



Złożenie pracy online:

2013-06-20 19:54:25

Kod pracy:

9667

Łukasz Schreiner
(nr albumu: 17956*PSYCH/JM)

Praca magisterska

Inteligencja emocjonalna a radzenie sobie ze stresem przez piłkarzy zawodowych

Emotional intelligence and coping stress by professional footballers

Wydział: Nauk Społecznych i Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr hab. Stanisława Tucholska

*Składam najserdeczniejsze podziękowania moim Rodzicom
za trud włożony w wychowanie oraz mojej dziewczynie Sylwii
za wsparcie, które od niej otrzymywałem podczas pisania pracy.
Chciałbym również podziękować promotorowi pracy,
prof. Stanisławie Tucholskiej za cenne rady i wskazówki
udzielone podczas pisania niniejsze pracy.*

Streszczenie

Realizowany projekt badawczy dotyczy powiązań między inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych. Emocje w życiu każdego sportowca odgrywają niezwykle istotną rolę. Umiejętność właściwego kierowania nimi, rozpoznawania nie tylko własnych stanów emocjonalnych, ale również sportowych współtowarzyszy staje się coraz szerszym obszarem zainteresowań psychologów sportu. Inteligencja emocjonalna może również stanowić ważny moderator skutecznego radzenia sobie ze stresem. Jest to tym bardziej godne uwagi, ponieważ problematyka zachowań zaradczych jest niezwykle istotna z punktu widzenia dynamicznie rozwijającego się sportu.

Przyjęty w pracy program badawczy został zrealizowany w oparciu o następujące metody: *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE* autorstwa Nicoli S. Schutte, Johna M. Malouff, Leny E Hall, Donalda J. Haggerty, Joan T. Cooper, Ch. J. Golden, Liane Dornheim; *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)* N.S. Endlera i J.D.A. Parkera; *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)* C.S. Carvera, M.F. Scheiera, J.K. Weintrauba oraz *Arkusza Personalnego* własnej konstrukcji. Grupę badanych stanowiło 122 piłkarzy zawodowych. Średnia (M) ich wieku wyniosła 25,86, przy odchyleniu standardowym (SD) równym 4,01.

Uzyskane na podstawie badań własnych rezultaty pozwalają na wyciągnięcie końcowych wniosków. Piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują emocjonalny oraz unikowo-ucieczkowy styl radzenia sobie ze stresem. Charakteryzuje ich również stosowanie emocjonalnych oraz unikowych strategii zaradczych. Z kolei piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu oraz aktywne strategie zaradcze.

Abstract

Special research project concerns the relationship between emotional intelligence and behavioral remedies preferred by professional players. Emotions in the life of any athlete play an extremely important role. Ability to lead and manage them to recognize not only their own emotional states, but also a fellow sports is becoming wider area of interest of sports psychologists. Emotional intelligence can also be an important moderator of effective coping. This is all the more remarkable because of behavior problems remedies is very important to

the rapidly growing sport. Adopted in the work program of research has been carried out on the basis of the following methods: Emotional Intelligence Questionnaire INTE by Nicola S. Schutte, John M. Malouff, Lena E Hall, Donald J. Haggerty, Joan T. Cooper, Ch. J. Golden, Liane Dornheim; Questionnaire Coping with stressful situations (CISS) N.S Endler and J.D.A. Parker, Multidimensional Inventory for Measuring Coping (COPE) C.S Carver, M.F. Scheier, J. K. Weintraub and Sheet Personnel own design. Group of respondents consisted of 122 professional players. Medium (M) their age was 25.86, with a standard deviation (SD) equal to 4.01.

Obtained on the basis of their results allow to draw final conclusions. Players with a low level of emotional intelligence prefer emotional and avoidance-escape style of coping with stress. They are also characterized by the use of emotional and avoidant coping strategies. In turn, the players with a high level of emotional intelligence prefer the style of coping focused on the task and active coping strategies.

Spis treści

Wstęp.....	7
Rozdział 1. Problematyka inteligencji emocjonalnej.....	12
1.1. Wyjaśnienie podstawowych pojęć.....	12
1.2. Wybrane psychologiczne koncepcje inteligencji emocjonalnej.....	16
1.2.1. Mayera i Saloveya model inteligencji emocjonalnej jako zdolności.....	16
1.2.2. Daniela Golemana ujęcie inteligencji emocjonalnej.....	20
1.2.3. Reuvena Bar On'a koncepcja inteligencji emocjonalno-społecznej (ESI)..	22
1.2.4. Moshe Zeidnera zarys wielowarstwowego, rozwojowego modelu inteligencji emocjonalnej.....	24
1.3. Uwarunkowania inteligencji emocjonalnej.....	25
1.3.1. Neurofizjologiczne podłoże inteligencji emocjonalnej.....	25
1.3.2. Temperamentalne uwarunkowania inteligencji emocjonalnej.....	29
1.3.3. Społeczne podłoże inteligencji emocjonalnej.....	30
1.4. Rola inteligencji emocjonalnej w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka.....	31
Rozdział 2. Radzenie sobie ze stresem w perspektywie psychologicznej.....	38
2.1. Kwestie terminologiczne.....	38
2.2. Wybrane psychologiczne koncepcje radzenia sobie ze stresem.....	45
2.2.1. Lazarusa i Folkman transakcyjny model radzenia sobie ze stresem.....	45
2.2.2. Hobfolla ujęcie radzenia sobie ze stresem w teorii zachowania zasobów.	48
2.2.3. Radzenie sobie ze stresem w modelu salutogenetycznym	52
2.3. Czynniki warunkujące radzenie sobie ze stresem.....	54
2.4. Z badań nad korelatami radzeniem sobie ze stresem przez sportowców.....	60
2.4.1. Przyczyny stresu oraz metody walki z nim w sporcie.....	61
2.4.2. Zastosowanie modelu poznawczego w radzeniu sobie ze stresem w sporcie.....	65
Rozdział 3. Metodologia badań własnych.....	67
3.1. Problem pracy i hipotezy badawcze.....	67
3.2. Charakterystyka zastosowanych metod.....	69
3.2.1. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) Nicoli S. Schutte i współpracowników.....	69

3.2.2. Carvera i współpracowników Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE).....	72
3.2.3. Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych (CISS) N. S. Endlera i J. D. Parkera.....	74
3.2.4. Arkusz personalny.....	76
3.3. Charakterystyka badanych.....	77
3.4. Strategia badań własnych.....	84
Rozdział 4. Charakterystyka psychologiczna badanych w świetle uzyskanych wyników.....	85
4.1. Poziom inteligencji emocjonalnej badanych piłkarzy zawodowych.....	85
4.2. Strategie zaradcze badanych piłkarzy zawodowych.....	86
4.3. Charakterystyka stylów radzenia sobie ze stresem badanych piłkarzy zawodowych.....	89
Rozdział 5. Analiza porównań pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi u badanych piłkarzy zawodowych.....	92
5.1. Powiązania pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi w całej grupie badanych.....	92
5.1.1. Powiązania między inteligencją emocjonalną, a strategiami radzenia sobie ze stresem.....	93
5.1.2. Powiązania między inteligencją emocjonalną, a stylami radzenia sobie ze stresem.....	96
5.2. Powiązania między inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi w grupach skrajnych.....	98
5.2.1. Sposób wyodrębnienia grup skrajnych.....	99
5.2.2. Style radzenia sobie ze stresem u piłkarzy z grup skrajnych.....	102
5.2.3. Strategie radzenia sobie ze stresem przez piłkarzy z grup skrajnych.....	104
5.3. Podsumowanie i dyskusja wyników.....	106
Zakończenie.....	111
Bibliografia.....	115
Spis tabel.....	123
Spis wykresów.....	124

Wstęp

W ostatnich dekadach można zaobserwować zdecydowany wzrost zainteresowania psychologią sportu. Dotyczy to zarówno płaszczyzny teoretycznej jak i działań praktycznych. Współpraca psychologów z zawodnikami jest ceniona nie tylko przez samych sportowców, ale również przez trenerów ich prowadzących (Wódka, 2006). Powoli zostaje również obalany mit, że psycholog to osoba, która jest terapeutą i ma zawodnika z czegoś „leczyć”. Coraz częściej natomiast psycholog postrzegany jest jako specjalista efektywnie wspierający rozwój osobisty zawodników i uczący ich zadaniowego podejścia do przyjętych zobowiązań. Dlatego promowanie współpracy sportowców z psychologami stanowi dodatkowe wyzwanie dla psychologów sportu (Wódka, 2006).

Zrozumienie problematyki psychologii sportu, jej rozwoju, statusu oraz kierunków wymaga zaprezentowania pokrótce rysu historycznego tej gałęzi psychologii. Początki psychologii sportu sięgają końca XIX- a ściślej mówiąc 1897 roku. Wtedy to Norman Triplett (za: Blecharz, 2006) zwrócił uwagę na zjawisko określane współcześnie mianem facylitacji społecznej. Zaobserwował on, że rowerzyści jadą zdecydowanie szybciej w warunkach rywalizacji oraz w sytuacji, gdy ich zmagania są obserwowane przez kibiców. Dwa lata później (w 1899 roku) ukazały się prace autorstwa E. W. Scripture'a (Anshel, 2003, za: Blecharz, 2006) akcentujące wpływ aktywności sportowej na kształtowanie pozytywnych cech charakteru zawodników. Za „ojca” psychologii sportu w Stanach Zjednoczonych uznaje się Colemana Robertsa Griffitha, który jako pierwszy przeprowadził obszerne badania eksperymentalne i założył pierwsze laboratorium psychologii sportu na Uniwersytecie Illinois. Przeprowadzone przez niego badania dotyczyły m.in. wpływu czynników psychologicznych na sportowe dokonania oraz efekty uczenia motorycznego. Co więcej jako pierwszy poprowadził kurs z psychologii sportu na uniwersytecie Illinois oraz stał się autorem prac: *Psychology of Coaching* oraz *Psychology of athletics* (Gracz i Sankowski, 2000). Kolejny przełomowy krok w dziejach psychologii sportu nastąpił w latach 60 i 70 poprzedniego stulecia. Powstało wówczas pierwsze specjalistyczne czasopismo naukowe

Research Quarterly for Exercise and Sport. Na uniwersytetach powszechnie stały się kursy poświęcone zagadnieniom związanym z psychologią sportu. Obecnie do najbardziej cenionych na świecie czasopism podejmujących tematykę psychologii sportu należą: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *The Sport Psychologist*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *Journal of Sport Psychology* (Blecharz, 2006).

Potwierdzenie powitania psychologii sportu jako „gałęzi” naukowej znalazło swoje odzwierciedlenie w powstawaniu licznych towarzystw naukowych oraz związków zrzeszających psychologów. Nadrzędnym celem tego typu organizacji jest dbanie o rozwój tej dziedziny (psychologii sportu), jako dyscypliny naukowej m.in. poprzez wymianę doświadczeń, pogłębioną analizę wyników, publikowanie doniesień z badań oraz rozwiązywanie zaistniałych wątpliwości. Do najpopularniejszych organizacji należą: International Society of Sport Psychology oraz Advancement of Applied Sport Psychology (Jarvis, 2003).

Obok Stanów Zjednoczonych psychologia sportu rozwijała się również intensywnie najpierw w ZSRR, a obecnie w Rosji. Do najbardziej znanych przedstawicieli wywodzących się z tego kraju należy zaliczyć: P.A. Rudika (Moskwa) oraz A. C. Puniego (St. Petersburg). Warto zwrócić uwagę, że do końca lat 80. koncentrowano się przede wszystkim na współpracy z najlepszymi zawodnikami i zwracano wówczas uwagę nie tylko na kwestie sportowe, ale również koncentrowano się na aspektach ideologicznych (Stambułowa, za: Blecharz, 2006). Równolegle do prac prowadzonych w Stanach Zjednoczonych i Rosji, w Europie również można było zaobserwować wzrost zainteresowania problematyką psychologii sportu. Do ważnych prac można zaliczyć m.in. powstałą na początku XX wieku publikację autorstwa H. Steinitzera dotyczącą kwestii psychologii alpinizmu (por. Jarvis, 2003) oraz powstałe w Polsce publikacje S. Szumana akcentujące znaczenie rozwoju motorycznego oraz sprawności fizycznej dzieci i młodzieży (za: Blecharz, 2006).

Jednym z ważnych tematów analizowanych w ramach psychologii sportu jest rola emocji w życiu sportowca. Emocje są nieodłącznym elementem działalności sportowej, a ich obecności we współzawodnictwie oraz rola w podejmowanej aktywności jest istotna (Morris i Summers, 1998). Do najczęściej badanych emocji charakterystycznych dla aktywności sportowej należy lęk. Jak wynika z badań Borek i Kwiatkowskiego (2005) umiarkowany poziom lęku może oddziaływać pozytywnie na dokonania sportowców, a podwyższony lub zbyt niski znacznie obniżają końcowe rezultaty.

Pomimo dużej roli jaką odgrywają emocje w działalności sportowej (min. pełnią one funkcje informacyjną, energetyzującą oraz komunikacyjną, jak dotąd nie podjęto badań nad

rolą inteligencji emocjonalnej. Problematyka ta pojawiła się w latach dziewięćdziesiątych XX wieku za sprawą Mayera i Saloveya (Ogińska- Bulik, 2008). Według tych autorów inteligencja emocjonalna to zbiór zdolności umożliwiających człowiekowi przetwarzanie informacji o charakterze emocjonalnym, które służą celom adaptacyjnym (Mayer i Salovey, 1999). Wyróżnili oni następujące komponenty inteligencji emocjonalnej:

- zdolność do spostrzegania i wyrażania emocji;
- zdolność do emocjonalnego wspomagania myślenia;
- zdolność do rozumienia i analizowania emocji;
- zdolność do kontrolowania emocji własnych i cudzych.

Zrozumienie problematyki inteligencji emocjonalnej nie było by możliwe bez przytoczenia kluczowej definicji autorstwa jednego z najczęściej łączonych ludzi z tym pojęciem, a mianowicie Dawida Golemana. Według Golemana (1997, s. 36) „*Inteligencja emocjonalna to zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń, umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokojenia, regulowanie nastroju i niepoddawanie się zmartwieniom upośledzającym zdolność myślenia, wczuwanie się w nastroje innych osób i optymistyczne patrzenie w przyszłość*”. Jak widać powyższa definicja zawiera w sobie i jednocześnie łączy takie elementy jak: poznanie, osobowość, motywacja, emocje i inteligencja. Inaczej mówiąc definicja Golemana (1997) kształtuje wszystko to, co łączy się z emocjami i w pozytywny sposób koreluje z prawidłowym rozwiązywaniem problemów życiowych (radzenie sobie w życiu).

Istotne zarówno w płaszczyźnie teoretycznej jak i praktycznej jest odniesienie tej zmiennej (inteligencja emocjonalna) do aktywności sportowej. Jest to celowe, ponieważ tak jak już wcześniej wspomniano emocje w życiu każdego sportowca odgrywają niebagatelną rolę. Umiejętność ich właściwego rozpoznawania, kierowania nimi, wykorzystywania ich w celach zaradczych to elementy składowe inteligencji emocjonalnej, które dla zawodnika mogą stanowić klucz do sukcesu i efektywnego rozwiązania wielu problemów.

Kolejny obszar zagadnień, który będzie tematem szerszej analizy w niniejszej pracy to kwestia zachowań zaradczych stosowanych przez zawodowych sportowców. Problematyka radzenia sobie ze stresem została poruszona przez licznych autorów i znalazła odzwierciedlenie w wielu koncepcjach m.in. w Lazarusa i Folkman (1987) transakcyjnym modelu radzenia sobie ze stresem; w teorii zachowania zasobów autorstwa Hobfolla (2006); czy w modelu salutogenetycznym Antonovskiego (1995). Do podstawowych publikacji poruszających problematykę radzenia sobie ze stresem przez sportowców opracowaną przez polskich psychologów należy zaliczyć m.in: *Studia nad zachowaniem się sportowca w*

sytuacji trudnej (Karolczak-Biernacka, 1986), *Psychologia i Sport* (Tyszka, 1991), *Radzimy sobie ze stresem* (Kłodecka- Różalska, 1993). *Osobowość a zachowania celowe sportowców* (Rychta, 1998), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży* (Krawczyński i Nowicki, 2004). W języku polskim dostępna jest również *Psychologia Sportu. Strategie i techniki*, pod redakcją T. Morrisa i J. Summersa (1998) oraz *Psychologia Sportu* M. Jarvisa (2003). Z kolei dostępne w Polsce artykuły z dziedziny psychologii sportu można znaleźć w takich czasopismach jak: *Biology of Sport*, *Medicina Sportiva*, *Sport Wyczynowy*.

Jak twierdzi Terelak (2001) radzenie sobie ze stresem jest najczęściej opisywane w trzech kategoriach znaczeniowych (proces, strategia oraz styl). Pierwszy z nich związany jest z ciągiem zmieniających się w czasie strategii, związanych zarówno ze specyfiką zmienności sytuacji, jak i zmianami związanymi z psychofizycznym stanem jednostki. Strategia z kolei oznacza podjęcie przez jednostkę poznawczych i behawioralnych wysiłków w odpowiedzi na konkretną sytuację stresową. Ostateczne odniesienie znaczeniowe (styl) określa się w ramach dyspozycji jednostki, która posiada charakterystyczny dla niej zbiór strategii oraz sposobów radzenia sobie.

Jak dotychczas w niewielu badaniach dotyczących problematyki stresu i radzenia sobie uwzględniono znaczenie inteligencji emocjonalnej. Jak wynika z badań Salovey i in. (2004), poziom inteligencji emocjonalnej rzutuje na skuteczność radzenia sobie człowieka w różnorodnych sytuacjach życiowych. Osoby obdarzone tą cechą (inteligencja emocjonalna) łatwo nawiązują kontakty, potrafią właściwie odczytywać emocje innych, dzięki czemu są predysponowane do przewodzenia oraz zapobiegania sporom. Ciekawe w kontekście niniejszej pracy wydają się być rezultaty badań przeprowadzonych przez Blocka (za: Goleman, 1997). Wynika z nich, że ludzie charakteryzujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej są skłonni do poświęcania swojego czasu i energii na rzecz innych, chętniej biorą na siebie odpowiedzialność, nie wykazują tendencji do zamartwiania, są zadowoleni z siebie, rzadko odczuwają niepokój i poczucie winy. W sytuacji stresu podejmują przede wszystkim aktywne sposoby radzenia sobie z nimi. Z kolei osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej odnoszą się do wielu rzeczy krytycznie, do innych podchodzą z dystansem, wykazują skłonności do niepokoju, przerzucania myśli i obwiniania się, a także niechęć do otwartego wyrażania uczuć. W sytuacjach stresowych wykorzystują przede wszystkim strategie unikowe, jak odwracanie uwagi, zaprzeczanie, wyłączenie „ja” z sytuacji czy blokowanie poznawcze (Block, za: Goleman, 1997).

Przeprowadzone analizy dostarczyły przesłanek do szukania powiązań pomiędzy inteligencją emocjonalną a radzeniem sobie ze stresem u osób czynnie uprawiających sport.

Problem niniejszej pracy można ująć w formie pytania ogólnego: **Czy i jakie związki zachodzą pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych?** Podstawą do rozwiązania tak postawionego problemu będą dane uzyskane z badań własnych.

Zebrany materiał teoretyczny i empiryczny zostanie zreferowany w pięciu rozdziałach. Pierwszy rozdział będzie dotyczyć problematyki inteligencji emocjonalnej. Kolejny będzie zawierał treści dotyczące radzenia sobie ze stresem w perspektywie psychologicznej. Następny rozdział zostanie poświęcony metodologii badań własnych, w tym charakterystyce zastosowanych metod psychologicznych. Przedostatni rozdział będzie dotyczyć charakterystyce psychologicznej całej grupy badanych w świetle uzyskanych wyników. Ostatni rozdział zostanie poświęcony analizie porównań pomiędzy inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi u badanych piłkarzy zawodowych. Kończącą część pracy dopełni zakończenie wraz z wykazem wykresów i tabel oraz spisem bibliograficznym.

Rozdział 1. Problematyka inteligencji emocjonalnej

Emocje w naszym życiu odgrywają bardzo znaczącą rolę. Dzięki nim możemy komunikować się z drugim człowiekiem oraz nawiązywać bliskie relacje, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Pomagają one nam lepiej zrozumieć i akceptować nie tylko samych siebie, ale również naszych życiowych współtowarzyszy. Nadają sens naszemu życiu, czyniąc je bardziej atrakcyjnym. Należy jednak pamiętać, że nabywanie kompetencji emocjonalnych wymaga wiele wysiłku, polega nieustannie na rozwoju oraz towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Niniejszy rozdział zostanie poświęcony omówieniu problematyki inteligencji emocjonalnej. W pierwszej kolejności zostaną wyjaśnione podstawowe pojęcia jak np. emocje czy inteligencja emocjonalna. Dalsza część pracy zostanie poświęcona charakterystyce wybranych koncepcji psychologicznych. Następnie omówione zostaną uwarunkowania inteligencji emocjonalnej. Całość niniejszego rozdziału dopełni analiza roli inteligencji emocjonalnej w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka.

1.1. Wyjaśnienie podstawowych pojęć

Właściwe zrozumienie problematyki inteligencji emocjonalnej, która będzie rozważana w niniejszym rozdziale, wymaga wyjaśnienia terminu emocja. Słowo emocja wywodzi się od łacińskiego czasownika *motere*, co w tłumaczeniu na język polski oznacza „poruszyć” lub „wzruszyć”. Dodanie do powyższego czasownika przedrostka „e” („ku czemuś”), sugeruje skłonność do działania, która zawiera się w każdej emocji. Zdaniem Szewczuka (1990, s. 22) *emocja jest efektem zaburzenia równowagi organizmu i jest wyrazem stosunku jednostki do aktywizujących jego potrzeby przedmiotów i zjawisk otaczającego świata oraz zjawisk zachodzących w nim samym*. Wszystko to co wyraźnie zakłóca równowagę organizmu, staje się najczęściej źródłem emocji negatywnych, natomiast to co ją

przywraca, przekłada się na emocje pozytywne (Szewczuk, 1990). Reykowski (1992) wyróżnia następujące cechy emocji:

- 1) poziom aktywacji,
- 2) znak,
- 3) treść emocji.

Ad 1) Poziom aktywacji: dany sygnał emocjonalny powoduje zmiany ogólnego poziomu aktywacji, które przejawia się wzroście lub obniżeniu napięcia emocjonalnego. Proces ten może przebiegać od podniecenia do zubożenia lub odwrotnie tzn. od spokojnej czujności do stanu podniecenia. Najczęściej wymienia się trzy poziomy aktywacji występujących w wydarzeniach sportowych (Gracz, 1980):

a) Pobudzenie emocjonalne optymalne-ma ono charakter przystosowawczy, korzystnie wpływa na efektywność działania sportowca. Zawodnik osiąga optymalny poziom napięcia, gdy trudność realizacji zadania sportowego jest adekwatna do stopnia mobilizacji, a przewidywany i planowany wynik jest zarówno ważny, jak i możliwy do osiągnięcia.

b) Pobudzenie emocjonalne nadmierne-wprowadza dezorganizację działania, która niekorzystnie wpływa na realizację celów sportowych. Zawodnik osiąga ten poziom, gdy napięcie przekracza poziom mobilizujący. Dzieje się tak wówczas, kiedy silnej chęci sukcesu na drodze staje zbyt trudne zadanie do realizacji, np. zbyt silni rywale, świadomość własnej słabości. Nadmierne pobudzenie może też być spowodowane nieprzychylną reakcją kibiców lub niespodziewanymi zakłóceniami w przebiegu zawodów (nieoczekiwane przerwy lub presja czasowa).

c) Pobudzenie emocjonalne obniżone- jest wywołanie hamowaniem ochronnym, jako efekt długotrwałego, silnego pobudzenia emocjonalnego sportowca. Prowadzi ono do zniechęcenia i rezygnacji z działania tzn. apatia startowa. Sportowiec może osiągnąć ten poziom również, gdy z różnych przyczyn nie zmobilizuje się w odpowiednim stopniu. Niskie pobudzenie może być w tym przypadku spowodowane np. niską wartością celu rywalizacji sportowej (niedocenieniem rywala), zbyt dużym optymizmem, kłopotami aklimatyzacyjnymi, przetrenowaniem, chorobą itp. Wysoki poziom napięcia emocjonalnego prowadzi do nacisku, presji czyli najprościej mówiąc stresu. Umiejętność jego właściwego opanowania modyfikuje znacząco rezultaty sportowe.

Ad 2) Znak emocji: proces emocjonalny przebiega na dwóch przeciwnych krańcach kontinuum od dodatniego po ujemny. Dodatni biegun-to podtrzymanie i zwiększenie dopływu sygnałów, które go wywołały. Jest to stan przyjemności. Z kolei ujemny biegun charakteryzuje się przerwaniem bądź zmniejszeniem dopływu wywołujących go sygnałów-

jest to stan przykrości. W działalności sportowej podejmowanej przeważnie dobrowolnie powinny dominować emocje znajdujące się na biegunie dodatnim. Jednak jeśli przyjrzymy się sportowi profesjonalnemu, w którym to presja wyniku odgrywa rolę nadrzędną, proporcje emocji dodatnich i ujemnych będą znacząco różnić się od tych dostrzeganych w sporcie rekreacyjnym.

Ad 3) Treść emocji: określenie jakościowych różnic między emocjami jest możliwe poprzez uwzględnienie wzorców kulturowych, co przekłada się na czytelny dla podmiotu i otoczenia wyraz, np. strach, złość, smutek, radość itp. Ważnym pojęciem dotyczącym treści emocji, a występującym powszechnie w sporcie jest samoorientacja. Wyższy jej poziom w sferze przeżywanym przez sportowca treści emocji ułatwiała racjonalizację. W efekcie umożliwia przekwalifikowanie emocji o treści obniżającej na podnoszącą czyli mobilizującą, w celu realizacji zadań sportowych.

Z kolei do trzech podstawowych funkcji emocji Reykowski (1992) zalicza się:

- 1) funkcję informacyjną,
- 2) funkcję energetyzującą,
- 3) funkcję komunikacyjną.

Ad 1) Pierwsza z wyżej wymienionych polega na tym, że emocje dostarczają jednostce podstawowych informacji na temat bodźców czy wydarzeń, które są istotne z jej punktu widzenia. Po przeprowadzeniu przez jednostkę analizy otrzymanych sygnałów możliwe jest dopiero formułowanie wniosków i wprowadzanie w życie określonych decyzji (Reykowski, 1992).

Ad 2) Funkcja energetyzująca oznacza rolę emocji w mobilizowaniu zasobów, które pobudzają jednostkę do aktywności w kierunku zgodnym z emocjonalnie rozpoznawaną ważnością danej sytuacji. Brak emocji oznacza stan apatii, która przekłada się na niezdolność do aktywności (Reykowski, 1992).

Ad 3) Ostatnia funkcja zwana komunikacyjną lub interpersonalną przejawia się w tym, że emocje, które ukazują się przez mimikę, gesty oraz ton głosu informują otoczenie o potrzebach jednostki, ułatwiają porozumienie oraz współpracę na drodze do oczekiwanego celu (Reykowski, 1992).

Obserwacja jednostek obdarzonych wysokim współczynnikiem ilorazu inteligencji (IQ), które nie potrafiły sprostać wyzwaniom życia codziennego stała się źródłem poszukiwania lepszych wskaźników i powstania terminu inteligencja emocjonalna. Dlatego między innymi na potrzeby definicji wprowadzono rozróżnienie pomiędzy inteligencją

tradycyjną a emocjonalną (Merlevede i in., 2008). Na Zachodzie od lat można zaobserwować dominację klasycznej inteligencji i kult tzn. racjonalnego myślenia. Dopiero prace Freuda nad podświadomością wykazały, że myślenie człowieka nie można tylko sprowadzić do kategorii zdroworozsądkowych. Od czasów Freuda dynamiczny rozwój psychologii pozwolił zrozumieć, że czynności podejmowane przez człowieka nie opierają się wyłącznie na prawach logiki. Mimo licznych trudności w dokładnym sprecyzowaniu genezy i źródła pochodzenia, inteligencja emocjonalna zdaje się być odpowiednim pojęciem opisującym nasze nieracjonalne myślenie i sposób bycia (Merlevede i in., 2008).

W latach 60 światło dzienne ujrzał tekst Leunera zatytułowany „*Inteligencja emocjonalna i emancypacja*”. Leuner próbował dowieść w swojej pracy, że kobiety nie radzą sobie z pełnieniem typowych ról, ponieważ w okresie dzieciństwa zostały przedwcześnie odseparowane od swoich rodziców. W związku z takimi okolicznościami nie rozwinęły one w prawidłowy sposób inteligencji emocjonalnej, co uznał za przyczynę trudności w pełnieniu charakterystycznych ról kobiecych. Wyżej wymieniona publikacja była prawdopodobnie jedną z pierwszych wzmianek o inteligencji emocjonalnej (Leuner, 1966, za: Mayer i in., 2000).

Przez następne lata pojęcie „inteligencja emocjonalna” nie było często cytowane w literaturze. Przełom nastąpił w roku 1990, gdy na rynku pojawiły się teksty Johna D. Mayera i Petera Saloveya. Zawierały one dokładną definicję i strukturę nowej inteligencji. Ta pierwsza definicja mówiła, że inteligencja emocjonalna jest zdolnością do rozumienia własnych i cudzych uczuć oraz do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu (Salovey i Mayer, 1990). Po dokładnych analizach autorów ich koncepcja ewoluowała, wyłączając czynniki osobowościowe na rzecz zdolności poznawczych. Udoskonalona definicja brzmiała następująco: „*Inteligencja emocjonalna to umiejętność właściwej percepcji, oceny i wyrażania emocji, umiejętność dostępu do uczuć, zdolność ich generowania w momentach, gdy mogą wspomóc myślenie, umiejętność rozumienia wiedzy emocjonalnej, oraz umiejętność regulowania emocji tak, by wspomagać rozwój emocjonalny i intelektualny*” (Mayer i Salovey, 1999, s.34).

Rok 1995 był tym, w którym postawiono kolejny kamień milowy mający znaczenie dla rozwoju inteligencji emocjonalnej. Książka autorstwa Daniela Golemana opisywała cechę dzięki której ludzie są zdrowsi i szczęśliwsi. Tą cechą była inteligencja emocjonalna- a koncepcja przez niego stworzona stanowiła odpowiedź na ważne potrzeby ludzkości i przejaw buntu przeciwko inteligencji ogólnej (Śmieja i Orzechowski, 2008). Według Golemana (1997, s. 36) „*Inteligencja emocjonalna to zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu mimo*

niepowodzeń, umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokojenia, regulowanie nastroju i niepoddawanie się zmartwieniom upośledzającym zdolność myślenia, wczuwanie się w nastroje innych osób i optymistyczne patrzenie w przyszłość”. Jak wynika z powyższej definicji, a często jest akcentowane przez samego Golemana (1999), sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, ale również od umiejętności właściwego zarządzania i kierowania emocjami. Dlatego zdaniem autora (Goleman, 1997) miarą człowieka jest nie tylko arsenał posiadanej przez niego wiedzy, doświadczenia, czy przygotowania, ale również umiejętność radzenia sobie z samym sobą i z innymi ludźmi.

1.2. Wybrane psychologiczne koncepcje inteligencji emocjonalnej

Trudności w jednoznacznym zdefiniowaniu inteligencji emocjonalnej (uznawanie jej za cechę, zdolność, kompetencję, postawę) oraz tego jakimi metodami ją mierzyć stało się przyczyną powstania modeli inteligencji emocjonalnej. Każdy z nich wnosi coś nowego i koncentruje się na innych aspektach tego niezwykle dynamicznie rozwijającego się w ostatnich czasach pojęcia. Do najbardziej znanych sposobów ujmowania inteligencji emocjonalnej należy zaliczyć model zdolności autorstwa Mayera i Saloveya oraz modele mieszane reprezentowane przez Daniela Golemana czy Reuvena Bar-On'a (Śmieja i Orzechowski, 2008). Ostatnie podejście do inteligencji emocjonalnej, które zostanie omówione w tym podrozdziale stanowić będzie wielowarstwowy, rozwojowy model Moshe Zeidnera (Zeidner, 2008).

1.2.1. Mayera i Saloveya model inteligencji emocjonalnej jako zdolności

Według autorów tego modelu inteligencja emocjonalna to zbiór zdolności, umożliwiających człowiekowi przetwarzanie informacji o charakterze emocjonalnym, które służą celom adaptacyjnym (Mayer i in., 2004). Koncepcja Mayera i Saloveya różni się wyraźnie od innych modeli inteligencji emocjonalnej, ponieważ nie odnosi się do wymiarów osobowościowych. Dlatego właśnie koncepcja Mayera i Saloveya jest odrębnym modelem zdolnościowym w przeciwieństwie do modeli mieszanych (Salovey i Mayer, 1990). Zdaniem Zeidner oraz współpracowników (2008) koncepcja Mayera i Saloveya odbiła największe piętno i odegrała największą rolę w rozwoju inteligencji emocjonalnej, a badania pokazują, że tylko i wyłącznie model inteligencji emocjonalnej jako zdolności może być określany jako

inteligencja, ponieważ spełnia kryteria standardowej inteligencji (Mayer i in., 2004). Autorzy modelu inteligencji emocjonalnej jako zdolności Mayer i Salovey (1999) wyróżnili następujące cztery grupy zdolności:

- 1) percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji,
- 2) emocjonalne wspomaganie myślenia,
- 3) rozumienie i analiza emocji, wykorzystanie wiedzy emocjonalnej,
- 4) refleksyjna regulacja emocji w celu wspierania rozwoju emocjonalnego oraz intelektualnego.

Tabela 1. Komponenty i fazy rozwoju inteligencji emocjonalnej.

