Heckhausen, H. (1963). *Hoffnung und Furcht in der Leistungsmotivation*. Meisenheim: Hain.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation and Handeln*. Berlin: Springer.
- Helmreich, R. L., Spence, J. T., Pred, R. S. (1988). Making it without losing it: Type A, achievement motivation, and scientific attainment revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 495-504.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 7-22.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek i Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (s. 19-21). Katowice: Wydanie Uniwersytetu Śląskiego.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.
- Jarosz, M. (1975). *Psychologia i psychopatologia życia codziennego*. Warszawa: PZWL.
- Jarvis, M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk: GWP.
- Jaworski, R. (2000). Psychologiczne aspekty radzenia sobie ze stresem. W: R. Jaworski, A. Wielgus i J. Łukjaniuk. (red.), *Problemy człowieka w świetle psychologii* (s. 78-96). Płock: Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku.

Jerusalem, M. (1993). Personal resources, environmental constraints and adaptational processes: The predictive power of a theoretical stress model. *Personality and Individual Differences*, 14, 15-24.

Juczyński, Z. Ogińska-Bulik, N. (2009). Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – COPE. W: Z. Juczyński, i N. Ogińska-Bulik (red.), *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem* (s. 45-58). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Kahn, R. L., Byosiere, P. (1992). Stress in organization. W: M. D. Dunnette, L. M. Hough (red.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (s. 571-650). Palo Alto: Consulting Psychologist Press.

Kaplan, H. B. (1996). Perspectives on Psychosocial Stress. W: H. B. Kaplan (red.), *Psychosocial Stress* (s. 195-264). London: Academic Press.

Klinkosz, A. (2013). *Motywacja osiągnięć osób aktywnych zawodowo*. Lublin: KUL.

Klinkosz, W., Sękowski, A. E. (2013). *Inwentarz motywacji osiągnięć LMI*. H. Schulera, G. C. Thorntona, A. Frintrupa i M. Prochalski. Warszawa: PTP.

Kobasa, S. C. (1977). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. W: A. Monat, R. Lazarus (red.), *Stress and Coping: An Anthology* (s. 37-49). New York: Columbia University Press.

Kozłowski, W. (2006). *Cele i osiągnięcia w uczeniu się*. Warszawa: SGGW.

Lazarevic, L., Havelka N. (1985). *Achievement motivation and sport activity*. Program Abstract, VI World Congress in Sport Psychology.

Lazarus, R. S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny psychologiczne*, 3-4, 2-39.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Lewin, K. (1938). *The conceptual representation and measurement of psychological forces*. Durham, NC: Duke University Press.

Locke, E. A., Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.



Łosiak, W. (1994). *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym*. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Łosiak, W. (2007). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Lovallo, W. R. (1997). *Stress and Health. Biological and Psychological Interactions*. London: Sage.

Łukaszewski, W., Doliński, D. (2000). Mechanizmy leżące u podstaw motywacji. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki, t. II* (s. 441-468). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Madsen, K. B. (1980). *Współczesne teorie motywacji*. Warszawa: PWN.

Maslow, A. H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: PAX.

Matheny, K. B., Aycock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L., Cannella, K. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling of Psychology, 14* (4), 499-549.

McClelland, D. C. (1987). Biological Aspects of Human Motivation. W: F. Halisch i J. Kuhl (red.), *Motivation, intention, and volition* (s. 11-19). Berlin: Springer.

McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Miller, G. A., Galanter, E., Pribram, K. H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 345-353.

Murray, E. J. (1968). *Motywacja i uczucia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Murray, H. A. (1938). *The Thematic Apperception Test manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.



Novacek, J., Lazarus, R. S. (1989). The structure of personal commitments. *Journal of Personality*, 58, 693-715.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin SA.

Oleś, P. (1993). Zagadnienie stresu, kryzysu i radzenia sobie. *Roczniki Filozoficzne*, 41, 5-18. Lublin.

Parker, J. D. A., Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.

Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Wydawnictwo Psychologiczne.

Pisula, W., Oniszczenko, W. (2008). Genetyka zachowania i psychologia ewolucyjna. W: Z. Strelau i D. Doliński (red.), *Psychologia: podręcznik akademicki* (s. 304-333). Gdańsk: GWP.

Pritchett, P., Pound R. (1995). *A Survival Guide to the Stress of Organizational Change*. Dallas, Texas: Pritchett Publishing Company.

Quick, J. M., Quick, J. D., Gavin, J. H. (2000). Stress Measurement. W: A. E. Kazdin (red.), *Encyclopedia of Psychology* (s. 593-600). New York: Oxford University Press.

Rathaus, A. S. (2004). *Psychologia współczesna*. Gdańsk: GWP.

Raynor, J. O. (1970). Relationship between achievement-related motives, future orientation, and academic performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 28-33.

Raynor, J. O. (1974). Future orientation in the study of achievement motivation. W: J. W. Atkinson i J. O. Raynor (red.), *Motivation and achievement* (s. 121-154). Washington, DC: Winston.