Refleksyjna regulacja emocji w celu wspierania rozwoju emocjonalnego oraz intelektualnego			
Zdolność do otwartości zarówno na uczucia przyjemne jak i nieprzyjemne	Zdolność do świadomego zaangażowania się w emocje lub odłączenia od nich w zależności od wyniku oceny ich wartości informacyjnej lub użyteczności	Zdolność do świadomego śledzenia emocji w odniesieniu do siebie i w relacjach z innymi ludźmi (np. czy i w jakim stopniu są wyraźne, typowe, uzasadnione)	Zdolność do panowania nad emocjami własnymi oraz innych ludzi poprzez moderację emocji negatywnych i wzmacnianie przyjemnych, bez tłumienia lub przeceniania informacji, które mogą ze sobą nieść
Rozumienie i analiza emocji, wykorzystanie wiedzy emocjonalnej			
Zdolność do nazywania emocji i rozumienie relacji pomiędzy słowami a emocjami jako takimi (np. relacja pomiędzy „lubieniem” oraz „miłością”)	Zdolność do interpretacji znaczenia, które niosą w sobie emocje w odniesieniu do relacji międzyludzkich (np. smutek często towarzyszy utracie kogoś bliskiego)	Zdolność rozumienia uczuć złożonych, np. miłości połączonej z nienawiścią, czy też lęku połączonego z zaskoczeniem	Zdolność przewidywania prawdopodobnych zmian stanów emocjonalnych, jak np. ze złości do zadowolenia lub z gniewu do wstydu
Emocjonalne wspomaganie myślenia			
Emocje nadają wyższy priorytet określonym sposobom myślenia poprzez kierowanie uwagi na istotne informacje	Wystarczająca żywość i dostępność emocji, by mogły one być generowane jako czynnik wspomagający zdolność osądu i pamięć dotyczącą uczuć	Emocjonalne zmiany nastrojów zmieniają indywidualną perspektywę z optymistycznej na pesymistyczną, zachęcając do rozważenia wielu różnych punktów widzenia	Różne stany emocjonalne w różny sposób wpływają na podejście do rozwiązywania problemów, np. poczucie szczęścia sprzyja rozumowaniu indukcyjnemu i kreatywności
Percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji			
Zdolność do identyfikacji emocji w stanach własnego organizmu, uczuć i myśli	Zdolność do identyfikacji emocji u innych ludzi, w dziełach sztuki, poprzez język, dźwięk, wygląd, zachowanie itp.	Zdolność do precyzyjnego wyrażania emocji i wyrażania potrzeb związanych z uczuciami.	Zdolność do rozróżniania pomiędzy precyzyjnym i nieprecyzyjnym, szczerym i nieszczerym wyrazem emocji

(Źródło: Mayer i Salovey, 1999, s.36)

Ad 1) Pierwszą grupę stanowi zdolność spostrzegania, oceny i wyrażania emocji w trafny i przystosowawczy sposób- znajomość własnych emocji (tabela 1, gałąź 1). Na samym początku kształtują się umiejętności do rozpoznawania emocji własnych. Następnie pojawiają się zdolności do trafnego odczytywania i interpretowania emocji u innych. Już niemowlęta uczą się rozróżniać własne i cudze stany emocjonalne, poprzez np. reakcje na wyrazy twarzy rodziców. Wraz z wiekiem z coraz większą dokładnością i precyzją identyfikują swe mięśniowe i cielesne doznania oraz cechy otoczenia społecznego (Mayer i Salovey, 1999). Zdolność śledzenia własnych emocji jest niezbędna w celu lepszego poznania i zrozumienia siebie. Jednostki, które potrafią orientować się w kwestii własnych emocji, posiadają również umiejętność właściwego kierowania swoim życiem. Wiedza na temat tego co czuje w danej chwili, przekłada się na trafność decyzji dotyczących naszego życia. U osób inteligentnych emocjonalnie zdolność spostrzegania emocji nie zamyka się w zakresie emocji podstawowych, lecz rozciąga się na percepcje emocji wtórnych, rozróżnianie emocji prawdziwych od fałszywych, okazywanie ich w sposób komunikatywny dla innych oraz prawidłowy ich odbiór nie tylko poprzez gesty czy mimikę, ale także inne formy np. sztukę (Mayer i Salovey, 1999).

Ad 2) Drugi etap rozwoju inteligencji emocjonalnej dotyczy zdolności docierania do i/lub wzbudzania emocji, które wspomagają aktywność poznawczą. Umiejętność asymilacji, czy też wzbudzania określonych stanów emocjonalnych, które z korzyścią uczestniczą w procesach poznawczych wspomaga produktywne myślenie. Dzięki temu można wykorzystać emocje w celu efektywniejszego wykonywania czynności poznawczych, jak np. procesy pamięciowe czy twórcze. Do tej grupy zdolności należy także włączyć umiejętność skupiania się na czynnościach, które w danej chwili należy wykonać (Mayer i Salovey, 1999). Emocje już od urodzenia pełnią funkcję systemu alarmowego. Niemowlę, gdy jest głodne, potrzebuje ciepła lub chce by zwrócić na niego uwagę to płacze, a śmieje się w odpowiedzi na uśmiechy i doznawane przyjemności. Emocje zatem pełnią rolę sygnałów odnośnie zmian w jednostce i otoczeniu. Gdy człowiek dojrzewa, emocje zaczynają kształtować i wspomagać myślenie poprzez koncentrację uwagi na tym, co istotne. Drugi rodzaj oddziaływania emocji na procesy poznawcze to możliwość wywołania w sobie emocji „na życzenie”. W umyśle tworzy się w ten sposób „emocjonalny teatr”, a ściślej mówiąc językiem naukowym- obszar przetwarzania, w którym emocje mogą być generowane, odczuwane, manipulowane i obserwowane w celu lepszego ich zrozumienia (Mayer i Salovey, 1999).

Ad 3) Kolejną grupę czynników stanowi umiejętność rozumienia emocji i wiedza o nich. Ta faza rozwoju inteligencji emocjonalnej zawiera zdolność nazywania ich we

właściwy sposób, adekwatnej ich analizy w kontekście współwystępowania, następowania po sobie oraz zawierania się poszczególnych składników/części emocji w złożonych stanach emocjonalnych. Umożliwia to operowanie logiką przyczynowo- skutkową ludzkich emocji oraz określenie motywów ich postępowań i zachowania (Mayer i Salovey, 1999). Wkrótce po tym jak dziecko zdobędzie umiejętność identyfikowania emocji zaczyna je klasyfikować. Na tej podstawie dostrzega różnice i podobieństwa pomiędzy poszczególnymi klasami. Jedno z kryteriów dotyczy intensywności emocji. Dziecko dostrzega nawet najbardziej subtelne różnice i podobieństwa między takimi parami stanów emocjonalnych jak: sympatia, a miłość, zdenerwowanie, a gniew. Dziecko uczy się również umiejscowienia każdej emocji w kontekście relacji interpersonalnych. Poprzez kojarzenie emocji z określonymi sytuacjami rodzice kształtują w dorastającym dziecku zdolność rozumowania emocjonalnego (Mayer i Salovey, 1999).

Ad 4) Ostatnia grupa czynników inteligencji emocjonalnej dotyczy kontroli emocji własnych i innych. Pozwala również na stymulację emocjonalnego i intelektualnego rozwoju. Jest to zatem niezwykle trudna umiejętność, która w zależności od sposobu wykorzystania (pozytywnego lub negatywnego) rodzi szereg rozległych możliwości. Właściwe i sprawne kontrolowanie emocji stoi u podstaw niezakłóconego funkcjonowania w sytuacjach pod presją czasu, stresowych oraz daje sposobność manipulowania innymi (Mayer i Salovey, 1999). Rodzice uczą dorastające dziecko umiejętności wstrzymywania się od wyrażania pewnych uczuć: publicznego uśmiechania się, gdy zabrania tego sytuacja, okazywania złości w społecznie nieaprobowany sposób. Dziecko w ten sposób stopniowo przyswaja rozdźwięk między uczuciem, a działaniem (Mayer i Salovey, 1999). Uczy się, że jedno od drugiego można oddzielić wyraźną granicą. Dzięki umiejętności kontrolowania emocji, dziecko potrafi w odpowiednich chwilach dopuszczać jedne emocje do głosu, a inne odsuwać na bok.

Podsumowując powyższy model należy stwierdzić, że Mayer i Salovey (1999) zwracają w nim uwagę na niepodważalną rolę emocji w życiu człowieka. Nawet emocjom, które ze swej natury mają biegun ujemny, jak np. strach przypisują funkcję adaptacyjną. Ich zdaniem dzięki reakcjom emocjonalnym, człowiek jest w stanie skierować swoje myślenie na właściwe tory i uporać się z sytuacją, która stanowi niebezpieczeństwo dla jego dobrostanu psychofizycznego.

1.2.2. Daniela Golemana ujęcie inteligencji emocjonalnej

Model Golemana obejmuje i jednocześnie łączy takie elementy jak: poznanie, osobowość, motywacja, emocje i inteligencja. Krótko mówiąc w skład tej koncepcji wchodzi wszystko to, co łączy się z emocjami i w pozytywny sposób koreluje z prawidłowym rozwiązywaniem problemów życiowych (radzenie sobie w życiu). Według Golemana (1997) inteligencja teoretyczna, która przejawia się w wysokich osiągnięciach, nie rzutuje na radzenie sobie z przeciwnościami losu. Z kolei zespół specjalnych umiejętności, które określa jako inteligencję emocjonalną uznaje za metazdolność, od której to zależy użytkowanie pozostałych zasobów zdolności (włącznie z intelektem). Co więcej życie emocjonalne charakteryzuje jako dziedzinę możliwą do wyuczenia, podobnie jak szereg umiejętności szkolnych oraz zależną od osobniczego doświadczenia.

U źródeł powstania powyższego modelu stała sformułowana przez Gardnera koncepcja inteligencji personalnej, która zawierała takie elementy jak: zdolność rozróżniania i właściwego reagowania na nastroje, temperamenty, motywacje i pragnienia innych osób (inteligencja interpersonalna) oraz umiejętności związane z samopoznaniem np. dostęp do własnych uczuć- inteligencja intrapersonalna (Goleman, 1997). Daniel Goleman (1997) do wymiarów, które kształtują powyższy model zalicza:

- 1) rozumienie własnych emocji,
- 2) kierowanie emocjami,
- 3) samomotywacja,
- 4) rozpoznawanie emocji u innych,
- 5) utrzymywanie relacji międzyludzkich.

Ad 1) W skład tego wymiaru wchodzi następujące komponenty: rozpoznawanie emocji w trakcie ich występowania oraz monitorowanie emocji. Istotne jest aby potrafić skonfrontować się z emocjami w momencie kiedy nas ogarniają. Brak zdolności w zakresie pierwszego komponentu wiąże się brakiem właściwej orientacji na mapie naszych uczuć. W konsekwencji upośledzone zostają procesy decyzyjne dotyczące podstawowych kwestii życiowych począwszy od tego jaką sukienkę dzisiaj ubrać, a skończywszy na wyborze partnera życiowego. Drugi komponent (monitorowanie emocji minuta po minucie) odgrywa niebagatelną rolę we wglądzie w samego siebie. Prawidłowy rozwój tej umiejętności pomaga w lepszy zrozumieniu samego siebie (samorozumieniu).

Ad 2) Drugi wymiar dotyczy przede wszystkim panowania nad własnymi emocjami, tak aby były adekwatne (przystosowawcze) do danej sytuacji. Wiąże się z tym również

umiejętność uspokajania się, radzenia sobie ze smutkiem, niepokojem i irytacją. Opanowanie tej zdolności na właściwym poziomie umożliwia jednostkom skuteczną walkę z nieprzyjemnymi uczuciami np. zniewolenie ogarniającego lęku, przygnębienia czy drażliwości oraz szybkie osiągnięcie stanu równowagi po porażkach i niepowodzeniach. Powyższe umiejętności oparte są o samoświadomość, a trudności w zakresie opanowania tej zdolności mogą rzutować na niewłaściwe przepracowanie sytuacji problemowej.

Ad 3) Podporządkowywanie emocji wybranym celom ma bardzo ważne jeśli nie zasadnicze znaczenie dla takich procesów jak: zdolność koncentracji uwagi, samomotywacji, opanowania oraz twórczej pracy. Z kolei odraczenie gratyfikacji i tłumienie impulsywności (samokontrola emocjonalna) leży u podstaw wszelkich osiągnięć, a zdolność wprowadzania się w stan „uniesienia twórczego” (włączenie się w stan „flow”) daje możliwość osiągnięcia sukcesu we wszystkich dziedzinach. Jednostki, które właściwie opanowały zbiór powyższych umiejętności, zdecydowanie efektywniej wykonują zadania, których się podejmują.

Ad 4) Fundamentem tego filaru modelu Golemana jest empatia, która jest podstawą w obcowaniu z drugim człowiekiem. Osoby o wysokim natężeniu tej cechy są bardziej wyczulone na nawet najmniejsze sygnały społeczne wskazujące, czego w danym momencie potrzebują, chcą lub pragną inni ludzie. Empatia jest niezbędna w sprawdzeniu się w zawodach wymagających troskliwości, zrozumienia oraz opieki nad innymi. Co więcej osoby o wysokim poziomie nasilenia tej cechy sprawdzają się w kwestiach dotyczących zarządzania- są lepszymi organizatorami, nauczycielami i sprzedawcami.

Ad 5) Nie ma możliwości nawiązywania zadowolających kontaktów społecznych bez sztuki kierowania emocjami innych ludzi. Osoby, które znają się na tym „rzemiośle” świetnie sobie radzą we wszystkich sprawach, które polegają na dobrych kontaktach z innymi. Błyszczą w dziedzinach związanych z rolami przywódczymi, popularnością, nieustannymi interakcjami interpersonalnymi, które wymagają ponadprzeciętnych kompetencji społecznych.

Powyższe komponenty zostały włączone do cytowanej już wcześniej definicji inteligencji emocjonalnej autora powyższego modelu (Goleman, 1997). Obejmuje ona *„zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń, umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokojenia, regulowanie nastroju i niepoddawanie się zmartwieniom upośledzającym zdolność myślenia, wczuwanie się w nastroje innych osób i optymistyczne patrzenie w przyszłość”* (Goleman, 1997. s. 36).

Podsumowując powyższy model należy stwierdzić, że stanowił on kolejny krok na drodze do rozwoju inteligencji emocjonalnej. Ujmował nie tylko komponenty kształtujące tą

metazdolność, ale również zwracał uwagę na zastosowanie tego terminu w życiu codziennym (Goleman, 1999). Wskazywał również na znaczące dla prawidłowego funkcjonowania różnice indywidualne w zakresie poszczególnych umiejętności. Co istotne, a zarazem optymistyczne, zdaniem Golemana (1997) deficyty w zakresie poszczególnych obszarów inteligencji emocjonalnej są możliwe do zredukowania. Jest to związane z faktem, że każda z powyższych sfer w wyraźnym stopniu jest zespołem nawyków i reakcji, dlatego przy odpowiednim zaangażowaniu i wysiłku można skutecznie zwiększyć jej zakres.

1.2.3. Reuvena Bar On'a koncepcja inteligencji emocjonalno-społecznej (ESI)

U źródeł powstania tego modelu stało pytanie: Dlaczego jedni ludzie odnoszą w życiu większe sukcesy niż inni? W odpowiedzi na nurtujące pytanie powstał model autorstwa znanego kanadyjskiego teoretyka Reuvena Bar-On'a (Bar-On 1997, za: Jasielska i Leopold, 2000). Inteligencję emocjonalno- społeczną scharakteryzował on jako *wiązkę powiązanych ze sobą emocjonalnych i społecznych kompetencji, zdolności i cech determinujących efektywne rozumienie i wyrażanie siebie, rozumienie innych ludzi i relacji z nimi, a także radzenie sobie z trudnościami życia codziennego* (Bar-On, 2006, s. 3). Podstawę lepszego zrozumienia modelu Bar-On'a stanowi odwołanie się do *Inwentarza Ilorazu Emocjonalnego (EQ-i)*, który stał się źródłem rozwoju koncepcji inteligencji emocjonalno-społecznej (Bar-On 1997, za: Jasielska i Leopold, 2000). Stanowił on wyznacznik inteligencji społecznej i emocjonalnej, o który Bar-On oparł model inteligencji emocjonalno-społecznej (ESI).

Na tej podstawie Bar-On (2005) w swoim modelu inteligencji emocjonalno-społecznej wyróżnił pięć obszarów funkcjonowania, które miały znaczenie dla funkcjonowania jednostki i wiązały się z szeroko rozumianym sukcesem. Zaliczył do nich:

- 1) zdolności intrapersonalne,
- 2) zdolności interpersonalne,
- 3) zdolności do adaptacji,
- 4) radzenie sobie ze stresem,
- 5) ogólny nastrój.

Ad 1) Podstawę dobrego funkcjonowania stanowiły przede wszystkim umiejętności intrapersonalne, takie jak: samoświadomość, asertywność, samoobserwacja, samoaktualizacja oraz niezależność. Dzięki tym kompetencjom jednostka mogła zrozumieć znaczenie zasobu swoich mocnych stron, ale również słabości oraz wykorzystać te zdolności do właściwego (konstruktywnego) wyrażania swoich uczuć i myśli. Co więcej jednostka o szerokim

wachlarzu wyżej wymienionych zdolności poprzez wyrażanie swoich myśli i uczuć może skutecznie osiągnąć wgląd w siebie, dzięki czemu łatwiej jej będzie zarówno zaakceptować siebie, jak i walczyć ze swoimi ograniczeniami (Bar- On, 2005).

Ad 2) Obszar zdolności interpersonalnych dotyczył przede wszystkim umiejętności rozpoznawania emocji, uczuć i potrzeb innych ludzi, empatii oraz umiejętność kształtowania i podtrzymywania konstruktywnych, satysfakcjonujących związków z innymi ludźmi. Powyższa wiązka zdolności warunkuje rozwój takich umiejętności jak: wczuwania się w stany emocjonalne innych osób, satysfakcjonującego „obcowania” z innymi, nabywania kompetencji społecznych, co warunkuje zarówno zaistnienie w grupie społecznej, jak i prawidłowe funkcjonowanie w takich rolach jak: uczeń, rodzic, pracownik, mąż/żona, przyjaciel (Bar-On, 2005)

Ad 3) Trzeci obszar dotyczył wiązki umiejętności/zdolności przystosowawczych, takich jak: rozwiązywanie stojących przed jednostką problemów, testowanie otaczającej nas rzeczywistości oraz niezwykle ważna umiejętność elastycznego dostosowania/przystosowania się do zmiennych warunków środowiskowych. Osiągnięcie sukcesu w omawianym obszarze wiązało się przede wszystkim z odpieraniem zaistniałych trudności oraz dostosowaniem się do zmiennych, często niewygodnych warunków środowiskowych (Bar- On, 2005).

Ad 4) W kontekście radzenia sobie ze stresem inteligencja emocjonalna w oparciu o modelu Bar-On’ a stanowiła: *„efektywne radzenie sobie z nieprzewidywalnymi zmianami w życiu osobistym, społecznym, zawodowym, przez realistyczne i dostosowane do sytuacji(elastyczne) radzenie sobie w różnorodnych sytuacjach życiowych, rozwiązywanie problemów oraz podejmowanie trafnych decyzji”* (Bar-On 1997, za: Jasielska i Leopold, 2000, s.13). Przedostatni obszar koncepcji inteligencji emocjonalno- społecznej zawierał takie komponenty zaradcze jak: tolerancja na stres, która dotyczyła efektywnego i konstruktywnego zarządzania emocjami oraz kontrola impulsów, związana z efektywną kontrolą emocji.

Ad 5) Ostatni obszar koncentrował się na ogólnym nastroju oraz kształtowaniu w jego ramach optymizmu i poczucia szczęścia. Optymizm określany był jako zdolność do dostrzegania pozytywnych aspektów w otaczającej nas rzeczywistości. Z kolei poczucie szczęścia stanowiło poczucie zadowolenia z siebie, innych i ogólnie z życia (Bar-On, 2005).

Podsumowując powyższy model należy stwierdzić, że w literaturze zwraca się min. uwagę (Casale i in., 2013) na silne powiązanie zdolności intrapersonalnych i interpersonalnych ze społecznymi zdolnościami osoby, czy jej kompetencjami społecznymi. Wskazuje się przy tym, że kompetencje interpersonalne obejmują zdolności kooperowania z

innymi, zdolność nazywania i rozumienia uczuć innych oraz zdolność nawiązywania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych. Kompetencje intrapersonalne natomiast tworzą: asertywność, niezależność myślenia i samoświadomość. Co więcej jak stwierdza Baron (2006), osoby obdarzone wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej są nie tylko świadome swoich mocnych stron, jak i ograniczeń, ale potrafią również wyrażać uczucia i myśli w społecznie akceptowany sposób oraz dzięki prawidłowym reakcjom na potrzeby ludzkie są predysponowane do zawierania satysfakcjonujących związków interpersonalnych. W swoim życiu kierują się emocjami w korzystny dla siebie sposób, co przejawia się ich optymistycznym nastawieniem do otaczającej rzeczywistości.

1.2.4. Moshe Zeidnera zarys wielowarstwowego, rozwojowego modelu inteligencji emocjonalnej

Model Moshe Zeidnera ujmuje rozwój inteligencji emocjonalnej jako wielowarstwowy i hierarchiczny proces. Do czynników, które go kształtują zalicza się całą gamę różnorodnych procesów, takich jak: biologicznie zaprogramowana modulacja, proste, głównie behawioralne strategie, oparte na poznawczym oraz asocjacyjnym uczeniu się oraz planowa, świadoma samoregulacja (Zeidner, 2008). Następujące po sobie coraz to bardziej złożone poziomy przetwarzania informacji oraz zachowania adaptacyjne emocjonalnie przedstawiają się następująco (Zeidner, 2008):

- 1) biologia i temperament,
- 2) oparte na regułach uczenie się kompetencji emocjonalnych,
- 3) rozwój strategicznej regulacji emocji.

Ad 1) Podstawową warstwę inteligencji emocjonalnej w powyższym modelu tworzą biologicznie uwarunkowane cechy temperamentu. Można do nich zaliczyć np. emocjonalność, towarzyskość, poziom aktywności. Biologiczny fundament stanowi źródło i podstawę dla dalszego emocjonalnego uczenia się i rozwoju.

Ad 2) Kolejna warstwa modelu dotyczy uczenia się kluczowych umiejętności emocjonalnych poprzez dominację behawioralnych strategii socjalizacyjnych (np. modelowanie zachowania emocjonalnego, wzmocnienia). Na tej płaszczyźnie poprzez dynamiczną interakcje z temperamentem oraz opartą na przywiązaniu relacje z ważnymi jednostkami procesu socjalizacyjnego (rodzice, rówieśnicy, nauczyciele, dorośli) nabywa się specyficznych, a zarazem niezbędnych kompetencji emocjonalnych i społecznych. Dlatego dzięki bezpośrednim konfrontacjom z ustrukturalizowanymi i nieustrukturalizowanymi

sytuacjami w otoczeniu, dziecko nabywa kompetencji rozpoznawania emocji u siebie i u innych, jak również ich okazywania i wyrażania.

Ad 3) Ostatnia warstwa modelu dotyczy formowania się samoświadomej, strategicznej regulacji zachowań emocjonalnych. Jest ona możliwa do osiągnięcia przez bezpośredni trening oraz uczenie się od ważnych postaci procesu socjalizacyjnego w otoczeniu, szczególnie od rodziców, ale również dzięki wzajemnym interakcjom pomiędzy dzieckiem, a całą gamą pozostałych relacji (z rodzeństwem, rówieśnikami, mediami, nauczycielami). Rozwój oparty na wglądzie zachowań regulacyjnych jest rekonstruowany przede wszystkim przez temperament w połączeniu z rozwojem poznawczym i werbalnym.

Podsumowując powyższy model autorstwa Moshe Zeidnera (Zeidner, 2008) należy stwierdzić, że stanowi on wartościową alternatywę dla najbardziej znanych modeli ujmujących inteligencję emocjonalną. Łączy on w sobie zarówno elementy biologicznych uwarunkowań, jak i zawiera treści dotyczące społecznych oddziaływań. Dlatego propozycje Moshe Zeidnera (2008) można uznać za cenne uzupełnienie i rozszerzenie wiadomości z zakresu kształtowania się inteligencji emocjonalnej.

1.3. Uwarunkowania inteligencji emocjonalnej

1.3.1. Neurofizjologiczne podłoże inteligencji emocjonalnej

Trwająca przez miliony lat ewolucja ludzkiego mózgu charakteryzowała się wyraźną ekspansją jego wyższych struktur. Systemy mózgowie odpowiedzialne za emocje ewoluowały z jego pnia, między innymi dla potrzeb związanych z przetrwaniem w coraz to bardziej wymagającym i złożonym środowisku. Powszechnie podkreślano rolę emocji w szybkiej ocenie niebezpieczeństw oraz w ocenie istotności i sortowania nie kończącego się ciągu zewnętrznych bodźców sensorycznych i sygnałów pochodzących z wnętrza ciała (Greenberg i Snell, 1999). Jedno z najwcześniejszych stadiów rozwoju systemów mózgowych odpowiedzialnych za emocje rozpoczęło się od ewolucji opuszki węchowej. Bowiem węch stanowił niezwykle cenny zmysł, pomocny zarówno w wykrywaniu niebezpieczeństw, jak i potencjalnych partnerów.

W miarę rozwoju ewolucji w mózgu rozwinęły się nowe, bardziej złożone struktury związane z emocjonalnością. W tym stadium jako pierwszy pojawił się układ limbiczny, o którym będzie mowa w dalszej części pracy. Komponenty systemu limbicznego i ich

powiązania z innymi rejonami mózgu uważa się za źródło wielu czynników składających się na neurologiczne podłoże ludzkiej emocjonalności. Kolejny przełom stanowiło pojawienie się licznych nowych, zewnętrznych warstw kory mózgowej. Uznaje się ją odpowiedzialną za rozwój wyższych funkcji umysłowych, postrzeganych jako występujących tylko u człowieka (np. planowanie, hamowanie działań impulsywnych czy myślenie racjonalne). Chociaż korę nową tradycyjnie łączy się z racjonalnością i intelektem, najnowsze prace zwracają uwagę na związek tego rejonu mózgu z emocjami (Goleman, 1997; LeDoux, 2000). Kora mózgowa, a w szczególności płaty czołowe przechodzą u człowieka złożoną drogę rozwoju jednostkowego, która kończy się dopiero w okresie dojrzewania.

Greenberg i Snell (1999) w swojej pracy sięgają do trójskładnikowego modelu mózgu autorstwa Macleana. Jest on hierarchiczny i dzieli mózg na trzy części: pierwszą odpowiedzialną za przetwarzanie, drugą odpowiedzialną za emocje oraz trzecią dotyczącą myślenia racjonalnego. Chociaż jest on użyteczny, gdy zwrócimy uwagę na ogólny zarys kategorii mózgu i odpowiadających im rejonów to współczesne modele są bardziej złożone. Przywiązują one większą uwagę do wzajemnych powiązań pomiędzy poszczególnymi układami nerwowymi w determinowaniu zachowania, działanie mózgu związane z emocjami łączy z wszystkimi poziomami jego struktur oraz odrzucają oddzielenie emocji od poznania racjonalnego (LeDoux, 2000; Greenberg i Snell, 1999). W celu lepszego poznania i zrozumienia mechanizmów warunkujących inteligencję emocjonalną niezbędne dla celów pracy będzie omówienie wybranych aspektów stojących u podstaw neurofizjologicznego podłoża inteligencji emocjonalnej. Kolejno zostaną poruszone następujące zagadnienia: związek rejonów mózgu z inteligencją emocjonalną oraz wzajemne powiązania i różnice pomiędzy mózgiem emocjonalnym a racjonalnym.

Rejony mózgu najważniejsze dla rozwoju emocjonalnego

Przełomowe prace w zakresie neurobiologii Macleana (za: Greenberg i Snell, 1999) stały się podstawą przypisywania głównej roli w procesach emocjonalnych układowi limbicznemu. Komponenty tego układu zaangażowane są w różnorakie aspekty funkcjonowania emocjonalnego, w tym rozpoznawania emocjonalnych wyrazów twarzy, skłonności do określonych działań oraz przechowywania wspomnień emocjonalnych. Struktury limbiczne są również przystosowane do odbioru sygnałów pochodzących z ciała, związanymi z odczuciami wewnętrznymi jednostki oraz również z wrażeniami pochodzącymi z zewnątrz. Poprzez wstępną ocenę owych informacji oraz dzięki swym szerokim

powiązaniom z innymi układami, układ limbiczny daje początek reakcjom na docierające do organizmu bodźce (Greenberg i Snell, 1999).

W większości charakterystyk układu limbicznego pojawiają się następujące tworzące go struktury: ciało migdałowate, hipokamp, wzgórze i podwzgórze. Wzgórze i podwzgórze można uznać za „porty” odpowiedzialne za przyjmowanie napływających informacji. Różnica polega na tym, że wzgórze odbiera informacje sensoryczne pochodzące z środowiska zewnętrznego, natomiast podwzgórze odbiera sygnały pochodzące z wnętrza. Obydwie struktury przekazują informacje do głównego organu układu limbicznego- ciała migdałowatego (Aggleton, 1992, za: Greenberg i Snell, 1999). Ciało migdałowate z kolei dzięki powiązaniom z innymi rejonami mózgu stanowi system alarmowy organizmu. Wykorzystując docierające dane analizuje doświadczenie, biorąc pod uwagę nawet najmniejsze zmiany kontekstu (LeDoux, 2000). Inną niezwykle ważną funkcją ciała migdałowatego jest zestawianie wspomnień z emocjonalnym znaczeniem. Gdy jednostka doświadcza silnego stanu emocjonalnego np. w warunkach silnego stresu, ciało migdałowate zapamiętuje owo przeżycie wraz z zapisem dotyczącym jego siły. Dlatego ludzie bardzo dobrze zapamiętują przeżycia osobiste o dużym ładunku emocjonalnym (Goleman, 1997). Z kolei hipokamp to organ układu limbicznego związany z funkcjonowaniem pamięci, a wraz z ciałem migdałowatym tworzą zespół przetwarzający dane pamięciowe. Hipokamp zapewnia pamięć treści, czy też detali, podczas gdy jądro migdałowate dodaje coś w stylu piętna emocji. Sylwester (1995 za: Greenberg i Snell, 1999) określa hipokamp „katalogiem naszej biblioteki pamięci”, z racji jego roli w przyporządkowaniu wspomnień do poszczególnych miejsc w sieci pamięci różnych rejonów mózgu.

Obecnie narastają coraz większe kontrowersje wokół użyteczności tego terminu (układ limbiczny). Jak twierdzi LeDoux (2000) teoria układu limbicznego błędnie wyjaśnia funkcjonowanie mózgu emocjonalnego, a nawet powątpiewa czy takowy układ istnieje. Jego zdaniem poszczególne funkcje umysłowe nie są umiejscowione w określonych częściach mózgu, lecz rozmieszczone w całym tym narzędzie i działające w ramach użytecznych układów. W takim ujęciu myśl czy też emocja angażuje wiele okolic mózgu, a układu emocjonalnego nie można sprowadzić tylko i wyłącznie do układu limbicznego. LeDoux (2000) obala stare poglądy na temat układu limbicznego, ponieważ w ich świetle okazuje się, że główne miejsce w jego funkcjonowaniu zajmuje ciało migdałowate, a inne struktury limbiczne pełnią zupełnie inną rolę niż dotychczas przypuszczano.

Kolejnym bardzo ważnym rejonem mózgu w kontekście procesów emocjonalnych mózgu stanowią płaty czołowe. Obejmują one korę nową, czyli najmłodszą ewolucyjnie

warstwę mózgu. Ich rola polega na obróbce i analizie informacji sensorycznych płynących ze wzgórza (Goleman, 1997). Poprzez złożone powiązania z układem limbicznym stanowią nieodzowny element w kształtowaniu procesów emocjonalnych. Dzięki temu korę czołową uznaje się arenę zderzenia poznania i emocji (McLean 1990, za: Greenberg i Snell, 1999). Z kolei Goleman (1997) płaty czołowe określa mianem menadżera emocji z racji ich roli w kontrolowaniu emocji i opanowywaniu emocjonalnych impulsów. Potwierdzają to badania Damasio (1994), na podstawie których można stwierdzić, że uszkodzenie płatów czołowych łączy się ze znacznymi zaburzeniami regulacji emocjonalnej oraz kompetencji społecznej. Z kolei LeDoux (2000) stwierdził, że uszkodzenie płata czołowego znacznie utrudnia usunięcie uczucia strachu, co bezpośrednio powoduje, że wczesne wspomnienia emocjonalne pozostają niezatarte i nie da się ich usunąć.

Mózg emocjonalny a racjonalny

Goleman w swojej pracy zwraca uwagę na współpracę dwóch odmiennych sposobów poznawania i rozumowania, w których jeden myśli, a drugi czuje (Goleman, 1997). Pierwszy z nich, czyli umysł racjonalny charakteryzuje się sposobem rozumowania bardziej świadomym, rozważnym, zdolnym do refleksji. Równoległe do niego mamy do czynienia z innym systemem- impulsywnym, potężnym, często działającym nielogicznie umysłem emocjonalnym (Goleman, 1997). Umysł emocjonalny i racjonalny działają zazwyczaj w ścisłej harmonii, łącząc swoje odmienne sposoby poznawania rzeczywistości we wspólnym celu, jakim jest skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami życia i świata. Zazwyczaj w ich wzajemnej kooperacji panuje równowaga, emocje dostarczają cennych informacji umysłowi racjonalnemu, który uzyskane dane poddaje obróbce i dokładnej analizie. W większości sytuacji poziom skoordynowania obydwu umysłów jest na wysokim poziomie: emocje są ważne dla myśli, a myśli są istotne dla świata emocjonalnego. Jednak gdy ogarnia nas fala jakiejś silnej emocji, stan równowagi przestaje istnieć, a na piedestał wysuwa się umysł emocjonalny, który zdobywa dominację nad racjonalnym umysłem. Dlatego nie można zapomnieć o tym, że każdy z nich stanowi odrębny sposób czytania rzeczywistości (Goleman, 1997). Zdaniem LeDoux (2000) mózg emocjonalny i racjonalny wchodzi z sobą w różnego rodzaju interakcje, ale błędne byłoby sprowadzenie jednego i drugiego do tego samego. Uszkodzenie pewnych obszarów mózgu może bowiem spowodować utratę zdolności do trafnej oceny emocjonalnej, jednak umiejętności spostrzegania zostaną zachowane. Mechanizmy pracy mózgu, za pomocą którego są rejestrowane, przechowywane i

przywoływane wspomnienia o emocjonalnych znaczeniach bodźców, różnią się wyraźnie od działania mechanizmów przetwarzania kognitywnego. Uszkodzenie pierwszych mechanizmów nie pozwala bodźcowi wywołać u nas reakcji emocjonalnych, natomiast uszkodzenie drugich upośledza naszą zdolność pamiętania i spostrzegania bodźca.

1.3.2. Temperamentalne uwarunkowania inteligencji emocjonalnej

Temperament został dany każdemu człowiekowi jako efekt loterii genetycznej. W rezultacie jednostki różnią się od siebie pod względem preferowanego zbioru emocji (Goleman, 2005). Z badań Kagan i innych (1994) wynika, że w przypadku osób inteligentnych emocjonalnie mamy do czynienia ze swoistego rodzaju interakcją między osobistym doświadczeniem, a czynnikami biologicznymi. Zgodnie z powyższą tezą, że u podłoża emocjonalnego, społecznego, kulturowego i edukacyjnego doświadczenia leżą czynniki biologiczne jak np. temperament, można wnioskować, że będą one odgrywać znaczącą rolę w rozwoju emocjonalnym człowieka.

Różnice w zdolności dostrzegania, rozróżniania i reagowania na sygnały emocjonalne u bardzo małych dzieci pokazują, że poziom kompetencji emocjonalnych już od najmłodszych lat nie jest wartością stałą. Na przykład, niektóre niemowlęta mogą mieć biologicznie uwarunkowany niski próg pobudzenia ujawniający się w konfrontacji ze społeczną stymulacją i nowością (Bus i Plomin, 1984, za: Zeidner, 2008). Takie dzieci w pierwszym roku życia w obliczu niejasności mogą wykazywać pewne fizyczne i fizjologiczne zmiany typu podwyższone tętno, wysoki poziom endorfiny i noradrenaliny, co przekłada się bezpośrednio na trudności w uspokojeniu ich, a w efekcie na szereg trudności wychowawczych. Badania Rothbart i Derryberry (1981, za: Zeidner, 2008) sugerują, że pewne cechy temperamentalne mogą mieć znaczący wpływ na rozwój głównych aspektów inteligencji emocjonalnej. Przypisują oni szczególne znaczenie dwóm cechom: intensywności emocjonalnej oraz procesom uwagowym. Pierwsza z nich dotyczy takich elementów, jak np. latencja, próg oraz czas wyzwalania emocji, co powoduje, że dziecko jest bardziej lub mniej podatne na stres. Z kolei druga może wspomagać wysiłki w radzeniu sobie ze stresem (np. skupianie i odwracanie uwagi czy świadome inicjowanie lub hamowanie działania). Temperament wpływa również na strategie regulacji emocji. Temperament podatny na stres może w okolicznościach wywołujących lęk, wzmacniać rozregulowany styl regulacyjny. Jak dowodzą badania Kochańskiej i Coy'a (2002, za: Zeidner, 2008) lękowość i nadmierna

kontrola są predyktorami podporządkowania się woli matki u dzieci w wieku od 14-45 miesięcy, a taki rodzaj zachowania uznawany jest za prototypową formę samoregulacji.

Inne ciekawe wnioski dotyczące związku temperamentu i rozwoju inteligencji emocjonalnej przedstawił Izard wraz z współpracownikami (2001). Ich zdaniem dzieci z predyspozycjami do doświadczania emocji negatywnych, są narażone na duże ryzyko zaburzeń emocjonalnych. Trudności tych dzieci mogą polegać na braku umiejętności regulowania pobudzenia emocjonalnego oraz wyrażania problemów emocjonalnych za pomocą języka. Ponadto Izard i in. (2001) sugerują, że temperament wraz ze środowiskiem odgrywają kluczową rolę w kategoryzowaniu emocji, a badania nad wczesnym rozwojem emocjonalnym pokazały, że umiejętności nazywania emocji oraz ekspresyjnych reakcji na sygnały emocjonalne są wrodzone.

1.3.3. Społeczne podłoże inteligencji emocjonalnej

Bardzo znaczącą rolę w rozwoju kompetencji emocjonalnych odgrywa proces socjalizacji zachodzący w rodzinie. Oddziaływanie rodziców na rozwijające się dziecko wpływa na modelowanie prawidłowych reakcji i kompetencji emocjonalnych (Zeidner, 2008). Z badań Izarda (2001) wynika, że procesy związane z inteligencją emocjonalną nie odpowiadają tylko i wyłącznie cechom temperamentalnym, lecz zależą również od uczenia się umiejętności emocjonalno-regulacyjnych. Główną podstawą tej niezwykle cennej nauki jest jakość relacji rodzic- dziecko. Służy ono kształtowaniu pozytywnego obrazu siebie oraz zadawalających relacji interpersonalnych. Przy braku więzi, które są gwarantem poczucia bezpieczeństwa, emocje mogą być porównywane do zbędnych i niepotrzebnych elementów naszego życia (Grigorenko i Klinteberg, 2010). Powszechnie uważa się, że dzieci, które doświadczyły bezpiecznego stylu przywiązania, znacznie skuteczniej rozwijają umiejętność reakcji empatycznych (Saarni, 1999).

Rodzina to również pierwsze źródło rozwijania różnorodnych kompetencji emocjonalnych: wyrażania, rozpoznawania, interpretowania, regulowania i kontrolowania emocji. Rodzicielska socjalizacja zdolności emocjonalnych zależy w dużej mierze od postawy rodziców wobec emocjonalnej ekspresji dziecka. Rodzice, którym zależy na tym procesie, wspierają dziecko, aby ich wyrażanie emocji miało społecznie aprobowany charakter. Dotyczy to zarówno emocji pozytywnych, jak i negatywnych. Ponadto zachęcanie dzieci do odpowiedniej ekspresji emocji ułatwia ich prawidłową regulację. Jednak duża część rodziców popełnia błąd uważając, że ekspresja emocji negatywnych jest szkodliwym zjawiskiem,

dlatego je ignoruje oraz nakazuje tłumić. W rezultacie takie wychowanie jest płytsze i mniej świadome w kwestii negatywnych emocji (Grigorenko i Klinteberg, 2010). Problem wyrażania negatywnych emocji jest bardzo złożony. Zbyt duża lub zbyt niska intensywność rodzicielskiej negatywnej emocjonalności skierowanej na dziecko wiąże się z negatywnymi konsekwencjami rozwojowymi. Umiarkowany poziom może być adaptacyjny, szczególnie jeśli emocje są odpowiednio wyrażane i nie pojawiają się bez przerwy. Z kolei rodzicielska wrogość, skłonność do nadmiernej kontroli, karanie przez rodziców ekspresji negatywnych emocji wpływa negatywnie na kontrole emocji, poziom kompetencji emocjonalnych oraz wiąże się nieprzystosowaniem (McLaughlin, 2008).

Podsumowując należy stwierdzić, że w procesie socjalizacji emocji można osiągnąć różne cele, począwszy od kształtowania umiejętności rozpoznawania, wyrażania oraz regulowania emocji pozytywnych i negatywnych, a skończywszy na zupełnym ignorowaniu, zaprzeczaniu lub przeciwdziałaniu ekspresji emocji negatywnych.

1.4. Rola inteligencji emocjonalnej w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka

Dlaczego inteligencja emocjonalna stała się tak popularna? Co spowodowało, że ludzie masowo zaczęli się nią interesować? Z pewnością u źródeł jej popularności stało zasiane przez Golemana przekonanie, że jednostki o wyższym poziomie tej cechy znacznie lepiej radzą sobie zarówno w pracy, w szkole jak i w życiu prywatnym. Krótko mówiąc inteligencja emocjonalna okazała się korelatem szeroko rozumianego sukcesu (Śmieja i Orzechowski, 2008).

Iloraz inteligencji w niewielkim stopniu wyjaśnia losy ludzi o podobnych zdolnościach intelektualnych, wykształceniu i mniej więcej takich samych perspektywach na przyszłość. Na podstawie badań można stwierdzić, że oceny uzyskiwane na studiach nie przekładają się wprost na większe zadowolenie z życia, efektywniejsze i trwalsze stosunki rodzinne, przyjacielskie czy intymne (Goleman, 1997). Nie można również przewidzieć w jaki sposób osoby o wysokim poziomie inteligencji ogólnej będą reagować na przeciwności losu i sytuacje stresowe. W tym tkwi właśnie słabość inteligencji teoretycznej, która przejawia się w rewelacyjnych osiągnięciach naukowych, jednak nie przygotowuje do zmagania się z przeciwnościami losu.

Mimo tego, że iloraz inteligencji nie jest predyktorem sukcesu nasza kultura zwraca uwagę przede wszystkim na umiejętności naukowe, często ignorując inteligencje

emocjonalną. Jest to podstawowy błąd ponieważ stopień opanowania życia emocjonalnego w dużym stopniu decyduje o tym, czy pokonamy zakręty życiowe i osiągniemy sukces. Jednostki o wyższym poziomie inteligencji emocjonalnej mogą odnosić sukcesy np. na płaszczyźnie zapewnienia swoim pracownikom lepszego samopoczucia, posiadać umiejętność interesującego opowiadania, czy też tworzyć produkty, które mają „duszę” (Mayer i Salovey, 1999). Szczególnie przydatna jest umiejętność panowania nad swoimi emocjami (meta zdolność), ponieważ od niej zależy sposób wykorzystania pozostałych zdolności, w tym również intelektu (Goleman, 1997). Poruszając problematykę inteligencji emocjonalnej w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka niezbędne jest bliższe przyjrzenie się poszczególnym obszarom, w których porusza się człowiek:

- 1) inteligencja emocjonalna a powodzenie w pracy,
- 2) inteligencja emocjonalna w środowisku szkolnym i rodzinnym,
- 3) rola inteligencji emocjonalnej w kształtowaniu relacji interpersonalnych,
- 4) znaczenie inteligencji emocjonalnej w życiu sportowca.

Ad 1) Inteligencja emocjonalna wpływa na skuteczność radzenia sobie w różnorodnych sytuacjach życiowych. Badania Matczak (2007) sugerują, że inteligencja emocjonalna pomaga w utrzymywaniu lub odzyskiwaniu dobrego samopoczucia, po wystąpieniu sytuacji stresowej. Jest ona także czynnikiem istotnie wpływającym na efekty wykonywanej pracy. Dysponowanie odpowiednim poziomem inteligencji emocjonalnej wydaje się być niezbędne w zawodach służb społecznych, związanych z pomaganiem (opieką) innym ludziom, jak np. nauczyciele, lekarze pielęgniarki, terapeuci, pracownicy służby więziennej, menadżerowie oraz policjanci (Ogińska-Bulik, 2008). Z powodu dużej popularności inteligencji emocjonalnej w ostatnim czasie, coraz więcej korporacji w celach rekrutacyjnych zaczęło używać testów badających tą cechę. Jak twierdzą Salovey i Grewal (2005) dzięki inteligencji ogólnej ludzie mogą zdobyć pracę, jednak awans i podniesienie prestiżu w miejscu pracy zależy w głównym stopniu od poziomu inteligencji emocjonalnej. Ich zdaniem poziom inteligencji emocjonalnej decyduje o szeroko pojmowanym sukcesie. Co więcej twierdzi się, że osoby inteligentniejsze emocjonalnie są lepszymi współpracownikami, podejmują trafniejsze decyzje oraz skuteczniej pełnią rolę liderów (Goleman, 1999). Doniesienia z innych badań (Day i Carroll, 2004, za: Śmieja i Orzechowski, 2008) pokazały, że spostrzeganie emocji(I grupa zdolności w modelu zdolnościowym autorstwa Mayera i Saloveya) stanowiły podstawowy predyktor prawidłowego wykonania zadania polegającego

na podjęciu decyzji zawodowej. Inteligencja emocjonalna stanowiła również podstawowy element w efektywniejszym działaniu grup. Zespoły złożone z osób potrafiących kontrolować swoje emocje i adekwatnie je wyrażać miały znacznie lepsze wyniki niż te posiadające wyraźne deficyty w tych sferach (Śmieja i Orzechowski, 2008). Efekt niskiego poziomu kompetencji emocjonalnych można zauważyć również w obniżeniu wydajności, wzroście liczby niedotrzymywanych terminów, licznych błędach, braku współpracy w kluczowych momentach (Goleman, 1999).

Jednak jak twierdzi wielu badaczy min. Zeidner i współpracownicy (2008), nie ma solidnie prowadzonych studiów empirycznych, które jednoznacznie mogłyby dowieść, że inteligencja emocjonalna w silniejszym stopniu niż inteligencja ogólna czy osobowość determinuje sukces zawodowy. Niektóre z nich jak np. umiejętność radzenia sobie z wymaganiami środowiska (Goleman, 1997) oraz jasne komunikowanie swoich potrzeb i pomysłów (Goleman, 1999) może rzeczywiście ściśle łączyć się z inteligencją emocjonalną. Nie można jednak zaprzeczyć twierdzeniu, że sukces w pracy może zależeć od wielu innych czynników. Podsumowując należy stwierdzić, że dużo pozostaje jeszcze do zrobienia w kwestii badań dotyczących korelatów inteligencji emocjonalnej i więcej jest pytań niż odpowiedzi w obszarze łączącym inteligencję emocjonalną z efektywnością i sukcesem zawodowym.

Ad 2) Środowisko szkolne w głównej mierze koncentruje się na kwestiach dotyczących intelektu. Znaczenie inteligencji emocjonalnej w wielu przypadkach zostaje zepchnięte na drugi plan. W przeładowanych programach nauczania często nie ma miejsca na treści, które dotyczą inteligencji emocjonalnej i związanych z nimi emocjonalnych potrzeb dorastających uczniów. Jednak w ostatnim czasie zapotrzebowanie na rozwijanie kompetencji emocjonalnych przez uczniów zostało zauważone przez nauczycieli, pedagogów oraz psychologów. Dostrzeżono, że dzięki odpowiedniemu poziomowi inteligencji emocjonalnej można przezwyciężyć powszechne dla uczniów problemy takie jak: agresja, przemoc, uzależnienia czy odrzucenie społeczne (Śmieja i Orzechowski, 2008).

Inteligencja emocjonalna okazała się istotna w kontekście szkolnym i uznano ją za podstawę efektywnego uczenia się (Laughlin, 2008). Jak twierdzi (Aronson, 2000, za: Śmieja i Orzechowski, 2008) inteligencja emocjonalna jest odrębna od inteligencji intelektualnej i jest znacznie lepszym predyktorem sukcesu. Sukcesu u którego podstaw stoją takie cechy jak: umiejętność właściwego rozpoznawania i kierowania swoimi emocjami, dostrzegania stanów emocjonalnych u swoich rówieśników, podporządkowania emocji wybranym celom, utrzymywaniu prawidłowych relacji interpersonalnych. Z kolei Goleman (1997) uczenie

inteligencji emocjonalnej w szkole porównał do leku na całe zło współczesnej cywilizacji. Twierdzenie to zakłada, że ludzie mogą wykorzystywać coraz efektywniej inteligencję emocjonalną poprzez solidny i regularny trening. Ważne jest aby nabywanie umiejętności z nią związanych rozpoczynało się w domu. Poprzez kształtowanie właściwych interakcji pomiędzy dziećmi a rodzicami dorastający człowiek uczy się identyfikowania, nazywania własnych emocji i łączenia ich z określonymi sytuacjami społecznymi. Nie wszyscy jednak mają równy start. Rodzice unikający uczuć („jałowi emocjonalnie”) oraz np. zaprzeczający swej złości, nawet wtedy gdy zachowują się wrogo, z pewnością nie tworzą atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Dlatego niezwykle ważne jest aby te braki były możliwe do wyrównania w środowisku szkolnym. Wtedy szkoła staje się „domem”, w którym można uzupełnić braki emocjonalne oraz nadrobić deficyty w zakresie socjalizacji, co sprzyja osiągnięciu szeroko rozumianego sukcesu. Szczególnie jest to ważne w sytuacji, gdzie uczeń nie ma zapewnionego wsparcia w środowisku rodzinnym (Mayer i Salovey, 1999).

Ad 3) Osoby obdarzone inteligencją emocjonalną łatwo nawiązują kontakty z innymi, potrafią właściwie odczytywać ich odczucia i interpretować reakcje, zapobiegać sporom. Są skłonne do poświęcania swojego czasu i energii na rzecz innych ludzi- często biorąc na siebie odpowiedzialność. Charakteryzuje ich otwartość, życzliwy stosunek do otoczenia, zadowolenie z siebie oraz bogate życie emocjonalne. Ludzie inteligentni emocjonalnie dzięki znajomości swoich emocji, umiejętności odczytywania emocji innych oraz właściwego odniesienia się do nich są lubiani i szanowani przez innych (Goleman, 1997). Z kolei osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej odnoszą się do wielu rzeczy krytycznie, do innych podchodzą z dystansem, wykazują tendencje do niepokoju, przerzucania myśli oraz obwiniania się, a w sytuacjach stresowych wykorzystują przede wszystkim unikowe strategie radzenia sobie (Goleman, 1997).

Poziom inteligencji emocjonalnej często jest zestawiany z jakością relacji międzyludzkich. Zdolności wchodzące w skład inteligencji emocjonalnej łączy się z szeroko rozumianym kontekstem społecznym. Jak donoszą badania (Lopes i in., 2003, za: Śmieja i Orzechowski, 2008) jednostki o wyższej inteligencji emocjonalnej, szczególnie ta grupa ludzi, która dobrze radzi sobie z zarządzaniem swoim emocjami, częściej charakteryzuje swoje związki z innymi jako bliskie, satysfakcjonujące oraz mało konfliktowe. Z innych badań wynika, że studenci, którzy potrafią regulować swoje emocje lepiej odnajdują się w bezpośrednich kontaktach z płcią przeciwną (Lopes i in., 2004, za: Śmieja i Orzechowski, 2008). Powyższe hipotezy potwierdza także Mestere i in. (2006, za: Śmieja i Orzechowski, 2008), który ludzi dobrze wypadających w testach zarządzania emocjami określił społecznie

przystosowanych. W badaniach laboratoryjnych autorstwa Bracketta i współpracowników (2004) wynika, że mężczyźni z wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej znacznie częściej od mężczyzn z niskim poziomem nasilenia tej cechy oceniani byli jako wykazujący większe zainteresowanie partnerem, znacznie bardziej zaangażowani oraz kompetentniejsi społecznie.

Analizując powyższe doniesienia z badań słusznie można wnioskować, że inteligencja emocjonalna powinna korelować z bliskimi relacjami interpersonalnymi. Bowiem fundamentem każdego satysfakcjonującego związku jest zrozumienie, empatia, samokontrola oraz trafne rozpoznawanie potrzeb i uczuć partnera. Wszystkie te cechy w większym bądź mniejszym stopniu łączą się z inteligencją emocjonalną, dlatego nie dziwi fakt, że badania potwierdzają hipotezy dotyczące szczęśliwszych i satysfakcjonujących związków, w których skład wchodzi osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej. Ważne jest aby obydwój partnerzy wykazywali się wysokim poziomem tej cechy, ponieważ jak wynika z badań Bracketta (2004) najbardziej zadowolone związki tworzyli ludzie o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej. Z kolei pary o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej u obydwój partnerów plasowały się na końcu stawki w kontekście kryterium zadowolenia ze swojego związku. W Polsce również można znaleźć doniesienia z badań poruszające kwestie inteligencji emocjonalnej, a związków partnerskich. Jak twierdzi Krieglewicz (2005) zadowolenie ze związku obojga partnerów było uzależnione od poziomu inteligencji emocjonalnej mężczyzny. Co prawda, inteligencja emocjonalna kobiet była również pozytywnie skorelowana z satysfakcją małżonków, jednak w sposób zasadniczy odbiegała od korelacji subiektywnej oceny jakości związku z inteligencją emocjonalną mężczyzn.

Innym ważnym czynnikiem, który wpływa na prawidłowe funkcjonowanie par małżeńskich jest komunikacja. Badania tego obszaru pokazały wyraźne zróżnicowanie między ludźmi w zakresie trafnego rozpoznawania emocji partnera oraz umiejętności wysyłania własnych komunikatów. Niektórzy mają problemy z odczytywaniem sygnałów wysyłanych przez współmałżonków, inni źle je interpretują, przez co rodzą się konflikty i niejasności (Śmieja i Orzechowski, 2008). Noller i Ruzzene (1991, za: Śmieja i Orzechowski, 2008) dowiedli, że szczęśliwi małżonkowie są wrażliwsi na sygnały emocjonalne wysyłane przez partnerów, podczas gdy osoby niezadowolone ze związku często nietrafnie interpretowały zachowania emocjonalne partnera.

Badania przeprowadzone przez (Fitness, 1996, za: Śmieja i Orzechowski, 2008) pokazały, że większość ludzi dysponuje podstawową wiedzą o emocjach np. potrafią przewidzieć jakie zachowanie mogłoby wywołać określoną reakcję emocjonalną. Różnice

indywidualne dotyczą zatem zdecydowanie wyższych poziomów złożoności doświadczeń emocjonalnych. Ciekawe badania przeprowadziła Fitness (2001, za: Śmieja i Orzechowski, 2008), w których próbowała wyjaśnić, jaką rolę odgrywa inteligencja emocjonalna w sytuacjach konfliktów małżeńskich związanych z poczuciem winy, wstydu i przebaczenia. Na podstawie uzyskanych przez nią wyników można stwierdzić, że osoby które lepiej rozumieją swoje uczucia, znacznie łatwiej przebaczały swoim partnerom. Zdolność rozumienia emocji okazała się bardzo ważnym elementem na drodze rozwiązywania konfliktów między bliskim sobie ludźmi.

Ad 4) Emocje w życiu każdego sportowca odgrywają niezwykle istotną rolę. Co prawda mechanizmy intelektualne przewyższają procesy emocjonalne w zakresie funkcji ukierunkowującej lub/i organizującej, jednak w najmniejszym stopniu nie dorównują im w funkcji pobudzającej, zwłaszcza w odniesieniu do czynności o niezwykle wysokiej dynamice (Gracz i Sankowski, 2000). A przecież sport, a szczególnie piłka nożna w ostatnich latach stała się dyscypliną, która wymaga od zawodników dysponowania zbiorem wielu specyficznych zdolności. Dotyczą one nie tylko umiejętności sportowych, jak: wytrzymałość, zwinność, zwrotność, gibkość, ale również zdolności z pozornie niepowiązanych ze sportem dziedzin. Coraz częściej tematem rozważań psychologów sportu stało się: zaangażowanie emocjonalne, umiejętność odczytywania i kierowania własnymi emocjami, ale również prawidłowe definiowanie stanów dostrzeganych u naszych sportowych współtowarzyszy dyscyplin zespołowych (Jarvis, 2003). Dla wyżej wymienionych stanów charakterystyczna jest wysoka zmienność, tzn. bardzo szybkie przechodzenie do skrajnych stanów emocjonalnych: radość z odniesionego zwycięstwa, chwilowe uniesienie, a po upływie sekundy- smutek, rozczarowanie, brak wiary (Jarvis, 2003). Dlatego umiejętność rozpoznania i opanowania procesów emocjonalnych wpływa na wszelkie osiągnięcia sportowe, które są wyznacznikiem sukcesu sportowca. W treningu piłkarskim zaczęto przywiązywać coraz większą uwagę do współpracy, otwartego porozumiewania się, umiejętności słuchania, ale również otwartego wyrażania swoich poglądów (Wódka, 2006).

Trudności we właściwej kontroli emocjonalnej mogą zależeć i być efektem oddziaływania na siebie następujących czynników (Gracz, Sankowski, 2000):

- 1) rangi zawodów,
- 2) zadania,
- 3) składu uczestników zawodów,
- 4) doświadczenia zawodnika,

- 5) poziomu wytrenowania zawodnika,
- 6) indywidualnych cech sportowca.

Ad 1) Rola rangi zawodów wiąże się z zależnością, że im poważniejsze i bardziej prestiżowe zawody (np. mistrzostwa Europy czy świata) tym znacznie większa intensywność pobudzenia emocjonalnego.

Ad 2) Drugi czynnik dotyczy zadania, które zostało postawione przed sportowcem. Znaczne zwiększenie odpowiedzialności sportowca za uzyskany wynik, przekłada się na wzrost motywacji a wraz z nią napięcia emocjonalnego.

Ad 3) Jeśli uczestnicy zawodów różnią się od siebie w znaczący sposób, przez co rywalizacja sportowa jest mało intensywna, to automatycznie napięcie emocjonalne jest słabe, a kontrola ułatwiona. Najwyższy poziom osiąga ono, gdy współzawodnictwo dotyczy równorzędnych partnerów.

Ad 4) Doświadczenie zawodnika jest inaczej zwane stażem treningowym lub stażem zawodowym. Doświadczony zawodnik (potocznie w języku sportowym rutyniarz) w przeciwieństwie od nowicjusza zna dobrze swoje możliwości w zakresie sterowania napięciem emocjonalnym.

Ad 5) Właściwy poziom wytrenowania zawodnika może stać się niezbędnym i podstawowym czynnikiem modulującym powstawanie i przebieg procesów emocjonalnych.

Ad 6) Ostatni czynnik dotyczy indywidualnych cech sportowca, czyli cech jego układu nerwowego (temperamentu) np. reaktywności, które decydują o sposobie przeżywania emocji związanych z przebiegiem rywalizacji sportowej.

Reasumując należy stwierdzić, że inteligencja emocjonalna odgrywa znaczącą rolę w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka. Problematyka tego pojęcia porusza istotne kwestie związane z różnorodnymi dziedzinami ludzkiej egzystencji. Proces nabywania umiejętności emocjonalnych nie jest łatwy, wymaga wiele wysiłku od jednostki i trwa całe życie. Jednak jak twierdzi Goleman (1999) warto „zainwestować” w rozwijanie zdolności emocjonalnych, ponieważ inteligencja emocjonalna stanowi bardzo ważne źródło zasobów, które są niezbędne do walki z trudnościami życia codziennego.

Rozdział 2. Radzenie sobie ze stresem w perspektywie psychologicznej

Stres jest wpisany w życiorys każdego człowieka. Nie jesteśmy w stanie go uniknąć, ale możemy z nim skutecznie walczyć. Dlatego szeroko rozumiana problematyka stresu coraz częściej dotyka zagadnień dotyczących radzenia sobie z tym powszechnym zjawiskiem (Łosiak, 2008). Od tego jak będzie przebiegać proces radzenia sobie ze stresem zależy w znacznym stopniu jakość psychospołecznego funkcjonowania jednostki. W obliczu napięcia emocjonalnego ważne jest wypracowanie własnej strategii radzenia sobie ze stresem, ponieważ zakres tych umiejętności powinien być dostosowany do konkretnej osoby (Kuryłowicz, 2006). Aktywność wobec stresu może przybierać różnorodne formy, a rodzaj podjętych przez człowieka działań implikuje bardzo ważne indywidualne i społeczne konsekwencje. Rola tego rodzaju działań jest również istotna w działalności sportowej, ponieważ dostarcza informacji o poziomie integracji psychicznej, dojrzałości oraz o funkcjonowaniu zdrowotnym sportowca (Łosiak, 2008). Niewypracowanie skutecznych mechanizmów zaradczych może wyraźnie utrudnić nie tylko samą aktywność sportową, ale również nasilać trudności w efektywnym przepracowaniu min. porażki, która jest wpisana w harmonogram życia sportowca. Z uwagi na podjętą tematykę rozdział ten zostanie poświęcony zachowaniom zaradczym. W pierwszej kolejności omówione zostaną kwestie terminologiczne. Następnie scharakteryzowane zostaną wybrane psychologiczne koncepcje radzenia sobie ze stresem. Dalsza część pracy zostanie poświęcona przybliżeniu czynników warunkujących skuteczne radzenie sobie ze stresem. Całość omawianej problematyki dopełni przegląd badań dotyczących korelatów radzenia sobie ze stresem przez sportowców.

2.1. Kwestie terminologiczne

W literaturze psychologicznej można wyróżnić różnorodne terminy opisujące działania człowieka mające na celu zwalczenie stresu. Obecnie największą popularnością

cieszy się pojęcie radzenia sobie ze stresem, ale powszechne są takie pojęcia jak: zmaganie się ze stresem, procesy zaradcze czy readaptacja. W ramach poszczególnych koncepcji zajmujących się operacjonalizacją takich działań wyodrębniono podejście kliniczne, zajmujące się mechanizmami obronnymi, ujęcie pragmatyczne, dotyczące aktywności adaptacyjnej oraz podejście personologiczne, akcentujące indywidualny styl działań wobec zjawiska stresu (Łosiak, 2008).

W podejściu klinicznym rozwija się idee mechanizmów obronnych, które zostały wprowadzone do literatury przez Zygmunta Freuda. Miały one na celu wyjaśnienie nieświadomych działań służących redukcji lęku. Mimo, że były to czynności podejmowane odruchowo i dotyczyły konfliktów psychicznych, to można dostrzec w nich wyraźne pokrewieństwa do aktywności, którą później nazywano radzeniem sobie ze stresem. W ten sposób zanim pojęcie stresu i radzenia sobie pojawiło się na dobre w psychologii, funkcjonowała klasyfikacja działań, które można było nazwać sposobami reagowania na spotykane trudności (Łosiak, 2008). Ścisłe akcentowanie pokrewieństwa pomiędzy zachowaniami zaradczymi, a mechanizmami obronnymi możemy dostrzec w koncepcjach Menningera i Haan (za: Łosiak, 2008). Menniger (1963 za: Łosiak, 2008) wyróżnia pięć poziomów działań regulacyjnych uporządkowanych ze względu na ich stopień wewnętrznej dezorganizacji. Najwyżej w tej klasyfikacji umieszczone zostały strategie redukujące stres w życiu codziennym: humor, wygadanie się, dogłębne przeanalizowanie problemu. Tę grupę nazwał radzeniem sobie ze stresem. Z kolei do strategii dezorganizacyjnych zaliczono: dysocjacje, przemieszczenie agresji oraz kompulsje i rytuały (poziom drugi), następnie agresje lub ataki paniki (poziom trzeci). Ostatni poziom obejmował jeszcze większy poziom dezorganizacji, a piąty dotyczył całkowitej dezintegracji ego.

Podobną propozycję w ramach powyższego podejścia przedstawiła Haan (1977, za: Łosiak, 2008). Według niej istnieją trzy poziomy funkcjonowania osobowości w sytuacji trudnej, różniące się pod względem stopnia dezorganizacji. Najbardziej zintegrowany jest poziom radzenia sobie ze stresem, cechujący się elastycznością, orientacją na przyszłość i wymogami aktualnej sytuacji. Na tej podstawie to, co autorka nazywa radzeniem sobie jest pewnym poziomem, trybem funkcjonowania procesów ego. W podobny sposób wyżej wymienione procesy traktował Vaillant (1977, za: Łosiak, 2008). Dla niego radzenie sobie ze stresem stanowiło świadome i racjonalne działanie zmierzające do rozwiązania problemu, a mechanizmy obronne w związku z tym, że są względnie nieświadome zniekształcają rzeczywistość oraz myślenie. Jednocześnie stwierdza, że w określonych warunkach

mechanizmy obronne mogą stać się przystosowawcze, a radzenie sobie ze stresem nieprzystosowawcze.

Jak twierdzi Heszen-Niejodek (2000a) mechanizmom kontrolnym, racjonalnym, ukierunkowanym na cel przypisuje się większą wartość adaptacyjną, dlatego traktuje się je jako naturalne sposoby radzenia sobie ze stresem. Z kolei mechanizmy obronne, nieracjonalne, ukierunkowane na emocje uważa za mniej wartościowe czy wręcz patologiczne. Szczególnie zwraca uwagę na sytuacje kiedy mechanizmy obronne zastępują, wypierają oraz stają się dominującym mechanizmem stosowanym w sposób sztywny. Wtedy ich funkcje przestają mieć jakąkolwiek wartość adaptacyjną (Heszen- Niejodek, 2000a).

Dla klinicznego sposobu ujmowania radzenia sobie ze stresem charakterystyczne są różnice w stadiach funkcjonowania, rozpatrując kryteria stopnia adaptacyjności, kontroli i integracji psychicznej. Wymienione powyżej koncepcje łączą w jeden mechanizm radzenie sobie ze stresem oraz mechanizmy obronne, które mogą wystąpić w związku z pojawieniem się sytuacji stresowej (Łosiak, 2008). Jednocześnie Kuryłowicz (2006) zwraca uwagę na konieczność odróżnienia radzenia sobie od zachowania obronnego, gdyż to drugie zazwyczaj jest sztywne, przymusowe oraz zniekształcające rzeczywistość. Dlatego też rolę mechanizmów obronnych należy sprowadzić do łagodzenia negatywnych skutków stresu oraz przystosowania się do zachowań odruchowych (Kuryłowicz, 2006).

Radzenie sobie ze stresem znalazło również zastosowanie w podejściu pragmatycznym. Jest ono porównane do działań adaptacyjnych, opartych na pewnych grupach strategii. W tym ujęciu istotna jest koncentracja na czynnościach podejmowanych w konkretnej sytuacji (tu i teraz), a więc dotyczy konkretnych i rzeczywistych działań. Działania te są ściśle skonfigurowane z przyjętą strategią, której cele mogą dotyczyć np. rozwiązania lub minimalizacji problemu albo poprawy samopoczucia i uwolnienia się od negatywnych emocji. Charakterystyczną cechą strategii radzenia sobie jest zmienność oraz zależność zarówno od czynników zewnętrznych, jak i możliwości podmiotu. Powyższe stwierdzenia zostały połączone w jedną najbardziej reprezentatywną definicję zaprezentowaną przez Lazarusa i Folkman. Ich zdaniem radzenie sobie to *„stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki zmierzające do sprostania zewnętrznym i/ lub wewnętrznym wymaganiom, które są oceniane jako nadwężające lub przekraczające możliwości jednostki”* (Lazarus i Folkman, 1984, s. 141). Lazarus i Folkman zwracają uwagę, że behawioralne i poznawcze wysiłki przynoszą wymierny efekt, jeśli u ich podstawy stoją różnorodne strategie. W efekcie jednostka musi ocenić swoje środki, którymi dysponuje, czyli określić liczbę i wartość zasobów sprzyjających radzeniu sobie ze stresem (Lazarus i

Folkman, 1984). Takie ujmowanie radzenia sobie, z uwzględnieniem pojęcia zasobów rozpatrują w swoich teoriach min.: Hobfoll, Schonpflug, Antonovsky (za: Heszen- Niejodek, 2000b). Ich koncepcje radzenia sobie ze stresem ujmują proces gospodarowania zasobami, rozpatrywanego w kategoriach zysków i strat. Skuteczne radzenie sobie ze stresem niesie za sobą wiele korzyści, jak np. zaoszczędzenie zasobów. Z kolei nieskuteczne formy radzenia sobie wiążą się utratą czegoś lub wyczerpaniem (Heszen-Niejodek, 2000b).

Tożsamym z terminem ujmowania radzenia sobie w kategoriach zasobów jest pojęcie wzorca radzenia sobie ze stresem. Aby móc skutecznie przewyciężyć przykre doświadczenie stresowe jednostka powinna posiadać indywidualny wzorec radzenia sobie ze stresem. Istota tego pojęcia dotyczy posiadania przez człowieka grup/zestawów kilku form radzenia sobie ze stresem zastosowanych w danej sytuacji. Tylko łączne użytkowanie strategii radzenia sobie ze stresem może stanowić wyznacznik efektywnego pokonywania zaistniałych sytuacji stresowych (Łosiak, 2008).

Inne spojrzenie na termin radzenie sobie ze stresem w ramach kryterium „zachowania adaptacyjne” przedstawiła Taylor (1983, za: Kuryłowicz, 2006). Jej zdaniem radzenie sobie należy opisać w kontekście procesu adaptacji do zagrażających wydarzeń, który następuje w spełniających określone funkcje trzech fazach. Na samym początku jednostka poszukuje znaczenia występującego wydarzenia, co jest możliwe poprzez dokonanie analizy przyczyn oraz przewartościowanie. Następnie istotne jest uzyskanie przynajmniej częściowej kontroli nad sytuacją trudną, a na końcu podejmowane są wysiłki zmierzające do podbudowania siebie (np. podniesienie poczucia własnej wartości). Efektywne przejście wszystkich faz umożliwia odzyskanie satysfakcji z życia i dobrej opinii o sobie (Taylor, 1983, za: Kuryłowicz, 2008).

Na to, jak człowiek zмага się ze stresem możemy również spojrzeć z zupełnie innej perspektywy, pomijając zmienność danych sytuacji, a koncentrując się na tym co stałe i charakterystycznie dla jednostki. Takie ujęcie radzenia sobie ze stresem możemy dostrzec w podejściu personologicznym, które akcentuje znaczenie indywidualnego stylu podejścia do sytuacji stresowych. Wyróżnienie tego, co stałe w zmiennych formach oznacza, że dokonujemy pewnego uogólnienia obserwacji oraz przechodzimy na wyższy poziom abstrakcyjności (Łosiak, 2008). Użyteczność pojęcia *styl radzenia sobie ze stresem* najwidoczniej ujawnia się w dłuższych perspektywach czasowych, w ocenie dalekosiężnych i długofalowych konsekwencji, jak funkcjonowanie zdrowotne, czy społeczne (Łosiak, 2008).