Rheinberg, F. (2006). *Psychologia motywacji*. Kraków: WAM.

Rosenzweig, S. (1938). The experimental measurement of types of reaction to frustration. W: H. Murray (red.), *Explorations In Personality* (s. 472-491). New York: Oxford Press.



Roth, S., Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.

Sasak, J., Waldzińska, I. E. (2004). Stres psychologiczny – strategie „radzenia sobie”. W: J. Szopa i M. Harciarek (red.), *Stres i jego modelowanie* (s. 236-241). Częstochowa: Wydział Zarządzania Politechniki Częstochowskiej.

Saul, H. (1993). Dying swans? *Scientific American December*, 25-7.

Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2006). *Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy*. Warszawa: PWN.

Sedlak, W. (1984). *Postępy fizyki życia*. Warszawa: PAX.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Selye, H. (1960). *Stres życia*. Warszawa: PZWL.

Selye, H. (1977). *Stres okiełznany*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Strelau, J. (2000). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek i Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 88-132). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Strelau, J., Jaworoska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2009). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Taylor, S. E., Aspinwall, L. G. (1996). Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance, and vulnerability. W: H. B. Kaplan (red.), *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course and methods* (s. 175-244). San Diego, CA: Academic Press.

Teilhard de Chardin, P. (1967). *Człowiek: Struktura i kierunki ewolucji grupy zoologicznej ludzkiej*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Terelak, J. F. (1997). *Studia z psychologii stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej.



- Terelak, J. F. (2005). *Stres organizacyjny*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza WSM.
- Terelak, J. F. (2008). *Człowiek i stres*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Toates, F. (2001). *Biological Psychology. An Integrative Approach*. Harlow: Prentice Hall.
- Tomaszewski, T. (1975). Człowiek i otoczenie. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia* (s. 13-36). Warszawa: PWN.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Weiner, B. (1993). On sin versus sickness: A theory of perceived responsibility and social motivation. *American Psychologist*, 48, 957-965.
- Woodworth, R. S. (1918). *Dynamic psychology*. New York: Columbia University Press.
- Zimbardo, P. G. (1999). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.



Spis tabel

Tabela 1. Statystyki opisowe dla trzech głównych komponentów Motywacji Osiągnięć (LMI) oraz jej wyniku ogólnego (LMI) (N=117)	48
Tabela 2. Statystyki opisowe dla strategii radzenia sobie ze stresem u badanych (N=117)	52
Tabela 3. Statystyki opisowe dla wyników Kwestionariusza CISS autorstwa N. S. Endlera i J. D. A. Parkera (N=117)	68
Tabela 4. Związki korelacyjne r - Pearsona pomiędzy trzema czynnikami Motywacji Osiągnięć (LMI) i jej wynikiem ogólnym a strategiami radzenia sobie ze stresem u badanych rugbyistów (N=117)	74
Tabela 5. Współczynniki korelacji r - Pearsona między motywacją osiągnięć a stylami radzenia sobie ze stresem u badanych rugbyistów (N=117)	77
Tabela 6. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, N= 30) i o wysokich (Wysokie, N= 30) wynikach w poziomie Pewności Siebie	80
Tabela 7. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (PS-N: N= 30) i o wysokim (PS-W: N= 30) poziomie Pewności Siebie	80
Tabela 8. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (PS-N: N= 30) i o wysokim (PS-W: N= 30) poziomie Pewności Siebie	83
Tabela 9. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, n= 30) i o wysokich (Wysokie, n= 30) wynikach w czynniku Ambicji	85
Tabela 10. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (A-N: N= 30) i o wysokim (A-W: N= 30) poziomie Ambicji	85
Tabela 11. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (A-N: N= 30) i o wysokim (A-W: N= 30) poziomie Ambicji	88



Tabela 12. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, N= 30) i o wysokich (Wysokie, N= 30) wynikach w stopniu Samokontroli.....	89
Tabela 13. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (S-N: N= 30) i o wysokim (S-W: N= 30) poziomie Samokontroli.....	90
Tabela 14. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskim (S-N: N= 30) i o wysokim (S-W: N= 30) poziomie Samokontroli.....	92
Tabela 15. Statystyki opisowe dla badanej grupy rugbyistów o niskich (Niskie, N= 30) i o wysokich (Wysokie, N= 30) wynikach w wyniku ogólnym Motywacji Osiągnięć (LMI – WO)	94
Tabela 16. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskiej (LMI - WO-N: N= 30) i o wysokiej (LMI – WO-W: N= 30) Motywacji Osiągnięć	94
Tabela 17. Wartości średnie (M), rozkłady t - studenta (t) i poziom ich istotności statystycznej (p) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami rugbyistów o niskiej (LMI – WO-N: N= 30) i o wysokiej (Motywacja LMI – WO-W: N= 30) Motywacji Osiągnięć.....	97
Tabela 18. Prezentacja średnich (M) wyników z zakresu wybieranych stylów radzenia sobie ze stresem w czterech wyodrębnionych skupieniach (N=117)	99
Tabela 19. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku poziomu Pewności siebie	102
Tabela 20. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku poziomu Ambicji.....	103
Tabela 21. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku poziomu Samokontroli	104
Tabela 22. Prezentacja porównań wielokrotnych Testami post hoc dla wyniku ogólnego w Inwentarzu Motywacji Osiągnięć (LMI – WO).....	106