Inspiracją dla współczesnych ujęć stylu radzenia sobie ze stresem była idea wymiaru represja- sensytyzacja (Eriksen, 1954, za: Łosiak, 2008). Zgodnie z nią jednostki w obliczu zagrożenia prezentują zróżnicowane zachowania, co umieszcza je na określonych miejscach

w mozaice różnic indywidualnych. Dla osób, którym bliższy jest pierwszy wymiar charakterystyczne są zachowania unikające informacji związanych z lękiem oraz bagatelizowanie sygnałów zagrożenia. Z kolei osoby należące do „przeciwstawnego bieguna” będą zachowywać się zupełnie inaczej. Ich poczynania będą się koncentrować na sygnałach oraz ich przecenianiu, przez co towarzyszyć im będzie negatywne rozpamiętywanie. Inspiracją ideą wymiaru represja- sensytyzacja odbiła mocne piętno na pracach Miller (za: Łosiak, 2008). Zdaniem Miller można dostrzec wyraźne różnice indywidualne w zakresie zdolności do stępienia, łagodzenia oraz unikania sygnałów zagrożenia. Na tej podstawie zaproponował wymiar monitorowanie- unikanie. Zgodnie z tym ujęciem w społeczeństwie występują jednostki, które w sytuacji zagrożenia zdecydowanie preferują postawę czujności, zwracając uwagę na sygnały niebezpieczeństwa (monitorowanie). Jednak istnieje również znaczny odsetek jednostek, które preferują odwracanie uwagi, przez co sygnały zagrożenia zostają stłumione (unikanie). Tendencja do monitorowania wiąże się z łatwym dostępem do negatywnego rozpamiętywania, zamartwiania się, koncentracji na niekorzystnych wydarzeniach oraz skłonności do doświadczania obniżonego nastroju i negatywnych emocji. Mimo tego „monitorujący” mają silniejszą motywację do zachowań prozdrowotnych (np. dieta, ćwiczenia fizyczne czy rezygnacja z palenia) niż „unikający”. Z kolei osoby unikające łatwiej uczą się technik relaksacyjnych, które przynoszą im więcej korzyści (za: Łosiak, 2008).

Rozwiniętą koncepcję stylów radzenia sobie zaproponowaną przez Miller możemy dostrzec w pracach Krohne (1996). Rozdzielając dymensje monitorowanie- unikanie zaproponował klasyfikację radzenia sobie ze stresem na dwóch względnie niezależnych od siebie wymiarach: czujności i unikania. Niezależność powyższych dymensji polega na tym, że określonej osobie przypisujemy miejsce na obu wymiarach, w zależności od siły natężenia danej cechy. Krohne mówiąc o stylu radzenia sobie ze stresem używał określenia „tryb radzenia sobie”. Zastosowane przez niego sformułowanie („*tryb radzenia sobie*”) opisywał jako: *specyficzną konfigurację umiejscowienia osoby na dwóch wymiarach osobowościowych (na przykład wysoka czujność, niskie unikanie poznawcze)*” (Krohne, 1996, s. 394).

Powyższe charakterystyki zwracają uwagę na trzy podstawowe i główne odniesienia znaczeniowe terminu radzenia sobie ze stresem: *styl, strategia oraz proces*. Pojęcia te łączy ze sobą wiele cech, które są ze sobą powiązane i się wzajemnie uzupełniają. Doprecyzowując *styl radzenia sobie ze stresem* określa się w ramach dyspozycji jednostki, która posiada charakterystyczny dla niej zbiór strategii oraz sposobów radzenia sobie. W bezpośredniej konfrontacji z sytuacją stresową, część z tego zbioru jest uruchamiana, w celu radzenia sobie.

Ta trwała dyspozycja osobowościowa jednostki do określonego zmagania się z trudnościami, nie zależy od rodzaju i stopnia nasilenia sytuacji stresowej, lecz jest wpisana w mozaikę własnościowi charakteryzujących danego człowieka. (Heszen-Niejodek, 2000b). Jak dotąd nie udowodniono przewagi jakiegoś wybranego stylu nad innymi, chociaż powszechnie uważa się, że jedni ludzie są predysponowani do lepszego lub gorszego radzenia sobie z sytuacjami stresowymi (Heszen-Niejodek 2000a). Wielu badaczy zajmujących się tematyką radzenia sobie ze stresem min. Heszen-Niejodek (2000a i 2000b), podkreśla znaczenie zgodności pomiędzy zachowaniem, a indywidualnym stylem radzenia sobie. Okazuje się, że w konfrontacji z sytuacjami stresowymi, taka zależność (zgodność pomiędzy zachowaniem a indywidualnym stylem radzenia sobie) jest bardziej znaczącym wyznacznikiem skutecznego radzenia sobie, niż odpowiedniość zachowania do rodzaju sytuacji (Heszen-Niejodek, 2000b).

Strategia z kolei oznacza podjęcie przez jednostkę poznawczych i behawioralnych wysiłków w odpowiedzi na konkretną sytuację stresową. Wraz z rozwojem konfrontacji z sytuacją trudną, zmienia się dynamika postępowania oraz znaczenie określonych strategii przystosowawczych. Strategie skuteczne na jednym etapie, mogą być w ogóle nieprzydatne na innym, a na niektórych etapach wręcz szkodliwe dla dobra jednostki. Jak widać ocena efektywności strategii okazuje się względna i zależna przede wszystkim od kontekstu sytuacji stresowej. Nie udało się jak dotąd wykazać, że istnieją strategie lepsze lub gorsze od innych (Heszen-Niejodek, 2000a).

Ostatnim odniesieniem znaczeniowym radzenia sobie ze stresem jest *pojęcie procesu radzenia sobie*. Jest to ciąg zmieniających się w czasie strategii, związanych zarówno ze specyfiką zmienności sytuacji, jak i zmianami związanymi z psychofizycznym stanem jednostki (Heszen-Niejodek, 2000b). Mówiąc o dynamice radzenia sobie w kontekście *procesu* należy uwzględnić procesy poznawcze, stany emocjonalne oraz działania podejmowane przez człowieka w konkretnej sytuacji stresowej, która jest ściśle powiązana ze zmienną kondycją warunków samego zdarzenia, jak i poznawczą i behawioralną aktywnością podmiotu (Lazarus i Folkman, 1984). Ocena efektywności radzenia sobie w kontekście procesu bywa trudna i jest niejednoznaczna. Bowiem działania podjęte w celu dokonania zmian w zaistniałej sytuacji, mogą wiązać się z dużymi kosztami, które uderzą bezpośrednio w dobrostan i równowagę jednostki np. koszty emocjonalne (Heszen- Niejodek, 2000b).

Kolejnym ważnym zagadnieniem związanym z kwestiami terminologicznymi jest problematyka kryteriów związanych z klasyfikacją tego terminu. Powszechnie wyróżnia się dwa podejścia do tego zagadnienia. Pierwsze z nich- empiryczne, funkcjonuje na bazie współwystępowania różnych form zachowań, które są korelatami radzenia sobie ze stresem.

Stosując procedurę statystyczną, czy też analizę czynnikową wyróżnia się zbiory określonych zachowań, nadaje się im wspólne znaczenie, przyjmując, że odpowiadają one podstawowym formom radzenia sobie ze stresem. Minusem tego podejścia są duże rozbieżności liczbowe związane z charakterem wyodrębnionych czynników. Dlatego porównywanie uzyskanych wyników z badań nie należy do czynności klarownych (Łosiak, 2008). Stosując drugie podejście (bazujące na teorii) przyjmuje się teorię jako punkt wyjścia. Dopiero w kolejnym etapie wyodrębnione na podstawie przyjętych kryteriów klasyfikacji poszczególne zachowania podlegają procesom weryfikacji empirycznej (Łosiak, 2008). Poszczególne formy klasyfikacji są różne, a ich zróżnicowanie wynika z przyjęcia odmiennych kryteriów. I tak możemy wyróżnić wspomnianą wcześniej koncepcję trybów radzenia sobie ze stresem Krohne'go (1996), Millera (1980, za: Łosiak, 2008), Hobfolla (2006), czy klasyfikację biorącą pod uwagę kierunek działania oraz metodę Moosa i współpracowników (1996, za: Łosiak, 2008).

Podsumowując analizy dotyczące kwestii terminologicznych należy stwierdzić, że niezależnie od tego w jakich kategoriach opisujemy zachowania zaradcze (styl, strategia oraz proces), ważna jest znajomość granic tego terminu. Warto zwrócić szczególną uwagę na to, które zachowania można przyporządkować do form radzenia sobie ze stresem, a które z kolei wykluczyć. Mówiąc o radzeniu sobie ze stresem musimy wykluczyć te zachowania, które są dziełem przypadku i efektem zbiegu okoliczności, ponieważ zachowania zaradcze powinny być intencjonalne. Musi to być wyraźne i zdecydowane działanie wobec stresu, nawet jeżeli podlega ono tylko i wyłącznie antycypacji (Łosiak, 2008). Na podstawie stosowania kryterium intencjonalności, w większości przypadków możemy odróżnić zachowania związane z radzeniem sobie ze stresem, od tych które nic z tym pojęciem nie mają wspólnego. Nie jest to jednak takie proste, ponieważ pewne niejasności pojawiają się na przykład, gdy mamy do czynienia z proaktywnym radzeniem sobie ze stresem. Szhwarzer i Knoll (2003, za: Łosiak, 2008) proaktywnemu radzeniu sobie ze stresem przypisują grupę określonych form aktywności o charakterze zapobiegawczym wobec stresu, które ujawniają się zdecydowanie wcześniej niż sam epizod stresu. Ich funkcja koncentruje się głównie na prewencji (zapobieganie wystąpieniu stresu), a także wyposażenie jednostki w asortyment właściwości, które umożliwią poradzenie sobie ze stresem w razie jego ewentualnego wystąpienia. Do przykładów takich aktywności można zaliczyć: przewidywanie problemów, które mogą wystąpić, planowanie sposobów poradzenia sobie z nimi, analiza w myślach wielu różnych scenariuszy wydarzeń oraz stawianie sobie realistycznych, możliwych do realizacji celów. Nie są to zatem działania wymierzone bezpośrednio w zaistniałą sytuację

stresową, nie mają one również charakteru antycypacyjnego (nie przygotowują jednostki na konkretne wydarzenie). Dlatego analiza problematyki radzenia sobie ze stresem, jego terminologii, kryteriów klasyfikacyjnych, zakresu oraz granic pojęcia wymaga niezwyklej ostrożności oraz znajomości mechanizmów leżących u podłoża zachowań zaradczych.

2.2. Wybrane psychologiczne koncepcje radzenia sobie ze stresem

W omówionej w powyższym podrozdziale problematyce kwestii terminologicznych zwrócono szczególną uwagę na zróżnicowanie w ramach pojęcia radzenie sobie ze stresem. To odmienne pojmowanie procesów zaradczych stało się podstawą stworzenia licznych koncepcji i podejść, o których po części wspomniano w powyższych rozważaniach. W niniejszym podrozdziale szczegółowej charakterystyce i analizie zostaną poddane następujące koncepcje:

- 1) Lazarusa i Folkman transakcyjny model radzenia sobie ze stresem,
- 2) Hobfolla ujęcie radzenia sobie ze stresem w teorii zachowania zasobów,
- 3) Radzenie sobie ze stresem w modelu salutogenetycznym.

2.2.1. Lazarusa i Folkman transakcyjny model radzenia sobie ze stresem

Przyglądając się bliżej powyższemu modelowi warto zwrócić uwagę na zastosowanie w nim terminu transakcja. Lazarus używając tego pojęcia podkreślał i zwracał uwagę, że nie tylko otoczenie wpływa na osobę, tak jak w związku bodziec- reakcja (S-R), lecz również jednostka oddziałuje na otoczenie w którym funkcjonuje. Pojęcie transakcja jest wyraźnie oddzielone grubą linią od terminu interakcja, a różnice dotyczą sensu jakościowego. W przypadku interakcji jej elementy zachowują nadal swoją odrębność, podczas gdy w przypadku transakcji zostaje stworzony nowy byt- całość nie sprowadzona do sumy elementów składowych (Lazarus, 1987).

Autorów transakcyjnego modelu radzenia sobie ze stresem interesowały przede wszystkim różnice indywidualne, na podstawie których jedne jednostki radzą sobie lepiej, a inne znacznie gorzej z sytuacją stresową. Za źródło tych różnic Lazarus uznał ocenę poznawczą zagrożenia, rozumianą jako mechanizm oceniający i interpretujący zdarzenia (Lazarus, 1987). Na podstawie założenia, że emocje są efektem aktywności poznawczej, Lazarus wyróżnił ocenę poznawczą pierwotną oraz wtórną. Pierwsza z nich jest procesem oceniającym czy dany bodziec jest stresem, czy też nie. Bodźce ocenione jako nieszkodliwe

nie są włączone do kategorii stresorów, lecz uznaje się je jako nieznaczące lub sprzyjająco-pozytywne (Terelak, 2001). Z kolei ocena bodźca jako stresora powoduje powstanie określonych stanów psychofizjologicznych. Bardzo istotne w kontekście analizy procesów radzenia sobie ze stresem ma rozróżnienie w obrębie trzech stresorów: krzywdy lub straty, zagrożenia oraz wyzwania. Pierwsza kategoria dotyczy powstałej szkody lub urazu jak np. śmierć bliskiej nam osoby, utrata wiary w siebie lub poczucia sensu życia. Drugie rozróżnienie może dotyczyć się takich samych szkód, lecz w sytuacji gdy one jeszcze nie wystąpiły, lecz są dopiero antycypowane. Ostatnia kategoria wskazuje na ocenę własnych możliwości w kontekście możliwości opanowania sytuacji stresowej (Terelak, 2001).

W wyniku sprzężenia zwrotnego na ocenę pierwotną mogą oddziaływać zmiany w relacji człowiek- otoczenie, bądź refleksja osobista pojawiająca się w okresie trwania transakcji. Tą czynność poznawczą Lazarus nazywa wtórną oceną poznawczą (Lazarus i Folkman, 1984). Porównując ocenę poznawczą pierwotną do wtórnej, w przypadku tej drugiej wartościowaniu podlegają tylko same możliwości i zasoby radzenia sobie ze stresem. Procesy oceny pierwotnej i wtórnej są od siebie zależne, a różnice związane są z treściami których się tyczą. Wtórna ocena poznawcza często powstaje w sytuacjach, w których mimo podjęcia prób poradzenia sobie zagrożenie istnieje nadal. Wtedy subiektywne zagrożenie znacznie rośnie i adekwatnie do niego zmienia się wtórna ocena możliwych sposobów zaradczych (Terelak, 2001).

W modelu autorstwa Lazarusa i Folkman za podstawę przyjmuje się, że radzenie sobie jest związane z podejmowaniem celowego wysiłku, który jest odpowiedzią na ocenę sytuacji jako stresowej. Ocena ta nie musi być ani realistyczna, ani związana z w pełni uświadomionym celem, by nosiła znamię radzenia sobie ze stresem. Podejście to koncentruje się głównie na tym, co osoba robi faktycznie w sytuacji stresowej, a nie co zrobiłaby albo powinna robić. Autorzy postulują również znaczenie kontekstu, ponieważ radzenie sobie jest powiązane z określonymi warunkami (Łosiak, 2008). Nadając szerokie znaczenie radzeniu sobie ze stresem autorzy proponują następującą definicję, która już wcześniej została przytoczona w związku z omawianiem kwestii terminologicznych. A mianowicie radzenie sobie to: *„stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki zmierzające do sprostania zewnętrznym i/ lub wewnętrznym wymaganiom, które są oceniane jako nadwerężające lub przekraczające możliwości jednostki”* (Lazarus i Folkman, 1984, s. 141).

Idąc dalej Lazarus i Folkman (1984) wyróżniają dwie formy radzenia sobie ze stresem. Pierwsza zwana zadaniową, instrumentalną, skierowaną na problem, ma na celu poprawę niekorzystnych wymagań poprzez zmianę własnego zachowania albo zmianę otoczenia.

Druga ukierunkowana jest na emocje i na ogół dotyczy obniżenia przykrego napięcia oraz łagodzenia negatywnych skutków emocjonalnych (Lazarus i Folkman, 1984). Bywają sytuacje, że forma zadaniowa i skierowana na emocje pozostają ze sobą w sprzeczności, lecz nie implikują negatywnych skutków. Jednak niekiedy konsekwencje takich sprzeczności są niebezpieczne dla zachowania równowagi i dobrostanu jednostki. Szczególnie, gdy obniżenie nieprzyjemnego napięcia przysłania nam konieczność podjęcia niezbędnych działań jak np. w sytuacji zagrożenia groźną chorobą (Oniszczenko, 1998).

Lazarus i Folkman (1984) na podstawie wyżej wymienionych form radzenia sobie ze stresem wyróżniają cztery podstawowe i zasadnicze strategie zaradcze:

- 1) poszukiwanie informacji,
- 2) bezpośrednie działanie,
- 3) powstrzymanie się od działania,
- 4) procesy intrapsychiczne.

Ad 1) Pierwsza z wyżej wymienionych strategii wiąże się z poszukiwaniem i gromadzeniem informacji na temat sytuacji, w celu podjęcia jak najlepszej decyzji. Umożliwia ocenę oraz przypisywanie określonej wartości stratom i zagrożeniom. Na tej podstawie można potwierdzić lub obalić słuszność podjętej już wcześniej decyzji oraz uzyskać dzięki temu chociaż częściowy stan ukojenia. Zdarza się, że niektóre jednostki, aby osiągnąć wspomniany przed chwilą stan unikają jakichkolwiek informacji. Istnieje możliwość, że pozostawienie sytuacji w zawieszeniu, nie podejmowanie próby odnalezienia kluczowych sytuacji jest strategią właściwą, ponieważ obniża nasilenie stresu (Selye, 1960).

Ad 2) Kolejną strategią podejmowaną w obliczu sytuacji stresowej jest podejmowanie bezpośrednich czynności (działań) służących zmianie zastanej sytuacji. Dotyczą one różnych możliwości poradzenia sobie z sytuacją trudną, począwszy od działań mających na celu rozwiązanie problemu, a skończywszy na odłożeniu problemów na bok do przysłowiowej „szuflady”. Jednym z takich sposobów odsunięcia od siebie problemów, z którymi jednostka nie potrafi sobie poradzić jest ucieczka w alkohol, narkotyki, czy innego rodzaju używki (Lazarus i Folkman, 1987).

Ad 3) Nie zawsze podjęcie działania musi prowadzić do sukcesu. Bywa i tak, że brak działania, czyli krótko mówiąc niereagowanie, okazuje się znacznie skuteczniejszą drogą na wyjście z sytuacji stresowej. Dzieje się tak, bowiem wybranie niewłaściwego działania może przynieść więcej szkód niż korzyści. Czasami powstała sytuacja stresowa ogranicza nasze postępowanie i znacznie korzystniejszym rozwiązaniem z punktu widzenia dobrostanu jednostki jest powstrzymanie się od jakichkolwiek działań (Lazarus i Folkman, 1984).

Ad 4) Ostatnia grupa omawianych strategii- procesy intrapsychiczne została wyłączona z bezpośrednich zachowań zaradczych, ponieważ zdaniem autorów tworzy odrębną grupę (Oniszczenko, 1998). Obejmuje ona różnorodne zachowania służące następującym celom: np. oszukiwanie się poprzez zaprzeczanie („nie wierze, że to prawda”), pozorowanie reakcji (zachowywanie się w sposób przeciwstawny do przeżywanych uczuć), unikanie zagrożenia poprzez racjonalizację, intelektualizację, czy wycofanie się.

Powyższy model akcentuje znaczenie wysiłku poznawczego, który jednostka musi podjąć w konfrontacji z sytuacją trudną- stresową (Terelak i Dzięgielewska, 2011). Autorzy zwracają szczególną uwagę na to, że ocena sytuacji jako stresowej wcale nie musi być ani realistyczna, ani wiązać się z w pełni uświadomionym celem (Lazarus i Folkman, 1987). Podejście Lazarusa i Folkman koncentruje się przede wszystkim na rzeczywistych działaniach podejmowanych przez jednostkę, a nie na tych, które mogłyby lub powinna podjąć.

2.2.2. Hobfolla ujęcie radzenia sobie ze stresem w teorii zachowania zasobów

U źródeł powstania koncepcji autorstwa Hobfolla stała krytyka indywidualnych podejść, co wiązało się ze skierowaniem uwagi na społeczne możliwości radzenia sobie ze stresem. Hobfoll (2006) twierdził, że proces radzenia sobie nie musi być podejmowany tylko i wyłącznie przez pojedyncze jednostki, lecz chęć pokonania wspólnego źródła stresu może być dziełem: par, grup ludzkich, czy nawet całych społeczeństw. Wtedy zachowania zaradcze nabierają nowej wartości i specyfiki. Wspólna konfrontacja z sytuacją stresową i poszukiwanie efektywnego radzenia sobie ze stresem wiąże się z tym, że korzyści wynikające z zachowań zaradczych dla jednej jednostki mogą powodować straty dla drugiego partnera. Kwestie dotyczące społecznych elementów radzenia sobie ze stresem są zjawiskiem dopiero co rozwijającym się w dziedzinie badań (Hobfoll, 2006).

Kluczem do zrozumienia teorii Hobfolla jest wyjaśnienie pojęcia zasoby. Autor przez ten termin rozumiał *„rzeczy, które są cenione przez ludzi. Do zasobów należą przede wszystkim przedmioty, warunki, cechy osobowości i pokłady energii, które albo same w sobie są cenione jako potrzebne do przetrwania albo służą do zdobycia zasobów umożliwiających przetrwanie”*. (Hobfoll, 2006, s. 71). W swojej operacjonalizacji pojęcia Hobfoll zwracał uwagę na odniesienie do tych zasobów, które są ważne z punktu widzenia zarówno społecznego jak i istotne dla rozwoju ja. Uzupełniając powyższą definicję Hobfoll (2006) dokonał czteroelementowego podziału zasobów, klasyfikując je w następujące grupy:

1) zasoby materialne,

2) zasoby osobiste,

3) stanu,

4) zasoby energii.

Ad 1) W skład pierwszej grupy wchodzi elementy fizyczne: dom, środki komunikacyjne, czy cenione przez nas rzeczy jak np. drogocenne kamienie, drogie sprzęty domowe. Mają one znaczenie w kontekście przetrwania oraz wyznaczają status, co przekłada się na poziom samooceny. Psychologia materialna mimo, że słabo rozwinięta wskazuje na ogromny wysiłek, która człowiek wkłada w posiadanie dóbr w celu przetrwania, ale również uzyskania satysfakcjonującej pozycji społecznej (Hobfoll, 2006).

Ad 2) Kolejną grupę tworzą zasoby osobiste. Zalicza się do nich umiejętności oraz cechy osobowości. Zasoby umiejętności obejmują: kompetencje zawodowe, społeczne oraz przywódcze. Z kolei do cech osobistych należą: samoocena, wiara, nadzieja, optymizm oraz własna skuteczność (Hobfoll, 2006). W niektórych sytuacjach podłożem tych cech może być temperament, który predysponuje jednostkę do np. umiejętności pozytywnego nastawienia, czy wysokiego poziomu aktywności (Strelau, 1995, za: Hobfoll, 2006). Dla wystąpienia dużej liczebności pozytywnych cech duże znaczenie mają wczesne doświadczenia rozwojowe związane z prawidłowymi relacjami z rodzicami (Harwas-Napierała i Trempała, 2002).

Ad 3) Do trzeciej grupy należą zasoby stanu. Są one istotne z punktu widzenia innych elementów zasobów, ponieważ warunkują dostęp do nich albo umożliwiają ich zdobycie. Z powodu odgrywania niepodważalnej i bardzo ważnej roli są doceniane. Zasoby stanu mogą obejmować: zdrowie, zatrudnienie/stałą posadę, staż pracy, małżeństwo. Na niektóre z nich trzeba sobie zapracować np. zatrudnienie, czy małżeństwo, inne odziedziczyć, a jeszcze inne otrzymać w związku z materiałem genetycznym np. zdrowie. Zdobywanie ich jest procesem powolnym, jednak stracić je można bardzo szybko. Z powodu tego, że wiążą się z posiadaniem innych zasobów są bardzo pożądane (Hobfoll, 2006).

Ad 4) Wartość ostatniej grupy zasobów polega na tym, że można je wymienić na zasoby należące do pozostałych trzech kategorii. Należą do nich pieniądze, wiarygodność kredytowa i wiedza. Człowiek ma możliwość gromadzenia ich i inwestowania w celu zdobycia pozostałych zasobów. Pieniądze i wiedza nie mają same w sobie wartości, jeśli dzięki nim nie można osiągnąć wyznaczonego celu. Ciekawą ich cechą jest utrata wartości zaraz po dokonaniu transakcji- kupiony samochód staje się mniej wart od wydanych na niego pieniędzy, a udostępniona wiedza np. w dużej korporacji jest mniej cenna niż ta opatrzona prawami autorskimi (Hobfoll, 2006).

Radzenie sobie w koncepcji zasobów Hobfolla polega na uzyskaniu, ochronie utrzymaniu i promocji tego, co jest ważne dla ludzi z punktu widzenia dobrostanu i zachowania równowagi. Poważne stresory życiowe wpływają zarówno na trudności w zdobywaniu, jak i ochronie uzyskanych dóbr. Jednak nawet w sytuacji gdy ludzie nie mają styczności z sytuacją stresową, przejawiają tendencje do kultywowania i promowania zasobów. W takich antycypacyjnych środkach zaradczych tkwi istota i klucz do prawidłowego reagowania na sytuacje stresowe (Hobfoll, 2006). Skuteczne radzenie sobie może być również efektem zastąpienia (kompensacją) utraconych zasobów na rzecz innych. Należy jednak być ostrożnym w tym stwierdzeniu, ponieważ niesatysfakcjonujące próby kompensacji powodują, że już same próby zastąpienia zasobów innymi są stresujące same w sobie (Terelak, 2001).

Hobfoll w swoim modelu zachowania zasobów zwraca uwagę na różnice indywidualne, które przekładają się na stopień efektywności użytkowania zasobów. Różnice wynikają zarówno z przyczyn biologicznych, jak i społeczno- ekonomicznych. Nierówne obdarzenie zasobami powoduje, że jedni ludzie radzą sobie lepiej, a jedni gorzej z trudnościami dnia codziennego (Hobfoll, 2006). Dlatego w obliczu sytuacji stresowej niezbędną strategią jest ponowne zinterpretowanie zagrożenia jako wyzwania oraz koncentracja na tym, co można wyciągnąć z takiej lekcji, a nie na tym, które z zasobów zostaną utracone. Model ten wyraźnie akcentuje znaczenie doświadczenia życiowego, jako elementu warunkującego zabezpieczenie przed stratami w przyszłości. Nieustanna inwestycja w zasoby jest jedną z wyrazistszych charakterystyk rywalizacyjnej kultury kapitalistycznej (Terelak, 2001).

Zważywszy na uwzględnione powyżej różnice indywidualne oraz kontekst społeczny, Hobfoll (2006) ludzkie działania podejmowane w odpowiedzi na sytuacje stresową umieszcza w trójwymiarowej przestrzeni. Poszczególne formy zachowań wraz z ich charakterystykami działania w ramach poszczególnych wymiarów przedstawia poniższa tabela.

Tabela 2. Formy radzenia sobie ze stresem oraz przypisane im poszczególne właściwości w ramach trzech wymiarów: aktywne- biernie; prospołeczne- antyspołeczne; bezpośrednio- pośrednie.

Formy radzenia sobie ze stresem	Charakterystyka działania
Działania asertywne	Aktywne- Prospołeczne- Bezpośrednie
Unikanie	Bierne- Prospołeczne- Pośrednie
Poszukiwanie wsparcia społecznego	Aktywne- Prospołeczne
Ostrożne działanie	Aktywne- Prospołeczne
Współpraca społeczna	Aktywne- Prospołeczne- Bezpośrednie
Działania instynktowne	Aktywne- Antyspołeczne
Działania agresywne	Aktywne- Antyspołeczne- Pośrednie
Działania antyspołeczne	Aktywne- Antyspołeczne- Pośrednie
Działania pośrednie	Aktywne- Pośrednie

(Źródło: opracowanie na podstawie Hobfoll, 2006, ss. 162-175)

Pierwszy wymiar: aktywne- biernie (tabela 2) opracowany jest w związku z radzeniem sobie ze stresem poprzez podejmowanie aktywności lub biernym przeczekiwaniu/rezygnacji z działań. Kolejny wymiar: prospołeczne- antyspołeczne, skoncentrowany jest na konsekwencjach własnych działań dla innych ludzi. Nazywany jest również wymiarem społecznym. Dzięki niemu można wyróżnić zachowania, które co prawda rozwiązują sytuacje stresową, ale uderzają w dobro innych jednostek np. postawy agresywne, czy impulsywne działania (tabela 2). Uwzględnienie tego kryterium powoduje, że nie wszystkie działania skierowane na problem są pożądane i przystosowawcze z punktu widzenia dobra ogółu. Ostatni wymiar bezpośrednio- pośrednie dotyczy metody działania. Zalicza się do niego takie formy zaradcze, które uwzględniają harmonie z otoczeniem społecznym, podporządkowanie się innym, ale nie rezygnacje z własnych celów (tabela 2). Przykładem pośredniego działania może być wpływ na działania innego człowieka, ale nie wprost, lecz przez innych. Przeciwnieństwem natomiast publiczne wyrażanie na forum własnego zdania. Badania przeprowadzone przez Hobfolla (2006) w zakresie trzech powyższych wymiarów dowodzą, że kobiety przejawiają silniejszą tendencję prospołecznych form radzenia sobie, a mężczyźni dominują w formach antyspołecznych. Wymiar bezpośrednio- pośredni jest zależny od czynników kulturowych: indywidualistyczne kultury preferują działania bezpośrednie, a kolektywistyczne kultury wschodu działania pośrednie (Hobfoll, 2006)

Omówiony i przedstawiony model zachowania zasobów autorstwa Hobfolla dostarcza nowych, interesujących aspektów zjawiska stresu oraz form radzenia sobie z nim, ponieważ uwzględnia obiektywne i subiektywne elementy. Dzięki temu otwiera furtkę na przyszłe badania dotyczące tego niezwykle ciekawego, ale i złożonego pojęcia. Trudności wynikające z tej koncepcji dotyczą weryfikacji empirycznej związanej z nieograniczonością świata zasobów, na który wpływ mają czynniki zarówno indywidualne jak i międzykulturowe. Jak twierdzi Terelak (2001) warto bliżej przyjrzeć się modelowi zasobów, chociażby z powodu odniesienia się w nim zmiennego i rozwojowego charakteru zasobów z uwzględnieniem jednostkowego i społeczno- kulturowego wymiaru.

2.2.3. Radzenie sobie ze stresem w modelu salutogenetycznym

Model salutogenetyczny autorstwa Aarona Antonovskiego wyraźnie różni się od omówionych powyżej koncepcji radzenia sobie ze stresem. Jego istotą jest założenie, że nie istnieje dychotomiczny podział na zdrowy- chory. Zamiast tego pojęcie zdrowia i choroby mieszczą się na kontinuum, które zawiera zarówno aspekty somatyczne, jak i te związane ze sferą psychiczną. Co więcej w podejściu salutogenetycznym stwierdza się, że normalnym stanem rzeczy dla ludzkiego organizmu jest brak równowagi, homeostazy i uporządkowania (Terelak, 2001). Jak stwierdza sam autor salutogenetycznej koncepcji: „*U podłoża orientacji salutogenetycznej leży fundamentalne założenie filozoficzne, zgodne z którym organizm ludzki z natury swej znajduje się w stanie heterostatycznego braku równowagi*” (Antonovsky, 1995, s. 127).

Antonovskiego podobnie jak innych autorów koncepcji radzenia sobie ze stresem nurtowały pytania dotyczące kwestii różnic indywidualnych: Co powoduje, że jedna osoba znajduje się bliżej jednego kontinuum, a inna przesuwana się w kierunku przeciwnym? Jakie czynniki są odpowiedzialne za utrzymywanie się stanu zdrowia oraz dzięki którym szybciej możemy zdrowieć. Zgodnie z tymi wątpliwościami przedmiotem modelu salutogenetycznego stała się nie choroba, lecz zdrowie oraz wzajemne powiązania i relacje pomiędzy stresem i mechanizmami przystosowawczymi. Dużą wagę przypisano czynnikom determinującym radzenie sobie ze stresem- zasobom odpornościowym. Zalicza się do nich wszystkie fizyczne i biochemiczne (odpornościowe), materialne (pieniądze), poznawcze i emocjonalne (wiedza, intelekt, osobowość), związane z wartościami, postawami i relacjami interpersonalnymi oraz socjo-kulturowe właściwości jednostki umożliwiające skuteczne pokonywanie sytuacji stresowych (Antonovsky, 1995).

Istotą zrozumienia modelu salutogenetycznego jest wyjaśnienie terminu zespalającego powyższe właściwości, a mianowicie pojęcia koherencji, które stało się fundamentem salutogenetycznego konstruktów. Antonovsky termin koherencja wyjaśnia w następujący sposób: *„jest to globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że (I) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturywany, przewidywalny i wytłumaczalny; (II) dostępne są zasoby, które pozwalają mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (III) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania”* (Antonovsky, 1995, s. 34).

Antonovsky (1995) wymienia następujące składniki koherencji:

- 1) poczucie zrozumiałości,
- 2) poczucie zaradności,
- 3) poczucie sensowności.

Ad 1) Poczucie to odnosi się do stopnia *„w jakim człowiek spostrzega bodźce, z którymi się styka, napływające ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego, jako sensowne poznawczo, jako informacje uporządkowane, spójne, ustrukturywane i jasne, a nie jako szum- czyli informacje chaotyczne, nieuporządkowane, losowe, przypadkowe, niewytłumaczalne”* (Antonovsky, 1995, s.32). Osoby o silnym poczuciu zrozumiałości potrafią radzić sobie z przeciwnościami losu, ponieważ są na nie przygotowani i żadna sytuacja nie potrafi ich zaskoczyć. Nie ma znaczenia czy bodziec jest zagrażający czy pożądany, ponieważ takie jednostki potrafią dostrzec w nim sens i wyciągnąć wnioski (Antonovsky, 1995).

Ad 2) Kolejny składnik poczucia koherencji stanowi poczucie zaradności, które jest definiowane następująco: *„jest to stopień, w jakim człowiek spostrzega dostępne zasoby jako wystarczające, by sprostać wymogom, jakie stawiają bombardujące go bodźce”* (Antonovsky, 1995, s. 33). Zasoby umożliwiające poradzenie sobie stanowią zarówno te które posiada jednostka jak i grupy wsparcia, do których jednostka ma zaufanie. W konfrontacji z sytuacją trudną osoba o wysokim poczuciu zaradności nie czuje się ofiarą, lecz potrafi dążyć do wprowadzenia w życie skutecznych procesów zaradczych (Antonovsky, 1995).

Ad 3) Ostatni element poczucia koherencji stanowi poczucie sensowności, czyli *stopień, w jakim człowiek czuje, że życie ma sens z punktu widzenia emocjonalnego, że przynajmniej część problemów i wymagań jakie niesie życie, warta jest wysiłku, poświęcenia i zaangażowania, jest czymś mile widzianym, a nie obciążeniem, którym człowiek wolalby się nie obarczać”* (Antonovsky, 1995, s. 33). Osoby o silnym poczuciu sensowności zawsze potrafią odnaleźć dziedziny życia na których im zależy oraz postrzegają całą swoją

egzystencje jako sensowną. Ten ostatni wymiar poczucia koherencji jest najważniejszy, ponieważ bez niego pozostałe składniki są nietrwałe.

Antonovsky twierdził, że w obliczu sytuacji stresowej osoby o silnym poczuciu koherencji potrafią przesunąć granice ważnych dla nich obszarów, na stałe lub przejściowo, dzięki czemu unikają w ten sposób stresu. Zawężanie granic w pewnych okolicznościach pozwala uniknąć przeciążenia, natomiast ich rozszerzenie umożliwia uniknięcie deprywacji sensorycznej i stresu związanego z niedostatecznym obciążeniem w innych warunkach (Antonovsky, 1995).

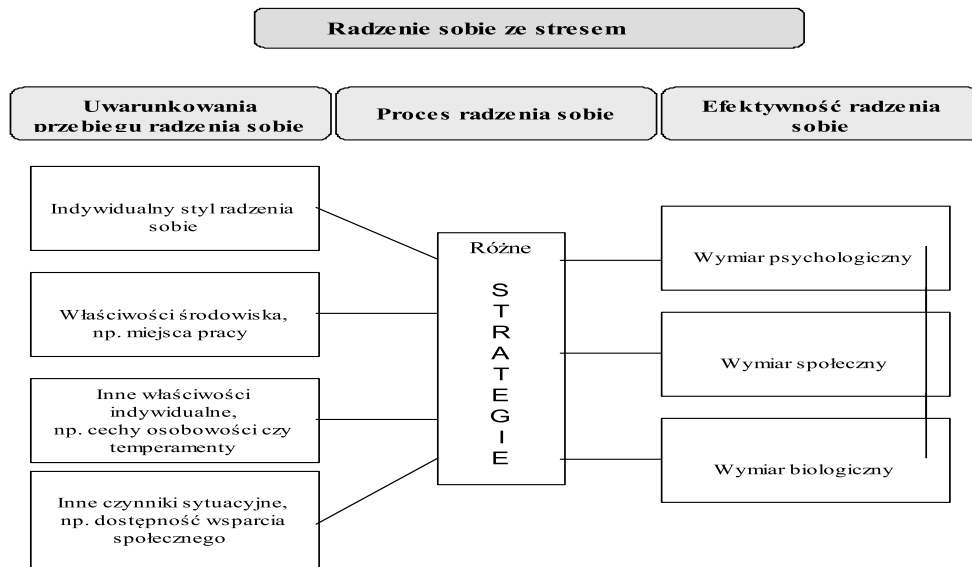
Jak zauważa Terelak (2001, s. 49) związek pomiędzy zasobami odpornościowymi, pojęciem poczucia koherencji, stresem oraz zdrowiem obrazują następujące stwierdzenia:

- 1) determinantami zasobów odpornościowych są wzorce wychowawcze, role społeczne, przypadek oraz różne czynniki specyficzne dla jednostki;
- 2) uogólnione zasoby odpornościowe stanowią: znaczące, niezbędne, spójne i sensowne doświadczenia życiowe dla jednostki;
- 3) doświadczenia życiowe kształtują poczucie koherencji;
- 4) wszechobecne czynniki stresujące wywołują u człowieka stan napięcia;
- 5) silne poczucie koherencji powoduje, że bodźce spostrzegane są nie jako stresory, a w razie potrzeby jednostki mobilizują zasoby odpornościowe, które mają do dyspozycji;
- 6) zmobilizowane zasoby odpornościowe wchodzi w interakcje ze stanem napięcia i nie dopuszczają do stresu;
- 7) skuteczne opanowanie napięcia pozwala jednostce utrzymać się w pobliżu bieguna „zdrowie” na kontinuum zdrowie- choroba.

2.3. Czynniki warunkujące radzenie sobie ze stresem

Określenie poszczególnych czynników stojących u podstaw procesów zaradczych nie jest rzeczą prostą, ponieważ skuteczne radzenie sobie ze stresem wymaga obecności wielu różnorodnych czynników. Efektywność radzenia sobie ze stresem jest oceniana nie tylko na płaszczyźnie psychologicznej, ale również na wymiarze społecznym i biologicznym. Do najczęstszych uwarunkowań przebiegu radzenia sobie ze stresem zalicza się: indywidualny styl radzenia sobie, właściwości środowiska np. miejsca pracy, właściwości indywidualne np. cechy osobowości i temperamentu oraz czynniki sytuacyjne, jak np. dostępność wsparcia społecznego.

Złożoność uwarunkowań zachowań zaradczych ukazuje w sposób syntetyczny poniższy schemat.



Schemat 1. Radzenie sobie ze stresem.

(Źródło: opracowane na podstawie Heszen-Niejodek, 2000a)

Jednym z najczęściej wymienianych w literaturze czynników zapewniających skuteczność zmagania się ze stresem jest możliwość uzyskania przez jednostkę satysfakcjonującego wsparcia społecznego (schemat1). Interakcje społeczne, zażyłość społeczna- posiadanie bliskich osób, przyjaciół wzmagają zdolność do dostrzegania źródeł pomocy i umiejętnego z niej korzystania. Sieć kontaktów społecznych spełnia bowiem rolę bufora wobec stresu. Wybór odpowiedniej grupy wsparcia umożliwia uzyskanie cennych wskazówek niezbędnych do rozwiązania problemu. Uzyskanie wsparcia społecznego wiąże się również z poczuciem kompetencji społecznej, czyli przekonaniem, że posiada się umiejętność właściwego przystosowania się do wymagań społecznych, nawiązywania takich relacji z otoczeniem, aby skutecznie prawidłowy rozwój jednostki (Cooper i Palmer, 2000). Jak wynika z badań Krupy i in. (2005) dotyczących strategii radzenia sobie ze stresem u wyleczonych narkomanów, grupa osób, która posiadała satysfakcjonujące wsparcie społeczne stosowała następujące strategie zaradcze: pozytywne przewartościowanie, planowanie rozwiązania problemu. Z kolei grupa osób o małym wsparciu społecznym najchętniej używała takich strategii radzenia sobie jak: myślenie życzeniowe, obwinianie się, przyjmowanie odpowiedzialności oraz pozytywne przewartościowanie (Krupa i in., 2005). Jak widać poziom wsparcia społecznego decyduje o wyborze strategii radzenia sobie ze stresem, przy czym można wnioskować, że u grupy osób o większym wsparciu społecznym

będą dominowały strategie akcentujące chęć rozwiązania istniejącego problemu. Podsumowując wsparcie społeczne pełni różnorodne funkcje, min. informacyjną (porady i wskazówki), instrumentalną (środki oraz dobra materialne), emocjonalną (pocieszenie, uspokajanie) oraz duchową (sens życia, tożsamość).

Kolejnym czynnikiem odgrywającym niebagatelną rolę w kontekście radzenia sobie z sytuacją trudną jest otwartość (gotowość) człowieka do dzielenia się swoimi przeżyciami, doświadczeniami, myślami oraz umiejętność swobodnej ekspresji przykrych emocji. To swoistego rodzaju katharsis umożliwia skuteczną wentylację uczuć. Jednostka, która przeżywa lęk, frustracje, żyje w ciągłym stresie, z powodu swojej „odmienności” społecznej odczuwa niższość, dzięki otwartemu wyrażaniu swoich uczuć może skutecznie odreagować. Co więcej otwartość może również zapoczątkować osiągnięciem poczucia akceptacji społecznej, zrozumienia, adekwatności swoich przeżyć do zaistniałej sytuacji (Oniszczenko, 1998).

Do istotnych czynników radzenia sobie ze stresem należy również poczucie kontroli osobistej (Lin i Chen, 2010). Stanowi on ważny, osobisty (wewnętrzny) komponent, umożliwiający przezwyciężenie trudności. Przekonanie człowieka, że to on wpływa oraz kontroluje przebieg trudnej sytuacji życiowej stanowi ważny element na drodze do skutecznego rozwiązania zagrażającej dobrostanowi jednostki sytuacji trudnej. Z kolei osoby zewnątrzsterowne znacznie gorzej przystosowują się do stresujących wydarzeń i są gorzej przygotowane do przezwyciężania trudności (Poprawa, 2001, za: Kuryłowicz, 2006).

Bliskim terminem związanym z poczuciem kontroli osobistej jest poczucie samoskuteczności. Jest to względnie utrwalone przekonanie, że dysponuje się odpowiednimi możliwościami czy zasobami aby podołać wymaganiom, które stawia przed nami życie. Jednostki u których występuje wysokie poczucie samoskuteczności posiadają motywację do działania oraz wytrwałość w pokonywaniu trudności. Wiąże się ono również z optymistycznym podejściem do siebie samego oraz pozytywnym nastawieniem do podejmowanych działań. Zdaniem Tomczak (2009) przekonanie o własnej skuteczności jest indywidualnym sądem jednostki na temat swoich zdolności, które umożliwią pokonanie przeszkód napotkanych w życiu. Bandura (2003, za: Tomczak, 2009) wyróżnia następujące komponenty kształtujące poczucie własnej skuteczności:

- 1) rzeczywiste osiągnięcia,
- 2) doświadczenia zastępcze,
- 3) perswazja,
- 4) pobudzenie emocjonalne.

Ad 1) Pierwszy komponent związany jest przede wszystkim z funkcją informacyjną dla jednostki. Na podstawie rzeczywistych osiągnięć kształtuje się zdanie na temat swoich mocnych i słabych stron, możliwości, talentów oraz ograniczeń.

Ad 2) Doświadczenia zastępcze polegają na obserwacji ludzi podobnych do nas samych, którzy poprzez wkładany wysiłek osiągają wyznaczone sobie cele. Obserwując i analizując ich dokonania sami zaczynamy wierzyć, że poprzez posiadanie podobnego zakresu umiejętności sami jesteśmy w stanie osiągnąć sukces.

Ad 3) Kolejny komponent związany jest z tym, co inni sądzą na nasz temat. Otrzymujemy informacje zwrotne dotyczące tego jacy jesteśmy, jakie umiejętności posiadamy i co możemy osiągnąć.

Ad 4) Ostatni komponent jest wyrazem stanu organizmu związanego z poziomem przekonania o własnej skuteczności w konkretnej sytuacji. Na przykład szybsze bicie serca połączone z poczuciem zagrożenia może oznaczać lęk przed porażką, a połączone z entuzjazmem oznacza radość związaną z oczekiwanym sukcesem.

Z dwoma wyżej wymienionymi czynnikami wiąże się zaufanie do samego siebie, czyli wiara w swoje możliwości kompetencje oraz samoocena. Samoocena jest kluczowym zagadnieniem dla naszej psychiki, integralności ego, tożsamości, akceptowania siebie i własnego życia (Karapuda, 2009). Względnie wysoka, ale nie zawyżona samoocena, samoakceptacja oraz poczucie własnej wartości stanowią podstawę do skutecznego radzenia sobie ze stresem. Badacze zwracają również uwagę na dyspozycyjny optymizm, czyli tendencję do bycia przekonanym, że dobre rzeczy będą częściej doświadczane przez człowieka w przeciwieństwie do tych złych (Krohne, 1996). Dzięki optymizmowi człowiek może rozwijać pasjonujące zainteresowania oraz zaangażować się w wartościowe działania. Stanowią one również jeden z czynników radzenia sobie ze stresem.

W literaturze często pomijana jest rola temperamentu (schemat 1), który również jest ważnym i istotnym moderatorem stresu (Strelau, 1996). Jeśli rozpatrujemy radzenie sobie w kontekście procesu, któremu kształt nadają emocje, to rola cech temperamentalnych sprowadza się do regulowania procesów emocjonalnych. Takie cechy jak: neurotyczność, emocjonalność lub reaktywność emocjonalna, w kontekście doświadczania negatywnych emocji nie są obojętne przy procesach zaradczych. W sytuacji, gdy jednostka ocenia wydarzenia jako wyczerpujące lub przerastające możliwości poradzenia sobie, wymienione wyżej cechy mogą być kluczem do efektywnego poradzenia sobie (Strelau, 1996). Co więcej jak twierdzi Kagan (1983, za: Strelau, 1996) temperament zahamowany może pełnić rolę moderatora radzenia sobie jako reakcji na negatywne emocje. Analizując radzenie sobie w

kontekście stylów preferowanych przez jednostkę, takie cechy jak: ekstrawersje, poszukiwanie doznań, czy siłę układu nerwowego wiąże się ze stylem radzenia sobie zorientowanym na problem. Z kolei cechy temperamentalne zorientowane na emocje, takie jak tendencja do wycofywania się, temperament zahamowany, neurotyczność, emocjonalność czy reaktywność emocjonalna mogą być traktowane jako zmienne charakterystyczne dla stylu skoncentrowanego na emocjach (Strealu, 1996).

Redukcja stresu i wszelkiego rodzaju napięć może być również efektem zastosowania technik relaksacyjnych. Do bardziej znanych form relaksacji zalicza się trening autogenny Schultza, którego istota polega na autosugestii. Co więcej joga, masaż, medytacja czy też ćwiczenia w wyobraźni oraz hipnoza wzmacniają autonomiczny układ nerwowy (Cooper i Palmer, 2000). Podstawę relaksacji stanowią dwa fakty empiryczne: po pierwsze w wielu zaburzeniach również związanych ze stresem, mamy do czynienia z podwyższonym napięciem mięśni, po drugie stan napięcia i głębokiej relaksacji mięśni są stanami przeciwstawnymi i nie mogą występować jednocześnie. Dlatego nie może dziwić fakt, że oddziaływania mające na celu rozluźnienie mięśni redukują stres (Łosiak, 2008). Taka aktywność jak np. różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne (jogging, pływanie, aerobik) wpływa nie tylko na pozytywny stan zdrowia, ale również poprawia nastrój i samopoczucie, dzięki czemu skutecznie przezwycięża stres życia codziennego.

Ważnym determinantem w kontekście radzenia sobie ze stresem stanowi pojęcie odporności (Terelak, 2001). Odporność w swojej naturalnej gatunkowej postaci będzie się przejawiać we wrodzonych mechanizmach reagowania na stres np. ucieczka. Z kolei odporność naturalna osobnicza dotyczyć będzie kryterium podziału jednostek na odporne i nieodporne stres. Aby lepiej zrozumieć znaczenie terminu odporność w kontekście radzenia sobie ze stresem warto przyjrzeć się również odporności nabytej. Jej pierwsza odmiana-odporność nabyta, czynna, naturalna może wynikać z doświadczenia jednostkowego z danego typu sytuacjami stresowymi. Natomiast odporność nabyta, czynna, sztuczna może przejawiać się w dwóch formach: społecznie akceptowanej, obejmującej np. „spartańskie wychowanie”, jak i trening fizyczny i psychologiczny oraz nieakceptowanej, która obejmuje następujące elementy: lekomania, autodestrukcja, dewiacje społeczne, nerwice i choroby psychiczne. Jak wskazują powyższe charakterystyki pojęcie odporności odnosi się zarówno do zdolności naturalnych (względnie stała właściwość organizmu) jak również wyuczonych sposobów radzenia sobie ze stresem: utrzymanie uprzedniego kierunku, sprawności i poziomu organizacji zachowania się (Terelak, 2001).

Człowiek posiada również określone możliwości, które można rozpatrywać w sensie egzystencjalnym oraz psychologicznym. Zgodnie z pierwszym znaczeniem możliwości stanowią wszystko to, co w otoczeniu człowieka lub w nim samym może lub nie może zaistnieć, a jest dla niego istotne. Możliwości mogą mieć charakter żywiołowy, wynikać z praw natury, praw społecznych, odruchów indywidualnych, praw w rynku itd. (Terelak, 2001). W sensie psychologicznym możliwości dotyczą treści poznawczej (to, co ludzie mogą lub nie mogą przyjąć do wiadomości), jak i treści emocjonalnej (to co ludzie mogą lub nie mogą zaakceptować). W aspekcie psychologicznym możliwości dotyczą również kwestii wytrzymałości ludzkiej, jej barier oraz progów. Do czynników, które są istotne w procesach zaradczych, a są akcentowane w aspekcie zarządzania zasobami należy zaliczyć: dostępność odpowiedniego stanu rzeczy oraz wykonalność odpowiednich czynności (składowe osiągalności celu). Pierwszy z nich wynika z właściwości stanu rzeczy, jaki ma być zrealizowany, natomiast drugi dotyczy właściwości odpowiednich czynności (dysponowanie skuteczną metodą, podatnym materiałem, przydatnym narzędziem). Aby procesy zaradcze były skuteczne sam podmiot musi być dostatecznie kompetentny, posiadać osobiste możliwości korzystania z możliwości szczegółowych. Za uniwersalne narzędzie uznaje się pieniądze, ponieważ dzięki nim można skorzystać z każdej możliwości szczegółowej (Terelak, 2001; Łosiak, 2008).

Analizując czynniki, które mają znaczenie dla procesów zaradczych, warto zastanowić się na porównaniu roli czynników indywidualnych i sytuacyjnych. Z jednej strony możemy wyróżnić stanowisko Lazarusa, który radzenie sobie rozpatruje w kontekście procesu i zwraca uwagę na jego zmienność w czasie, czyli dynamikę czasową. Sam proces w jego ocenie jest odpowiedzią na rozwój sytuacji stresowej (Heszen-Niejodek, 2000b). Z drugiej strony mamy przeciwstawne stanowisko innych badaczy, którzy również zajmowali się szeroką pojmowaną tematyką stresu oraz radzenia sobie (jak np. Miller). Nie negowali oni co prawda roli czynników sytuacyjnych, jednak w rzeczywistości zostały one bardzo często pomijane w ich pracach (Heszen-Niejodek, 2000a). W gruncie rzeczy jedynym słusznym rozwiązaniem wydaje się być uwzględnienie znaczenia zarówno jednych jak i drugich czynników. Analizując właściwości indywidualne należy zwrócić uwagę przede wszystkim na indywidualny styl radzenia sobie ze stresem, bowiem on decyduje o wyborze konkretnej strategii zaradczej. Z kolei w obrębie czynników sytuacyjnych zwraca się uwagę na kontrolowanie sytuacji. W sytuacjach kontrolowanych, niezbędne do efektywnego działania jest: trafne odzwierciedlenie sytuacji, własnej aktywności oraz jej rezultatów. Jeśli jednak

sytuacja jest niekontrolowana, informacje o stresorze nie mogą być wykorzystane skutecznie, co powoduje wzrost napięcia emocjonalnego.

Podsumowując, Heszen-Niejodek (2000a) zależności pomiędzy osobą, a sytuacją ujmuje w następujące stwierdzenia:

- 1) przebieg radzenia sobie zależy zarówno od czynników sytuacyjnych, jak i właściwości indywidualnych oraz od interakcji między nimi;
- 2) wśród właściwości sytuacyjnych istotną rolę odgrywa kontrolowanie sytuacji;
- 3) w sytuacjach kontrolowanych bardziej efektywne są strategie „czujne”; w sytuacjach niekontrolowanych- strategie „unikowe”;
- 4) ludzie potrafią dopasować zachowania zaradcze do obiektywnych wymagań sytuacji; stosując raczej te strategie, które w danej sytuacji są bardziej efektywne;
- 5) warunkiem dopasowania strategii do wymagań sytuacji są właściwości stylu radzenia sobie (bogaty repertuar różnorodnych strategii i elastyczności w ich stosowaniu).

Skuteczne radzenie sobie ze stresem nie należy do prostych czynności, ponieważ końcowy sukces kształtuje wiele różnorodnych czynników. Każdy z nich jest ważny i odgrywa niebagatelną rolę w procesach zaradczych. Istotne jest aby człowiek dysponował szerokim wachlarzem takich cech jak: zaufanie do siebie, poczucie samoskuteczności, czy poczucie kontroli osobistej oraz szerokim repertuarem strategii, które umożliwią mu przezwyciężenie stresorów życia codziennego.

2.4. Z badań nad korelatami radzeniem sobie ze stresem przez sportowców

Na poziomie amatorskim aktywność fizyczna pozytywnie koreluje zarówno ze zdrowiem somatycznym jak i dobrostanem psychicznym. Redukuje ona negatywne skutki napięcia, działa rozluźniająco, wpływa na więzi pomiędzy ćwiczącymi. Jednak na poziomie zawodowym aktywność fizyczna może stać się źródłem napięcia oraz stresu, co wiąże się z niwelowaniem pozytywnych oddziaływań (Rudzka i Radomska, 2006). Nawet najbardziej doświadczeni zawodnicy podczas wielkich imprez często przegrywają ze stresem. Opisują oni nie tylko napięcie w mięśniach, ale również blokadę, która nie umożliwiła im pokazanie w pełni swoich umiejętności (Wódka, 2006).

2.4.1. Przyczyny stresu oraz metody walki z nim w sporcie

Martin (1998, za: Rudzka i Radomska, 2006) wyróżnia trzy rodzaje stresu sportowego:

- 1) stres życiowy,
- 2) stres związany z treningiem,
- 3) stres związany ze startem w zawodach.

Ad1) Obejmuje on napięcie związane z codziennymi problemami. Jest ono również charakterystyczny dla grupy niesportowców. Brak czasu i energii na rozwiązanie problemów wzmacnia go oraz potęguje. Powoduje to wzrost zagrożenia w sferach niezwiązanych z działalnością sportową, co przekłada się na gorsze radzenie sobie z wieloma obowiązkami.

Ad2) Grupa stresorów związana z podejmowanym wysiłkiem na treningu, która zbiera żniwa w postaci: wyczerpania, kontuzji, konfliktów z trenerem oraz sporów z innymi zawodnikami oraz zauważalnym wzrostem odczuwanej presji. Chęć „dania z siebie wszystkiego” oraz osiągnięcia sukcesu prowadzi do przekroczenia swoich psychofizycznych możliwości, co tylko potęguje zjawisko stresu.

Ad3) Stres związany ze startem w zawodach- wyobrażenie i wizja zbliżającej się rywalizacji jest wiodącym stresorem w życiu sportowca. Presja wyniku, narastające oczekiwania ze strony działaczy i kibiców oraz własne ambicje odbijają się negatywnie na równowadze psychicznej zawodnika.

Zdaniem Martin (1998, za: Rudzka i Radomska, 2006) skuteczne poradzenie sobie ze stresem wśród sportowców powinno zawierać trzy aspekty. Pierwszy z nich fizjologiczny dotyczy zdolności redukowania i kontrolowania fizjologicznych reakcji na stres. Kolejny (poznawczy) związany jest z regulacją lub zmianą kierunku myśli i panowania nad uwagą. Ostatni dotyczy pozytywnych i konstruktywnych zmian we własnym zachowaniu (behawioralny).

Z kolei Bishop (za: Dzoń, 2012) wyróżnia sześć technik kontrolowania stresu, które z powodzeniem można zastosować w działalności sportowej:

- 1) relaksację neuromięśniową,
- 2) systematyczne odwrażliwianie,
- 3) medytację,
- 4) biologiczne sprzężenie zwrotne,
- 5) aktywność fizyczną,
- 6) trening odporności na stres (SIT).

Ad 1) Pierwsza z wyżej wymienionych metod polega na progresywnej relaksacji mięśni, co negatywnie koreluje z zaburzeniami emocjonalnymi i psychicznymi, a pozytywnie z dobrostanem psychobiologicznym.

Ad 2) Kolejna technika (systematyczne odwracanie) polega na wyobrażeniu sobie konfrontacji z sytuacją lub obiektem wywołującym lęk.

Ad 3) Medytacja w kontekście psychologicznym to technika zmierzająca do uzyskania świadomości w przebiegu procesów myślowych przy użyciu introspekcji.

Ad 4) Z kolei biologiczne sprzężenie zwrotne (biofeedback) to metoda treningu dzięki której człowiek trzyma informację zwrotną o zmianach zachodzących w swoim psychofizycznym funkcjonowaniu, dzięki czemu uczy się je kontrolować.

Ad 5) Przedostatni z wymienionych czynników to aktywność fizyczna, której pozytywny wpływ na stan zdrowia jest niepodważalny.

Ad 6) Ostatnia z powyższych metod dotyczy treningu odporności na stres. Jest to profesjonalne podejście terapeutyczne kontroli stresu ukierunkowane na rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz na zwiększenie odporności. Składa się z trzech faz: konceptualizacji, fazy zdobywania i trenowania umiejętności oraz aplikacji, czyli przekładania zdobytych umiejętności na codzienne życie.

W ostatnim czasie metodą stosowaną dla wielu sportowców stała się terapia ograniczonej stymulacji środowiskowej, czyli Float Rest (Dźoń, 2012). Polega ona na przebywaniu w specjalnej kapsule ograniczającej około 90% bodźców zewnętrznych. Niezwykle korzystne warunki panujące w kapsule w połączeniu z odpowiednią muzyką stwarzają możliwość uzyskania pełnej relaksacji. Dzięki zastosowaniu tej metody można osiągnąć niezwykle ważny sportowy cel, jakim jest odnowa psychosomatyczna (Dźoń, 2012). Z kolei Jarvis (2003) jako klucz do radzenia sobie ze stresem wśród sportowców wyróżnia relaksację, medytację i autosugestie oraz techniki poznawczo-behawioralne.

Idąc dalej warto również zwrócić uwagę na specyfikę radzenia sobie ze stresem w sporcie jako procedury przedstartowej (Kłodecka- Różalska, 1996). Polega ona na procesie automatyzacji rutynowych czynności wykonywanych przed każdym startem w celu zminimalizowania udziału procesów świadomych w ich kontroli (walka z nadmiarem informacji) oraz stworzeniem reakcji warunkowej: rutyna- maksymalny poziom koncentracji oraz zminimalizowaniem stresu związanego z nowością sytuacji. Poziom stresu i brak odpowiednich zasobów aby sobie z nim poradzić bardzo często decyduje o tym, że zawodnik przysłowiowo przegrywa mecz już w szatni. Dlatego istotne jest aby nasilenie stresu nie przekroczyło optymalnego dla właściwego funkcjonowania poziomu napięcia emocjonalnego.

Można to osiągnąć dzięki stosowaniu odpowiednich strategii, jak: odwracanie uwagi od stresora czy też zdystansowanie się wobec niego (Rudzka i Radomska, 2006).

Rudzka i Radomska (2006) w swojej pracy ukazały niezwykle interesującą alternatywę dla wyżej wymienionych metod i sposobów radzenia sobie ze stresem. A mianowicie w swoich rozważaniach zwróciły uwagę na możliwości i korzyści płynące z zastosowania humoru w sporcie. Humor może być elementem przydatnym zarówno zawodnikowi jak i stać się techniką stosowaną przez trenerów. Młodym, niedoświadczonym sportowcom, którzy stawiają pierwsze kroki w swojej karierze zawodowej może pomóc w kształtowaniu motywacji. Z kolei dla „weteranów” aren sportowych jest jednym z elementów odczuwanej przez nich satysfakcji z samego faktu uczestnictwa w działalności sportowej. Trenerzy stosując w swojej pracy zawodowej humor tworzą miłą i przyjazną atmosferę, która sprzyja kształtowaniu nowych umiejętności, oraz wpływa na spójność grupy, a jak wiadomo w sportach drużynowych jest to aspekt niepodważalnie istotny. Co więcej zmniejszenie dystansu pomiędzy zawodnikami, a trenerem polepsza komunikację i tym samym zwiększa efektywność funkcjonowania w grupie (Rudzka i Radomska, 2006). Na rzecz zastosowania humoru w sporcie przemawiają również badania przeprowadzone przez Jaskólskiego (2002), które dotyczyły fizjologicznej reakcji organizmu na śmiech. Jak z nich wynika śmiech się może wpłynąć na osiągnięcie wyższego poziomu możliwości fizycznych.

Niestety częstym doświadczeniem w życiu sportowca jest przegrana. Trudną sytuację często zaogniają wymagania, które są stawiane przed zawodnikami, jak: udzielanie niewygodnych wywiadów, spotkania z rozwścieczonymi kibicami, powrotu do klubu. W takich sytuacjach niezbędne do poradzenia sobie ze stresem umiejętności to: zdystansowanie się wobec sytuacji, zauważenie pozytywnych aspektów porażki, jak np. zdobycie cennego doświadczenia oraz spojrzenie na całe wydarzenie z innej perspektywy- „druga strona medalu” (Jarvis, 2003). Obronę własnego „ja” można również osiągnąć dzięki humorowi, który skutecznie rozładowuje napięcie oraz stanowi źródło ekspresji negatywnych emocji w społecznie akceptowany sposób (Rudzka i Radomska, 2006). Pomimo tego, że humor jako strategia wspierania mentalnego rozwoju sportowców daje wiele pozytywnych skutków, nie jest on powszechnie stosowany.

Do najczęściej wymienianych korelatów radzenia sobie ze stresem przez sportowców zalicza się doświadczenie zawodnika. Im bardziej doświadczony sportowiec w swojej profesji, tym skuteczniej radzi sobie z trudnymi sytuacjami. Szczególnie widać to w kontekście młodych zawodników, którzy mimo posiadanych umiejętności przysłowiowo „spalają się” podczas ważnego meczu (Jarvis, 2003).

Istotnym czynnikiem redukującym stres u sportowców jest poczucie wsparcia społecznego, które wynika z otrzymywanej pomocy oraz postrzegania wsparcia społecznego jako dostępnego jednostce (Zagórska i in., 2006). Szczególnie tą zależność widać na przykładzie niepełnosprawnych sportowców. Badania Zagórskiej oraz współpracowników (2006) dowiodły, że u niepełnosprawnych pływaków poziom wsparcia społecznego różnicował ich pod względem radzenia sobie ze stresem, redukcji lęku, co przekładało się na pozytywne rezultaty.

Do istotnych korelatów radzenia sobie ze stresem należy również zaliczyć: poczucie kontroli osobistej, akceptacji społecznej, umiejętność zdystansowania się oraz asertywność. Jak wynika z badań Rogali (2006) sportowcy o takich cechach jak: niskie poczucie kontroli osobistej, brak poczucia akceptacji społecznej oraz nieumiejętność dostosowania zachowań asertywnych wobec innych „stanowią grupę” wypalenia zawodowego. Warta zwrócenia uwagi jest również wysoka korelacja między perfekcjonizmem, wysoką motywacją osiągnięć oraz całkowitym poświęceniu się uprawianej dyscypliny, a wypaleniem zawodowym. Może to stanowić swoistego rodzaju paradoks, ponieważ takie cechy są najczęściej pożądane przez trenerów.

Cechy osobowościowe sportowca również mają znaczenie w kontekście walki ze stresem. Bernatek i in., (2006) w swoich badaniach dotyczących min. cech osobowości zawodników sportów walki i gier zespołowych wskazała na następujące moderatory (cechy osobowości) walki ze stresem: opanowanie, nie uleganie emocjom, spokój, zrównoważenie, nie przejawianie nadmiernych ambicji. Istotne jest również poczucie samoskuteczności, które implikuje poczucie pewności siebie, co pozwala nie tylko na pokonanie przeciwnika, ale również walkę z własnymi słabościami (Gracz i Sankowski, 2000).

Jedną z najczęściej wymienianych emocji w kontekście działań sportowych jest lęk. Pojawia się on zarówno przed rozpoczęciem rywalizacji sportowej, jak i w trakcie jej trwania. Lęk może być również moderatorem stresu- motywować zawodnika do pokonywania własnych słabości i ograniczeń (Borek i Kwiatkowski, 2005). W zrozumieniu problematyki lęku w kontekście radzenia sobie istotne jest zwrócenie uwagi na jedno z kryteriów opisujących tę emocję, a mianowicie intensywność. Uwzględniając to kryterium korzystne oddziaływanie lęku na sportowca występuje na poziomie umiarkowanym (prawo Yerkesa-Dodsona). Jest to optymalny poziom lęku, który ma charakter przystosowawczy i wywiera pozytywny wpływ na funkcjonowanie sportowca. Z kolei nadmierny lęk powoduje dezorganizację działań sportowca, a obniżony demobilizację (Borek i Kwiatkowski, 2005).

Jak wynika z powyższych analiz, zjawisko stresu i zachowań zaradczych jest powszechne w życiu każdego sportowca. Ważne jest aby zawodnik, który spotyka się z różnorodnymi rodzajami stresu: stresem życiowy, związanym z treningiem, czy startem w zawodach dysponował nie tylko niezbędnymi zasobami osobistymi umożliwiającymi uskutecznienie procesów zaradczych, ale również uzyskał wsparcie otoczenia oraz miał dostęp do scharakteryzowanych powyżej technik kontrolowania stresu.

2.4.2. Zastosowanie modelu poznawczego w radzeniu sobie ze stresem w sporcie

Twórcą modelu poznawczego jest Aaron Beck, który na podstawie badań klinicznych pacjentów chorych na depresję, przyczynę ich cierpienia upatrywał w zniekształcaniu przez nich rzeczywistości. Takie zniekształcenia rzutują na negatywny obraz siebie, świata i przyszłości- triada poznawcza (Beck i Alford, 2005). Negatywne przekonania stanowią treść schematów poznawczych ukrytych głęboko w podświadomości, a ich podtrzymywanie powoduje nieprawidłowe przetwarzanie informacji.

Beck i Alford (2005) podają fundamentalne założenia modelu poznawczego:

- 1) Zniekształcone i nieprzystosowawcze myśli stanowią nieodłączną cechę zaburzeń psychicznych począwszy od zaburzeń o niewielkim stopniu po złożone patologie osobowości.
- 2) Nieprzystosowawcze myślenie wpływa negatywnie na nastrój i zachowania człowieka nieustannie narażając go na negatywne działanie stresu.
- 3) Realistyczna zmiana myślenia prowadzi do pozytywnych zmian w zachowaniu i nastroju
- 4) Utrzymująca się poprawa jest rezultatem zmiany głębokich, nieprzystosowawczych przekonań.

Ujęcie to jest szczególnie przydatne do analizy zmagania ze stresem przez sportowców. W działalności sportowej obecność stresu, jak już wcześniej wielokrotnie wspomniano, jest nieustannym doświadczeniem, z którym sportowiec musi się zmagać. Różnica polega na tym, że stres chwilowy (np. występujący na treningu) jest możliwy do pokonania chociażby dzięki zastosowaniu technik relaksacyjnych. Z kolei niegłęboki, ale dłużej trwający stres, a tym bardziej ukryty wymaga ciągłej i stałej interwencji. Skuteczna interwencja może być oparta o omówiony powyżej model poznawczy (Dżon, 2012). Pierwszymi symptomami świadczącymi o tym, że konieczna jest interwencja są np. zmiany zachowania zawodnika w połączeniu z odmiennym niż dotychczas sposobem wyrażania emocji. Bywa też często, że sam zawodnik zwraca się z problemem, który może dotyczyć: lęku przed porażką, utraty sił, brakiem poczucia samoakceptacji lub akceptacji w zespole, trudnościami w nawiązywaniu kontaktów

z innymi. Wszystkie te problemy stanowią źródło lęku. Głównym obszarem oddziaływań na zawodnika, które mają mu pomóc w poradzeniu sobie z sytuacją stresową będzie stanowić (w oparciu o model poznawczy): odrzucenie irracjonalnych przekonań lub zmiana na bardziej racjonalne, w szczególności tych dotyczących samego siebie, otoczenia oraz przyszłości. Umożliwi to uzyskanie poczucia ulgi, wzrostu chęci do działania i poczucia możliwości pokonania trudności (Dżon, 2012). Do efektów końcowych wszelakich oddziaływań opartych na modelu poznawczym można zaliczyć: (Dżon, 2012)

- 1) poprawę samopoczucia;
- 2) podniesienie sprawności umysłowej i fizycznej;
- 3) zwiększenie poczucia siły i pewności siebie;
- 4) obniżenie napięcia emocjonalnego;
- 5) zniesienie lęku i depresji;
- 6) zwiększenie możliwości interpersonalnych.