Spis wykresów

Wykres 1. Rozkład wyników dla czynnika Pewności Siebie w Motywacji Osiągnięć (LMI) (Źródło: Opracowanie własne.)	49
Wykres 2. Rozkład wyników dla czynnika Ambicji w Motywacji Osiągnięć (LMI) (Źródło: Opracowanie własne.).....	50
Wykres 3. Rozkład wyników dla czynnika Samokontroli w Motywacji Osiągnięć (LMI) (Źródło: Opracowanie własne.)	51
Wykres 4. Rozkład dla wyniku ogólnego Motywacji Osiągnięć (LMI) (Źródło: Opracowanie własne.)	52
Wykres 5. Rozkład wyników dla strategii Aktywnego Radzenia Sobie (ARS) (Źródło: Opracowanie własne.).....	54
Wykres 6. Rozkład wyników dla strategii Planowania (PLA) (Źródło: Opracowanie własne.)	55
Wykres 7. Rozkład wyników dla strategii Pozytywnego Przewartościowania (PPW) (Źródło: Opracowanie własne.).....	56
Wykres 8. Rozkład wyników dla strategii Akceptacji (AKC) (Źródło: Opracowanie własne.)	57
Wykres 9. Rozkład wyników dla strategii Poczucia Humorów (PHU) (Źródło: Opracowanie własne.)	58
Wykres 10. Rozkład wyników dla strategii Zwrotu ku Religii (ZKR) (Źródło: Opracowanie własne.)	59
Wykres 11. Rozkład wyników dla strategii Wsparcia Emocjonalnego Partnera (PWE) (Źródło: Opracowanie własne.)	60
Wykres 12. Rozkład wyników dla strategii Wsparcia Emocjonalnego Przyjaciół (PWI) (Źródło: Opracowanie własne.)	61



Wykres 13. Rozkład wyników dla strategii Odwracania Uwagi (ZCI) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	62
Wykres 14. Rozkład wyników dla strategii Zaprzeczania (ZAP) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	63
Wykres 15. Rozkład wyników dla strategii Wyładowania (WYL) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	64
Wykres 16. Rozkład wyników dla strategii Zażywania Substancji Psychoaktywnych (ZSP) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	65
Wykres 17. Rozkład wyników dla strategii Zaprzestania Działań (ZAP) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	66
Wykres 18. Rozkład wyników dla strategii Obwiniania Siebie (OBW) <i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	67
Wykres 19. Rozkład wyników dla Stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	69
Wykres 20. Rozkład wyników dla Stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	70
Wykres 21. Rozkład wyników dla Stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	71
Wykres 22. Rozkład wyników dla skali Angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	72
Wykres 23. Rozkład wyników dla skali Poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	73
Wykres 24. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (PS-N) i wysokiej (PS-W) Pewności Siebie (PS) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	82
Wykres 25. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (PS-N) i wysokiej (PS-W) Pewności Siebie (PS) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	84



Wykres 26. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (A-N) i wysokiej (A-W) Ambicji (A) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	87
Wykres 27. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (A-N) i wysokiej Ambicji (A-W) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	89
Wykres 28. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (S-N) i wysokiej (S-W) Samokontroli (S) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	91
Wykres 29. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskiej (S-N) i wysokiej (S-W) Samokontroli (S) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>).....	93
Wykres 30. Istotność różnic w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u osób o niskim (LMI –WO-N) i wysokim (LMI – WO-W) ogólnym poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI – WO) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	96
Wykres 31. Istotność różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u osób o niskim (LMI –WO-N) i wysokim (LMI – WO-W) ogólnym poziomie Motywacji Osiągnięć (LMI – WO) (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	98
Wykres 32. Przedstawienie średnich wartości w czterech wyodrębnionych grupach badanych osób na podstawie wybieranych stylów radzenia sobie ze stresem. (<i>Źródło: Opracowanie własne.</i>)	100
Wykres 33. Analiza skupień w zakresie ogólnego poziomu Motywacji Osiągnięć oraz jej trzech czynników.....	107



Spis rysunków

Rysunek 1. Hierarchia potrzeb A. H. Maslowa (Hall, C. S.; Lindzey. G.; Campbell, J. B. (2004). Teorie osobowości. Warszawa: PWN, s. 440)	8
Rysunek 2. Model stresu-dystresu H. Selyego (Terelak, J. F. (2008). Człowiek i stres. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, s. 29).....	28
Rysunek 3. Trzy fazy ogólnego syndromu przystosowania (GAS) (Terelak, J. F. (2008). Człowiek i stres. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, s. 28).....	29