Podsumowując należy stwierdzić, że powyższe efekty działań oparte o model poznawczy odpowiadają wymaganiom i podstawowym płaszczyzną, które są obszarem działań psychologii sportu. Do wyżej wymienionych rezultatów, które są skutkiem oddziaływań opartych o model poznawczy możemy zaliczyć także: odpowiednie przygotowanie do startu, kontrolę aparatu ruchu oraz osiągnięcie odpowiedniego poziomu koncentracji (Egert, 2011, za: Dżon, 2012).

Stres jest zjawiskiem powszechnym w życiu każdego człowieka. Codziennie zmagamy się z nim, stosując różnorodne mniej lub bardziej skuteczne techniki, mające na celu „wyjście obronna ręką” z zaistniałej trudnej sytuacji. Wszystkie te podjęte przez nas działania służące opanowaniu stresorów noszą znamię zachowań zaradczych (Łosiak, 2008). Zjawisko stresu i radzenia sobie z nim jest również charakterystyczne dla zmagania sportowców (Wódka, 2006). Brak odpowiednich zasobów aby sobie z nim poradzić często decyduje o porażce zawodnika, a cały trud włożony w przygotowania i trening zostaje zniweczony w jednej chwili (Wódka, 2006). Dlatego istotne jest kształtowanie i rozwijanie umiejętności zaradczych, nie tylko z punktu widzenia zawodników, ale również trenerów.

Kolejny rozdział zostanie poświęcony metodologii badań własnych.

Rozdział 3. Metodologia badań własnych

Niniejszy rozdział zostanie poświęcony omówieniu kwestii metodologii badań własnych. W pierwszej kolejności sformułowany zostanie problem badawczy oraz hipotezy. W dalszej części scharakteryzowane zostaną zastosowane metody psychologiczne. Następnie dokonany zostanie opis grupy badanych. Całość dopełni omówienie strategii i procedury badań własnych.

3.1. Problem pracy i hipotezy badawcze

W realizowanym programie badawczym najistotniejszy i zarazem kluczowy problem stanowi zagadnienie dotyczące związków pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi. Zatem problem niniejszej rozprawy można ująć w formie pytania ogólnego: **Czy i jakie związki zachodzą pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych?**

Jak wynika z powyżej sformułowanego problemu badawczego celem pracy jest poznanie związków pomiędzy preferowanymi zachowaniami zaradczymi u piłkarzy zawodowych o różnym poziomie inteligencji emocjonalnej. Dla tak sformułowanego problemu badawczego uszczegółowienie stanowiąc będą następujące pytania:

- 1) Czy i jakie związki zachodzą pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a stylami radzenia sobie ze stresem u badanych osób?
- 2) Czy i jakie powiązania zachodzą pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a strategiami zaradczymi u badanych osób?

Jak już wcześniej wspomniano w niewielu badaniach dotyczących problematyki stresu i radzenia sobie uwzględniono rolę inteligencji emocjonalnej. Szczególny deficyt w tym zakresie dotyczy badań z zakresu psychologii sportu. Z dotychczas przeprowadzonych badań

min. (Salovey i in., 2004) wynika, że występuje wyraźny związek pomiędzy inteligencją emocjonalną, a radzeniem sobie w różnorodnych sytuacjach życiowych. Osoby obdarzone wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej łatwo nawiązują kontakty, potrafią właściwie odczytywać emocje innych, dzięki czemu są predysponowane do przewodzenia w sytuacjach trudnych oraz zapobiegania sporom. Co więcej jak wynika z badań (Blocka, za: Goleman, 1997) ludzie charakteryzujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej są skłonni do poświęcania swojego czasu i energii na rzecz innych, chętniej biorą na siebie odpowiedzialność, nie wykazują tendencji do zamartwiania, są zadowoleni z siebie, rzadko odczuwają niepokój i poczucie winy. W konfrontacji z sytuacją stresową podejmują przede wszystkim aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Z kolei osoby o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej odnoszą się do wielu rzeczy krytycznie, do innych podchodzą z dystansem, wykazują skłonności do niepokoju, przerzucania myśli i obwiniania się, a także niechęć do otwartego wyrażania uczuć. W sytuacjach stresowych wykorzystują przede wszystkim strategie unikowe, jak odwracanie uwagi, zaprzeczanie, wyłączenie „ja” z sytuacji czy blokowanie poznawcze (Block, za: Goleman, 1997).

Pomimo niewielkiej ilości doniesień z badań dokonana analiza literatury przedmiotu umożliwia postawienie następujących hipotez dotyczących powiązań między zmiennymi uwzględnionymi w realizowanym programie badawczym:

Hog: Zachodzą związki pomiędzy inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych.

H1. Piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu;

H2. Piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej stosują aktywnie strategie zaradcze;

H3. Piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują emocjonalne oraz unikowo-ucieczkowe style radzenia sobie ze stresem;

H4. Piłkarzy o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej charakteryzuje niższa aktywność zaradcza.

W celu zweryfikowania przedstawionych powyżej hipotez przeprowadzono badania empiryczne przy użyciu odpowiednich narzędzi badawczych. Ich charakterystyka jest treścią kolejnego paragrafu.

3.2. Charakterystyka zastosowanych metod

W badaniach zastosowano trzy metody psychologiczne oraz arkusz personalny własnej konstrukcji. Poniżej zostaną kolejno scharakteryzowane następujące narzędzia badawcze:

- 1) *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE* autorstwa Nicoli S. Schutte, Johna M. Malouff, Leny E Hall, Donald J. Haggerty, Joan T. Cooper, Ch. J. Golden, Liane Dornheim, w adaptacji: Anny Ciechanowicz, Aleksandry Jaworowskiej oraz Anny Matczak
- 2) *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS* autorstwa N. S. Endlera i J. D.A. Parkera
- 3) *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE* autorstwa Ch. Carvera, M. Scheier i J. Weintraub, w adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik
- 4) *Arkusz personalny* własnego autorstwa opracowany na potrzeby pracy

3.2.1. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) Nicoli S. Schutte i współpracowników

Kwestionariusz INTE jest jednym z narzędzi badających inteligencję emocjonalną jako cechę. Autorzy powyższego kwestionariusza za podstawę teoretyczną przyjęli pierwszą wersję modelu inteligencji emocjonalnej jako zdolności autorstwa Saloveya i Mayera. Akcentuje on następujące komponenty inteligencji emocjonalnej: zdolność spostrzegania, oceny i ekspresji emocji, zdolność ich regulacji u siebie i innych osób oraz zdolność do wykorzystywania emocji, jako czynników wspomagających myślenie i działanie (Jaworowska i Matczak, 2008).

Początkowe prace nad kwestionariuszem doprowadziły do włączenia w jego skład 62 pozycji, którymi przebadano 346 osób dorosłych. Uzyskane rezultaty poddano analizie czynnikowej, na podstawie której wyodrębniono cztery czynniki (wynik ogólny, zdolność spostrzegania, oceny i ekspresji emocji, zdolność ich regulacji u siebie i innych osób, zdolność do wykorzystywania emocji, jako czynników wspomagających myślenie i działanie. Dalsze pracę nad metodą doprowadziły do redukcji liczby twierdzeń do 33. Liczba twierdzeń w poszczególnych komponentach przedstawia się następująco (Jaworowska i Matczak, 2008):

- 1) Zdolność spostrzegania, oceny i ekspresji emocji- 13 twierdzeń
- 2) Zdolność ich regulacji u siebie i innych osób- 10 twierdzeń

3) Zdolność do wykorzystywania emocji, jako czynników wspomagających myślenie i działanie- 10 twierdzeń

33 pozycje (zdania twierdzące), które konstruuje Kwestionariusz INTE oceniane są na pięciostopniowej skali (od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie zgadzam się”). 24 twierdzenia odnoszą się do zdolności lub umiejętności, 3 dotyczą preferencji, a pozostałe 6 dotyczy optymizmu życiowego, a także sposobów reagowania w różnych sytuacjach emocjonalnych (Jaworowska i Matczak, 2008):

Tłumaczenia na język polski i polskiej adaptacji dokonały: Anna Ciechanowicz, Aleksandra Jaworowska i Anna Matczak. Przetłumaczona przez nich wersja stała się podstawą badań pilotażowych. Po pierwszych badaniach pilotażowych stwierdzono, że 11 itemów wykazuje niezadawalające parametry psychometryczne, które poddano koniecznym udoskonaleniom. Kolejna wersja kwestionariusza również została zweryfikowana w następnym badaniu pilotażowym i nie uległa już dalszym modyfikacjom (Jaworowska i Matczak, 2008).

Przetłumaczona i zaadaptowana do polskich warunków metoda została znormalizowana dla trzech grup: uczniów szkół średnich (N= 1536), studentów wyższych uczelni (N= 353) oraz dorosłych w wieku 21-54 lat (N=346). . Zgodność wewnętrzną została oceniona przy pomocy współczynników α Cronbacha. Uzyskane rezultaty mieściły się w przedziale od 0,83- 0,87, co dowodzi, że zgodność wewnętrzną jest w pełni zadawalająca i nie odbiega od zgodności wersji oryginalnej. Co więcej wyniki INTE są w niewielkim stopniu obciążone zmienną aprobaty społecznej pomimo czytelności większości pozycji (Jaworska i Matczak, 2001, za: Sadowska i Brachowicz, 2008).

Opierając się o powyższą skalę uzyskuje się wynik ogólny, który jednak jest niewystarczający do określenia różnorodnych zdolności. Dlatego Jaworowska i Matczak (2001, za: Sadowska i Brachowicz, 2008) w oparciu o rezultaty polskiej wersji INTE przeprowadziły analizę czynnikową, celem opisu struktury inteligencji. Wyniki przeprowadzonych przez nich pokazały, że można zinterpretować jedynie dwa z trzech wyodrębnionych czynników, a mianowicie: zdolność do wykorzystywania emocji, jako czynników wspomagających myślenie i działanie oraz zdolność do rozpoznawania emocji. Powyższe wnioski stały się podstawą badań Sadowskiej i Brachowicz (2008). W wyodrębnionych przez nie 5 czynnikach rzetelność wahała się od 0. 77 do 0. 44. Przy czym najwyższą rzetelność (0,77) wykazywał czynnik F1- zdolność do rozpoznawania emocji; nieco niższą (0,70) czynnik F3- zdolność do regulowania emocji oraz czynnik F2 (0,60)- zdolność do wykorzystywania emocji, jako czynników wspomagających myślenie i

działanie. Najniższe współczynniki rzetelności posiadały czynniki F5 i F4 (0,44; 0,40) dlatego zrezygnowano z nich. Co więcej czynniki F4 i F5 posiadały niewielką liczbę pozycji, które by je opisywały.

Podsumowując Sadowska i Brachowicz (2008) twierdzą, że oprócz wyniku ogólnego można wyróżnić trzy czynniki adekwatnie charakteryzujące strukturę inteligencji emocjonalnej. Poniżej zinterpretowano wyodrębnione czynniki, przyjmując za kryterium przykładowe twierdzenia, które je opisują:

1) Zdolność do rozpoznawania emocji:

- Trudno mi zrozumieć to, co ludzie chcą wyrazić bez słów (5);
- Zdaję sobie sprawę z tego, co mówię innym bez pomocy słów (15);
- Patrząc na twarze ludzi rozpoznaje uczucia, których doznają (18).

2) Zdolność do regulowania emocji:

- Wiem, kiedy mogę mówić innym o swoich osobistych kłopotach (1)
- Gdy przeżywam pozytywne uczucia, wiem, jak sprawić, by długo trwały (12);
- Panuję nad swoimi uczuciami (21);
- Mobilizuję się do działania, wyobrażając sobie jego pozytywne rezultaty (23).

3) Zdolność do wykorzystania emocji do wspomagania myślenia i działania:

- Gdy napotkam przeszkody, przypominam wcześniejsze sytuacje, w których udało mi się pokonać podobne trudności (2);
- Kiedy zmienia się mój nastrój, dostrzegam przed sobą nowe perspektywy (7);
- Biorę się za takie zajęcia, które dają mi zadowolenie (14).

3.2.2. Carvera i współpracowników Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)

Ch. Carver wraz z współpracownikami w 1989 roku skonstruował wielowymiarowy inwentarz COPE, którego podstawy zostały oparte zarówno na transakcyjnym modelu Lazarusa i Folkman, jak i samoregulacyjnym modelu zachowania autorstwa Scheiera i Carvera (Juczyński i Ogińska- Bulik, 2009). Celem nowo powstałego narzędzia było zróżnicowanie „dyspozycyjnego radzenia sobie” (stała dyspozycja) od „sytuacyjnego”,

związanego z konkretnym procesem radzenia sobie. Dlatego Inwentarz COPE stanowi ciekawą próbę połączenia radzenia sobie pojmowanego zarówno jako styl i jako strategia.

W początkowych etapach pracy nad powyższym narzędziem autorzy przyjęli 13 skal, które kształtowały 53 pozycje. Następnie Carver i współpracownicy przeprowadzili badania na grupie 978 studentów, a uzyskane rezultaty zostały poddane analizie czynnikowej. Na tej podstawie wyodrębniono 12 skal. W późniejszym czasie dodano skalę Poczucia Humoru oraz uzupełniono skalę Zażywania Alkoholu i Narkotyków. W efekcie prac kwestionariusz COPE utworzyło 60 twierdzeń, wchodzących w skład 15 strategii (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009). Poniżej przedstawiono pełne nazwy skal wraz z numerami twierdzeń wchodzących w ich skład:

1. Aktywne radzenie sobie (5, 25, 47, 58).
2. Planowanie (19, 32, 39, 58).
3. Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego (4, 14, 30, 45).
4. Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego (11, 23, 34, 52).
5. Unikanie Konkurencyjnych Działań (15, 33, 42, 55).
6. Zwrot ku Religii (7, 18, 48, 60).
7. Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój (1, 29, 38, 59).
8. Powstrzymanie się od Działania (10, 22, 41, 49).
9. Akceptacja (13, 21, 44, 54).
10. Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie (3, 17, 28, 46).
11. Zaprzeczanie (6, 27, 40, 57).
12. Odwracanie Uwagi (2, 16, 31, 43).
13. Zaprzestanie Działań (9, 24, 37, 51).
14. Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (12, 26, 35, 53).
15. Poczucie humoru (8, 20, 36, 50).

Osoby badane w stosunku do każdego stwierdzenia mają 4 możliwości odpowiedzi: 1- prawie nigdy tak nie postępuje, 2- rzadko tak postępuje, 3- często tak postępuje; 4 prawie zawsze tak postępuje (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009).

Analizując pierwszy z walorów psychometrycznych (rzetelność) przy użyciu współczynnika alfa Cronbacha, należy stwierdzić, że wskaźniki dla poszczególnych skal wahają się od 0.48 do 0.94 i są najsłabsze dla strategii *Odwracanie Uwagi* i *Aktywne Radzenie Sobie*, z kolei najwyższe dla *Zwrotu ku Religii*. W wersji oryginalnej testu zgodność wewnętrzną wyniosła powyżej 0.60 dla wszystkich skal oprócz skali *Odwracanie Uwagi*.

Stołość mierzonych zachowań została potwierdzona badaniami na próbce 116 studentów, które były przeprowadzone w odstępie 6 tygodni oraz na grupie 89 studentów- odstępie poszczególnych badań 8 tygodni (Carver i in., 1989, za: Juczyński i Ogińska- Bulik, 2009).

Trafność kwestionariusza została zbadana na podstawie przeprowadzonej analizy czynnikowej wyników badań 340 osób. Dzięki temu możliwe stało się wyodrębnienie 15 czynników spełniających wymagane kryteria (Juczyński i Ogińska- Bulik, 2009). Analiza czynnikowa stała się również podstawą wyodrębnienia czynników drugiego rzędu. Szerokiej analizie poddano wyniki badań, które użyto w celu normalizacyjnych skali COPE. Stosując kryterium Kaisera- Guttmana i test „osypiska”, za najbardziej adekwatne uznano rozwiązanie trzyczynnikowe. Wyjaśniło ono bowiem aż 77% wariacji. Wyodrębniony pierwszy czynnik (**Aktywne Radzenie Sobie**), nazwę wziął od treści kształtujących go skal: *Planowanie, Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój, Aktywne Radzenie Sobie, Unikanie konkurencyjnych działań i Powstrzymanie się od Działania*. Drugi czynnik, czyli tzn. **Zachowania Unikowe**, zawiera następujące skale: *Zaprzeczanie, Zaprzestanie Działań, Poczucie Humoru, Odwracanie Uwagi, Zażywanie Alkoholu lub Innych Substancji Psychoaktywnych oraz Akceptacja*. Ostatni czynnik-**Poszukiwanie Wsparcia i Koncentracja na Emocjach**, stanowią cztery strategie: *Poszukiwanie Emocjonalnego Wsparcia Społecznego, Koncentracja na emocjach i ich Wylądowanie, Poszukiwanie Instrumentalnego Wsparcia Społecznego oraz Zwrot ku Religii* (Juczyński i Ogińska- Bulik, 2009).

Trafność polskiej adaptacji potwierdzono korelując min. wyniki COPE z testem CISS autorstwa Endlera i Parkera. Uzyskane wyniki przedstawiały się następująco: (Juczyński i Ogińska- Bulik, 2009) wysoka korelacja dodatnia między *koncentracją na zadaniu (w teście CISS)*, a strategiami aktywnego radzenia sobie (*Planowanie: 0.70*); *Unikanie Konkurencyjnych Działań: 0.64*; *Aktywne Radzenie Sobie: 0.62*) oraz między *strategiami skoncentrowanymi na emocjach* a strategią *Poszukiwania Emocjonalnego Wsparcia Społecznego (0.45)*. Z kolei *styl unikania* z CISS korelował dodatnio z *Odwracaniem Uwagi (0.62)*.

Pracując nad normalizacją inwentarza wzięto pod uwagę wyniki dla próbki 2016 osób dorosłych, w przedziale wiekowym: 20-65 lat. Porównując rezultaty do badań amerykańskich należy stwierdzić występowanie podobieństw w zakresie dyspozycyjnych strategii radzenia sobie. Dominują strategie aktywne: *Planowanie, Aktywne Radzenie Sobie oraz Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój*. W porównaniu polskich badań do amerykańskich uzyskano zdecydowanie niższe wyniki w odniesieniu do strategii *Akceptacji i Odwracania Uwagi* oraz

Pozytywnego Przewartościowania i Rozwoju, zaś wyższe w kontekście skali: Zaprzeczanie i Zaprzestanie Działań.

Istotne różnice statystyczne wystąpiły w zakresie strategii zaradczych preferowanych przez kobiety i mężczyzn. U mężczyzn dominują strategie skoncentrowane na rozwiązaniu zadania, z kolei kobiety preferują strategie skoncentrowane na emocjach. Co więcej kobiety znacznie częściej stosują strategię *Zwrot ku Religii*, a mężczyźni strategię: *Zażywanie Alkoholu lub Innych Srodków Psychoaktywnych* oraz *Poczucie Humoru* (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009).

Inwentarz COPE jest głównie przeznaczony do celów badawczych, jednak można go również stosować do celów praktycznych, badań przesiewowych, profilaktycznych oraz np. w ocenie efektywności działań terapeutycznych. Powyższy inwentarz może być stosowany zarówno przez psychologów, lekarzy, socjologów, pedagogów oraz innych specjalistów, których zakres pracy dotyczy takich obszarów tematycznych, jak: stres, promocja zdrowia, edukacja zdrowotna, profilaktyka i terapia. Narzędzie można również wykorzystywać dla celów tworzenia prac seminaryjnych, czy magisterskich (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009).

3.2.3. Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych (CISS) N. S. Endlera i J. D. Parkera

Endler i Parker w 1990 r. opracowali narzędzie, które miało służyć do badania stylów radzenia sobie ze stresem. W rozumieniu Endlera i Parkera styl radzenia sobie ze stresem to typowy i charakterystyczny dla danej jednostki sposób zachowania się w różnych stresogennych sytuacjach. Podstawą prac nad kwestionariuszem CISS stała się krytyka kwestionariusza WCQ autorstwa Folkman i Lazarusa. Kwestią budzącą kontrowersje stał się między innymi rozdział pomiędzy teoretycznym ujęciem radzenia sobie ze stresem zaproponowanym przez Lazarusa i Folkman w modelu transakcyjnym, a jego empiryczną weryfikacją- WCQ. Należy przy tym zaznaczyć, że chociaż Endler i Parker, nawiązują do modelu transakcyjnego to jednak swoje narzędzie oparli o model interakcyjny (Strelau i in., 2005).

Pracę nad stworzeniem kwestionariusza rozpoczęły się w 1986 roku. Za punkt wyjścia przyjęto utworzenie listy pozycji dotyczących różnorodnych zachowań zaradczych. Początkowo kwestionariusz zawierał 120 itemów, następnie skrócono go do 70. Weryfikacja została przeprowadzona na grupie 559 studentów, którzy odpowiadali na pięciostopniowej skali Likerta. Uzyskane odpowiedzi stały się podstawą do wyróżnienia 19 czynników (analiza

czynnikowa). Następnie przy użyciu testu *scree* autorstwa Catella, zredukowano liczbę czynników do trzech oraz utworzono trzy skale. Skale te odpowiadają trzem stylom radzenia sobie ze stresem:

- 1) Styl skoncentrowany na zadaniu,
- 2) Styl skoncentrowany na emocjach,
- 3) Styl skoncentrowany na unikaniu.

Ad 1) Pierwszy z wymienionych stylów radzenia sobie obejmuje zachowania zaradcze, które polegają na podejmowaniu zadań. Osoby preferujące styl skoncentrowany na zadaniu charakteryzuje podejmowanie wysiłków mających na celu rozwiązanie problemu poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Motywacja dotyczy chęci rozwiązania problemu poprzez np. planowanie (Strelau in., 2005).

Ad 2) Charakterystycznymi cechami tego stylu jest koncentracja na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych (złość, poczucie winy, napięcie). Takie osoby wykazują tendencję do myślenia życzeniowego oraz fantazjowania. Celem tego typu działań zaradczych jest zmniejszenie napięcia emocjonalnego powstałego w wyniku zaistniałej sytuacji stresowej. Niestety jednak efekt takich działań może być zupełnie odwrotny- poczucie stresu, wzrost napięcia i przygnębienie (Strelau in., 2005).

Ad 3) Ostatni z omawianych stylów radzenia sobie ze stresem dotyczy jednostek, które w konfrontacji z sytuacją stresową unikają myślenia, przeżywania oraz doświadczania tej sytuacji. Styl ten może przejawiać się w dwóch formach. Pierwsza dotyczy angażowania się w czynności zastępcze np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych oraz sen. Druga formę charakteryzuje się poszukiwaniem kontaktów towarzyskich. Adekwatnie do tego w stylu skoncentrowanym na unikaniu wyodrębniono dwie podskale: angażowanie się w czynności zastępcze (8 pozycji) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (5 pozycji). Pozostałe trzy pozycje wchodzą do skali stylu skoncentrowanego na unikaniu, lecz nie są włączone do omówionych powyżej podskal (Strelau i in., 2005).

Efektem dalszych prac nad kwestionariuszem CISS było wyodrębnienie ostatecznej liczby pozycji. Przyjęto, że będzie to 48 prostych stwierdzeń, po 16 do każdej skali. Badani mają do wyboru przy każdym itemie pięciostopniową skalę, które określają poziom częstotliwości podejmowania zachowań zaradczych. W związku z tym wyniki w każdej skali wahają się od 16 do 80 punktów.

Rzetelność powyższego kwestionariusza została określona na podstawie badań zgodności wewnętrznej oraz stabilności bezwzględnej. Zgodność wewnętrzna została oceniana przy pomocy zastosowania współczynnika α Cronbacha. Otrzymane wyniki dla

poszczególnych skal były wysokie i wahały się od 0,72 do 0,92. Z kolei wskaźniki stabilności bezwzględnej wyniosły od 0,51 do 0,73, co wskazuje na zadawalające współczynniki korelacji.

Trafność kwestionariusza została zweryfikowana na dwa sposoby: poprzez analizę struktury czynników oraz poprzez określenie trafności kryterialnej. Na podstawie analizy czynników należy stwierdzić, że wyodrębnione trzy skale określające trzy style radzenia sobie ze stresem są w dużym stopniu niezależne, o czym świadczą niskie lub umiarkowane współczynniki korelacji pomiędzy nimi. Wyjątek, co jest zrozumiałe stanowią dwie podskale stylu skoncentrowanego na unikaniu, które wysoko korelują ze skalą podstawową. Trafność kryterialną oceniano poprzez korelowanie wyników uzyskanych w CISS z innymi zbliżonymi ze względu na zmienne testami. Min. skorelowano rezultaty z kwestionariusza CISS z testem WCQ autorstwa Folkman i Lazarusa. Uzyskane wyniki przedstawiły się następująco: umiarkowana korelacja stylu skoncentrowanego na zadaniu z wynikami skali WCQ; korelacja wyników skali skoncentrowanej na emocjach z 6 rezultatami skal wchodzących w skład WCQ (współczynniki korelacji- od 0,31 do 0,69). Podsumowując kwestie psychometryczne należy stwierdzić, że kwestionariusz CISS został poprawnie przygotowany. Co więcej jego walory psychometryczne: trafność i rzetelność rekomendują go jako wartościowe narzędzie służące do oceny i pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem (Strelau in., 2005).

Pracę nad polską adaptacją kwestionariusza CISS przebiegały w następujących etapach. Na wstępie dokonano tłumaczenia kwestionariusza oraz zweryfikowano jego bezbłądność. Następnie dokonano opisu psychometrycznego z uwzględnieniem: rzetelności, stabilności oraz trafności skal. Co więcej na reprezentatywnej próbce dokonano ponownie psychometrycznej analizy skal CISS, z uwzględnieniem szczegółowych danych demograficznych osób badanych. Całość prac dopełniło opracowanie norm (Strelau in., 2005).

Kwestionariusz CISS może być wykorzystany zarówno do badań indywidualnych jak i grupowych. W badaniach normalizacyjnych osoby w przedziale wiekowym 16-19 lat oraz żołnierze służby zasadniczej wykonywali kwestionariusz grupowo, natomiast osoby w wieku 20-79 lat były badane indywidualnie.

3.2.4. Arkusz personalny

Arkusz personalny skonstruowany został na potrzeby niniejszej pracy, w celu ujęcia danych socjodemograficznych badanej grupy oraz opisu zmiennych charakterystycznych dla

piłkarzy zawodowych. Stanowi on dopełnienie i uzupełnienie zastosowanych metod psychologicznych, które były bliżej scharakteryzowane we wcześniejszych paragrafach.

Na wstępie umieszczona jest krótka instrukcja, która wskazuje na naukowy cel badania, sposób udzielania odpowiedzi oraz zapewnienie o anonimowości wypełniającego. Początkowe pytania mają charakter otwarty i dostarczają takich informacji jak: Imię/Pseudonim; Wiek; Zawód; Klub piłkarski, w którym występuje badany. Całość początkowych pytań dopełnia wybór przez osobę badaną płci, z dwóch dostępnych opcji (M/K). Kolejne pytania (zamknięte) dotyczą następujących obszarów tematycznych: Miejsce stałego zamieszkania; Wykształcenie; Stan cywilny; Staż zawodowy. Ostatnie pytanie jest związane z zainteresowaniami i ma charakter półotwarty, ponieważ zawiera nie tylko ustalone warianty odpowiedzi, ale daje badanemu możliwość swobodnego dodania własnego wariantu odpowiedzi.

3.3. Charakterystyka badanych

Podrozdział ten poświęcony będzie charakterystyce grupy badanych, która dokonana zostanie na podstawie analizy danych uzyskanych z arkusza personalnego.

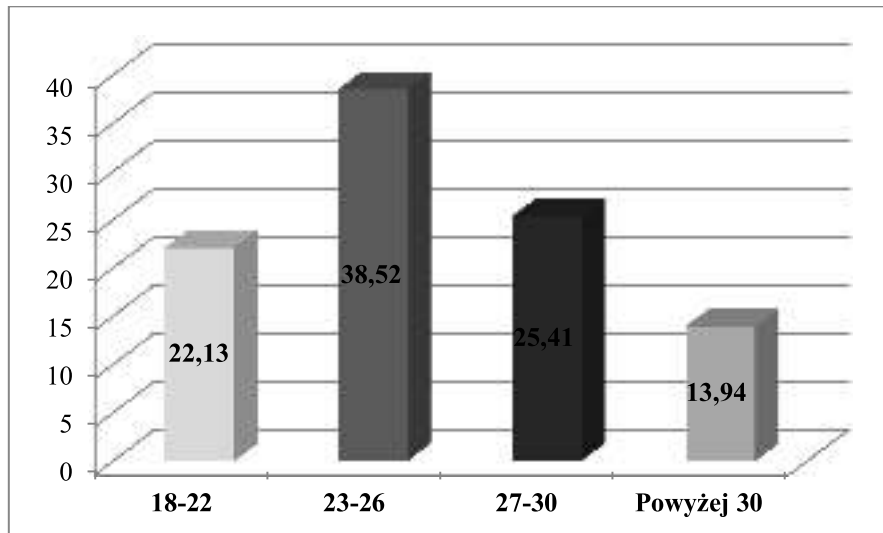
Badaną grupę utworzyło 122 zawodowych piłkarzy. Grupa była homogeniczna pod względem płci. Badaniami objęto tylko mężczyzn, co ściśle wiąże się z obszarem tematycznym podejmowanym w niniejszej pracy.

Kolejną zmienną, którą uwzględniono w arkuszu personalnym stanowił wiek badanych. Średnia wieku (M) wyniosła 25,86, przy odchyleniu standardowym (SD) równym 4,01. Precyzyjniejszą strukturę grupy badanej z uwagi na tą zmienną prezentuje tabela 3 oraz obrazuje wykres 1.

Tabela 3. Struktura wieku badanych piłkarzy zawodowych.

Wiek	N	%
18-22	27	22,13
23-26	47	38,52
27-30	31	25,41
Powyżej 30	17	13,94
Razem	122	100,00

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 1. Struktura wieku badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)

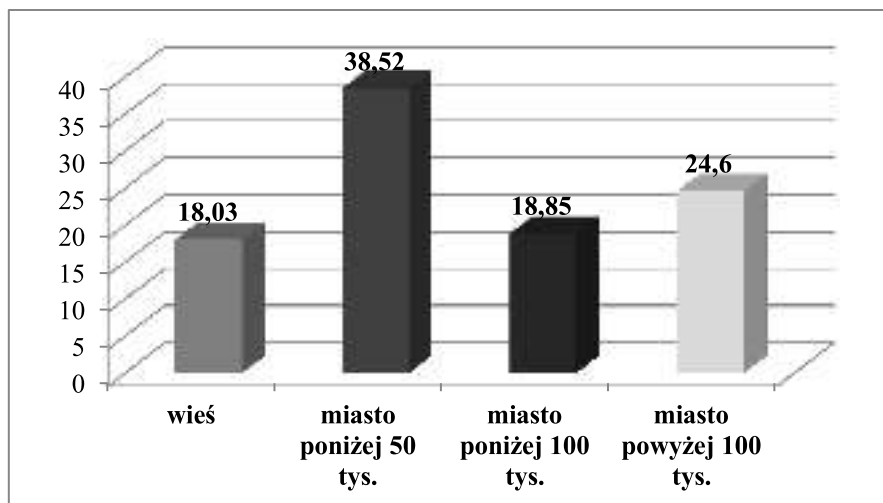
Dokonując analizy danych zawartych w tabeli 3 oraz przedstawionych graficznie na wykresie 1 stwierdza się, iż najliczniejszą grupę piłkarzy zawodowych stanowili mężczyźni w wieku 23-26 lat (38, 52%). Następną grupę tworzyli piłkarze w wieku 27-30 lat (25,41%). Nieco mniej liczebną grupę (22,13%) stanowili piłkarze w przedziale wiekowym 18-22 lata. Z kolei najmniej mężczyzn (13,94 %) miało za sobą ukończone 30 lat. Taki rozkład struktury wieku może sugerować, który przedział wiekowy jest najbardziej korzystny dla rozwoju kariery zawodniczej.

Kolejny krok w analizie stanowiła charakterystyka całej grupy badanych pod kątem wybranych zmiennych socjodemograficznych: miejsce stałego zameldowania, wykształcenie oraz stan cywilny. Otrzymane rezultaty zostały przedstawione w tabeli 4 (s.13) oraz zobrazowane graficznie na wykresie 2, 3 i 4 (str.13-14).

Tabela 4. Charakterystyka badanych piłkarzy zawodowych z uwzględnieniem zmiennych socjodemograficznych.

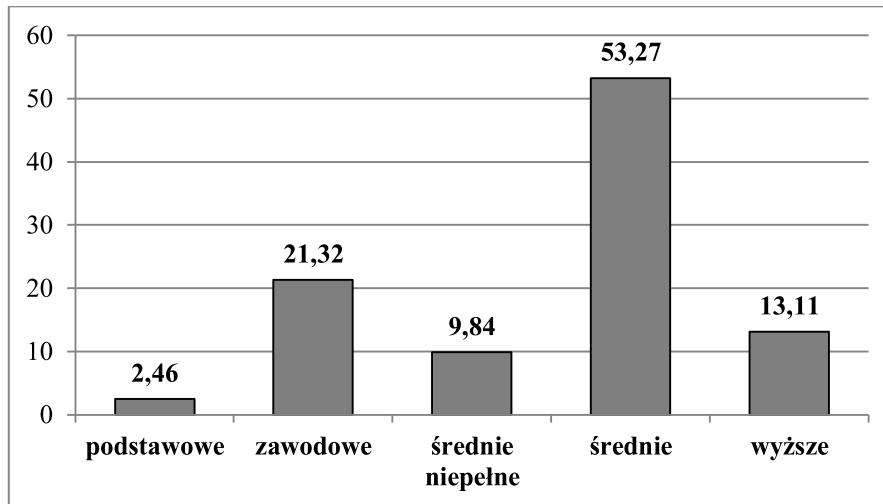
Zmienne		N	%
Miejsce stałego zameldowania	wieś	22	18,03
	miasto poniżej 50 tys.	47	38,52
	miasto poniżej 100 tys.	23	18,85
	miasto powyżej 100 tys.	30	24,60
	Razem	122	100,00
Wykształcenie	podstawowe	3	2,46
	zawodowe	26	21,31
	średnie niepełne	12	9,84
	średnie	65	53,27
	wyższe	16	13,11
	Razem	122	100,00
Stan cywilny	kawaler	71	58,20
	żonaty	49	40,16
	wdowiec	0	0,00
	rozwódzony	2	1,64
	Razem	122	100,00

(Źródło: opracowanie własne)



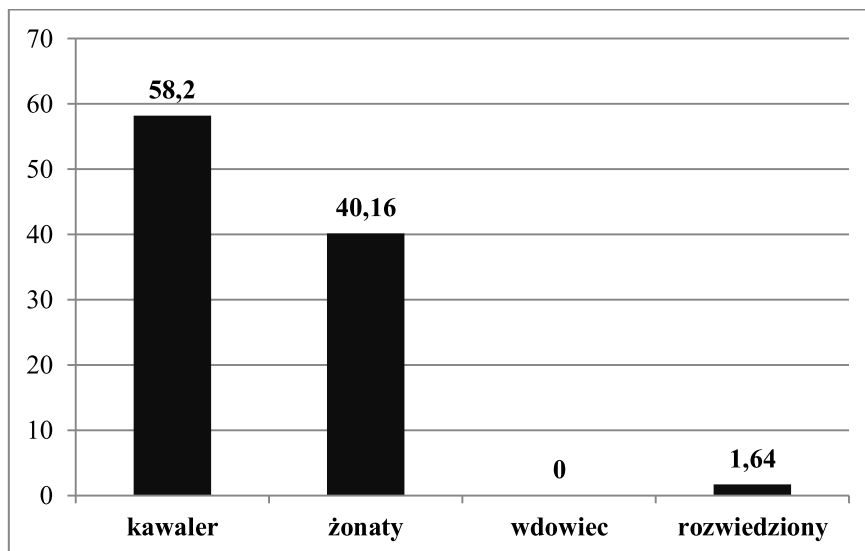
Wykres 2. Miejsce stałego zameldowania badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 3. Wykształcenie badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 4. Stan cywilny badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)

Na podstawie analizy danych zawartych w tabeli 4 oraz zobrazowanych na wykresie 2 stwierdza się, że najczęściej piłkarzy w badanej grupie mieszka w małym mieście poniżej 50 tysięcy mieszkańców (38,52%), następnie w mieście powyżej 100 tys. (24,59 %), kolejno w średnim mieście poniżej 100 tys. (18,85 %), a najmniej we wsi (18,03 %).

Kolejną zmienną uwzględnioną w realizowanym programie badawczym dotyczyła wykształcenia. Dokonana analiza wykazała, że ponad połowę badanych piłkarzy zawodowych ma wykształcenie średnie (53,27%). Z kolei wykształceniem zawodowym rekomenduje się

(21,31 %) badanych, wyższym (13,11 %), średnim niepełnym (9, 84 %), a najmniej (2,46 %) podstawowym.

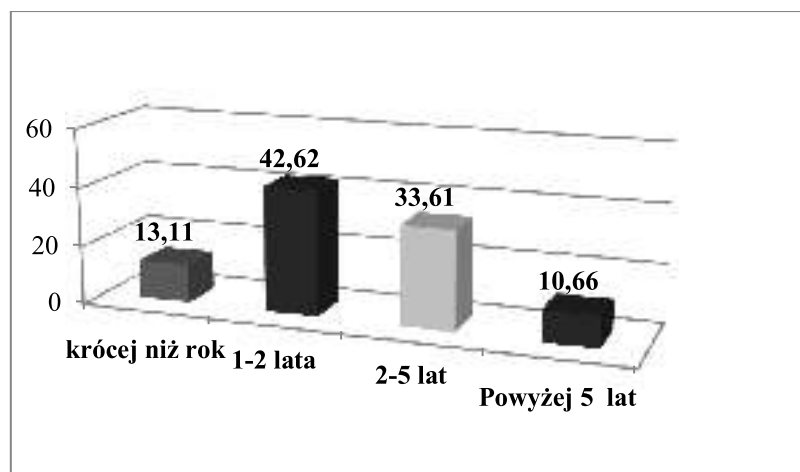
Dokonując charakterystyki badanej grupy piłkarzy pod kątem zmiennych socjodemograficznych uwzględniono również stan cywilny badanych. Ponad połowę osób badanych stanowili kawalerowie (58,20%). Drugą najliczniejszą grupę stanowili piłkarze żonaci (40,16%). Piłkarze rozwiedzionych było zaledwie 2 (1,64%), a wdowców ani jednego.

Po analizie zmiennych socjodemograficznych kolejny krok w charakterystyce grupy badanej dotyczył analizy zmiennej, która ściśle wiąże się ze sportową profesją, a mianowicie stażu zawodowego piłkarzy. Staż zawodowy w piłce nożnej to inaczej mówiąc ilość lat gry w seniorskiej kategorii wiekowej na odpowiednim szczeblu rozgrywkowym. Odpowiednie dane zostały zebrane w tabeli 5 oraz na wykresie 5.

Tabela 5. Staż zawodowy badanych piłkarzy.

Gra w seniorach	N	%
krócej niż rok	16	13,11
1-2 lata	52	42,62
2-5 lat	41	33,61
Powyżej 5 lat	13	10,66
Razem	122	100,00

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 5. Staż zawodowy badanych piłkarzy.

(Źródło: opracowanie własne)

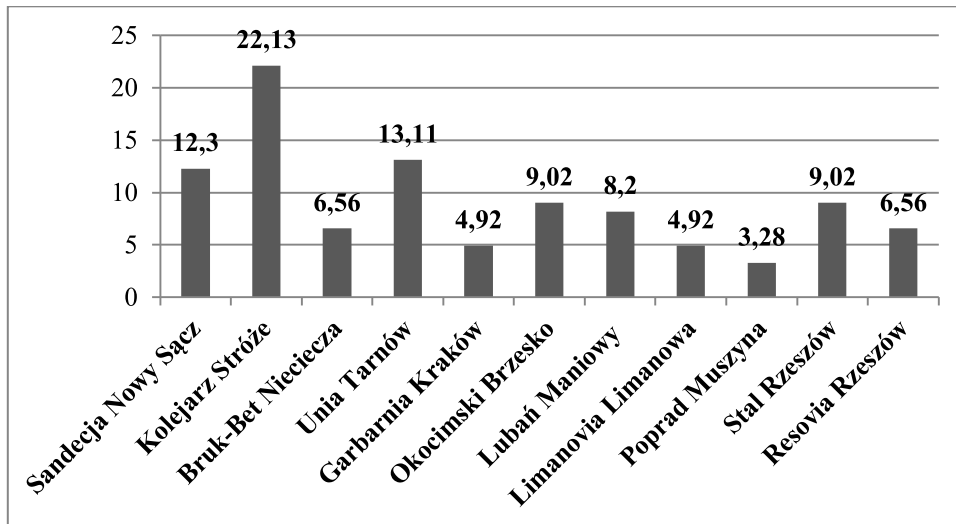
Analiza danych zawartych w tabeli 5 oraz przedstawionych na wykresie 5 wskazuje na to, że w badanej grupie najwięcej piłkarzy miało za sobą doświadczenie zawodowe mieszczące się w przedziale 1-2 lata (42,62 %). Następną najbardziej liczną grupę stanowiły osoby o stażu zawodowym od 2 do 5 lat (33,61 %). Najmniejszą grupę piłkarzy stanowili mężczyźni o dużym „bagażu” doświadczenia- powyżej 5 lat (10,66%) oraz profesjonalisci na początku swojej kariery- staż krótszy niż rok- (13, 11%).

Kolejną zmienną, która również bardzo szczegółowo charakteryzuje badaną grupę piłkarzy jest przegląd klubów piłkarskich, w których oni aktualnie występują. Szczegółowe dane zostały przedstawione w tabeli 6 oraz na wykresie 6.

Tabela 6. Kluby piłkarskie badanych piłkarzy zawodowych.

Klub piłkarski	N	%
Sandecja Nowy Sącz	15	12,30
Kolejarz Stróże	27	22,13
Bruk-Bet Nieciecza	8	6,56
Unia Tarnów	16	13,11
Garbarnia Kraków	6	4,92
Okocimski Brzesko	11	9,02
Lubań Maniowy	10	8,20
Limanovia Limanowa	6	4,92
Poprad Muszyna	4	3,28
Stal Rzeszów	11	9,02
Resovia Rzeszów	8	6,56
Razem	122	100,00

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 6. Kluby piłkarskie badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)

Dokonując analizy danych zawartych w tabeli 6 oraz przedstawionych na wykresie 6, stwierdza się, że największy odsetek badanych (22,13%) występuje w pierwszoligowym Kolejarzu Stróże. Drugą najliczniejszą grupę (13,11%) stanowili piłkarze tarnowskiej Unii. Najmniej badanych (3,28%) na co dzień gra w Popradzie Muszyna oraz w Garbarni Kraków i Limanovii Limanowa (4,92%).

Całość charakterystyk badanych piłkarzy dopełnią ich zainteresowania. Osoby badane miały możliwość wyboru kilku z pośród zaproponowanych obszarów zainteresowań. Ponadto mogły również dodać do podanej listy własne alternatywne rodzaje zainteresowań. Łącznie dokonano 219 wyborów, które przełożyły się na następujące kategorie zainteresowań: *muzyka, film, literatura, sport oraz kategoria inne*. Odpowiednie dane zebrano w tabeli 7.

Tabela 7. Zainteresowania badanych piłkarzy.

Zainteresowania	N	%
muzyka	45	36,89
film	37	30,33
literatura	34	27,87
sport	101	82,79
inne	2	1,64
Razem	219	-----

(Źródło: opracowanie własne)

Uwaga: Rozkład procentowy liczony jest w stosunku do ilości badanych. Każdy z respondentów mógł wskazać więcej niż jedno zainteresowanie. Zatem liczba wskazań jest większa od liczby badanych.

Na podstawie analizy danych zawartych w tabeli 7 stwierdza się, że badani zdecydowanie najczęściej wybierali „*sport*” jako preferowane przez ich zainteresowanie- 101 razy (82,79%). Idąc dalej zbliżone do siebie wskaźniki procentowe uzyskały następujące rodzaje zainteresowań: „*muzyka*” (36,89%), „*film*” (30,33%), „*literatura*” (27,87%). Całość wyborów dopełniła kategoria „*inne*” (1,64%), w skład której wchodziły takie zainteresowania jak: kolekcjonowanie czy malarstwo.

3.4. Strategia badań własnych

Prace badawcze prowadzone były w okresie od października 2012 do stycznia 2013 roku. Miały one charakter anonimowy, indywidualny oraz dobrowolny-każdy z respondentów miał prawo odmówić udziału w badaniach. Na wstępie badani zostali zapoznani z procedurą oraz celem badań. Część arkuszy (72) została wręczona i odebrana osobiście. Pozostałe (76) kwestionariusze skompletowane zostały przy użyciu Internetu Łącznie badaniami objęto 148 piłkarzy zawodowych, którzy otrzymali omówioną wcześniej baterię testów psychologicznych oraz opracowaną na potrzeby pracy ankietę personalną. Z całości uzyskanego materiału badawczego dalszej analizie statystycznej oraz psychologicznej poddano 122 zestawy. 26 zestawów zostało odrzuconych, ponieważ nie spełniały kryterium kompletności lub poprawności, w związku z czym nie mogły być brane pod uwagę w analizach.

Na podstawie powyższych informacji można przyjąć, że zebrany materiał jest wiarygodny i będzie on poddany analizie statystycznej i psychologicznej. Kolejny rozdział zostanie poświęcony charakterystyce psychologicznej dokonanej na całej grupie badanych piłkarzy w świetle uzyskanych wyników.

Rozdział 4. Charakterystyka psychologiczna badanych w świetle uzyskanych wyników

Niniejszy rozdział zostanie poświęcony charakterystyce psychologicznej całej grupy badanych piłkarzy zawodowych na podstawie rezultatów z badań własnych. Opisane dane umożliwią lepsze zrozumienie specyfiki funkcjonowania osób biorących udział w badaniu. Będzie to również pomocne w trafniejszym zinterpretowaniu wyników badań analizowanych w dalszej części pracy. W pierwszej kolejności analizie zostanie poddany poziom inteligencji emocjonalnej badanych piłkarzy. Następnie omówione zostaną preferowane strategie zaradcze oraz style radzenia sobie ze stresem, które charakteryzują badaną grupę piłkarzy.

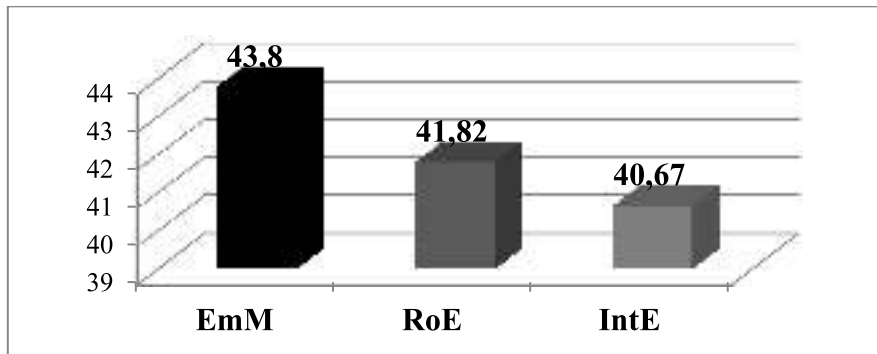
4.1. Poziom inteligencji emocjonalnej w całej grupie badanych piłkarzy zawodowych

Na podstawie *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE)* ustalono wynik ogólny inteligencji emocjonalnej (IntE) oraz dwa czynniki: emocjonalne wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz rozpoznawanie emocji (RoE). Uzyskane przez badanych rezultaty zostały przedstawione w tabeli 8 oraz zobrazowane na wykresie 7.

Tabela 8. Inteligencja emocjonalna badanych piłkarzy zawodowych (N=122).

Komponenty Inteligencji Emocjonalnej	M	SD	Minimum	Maksimum
Emocj. wsp. myślenia i działania (EmM)	43,80	14,44	13	76
Rozpoznawanie emocji (RoE)	41,82	14,45	6	72
Wynik ogólny (IntE)	40,67	18,31	4	75

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 7. Inteligencja emocjonalna badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)

Dokonując analizy danych zawartych w tabeli 8 oraz zobrazowanych na wykresie 7 stwierdza się, że badani piłkarze charakteryzują się zbliżonym poziomem ogólnej inteligencji emocjonalnej (IntE), emocjonalnego wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz czynnika rozpoznawanie emocji (RoE). Niemniej jednak najwyższe rezultaty badani uzyskali w czynniku pierwszym (EmM) ($M=43,80$; $SD=14,44$; $Min.=13$; $Max.=76$), a najniższe w ogólnym poziomie inteligencji emocjonalnej ($M=40,67$; $SD=18,31$; $Min.=4$; $Max.=75$). Świadczy to o tym, że dla badanych sportowców emocje stanowią ważny element, który rzutuje nie tylko na ich tok myślenia, ale również przekłada się bezpośrednio na podejmowane przez nich działania. Co więcej różne stany emocjonalne badanych mogą wpłynąć na określone podejście do rozwiązywania problemów, np. poczucie szczęścia sprzyja rozumowaniu indukcyjnemu i kreatywności.

4.2. Strategie zaradcze w całej grupie badanych

Preferencja poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem przez badanych piłkarzy zawodowych została zmierzona na podstawie *Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)*. Inwentarz umożliwia wyróżnienie następujących strategii zaradczych:

- 1) Aktywne Radzenie Sobie (ARS)
- 2) Planowanie (PLA)
- 3) Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego (PWI)
- 4) Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego (PWE)
- 5) Unikanie Konkurencyjnych Działań (UKD)
- 6) Zwrot ku Religii (ZKR)
- 7) Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój (PPR)

- 8) Powstrzymanie się od Działania (POD)
- 9) Akceptacja (AKC)
- 10) Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie (KNE)
- 11) Zaprzeczanie (ZAP)
- 12) Odwracanie Uwagi (ODU)
- 13) Zaprzestanie Działań (ZAD)
- 14) Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (ZAL),
- 15) Poczucie Humoru (PHU)

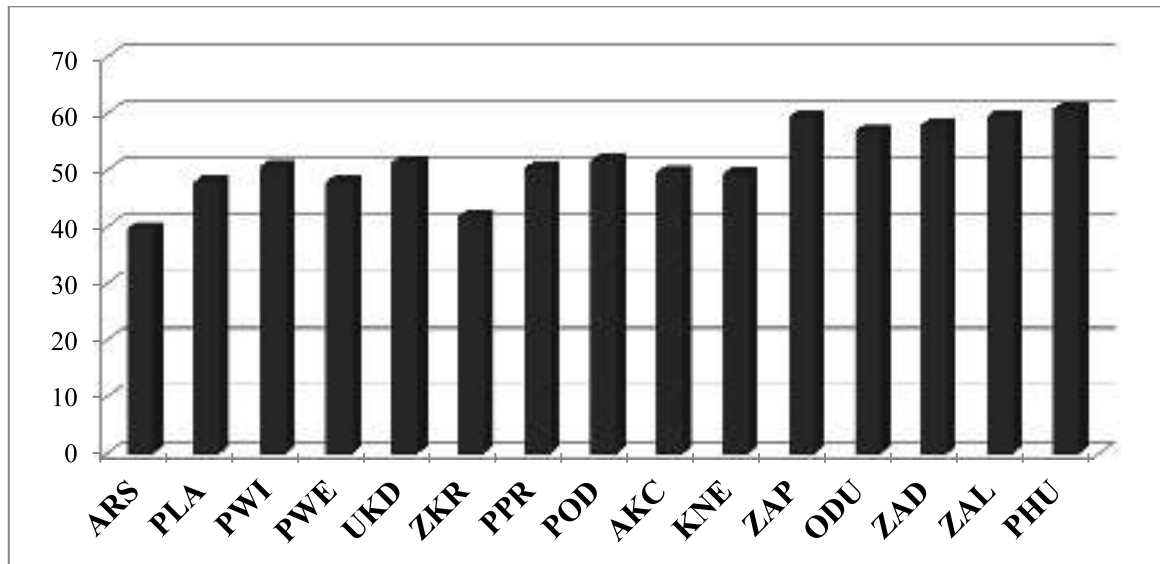
Preferencja poszczególnych strategii zaradczych przez całą grupę badanych piłkarzy została przedstawia w tabeli 9 oraz zobrazowana na wykresie 8.

Tabela 9. Porównanie preferowanych strategii zaradczych przez badanych piłkarzy zawodowych (N=122).

Skale Radzenia Sobie	M	SD	Minimum	Maksimum
ARS	39,67	9,61	13	62
PLA	47,84	12,06	18	69
PWI	50,61	10,84	24	72
PWE	47,85	7,91	29	65
UKD	51,36	10,91	29	73
ZKR	41,77	12,51	18	75
PPR	50,22	9,37	32	68
POD	51,58	12,71	24	79
AKC	49,61	10,37	32	72
KNE	49,30	9,39	29	78
ZAP	59,39	13,37	35	87
ODU	56,81	14,70	28	83
ZAD	57,93	13,50	36	92
ZAL	59,45	11,29	43	89
PHU	60,76	12,86	38	89

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: ARS-Aktywne radzenie Sobie; PLA-Planowanie; PWI-Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego; UKD-Unikanie Konkurencyjnych Działań; ZKR-Zwrot ku Religii; PPR-Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój; POD-Powstrzymanie się od Działania; AKC-Akceptacja; KNE-Koncentracja na emocjach i ich Wyładowanie; ZAP-Zaprzeczanie; ODU- Odwracanie Uwagi; ZAD-Zaprzestanie Działań; ZAL-Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych; PHU- Poczucie Humoru.



Wykres 8. Porównanie preferowanych strategii zaradczych przez badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: ARS-Aktywne radzenie Sobie; PLA-Planowanie; PWI-Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego; UKD-Unikanie Konkurencyjnych Działań; ZKR-Zwrot ku Religii; PPR-Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój; POD-Powstrzymanie się od Działania; AKC-Akceptacja; KNE-Koncentracja na emocjach i ich Wyładowanie; ZAP-Zaprzeczanie; ODU- Odwracanie Uwagi; ZAD-Zaprzestanie Działań; ZAL-Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych; PHU- Poczucie Humoru.

Na podstawie analizy danych zawartych w tabeli 9 oraz przedstawionych graficznie na wykresie 8 stwierdza się, że badani piłkarze najczęściej preferują następujące strategie zaradcze: Poczucie Humoru ($M=60,76$), Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych ($M=59,45$), Zaprzeczanie ($M=59,39$) oraz Zaprzestanie Działań ($M=57,93$). Z kolei do najrzadziej wybieranych przez badanych strategii radzenia sobie ze stresem należy zaliczyć: Aktywne Radzenie Sobie ($M=39,67$), Zwrot ku Religii ($M=41,77$).

Jak wynika z powyższych analiz badani piłkarze w obliczu sytuacji stresowej najczęściej preferują unikowe strategie zaradcze. Oznacza to, że osoby badane zamiast aktywnie działać w obliczu trudności wolą przyjmować postawę pasywną. Ich wysiłki mają na celu przede wszystkim odwrócenie uwagi od problemu. Aby nie myśleć preferują oglądanie telewizji, wyjście do kina, czy ucieczkę np. w alkohol. Powyższe wnioski potwierdza również analiza najrzadziej preferowanych przez badanych strategii zaradczych. W tej grupie znalazła się min. taka strategia zaradcza jak: Aktywne Radzenie Sobie. Należy ona do aktywnych sposobów radzenia sobie z sytuacją trudną, a jej odrzucanie świadczy o preferencji nieadaptacyjnych strategii zaradczych przez badanych piłkarzy zawodowych.

Dlatego podsumowując stwierdza się, że strategie zaradcze, które stosują piłkarze zawodowi mają raczej charakter nieadaptacyjny i nie prowadzą do efektywnego poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją trudną.

4.3. Charakterystyka stylów radzenia sobie ze stresem w całej grupie badanych

Kolejny krok w charakterystyce badanych stanowi analiza preferowanych przez nich stylów radzenia sobie ze stresem. Analizie poddane zostaną rezultaty uzyskane w *Kwestionariuszu Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)*. Powyższy kwestionariusz umożliwi wyodróżnienie następujących stylów zaradczych:

- 1) Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ);
- 2) Styl skoncentrowany na emocjach (SSE);
- 3) Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU),
 - Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ);
 - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT);

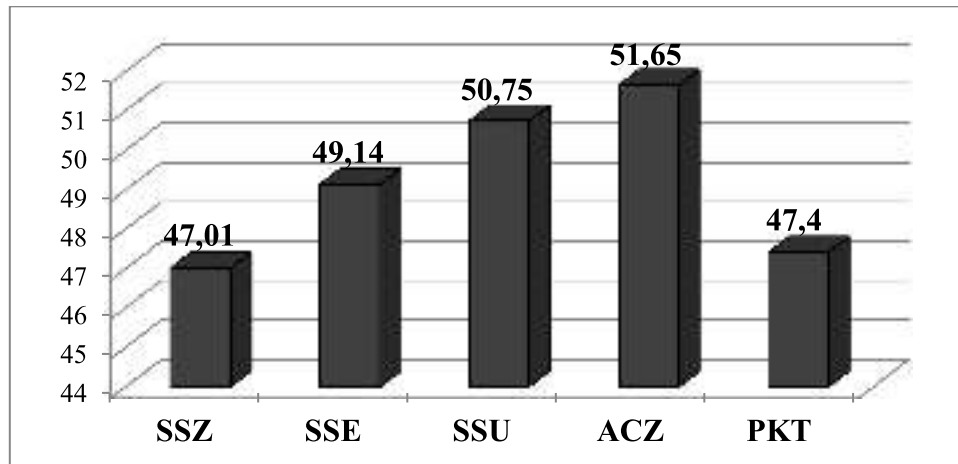
Odpowiednie dane, które zostaną poddane analizie zarówno psychologicznej, jak i statystycznej zawiera tabela 10 oraz przedstawia wykres 9.

Tabela 10. Style radzenia sobie ze stresem badanych piłkarzy zawodowych.

Skale Radzenia Sobie	M	SD	Minimum	Maksimum
SSZ	47,01	14,91	8	75
SSE	49,14	11,05	29	72
SSU	50,75	12,67	29	74
ACZ	51,65	14,35	27	84
PKT	47,40	7,39	31	65

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: 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.



Wykres 9. Style radzenia sobie ze stresem badanych piłkarzy zawodowych.

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: 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.

Na podstawie analizy danych zawartych w tabeli 10 oraz zobrazowanych na wykresie 9 można stwierdzić, że badani piłkarze zawodowi ujmowani jako całość w obliczu sytuacji stresowej najczęściej preferują Angażowanie się w Czynności Zastępcze ($M=51,65$) oraz Styl Skoncentrowany na Unikaniu ($M=50,75$). Oznacza to, że osoby badane aby pokonać stresor najczęściej stosują takie zachowania jak: oglądanie telewizji, objadanie się, zajmowanie się rzeczami przyjemnymi, aby nie myśleć o sytuacji zagrażającej utratę homeostazy. Co więcej badani piłkarze przejawiają tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania zaistniałej sytuacji trudnej.

Z kolei badani najrzadziej stosują Styl Skoncentrowany na Zadaniu ($M=47,01$) oraz Poszukiwanie Kontaktów Towarzyskich ($M=47,40$). Świadczy to o tym, że badani w sytuacjach stresowych rzadko podejmują wysiłki zmierzające do rozwiązania problemu oraz do zmiany zaistniałej sytuacji np. poprzez jej poznawcze przekształcenie. Badani również rzadko planują rozwiązanie problemu np. poprzez skoncentrowane na zadaniu próby wyjścia z nieprzyjemnego czy trudnego dla nich położenia.

Powyższe analizy stylów radzenia sobie ze stresem preferowanych przez badanych, pokrywają się analizami strategii zaradczych omówionych w poprzednim paragrafie.

Podsumowując rozdział związany z psychologiczną charakterystyką badanych piłkarzy zawodowych należy stwierdzić, że charakteryzuje ich zbliżony poziom struktury inteligencji emocjonalnej. Świadczą o tym następujące rezultaty: emocjonalne wspomaganie

myślenia i działania ($M=43,80$), rozpoznawanie emocji ($M=41,82$) oraz wynik ogólny inteligencji emocjonalnej ($M=40,67$).

Dokonana analiza strategii zaradczych preferowanych przez badanych piłkarzy zawodowych wskazuje na to, że osoby badane w konfrontacji z sytuacją stresową najczęściej stosują unikowe strategie (Poczucie Humoru, Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych, Zaprzeczanie). Z kolei najrzadziej stosują aktywne strategie zaradcze, jak np. Aktywne Radzenie Sobie, czy Planowanie. Preferencja oraz odrzucenie takich, a nie innych strategii rzutuje na nieadaptacyjny charakter działań podejmowanych przez piłkarzy w obliczu sytuacji stresowej.

Podobnych wniosków dostarczają dane dotyczące charakterystyki badanych pod kątem preferencji ich stylów zaradczych. Badani preferują przede wszystkim Angażowanie się w Czynności Zastępcze oraz Styl Skoncentrowany na Unikaniu. Z kolei badaną grupę osób w najmniejszym stopniu charakteryzuje Styl Skoncentrowany na Zadaniu. Takie zestawienie stylów zaradczych potwierdza tylko powyższe wnioski o nieefektywnym i nieadaptacyjnym radzeniu sobie z zaistniałym stresem przez badanych piłkarzy zawodowych.

Kolejny rozdział zostanie poświęcony analizie związków zachodzących pomiędzy inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi w badanej grupie osób.

Rozdział 5. Analiza porównań pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi u badanych piłkarzy zawodowych

Treścią niniejszego rozdziału będzie analiza wyników badań psychologicznych prowadzonych przy pomocy *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE)*, *Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)* oraz *Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)*. Otrzymane wyniki poddane zostaną analizie statystycznej i psychologicznej.

W niniejszym rozdziale ustalone zostaną powiązania, jakie zachodzą pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi wśród badanych piłkarzy zawodowych. Powiązania te ustalone zostaną przy pomocy korelacji r-Pearsona na wynikach całej grupy badanych. Kolejno poszukiwane będą powiązania między zmiennymi w grupach skrajnych. Dotyczyć one będą różnic w zachowaniach zaradczych preferowanych przez piłkarzy o wysokim i niskim poziomie inteligencji emocjonalnej. Rozdział zakończy się podsumowaniem i weryfikacją postawionych hipotez.

5.1. Powiązania pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi w całej grupie badanych

Celem wykazania powiązań pomiędzy inteligencją emocjonalną, a radzeniem sobie ze stresem na wynikach całej grupy otrzymanych w badaniach własnych, przeprowadzona została analiza korelacyjna przy pomocy współczynnika R-Pearsona.

Poziom inteligencji emocjonalnej został ustalony przy pomocy *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE)*. Narzędzie to umożliwiło wyróżnienie oprócz wyniku ogólnego dwa czynniki inteligencji emocjonalnej:

- 1) Emocjonalne wspomaganie myślenia i działania (EmM)
- 2) Rozpoznawanie emocji (RoE)

Do pomiaru radzenia sobie ze stresem użyto *Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)* C.S. Carvera, M.F. Scheiera, i J.K. Weintrauba oraz *Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)* autorstwa N.S. Endlera i Parkera. W kolejnych paragrafach przedstawione zostaną wyniki korelacji dla tych zmiennych.

5.1.1. Powiązania między inteligencją emocjonalną, a strategiami radzenia sobie ze stresem

Do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem zastosowano *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)* autorstwa C.S Carvera oraz współpracowników. Narzędzie to obejmuje 15 strategii radzenia sobie ze stresem:

- 1) Aktywne Radzenie Sobie (ARS)
- 2) Planowanie (PLA)
- 3) Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego (PWI)
- 4) Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego (PWE)
- 5) Unikanie Konkurencyjnych Działań (UKD)
- 6) Zwrot ku Religii (ZKR)
- 7) Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój (PPR)
- 8) Powstrzymanie się od Działania (POD)
- 9) Akceptacja (AKC)
- 10) Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie (KNE)
- 11) Zaprzeczanie (ZAP)
- 12) Odwracanie Uwagi (ODU)
- 13) Zaprzestanie Działań (ZAD)
- 14) Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (ZAL)
- 15) Poczucie Humoru (PHU)

Dane uzyskane za pomocą tego inwentarza (*COPE*) oraz rezultaty uzyskane na podstawie *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE)* zostały skorelowane, a otrzymane współczynniki korelacji (r-Pearsona) zostały zamieszczone w tabeli 11.

Tabela 11. Wskaźniki korelacji (r- Pearsona) między wynikami *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE*, a wynikami *Kwestionariusza COPE* dla całej grupy badanych (N=122).

Strategie Radzenia Sobie	Inteligencja Emocjonalna					
	Emocj. wsp. myślenia i działania (EmM)		Rozpoznawanie emocji (RoE)		Wynik ogólny (IntE)	
	r	p.u	r	p.u	r	p.u
ARS	0,58	0,001	0,59	0,001	0,66	0,001
PLA	0,69	0,001	0,65	0,001	0,77	0,001
PWI	0,61	0,001	0,60	0,001	0,69	0,001
PWE	-0,14	0,123	0,09	0,328	-0,03	0,767
UKD	0,69	0,001	0,61	0,001	0,75	0,001
ZKR	-0,47	0,001	-0,27	0,003	-0,44	0,001
PPR	0,67	0,001	0,61	0,001	0,71	0,001
POD	0,67	0,001	0,60	0,001	0,72	0,001
AKC	-0,64	0,001	-0,62	0,001	-0,69	0,001
KNE	-0,56	0,001	-0,54	0,001	-0,63	0,001
ZAP	-0,70	0,001	-0,67	0,001	-0,74	0,001
ODU	-0,69	0,001	-0,55	0,001	-0,70	0,001
ZAD	-0,68	0,001	-0,66	0,001	-0,73	0,001
ZAL	-0,63	0,001	-0,52	0,001	-0,68	0,001
PHU	-0,59	0,001	-0,54	0,001	-0,62	0,001

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: ARS-Aktywne radzenie Sobie; PLA-Planowanie; PWI-Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego; UKD-Unikanie Konkurencyjnych Działań; ZKR-Zwrot ku Religii; PPR-Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój; POD-Powstrzymanie się od Działania; AKC-Akceptacja; KNE-Koncentracja na emocjach i ich Wyładowanie; ZAP-Zaprzeczanie; ODU- Odwracanie Uwagi; ZAD-Zaprzestanie Działań; ZAL-Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych; PHU- Poczucie Humoru.

W wyniku przeprowadzonych analiz wyróżniono istotne statystycznie powiązania pomiędzy wynikiem ogólnym inteligencji emocjonalnej, jej czynnikami, a wszystkimi wyróżnionymi powyżej strategiami zaradczymi z wyjątkiem strategii *Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego*.

Zaobserwowano dodatnie korelacje pomiędzy ogólnym wskaźnikiem inteligencji emocjonalnej (IntE), czynnikiem pierwszym ujmującym emocjonalne wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz czynnikiem drugim dotyczącym rozpoznawanie emocji (RoE), a następującymi strategiami zaradczymi: Aktywne Radzenie Sobie (ARS), Planowanie (PLA), Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego (PWI), Unikanie Konkurencyjnych Działań (UKD), Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój (PPR), Powstrzymanie się od Działania (POD). Uzyskane rezultaty jednoznacznie świadczą o tym, że wraz z nasileniem u badanych piłkarzy ogólnego wskaźnika inteligencji emocjonalnej, czynnika pierwszego- emocjonalne wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz czynnika drugiego rozpoznawanie emocji wzrasta u nich preferencja strategii związanych z aktywnym radzeniem sobie. Co więcej oprócz nasilenia adaptacyjnych strategii zaradczych wraz z wzrostem poziomu inteligencji emocjonalnej wzrasta również tendencja do poszukiwania pomocy, rady czy informacji, w celu efektywniejszego poradzenia sobie z sytuacją trudną- PWI ($r=0,61$; $p=0,001$).

Z kolei ujemne korelacje zachodzą pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej, jej dwoma czynnikiemami, a następującymi strategiami zaradczymi: Zwrot ku Religii (ZKR), Akceptacja (AKC), Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie (KNE), Zaprzeczanie (ZAP), Odwracanie Uwagi (ODU), Zaprzestanie Działań (ZAD), Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (ZAL), Poczucie Humoru (PHU). Uzyskane rezultaty świadczą o tym, że wraz z nasileniem u badanych piłkarzy ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej, oraz wymienionych powyżej dwóch jej czynników (emocjonalne wspomaganie myślenia i działania oraz rozpoznawanie emocji) wyraźnie spada tendencja do preferowania strategii unikowych oraz skoncentrowanych na emocjach.

Reasumując, psychologiczna analiza współczynników korelacji pomiędzy rezultatami poszczególnych wymiarów inteligencji emocjonalnej uzyskanych na podstawie *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE)* oraz wynikami *Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)* wyraźnie wskazuje, że wraz z wzrostem u badanych piłkarzy ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej oraz jej wszystkich czynników wzrasta preferencja aktywnych strategii zaradczych, jak np. *Aktywne Radzenie Sobie (ARS)* czy *Planowanie (PLA)* oraz maleje stosowanie strategii unikowych, jak np. *Poczucie Humoru (PHU)* oraz *Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (ZAL)*. Istotnie statystycznie obniża się również preferencja strategii skoncentrowanych na emocje (np. *Zwrot ku Religii* oraz *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie*). Kolejny krok stanowić będzie analiza powiązań pomiędzy inteligencją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem.

5.1.2. Powiązania między inteligencją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem

Do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem zastosowano *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)* N.S Endlera i J.D.A Parkera. Na podstawie tego narzędzia można wyodrębnić trzy style radzenia sobie w sytuacji stresowej:

- 1) Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ);
- 2) Styl skoncentrowany na emocjach (SSE);
- 3) Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU);
 - Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ);
 - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT);

Uzyskane na podstawie powyższego kwestionariusza rezultaty zostały skorelowane z wynikami *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE)*. Odpowiednie dane zostały zamieszczone w tabeli 12.

Tabela 12. Wskaźniki korelacji (r- Pearsona) między wynikami *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE*, a wynikami *Kwestionariusza CISS* dla całej grupy badanych (N=122).

Style Radzenia Sobie	Inteligencja Emocjonalna					
	Emocj. wsp. myślenia i działania (EmM)		Rozpoznawanie emocji (RoE)		Wynik ogólny (IntE)	
	r	p.u	r	p.u	r	p.u
SSZ	0,84	0,001	0,64	0,001	0,87	0,001
SSE	-0,70	0,001	-0,73	0,001	-0,78	0,001
SSU	-0,66	0,001	-0,54	0,001	-0,65	0,001
ACZ	-0,68	0,001	-0,54	0,001	-0,70	0,001
PKT	-0,16	0,089	-0,03	0,737	-0,05	0,568

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: 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.

Na podstawie analizy danych korelacyjnych zawartych w tabeli 12 między ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej i jej czynnikami, a stylami radzenia sobie ze stresem należy stwierdzić, że zachodzą istotne statystycznie korelacje. Wyjątek stanowią rezultaty

korelacji ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej (IntE), emocjonalnego wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz rozpoznawania emocji (RoE) z Poszukiwaniem Kontaktów Towarzyskich (PKT), w których to nie obserwujemy istotnie statystycznych wskaźników.

Dodatnia korelacja pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej, jej dwoma czynnikami, a stylem skoncentrowanym na zadaniu w świadczy o tym, że im wyższy poziom ogólnej inteligencji emocjonalnej (IntE), emocjonalnego wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz rozpoznawania emocji (RoE) tym większa gotowość u badanych do preferowania stylu zadaniowego. Uzyskane wskaźniki są wysokie (odpowiednio $r=0,84$; $r=0,64$; $r=0,87$), co sugeruje dużą siłę związku między tymi zmiennymi. Preferencja stylu zadaniowego (SSZ) współwystępuje u badanych z umiejętnością rozpoznawania emocji (RoE) oraz z wykorzystywaniem emocji do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania (EmM).

Z kolei ujemne korelacje zachodzą min. pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej, jej dwoma czynnikami a stylem skoncentrowanym na emocjach (SSU). Ujemny charakter tych korelacji wskazuje na to, że im wyższy ogólny poziom inteligencji emocjonalnej oraz jej czynników, tym rzadziej badani piłkarze zawodowi stosują styl skoncentrowany na emocjach. Ujemne korelacje zachodzą również pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej, jej dwoma składnikami a stylem unikowym (SSU). Oznacza to, że wraz z wzrostem ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej oraz jej czynników składowych spada tendencja do wyboru stylu unikowego, jako stylu zaradczego. Odnotowano również ujemne korelacje między angażowaniem się w czynności zastępcze (ACZ), a ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej, jej dwoma czynnikami. Na ich podstawie stwierdza się, że im wyższy ogólny poziom inteligencji emocjonalnej (IntE), czynnik-emocjonalne wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz czynnik-rozpoznawanie emocji (RoE), tym rzadsze angażowanie się w czynności zastępcze.

Z uwagi na ujemny charakter powyższych korelacji należy wziąć również pod uwagę zależność odwrotną. A mianowicie niski ogólny poziom inteligencji emocjonalnej (IntE), czynnika-emocjonalne wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz czynnika-rozpoznawanie emocji (RoE), powodował będzie częstsze stosowanie stylu skoncentrowanego na emocjach, stylu skoncentrowanego na unikaniu oraz angażowanie się w czynności zastępcze.

Psychologiczna analiza współczynników korelacji pomiędzy rezultatami ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej, jej poszczególnych czynników uzyskanymi na podstawie *Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE)*, a wynikami *Kwestionariusza CIS*

wskazuje, że wysoki poziom ogólnego wskaźnika inteligencji emocjonalnej u badanych piłkarzy oraz jej komponentów wiąże się z tendencją do preferowania stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ). Oznacza to, że „inteligentni emocjonalnie” badani piłkarze w obliczu doświadczanych trudności i problemów podejmują wysiłki mające na celu adaptacyjne rozwiązanie zaistniałych problemów.

Z kolei wysoki poziom inteligencji oraz jej komponentów u badanych piłkarzy sprawia, że znacznie rzadziej preferują oni zarówno styl skoncentrowany na emocjach, jak i styl unikowy. Ponadto „inteligentni emocjonalnie” badani piłkarze zawodowi rzadko angażują się w czynności zastępcze. Analiza preferowanych i odrzucanych przez nich (piłkarzy „inteligentnych emocjonalnie”) stylów zaradczych wskazuje na to, że działania podejmowane przez nich w celu rozwiązania sytuacji trudnej mają charakter adaptacyjny i służą efektywnemu poradzeniu sobie z sytuacją trudną. Z kolei badani piłkarze zawodowi o niskim poziomie: ogólnej inteligencji emocjonalnej oraz jej komponentów w obliczu sytuacji stresowej będą wykazywać zarówno skłonności do fantazji jak i myślenia życzeniowego. Będą również angażować się w czynności zastępcze, w celu redukcji nieprzyjemnego napięcia powstałego w wyniku zaistniałej sytuacji trudnej.

Powyższe analizy pokrywają się z analizami korelacji pomiędzy inteligencją emocjonalną i jej czynnikami, a strategiami zaradczymi zawartymi w poprzednim paragrafie. Kolejnym krokiem analizy statystycznej będzie wyodrębnienie grup skrajnych oraz ich charakterystyka w obrębie zachowań zaradczych.

5.2. Powiązania między inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi w grupach skrajnych

Problem badawczy podjęty w niniejszej pracy dotyczy związków między inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych. W tym celu wyodrębniono dwie grupy skrajne: kontrolną- piłkarzy o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej oraz eksperymentalną- piłkarzy o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej. W paragrafie tym omówiony zostanie sposób wyodrębnienia grup skrajnych, a w dalszej części pracy zostaną poddane analizie statystycznej i psychologicznej zachowania zaradcze stosowane przez osoby z obu tych grup.

5.2.1. Sposób wyodrębnienia grup skrajnych

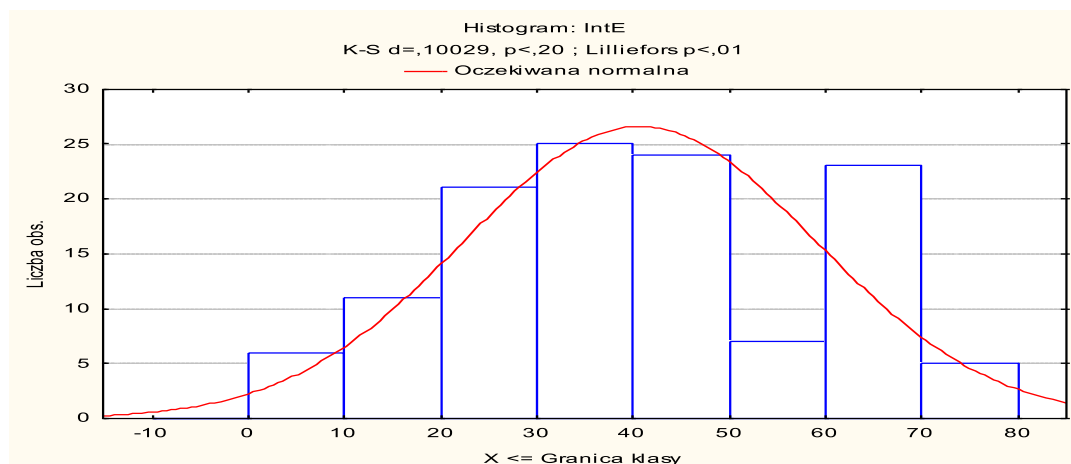
Rozwiązanie postawionego we wstępie problemu badawczego dotyczącego powiązań pomiędzy inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi wymaga wyodrębnienia grup piłkarzy zawodowych o najwyższym i najniższym poziomie inteligencji emocjonalnej.

Wynik ogólny w kwestionariuszu inteligencji emocjonalnej INTE został przyjęty jako kryterium do wyodrębnienia grup skrajnych. Rozkład wyników całej grupy badanej ujętych w przedziały liczbowe (N=122) przedstawia tabela 13 oraz obrazuje graficznie wykres 10.

Tabela 13. Procentowy rozkład wyników w ogólnym wymiarze inteligencji emocjonalnej.

Przedziały inteligencji emocjonalnej- wynik ogólny	N	%
$-10 < x \leq 0$	0	0,00
$0 < x \leq 10$	6	4,92
$10 < x \leq 20$	11	9,02
$20 < x \leq 30$	21	17,21
$30 < x \leq 40$	25	20,49
$40 < x \leq 50$	24	19,67
$50 < x \leq 60$	7	5,74
$60 < x \leq 70$	23	18,85
$70 < x \leq 80$	5	4,10
Razem	122	100,00

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 10. Rozkład wyników w ogólnym poziomie inteligencji emocjonalnej.

(Źródło: opracowanie własne)

Analiza treści danych zawartych w tabeli 13 oraz zobrazowanych na wykresie 10 wskazuje, że najliczniejszą grupę badanych piłkarzy (20,49%) stanowią osoby, których ogólny wynik inteligencji emocjonalnej znajduje się w przedziale od 30 do 40. Nieco mniej liczną grupę (19,67%) stanowią osoby, które uzyskały wynik w przedziale od 40 do 50. Najmniej liczną grupę (4,10%) stanowią osoby z najwyższymi rezultatami (od 70 do 80). Wśród badanych piłkarzy nikt nie uzyskał rezultatu mieszczącego się w przedziale od -10 do 0.

Grupy skrajne zostały wyodrębnione na podstawie wyniku ogólnego uzyskanego w badaniach przeprowadzonych *Kwestionariuszem Inteligencji Emocjonalnej* (INTE). Średnia dla całej grupy wyniosła $M = 40,67$, a odchylenie standardowe równe $SD = 18,31$, przy wartości $\max = 75$ i $\min = 4$.

W celu wyodrębnienia grup skrajnych wykorzystano podział kwartylowy i odcięto 25% najniższych i 25% najwyższych wyników w ogólnym wymiarze inteligencji emocjonalnej (WO INTE). Poniższa tabela 14 zawiera dane dotyczące liczebności wyodrębnionych grup.

Tabela 14. Liczebności w grupach skrajnych.

Grupa	N	%
Gr. Kontr. (INTE-N)- niska inteligencja emocjonalna	31	25,41
Gr. Eksper. (INTE-W)- wysoka inteligencja emocjonalna	31	25,41
Pozostali	60	49,18
Razem	122	100,00

(Źródło: opracowanie własne)

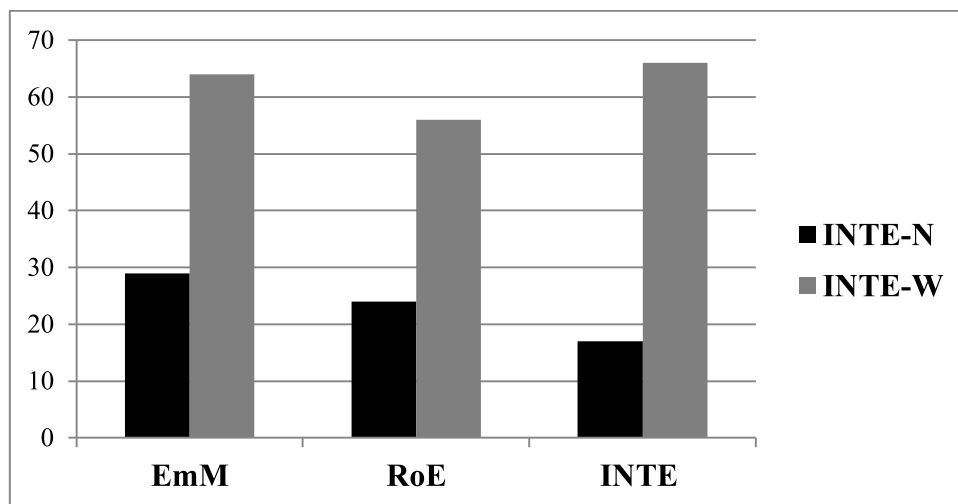
Grupę kontrolną stanowią piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej (Gr. INTE-N), która składa się z 31 osób, co stanowi 25,41% badanej zbiorowości. Grupę eksperymentalną stanowią piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej (Gr. INTE-W), której liczebność wynosi również 31 osób, co wynosi 25,41% całej grupy badanych. Całość grupy dopełnia 60 osób (49,18%). W tej części pracy uzyskane przez nich rezultaty nie będą uwzględniane.

Wyodrębnione powyżej grupy skrajne charakteryzują się odmienną konfiguracją w zakresie komponentów inteligencji emocjonalnej. Odpowiednie dane zostały zebrane w tabeli 15 oraz zobrazowane na wykresie 11.

Tabela 15. Porównanie poziomu inteligencji emocjonalnej dla grup skrajnych.

Komponenty Inteligencji emocjonalnej	Gr. K. INTE-N		Gr. Ex. INTE- W		Statystyka	
	M	SD	M	SD	t	p.u
Emocj. wsp. myślenia i działania (EmM)	28, 81	6, 29	63, 68	3, 69	- 26, 62	0,001
Rozpoznawanie emocji (RoE)	23, 87	10, 76	56, 19	6, 90	- 14,08	0,001
Wynik ogólny (IntE)	17, 32	6, 95	65, 58	4, 11	- 33, 29	0,001

(Źródło: opracowanie własne)



Wykres 11. Porównanie poziomu inteligencji emocjonalnej dla grup skrajnych.

(Źródło: opracowanie własne)

Analiza danych zawartych w tabeli 15 oraz przedstawionych na wykresie 11 wskazuje, że osoby z grupy INTE- N uzyskały istotnie statystycznie niższy wynik we ogólnym wskaźniku inteligencji emocjonalnej (M=17,32) w porównaniu do osób z grupy INTE- W (M=65,58). W poszczególnych czynnikach inteligencji emocjonalnej: emocjonalne wspomaganie myślenia i działania (EmM) oraz rozpoznawania emocji (RoE) osoby z grupy INTE-N również uzyskały istotnie statystycznie niższe wyniki (M=28,81; M=23,87). W grupie INTE-W badani piłkarze uzyskali znacząco wyższe rezultaty w poszczególnych komponentach inteligencji emocjonalnej: (EmM-M=63,68; RoE-M=56,19). Przeprowadzona analiza pozwala stwierdzić, że obie grupy różnią się zarówno ogólnym poziomem inteligencji

emocjonalnej, jak i poziomem jej poszczególnych czynników (EmM; RoE). Dla tak wyodrębnionych grup zostanie przeprowadzona analiza porównawcza w zakresie zachowań zaradczych.

5.2.2. Style radzenia sobie ze stresem u piłkarzy z grup skrajnych

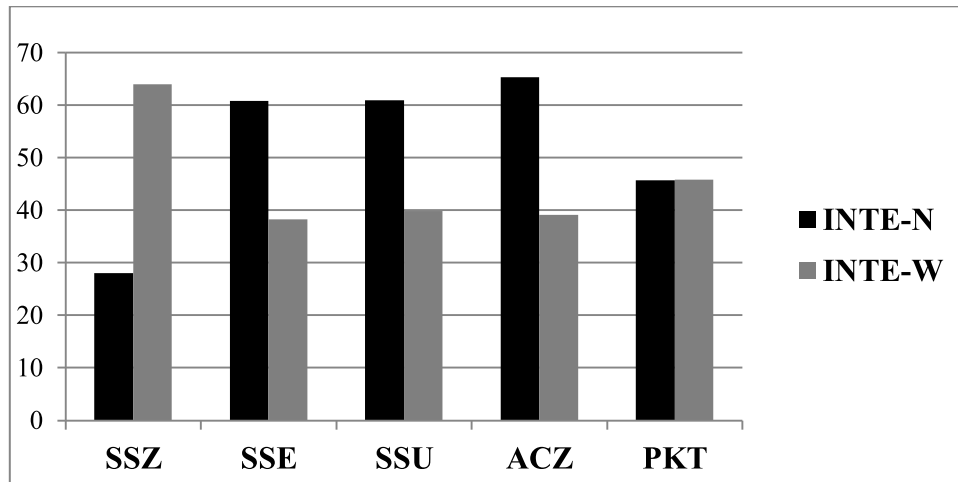
W celu porównania stylów radzenia sobie ze stresem jakie stosują piłkarze z grupy o niskim i wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej zastosowano test t-studenta dla grup skrajnych. Rezultaty uzyskane w *Kwestionariuszu Radzenia sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)* zostały poddane analizie statystycznej. Porównane zostały średnie wyniki uzyskane przez młodzież z grupy kontrolnej i eksperymentalnej. Otrzymane wyniki zostały przedstawione w tabeli 16 oraz na wykresie 12.

Tabela 16. Porównanie stylów radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.

Style Radzenia Sobie	Grupa K. INTE-N		Grupa Ex. INTE- W		Statystyka	
	M	SD	M	SD	t	p.u
SSZ	28,00	10,02	63,94	6,22	-16,96	0,001
SSE	60,81	10,77	38,23	6,26	10,09	0,001
SSU	60,90	11,63	39,81	7,02	8,65	0,001
ACZ	65,39	12,27	39,10	7,59	10,15	0,001
PKT	45,68	7,38	45,81	5,66	-0,08	0,94

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: 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.



Wykres 12. Porównanie stylów radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: 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.

Dokonując analizy danych zawartych w tabeli 16 oraz zobrazowanych na wykresie 12 stwierdza się, że u badanych osób z grupy INTE-N dominuje angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ=65,39), styl skoncentrowany na unikaniu (SSU=60,90) oraz styl skoncentrowany na emocjach (SSE=60,81). Najmniej stosowanym przez piłkarzy z grupy INTE-N stylem radzenia sobie ze stresem jest styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ= 28,00). Z kolei u piłkarzy o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej (INTE-W) zdecydowanie dominuje styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ=63,94), a najrzadziej stosowany jest styl skoncentrowany na emocjach (SSE= 38,23). Istotnie statystycznie różnice międzygrupowe zachodzą w następujących stylach zaradczych: styl skoncentrowany na zadaniu ($t= - 16,96$; $p.u= 0,001$), styl skoncentrowany na emocjach ($t=10,09$; $p.u= 0,001$), styl skoncentrowany na unikaniu ($t= 8,65$; $p.u= 0,001$) oraz angażowanie się w czynności zastępcze ($t=10,15$; $p.u= 0,001$). Z kolei w poszukiwaniu kontaktów towarzyskich nie występują istotne różnice statystyczne międzygrupowe ($t= -0,08$; $p.u= 0,94$). Uzyskane wyniki dowodzą, że piłkarze zawodowi o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej zdecydowanie częściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu niż style emocjonalne oraz unikowe. Z kolei u piłkarzy z grupy INTE- N dominuje emocjonalny oraz unikowy styl radzenia sobie z sytuacją trudną.

5.2.3. Strategie radzenia sobie ze stresem przez piłkarzy z grup skrajnych

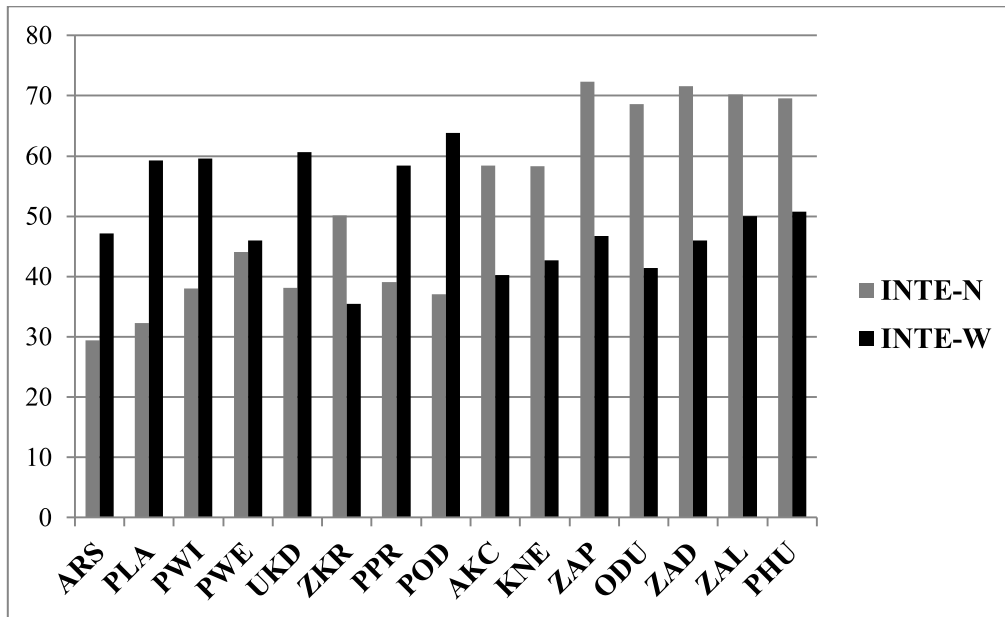
Strategie radzenia sobie ze stresem badane przy pomocy *Wielowymiarowego Inwentarzu do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE)* również zostały poddane analizie statystycznej. Celem ten analizy było porównanie strategii zaradczych stosowanych przez piłkarzy z grupy o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej (INTE-N) oraz piłkarzy zawodowych o wysokim poziomie tej cechy (INTE-W). Odpowiednie dane znajdują się w tabeli 17 oraz na wykresie 13.

Tabela 17. Porównanie strategii radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.

Strategie Radzenia Sobie	Gr. K. INTE-N		Grupa Ex. INTE- W		Statystyka	
	M	SD	M	SD	t	p.u
ARS	29,45	6,62	47,16	7,10	-10,16	0,001
PLA	32,26	8,63	59,29	6,05	-14,29	0,001
PWI	37,97	8,05	59,55	7,72	-10,77	0,001
PWE	44,10	7,43	46,03	6,36	-1,10	0.275
UKD	38,16	6,63	60,61	8,16	-11,89	0,001
ZKR	50,13	10,43	35,52	10,17	5,59	0,001
PPR	39,13	6,78	58,45	4,33	-13,37	0,001
POD	37,06	8,33	63,84	7,90	-12,98	0,001
AKC	58,45	10,47	40,26	5,84	8,45	0,001
KNE	58,32	8,51	42,65	5,19	8,76	0,001
ZAP	72,31	10,10	46,71	6,57	11,97	0,001
ODU	68,65	9,29	41,39	5,97	13,75	0,001
ZAD	71,58	10,37	46,00	5,78	12,00	0,001
ZAL	70,25	7,91	50,00	6,03	11,34	0,001
PHU	69,61	13,14	50,77	8,35	6,74	0,001

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: ARS-Aktywne radzenie Sobie; PLA-Planowanie; PWI-Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego; UKD-Unikanie Konkurencyjnych Działań; ZKR-Zwrot ku Religii; PPR-Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój; POD-Powstrzymanie się od Działania; AKC-Akceptacja; KNE-Koncentracja na emocjach i ich Wyładowanie; ZAP-Zaprzeczanie; ODU- Odwracanie Uwagi; ZAD-Zaprzestanie Działań; ZAL-Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych; PHU- Poczucie Humoru.



Wykres 13. Porównanie strategii radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.

(Źródło: opracowanie własne)

Legenda: ARS-Aktywne radzenie Sobie; PLA-Planowanie; PWI-Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego; UKD-Unikanie Konkurencyjnych Działań; ZKR-Zwrot ku Religii; PPR-Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój; POD-Powstrzymanie się od Działania; AKC-Akceptacja; KNE-Koncentracja na emocjach i ich Wyładowanie; ZAP-Zaprzeczanie; ODU- Odwracanie Uwagi; ZAD-Zaprzestanie Działań; ZAL-Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych; PHU- Poczucie Humoru.

Analizując dane zawarte w tabeli 17 i przedstawione graficznie na wykresie 13 można przyjąć, że piłkarze wchodzący do grupy eksperymentalnej (INTE-W) charakteryzują się większą aktywnością zaradczą w porównaniu piłkarzy z grupy kontrolnej (INTE-N). Przemawia za tym stosunkowo duża liczba wyższych wyników średnich w tej grupie respondentów.

Analizując różnice w zakresie stosowanych strategii zaradczych pomiędzy badanymi osobami z grupy INTE-N oraz INTE-W należy stwierdzić, że są one istotne statystycznie. Wyjątek stanowi strategia: *Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego*, w której to nie występują istotne statystycznie różnice ($t = -1,10$; $p.u = 0,275$). Oznacza to, że badani piłkarze z grupy INTE-N oraz INTE-W w sytuacji trudnej w jednakowym stopniu poszukują wsparcia emocjonalnego. Układ wyników wskazuje na istotnie wyższą w grupie piłkarzy z wysoką inteligencją emocjonalną skłonność do aktywnego radzenia sobie (ARS; $p.u = 0,001$), planowania swoich działań (PLA; $p.u = 0,001$), pozytywnego przewartościowania i rozwoju (PPR; $p.u = 0,001$), unikania konkurencyjnych działań (UKD; $p.u = 0,001$), czy

powstrzymywania się od działania (POD; $p.u=0,001$). Dane analizy wskazują, że piłkarze cechujący się wysoką inteligencją emocjonalną w znacząco mniejszym stopniu w zmaganiu ze stresem stosują techniki polegające na: koncentracji na emocjach (KNE; $p.u= 0,001$), zaprzeczaniu (ZAP; $p.u=0,001$), akceptacji (AKC; $p.u=0,001$), odwracaniu uwagi (ODU; $p.u=0,001$), zaprzestaniu działań (ZAD; $p.u=0,001$), zażywaniu alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (ZAL; $p.u=0,001$), poczuciu humoru (PHU; $p.u=0,001$) oraz zwrotu ku religii (ZKR, $p.u=0,001$). Powyższe preferowane oraz odrzucane strategie przez piłkarzy z grupy INTE-W świadczą o tym, że piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej zdecydowanie częściej stosują strategie zaradcze skoncentrowane na aktywnym radzeniu sobie z sytuacją stresową niż strategie unikowe czy skoncentrowane na emocjach. W konfrontacji z sytuacją stresową podejmują aktywne działania, które mają charakter adaptacyjny i prowadzą do efektywnego poradzenia sobie z zaistniałym stresem.

Dane przedstawione w tabeli 17 oraz zobrazowane na wykresie 13 wskazują, że piłkarze zawodowi o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej (INTE-N) najczęściej stosują następujące strategie zaradcze: Zaprzeczanie ($M=72,31$), Zaprzestanie Działań ($M=71,58$), Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych ($M=70,25$), Poczucie Humor ($M=69,61$), Odwracanie Uwagi ($M=68,65$), Akceptacji ($M=58,45$). Z kolei najrzadziej stosowanymi strategiami radzenia sobie przez piłkarzy zawodowych z grupy INTE-N są: Aktywne Radzenie Sobie ($M=29,45$), Planowanie ($M=32,26$), Powstrzymanie od Działania ($M=37,06$), Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego ($M=37,97$), Unikanie Konkurencyjnych Działań ($M=38,16$) oraz Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój ($M= 39,13$). Uzyskane rezultaty wskazują na to, że piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej w konfrontacji z sytuacją stresową najczęściej stosują strategie unikowe oraz skoncentrowane na emocjach niż skoncentrowane na rozwiązaniu problemu. Ich działania nie są aktywnymi próbami znalezienia rozwiązania zaistniałej sytuacji trudnej, lecz stanowią nieadaptacyjnie sposoby radzenia sobie ze stresem.

5.3. Podsumowanie i dyskusja wyników

Niniejszy program badawczy dostarczył danych, dotyczących sposobów radzenia sobie przez osoby o wysokim i niskim poziomie inteligencji emocjonalnej. Wyniki przeprowadzonych badań dają podstawy do udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze oraz hipotezy.

Celem pracy była odpowiedź na pytanie problemowe, które brzmiało: **Czy i jakie związki zachodzą pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych?** W celu rozstrzygnięcia postawione zostały następujące pytania szczegółowe:

1. Czy i jakie związki zachodzą pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a stylami radzenia sobie ze stresem u badanych osób?

2. Czy i jakie powiązania zachodzą pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a strategiami zaradczymi u badanych osób?

W poszukiwaniu odpowiedzi, na te pytania przeprowadzono analizę danych uzyskanych przez piłkarzy o wysokim i niskim poziomie inteligencji emocjonalnej. Wyniki przedstawiono w poprzednich paragrafach.

Opracowania statystyczne pozwalają na weryfikacje postawionych hipotez, z których ogólna brzmi: **Hog-** *Zachodzą związki pomiędzy inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych.* W tym celu wyodrębnione zostały dwie grupy- piłkarze o wysokim i niskim poziomie inteligencji emocjonalnej. Zarówno w obrębie strategii jak i stylów radzenia sobie ze stresem, piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej stosują inne zachowania zaradcze niż piłkarze o niskim poziomie tej cechy. Na podstawie średnich wyników w skali COPE, stwierdza się, że piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej stosują strategie zaradcze polegające na powstrzymaniu się od działania (POD), unikaniu konkurencyjnych działań (UKD), poszukiwaniu wsparcia instrumentalnego (PWI), planowaniu (PLA), pozytywnym przewartościowaniu i rozwojowi (PPR) oraz na aktywnym radzeniu sobie (ARS). Z kolei piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej stosują następujące strategie zaradcze: Zaprzeczanie (M=72,31), Zaprzestanie Działań (M=71,58), Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (M=70,25), Poczucie Humoru (M=69,61), Odwracanie Uwagi (M=68,65), Akceptacji (M=58,45).

Pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a stylami zaradczymi również zachodzą istotne związki. U piłkarzy o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej (INTE-W) zdecydowanie dominuje styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ=63,94). Z kolei u piłkarzy z grupy INTE-N (niski poziom inteligencji emocjonalnej) dominuje angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ=65,39), styl skoncentrowany na unikaniu (SSU=60,90) oraz styl skoncentrowany na emocjach (SSE= 60,81).

Pierwsza postawiona hipoteza (**H1**) brzmi następująco: *Piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu*. Analiza wskaźników korelacyjnych oraz średnich wyników uzyskanych przez piłkarzy o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej wskazuje na to, że badani z grupy INTE-W zdecydowanie najczęściej preferują zadaniowy styl zaradczy. Ich działania mają charakter adaptacyjny oraz charakteryzują się zadaniowym podejściem do zaistniałej sytuacji trudnej.

Kolejna hipoteza badawcza (**H2**) została sformułowana następująco: *Piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej stosują aktywniejsze strategie zaradcze*. Analiza danych korelacyjnych oraz wyników średnich dla grupy INTE-W, wskazuje na to, że piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują znacznie częściej aktywne strategie zaradcze (Planowanie, Aktywne Radzenie Sobie, Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój, Unikanie Konkurencyjnych Działań oraz Powstrzymanie się od Działania) niż osoby o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej.

W realizowanym projekcie badawczym weryfikacji poddana została również następująca hipoteza (**H3**): *Piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują emocjonalny oraz unikowo-ucieczkowy styl radzenia sobie ze stresem*. Analiza wskaźników korelacyjnych oraz średnich wyników oraz uzyskanych przez piłkarzy o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej wskazuje na to, że badani z grupy INTE-N najczęściej angażują się w czynności zastępcze, preferują styl skoncentrowany na unikaniu oraz styl skoncentrowany na emocjach.

Ostatnia z weryfikowanych hipotez brzmi następująco (**H4**): *Piłkarzy o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej charakteryzuje niższa aktywność zaradcza*. Na podstawie dokonanych analiz stwierdza się, że piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej stosują następujące strategie emocjonalne: Koncentracja na Emocjach oraz ich Wyładowanie (KNE) oraz Zwrot ku Religii (ZKR) oraz wszystkie analizowane strategie unikowe: Zaprzeczanie (ZAP), Zaprzestanie Działań (ZAD), Poczucie Humoru (PHU), Odwracanie Uwagi (ODU), Zażywanie Alkoholu i innych Środków Psychoaktywnych (ZAL), Akceptacja (AKC).

Podsumowując można stwierdzić, że uzyskane wyniki pozwoliły pozytywnie zweryfikować wszystkie przyjęte hipotezy. Rezultaty przeprowadzonych analiz są zgodne min. z wnioskami płynącymi z badań Salovey i in. (2004). Ich zdaniem poziom inteligencji emocjonalnej rzutuje na skuteczność radzenia sobie człowieka w różnorodnych sytuacjach życiowych. Osoby charakteryzujące się tą cechą (inteligencja emocjonalna) łatwo nawiązują

kontakty, potrafią właściwie odczytywać emocje innych, dzięki czemu są predysponowane do przewodzenia oraz zapobiegania sporom.

Rezultaty badań własnych można również odnieść do badań przeprowadzonych przez Blocka (za: Goleman, 1997). Wynika z nich, że ludzie charakteryzujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej są skłonni do poświęcania swojego czasu i energii na rzecz innych, chętniej biorą na siebie odpowiedzialność, nie wykazują tendencji do zamartwiania, są zadowoleni z siebie, rzadko odczuwają niepokój i poczucie winy. W sytuacji stresu podejmują przede wszystkim aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Z kolei osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej odnoszą się do wielu rzeczy krytycznie, do innych podchodzą z dystansem, wykazują skłonności do niepokoju, przerzucania myśli i obwiniania się, a także niechęć do otwartego wyrażania uczuć. W sytuacjach stresowych wykorzystują przede wszystkim strategie unikowe, jak odwracanie uwagi, zaprzeczanie, wyłączenie „ja” z sytuacji czy blokowanie poznawcze (Block, za: Goleman, 1997).

Omówiony projekt badawczy dostarczył wiedzy na temat radzenia sobie piłkarzy zawodowych o różnym poziomie inteligencji emocjonalnej. Uzyskane dane poszerzyły wiedzę odnośnie psychospołecznego funkcjonowania sportowców, którzy różnią się między sobą poziomem inteligencji emocjonalnej. Trudno jednoznacznie odnieść otrzymane wyniki do innych badań, ponieważ omawiana problematyka w kontekście grupy badawczej (piłkarze zawodowi) nie była wcześniej poruszana.

Zakończenie

Realizowany projekt badawczy dotyczył powiązań pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych. Jak już wcześniej zostało podkreślone emocje w życiu sportowca odgrywają niebagatelną rolę. Umiejętność kierowania nimi, uruchamianie odpowiednich mechanizmów regulacyjnych oraz rozpoznawanie stanów emocjonalnych u siebie i sportowych partnerów może stanowić klucz do sukcesu. Jest to istotne, gdyż w ostatnim czasie sport, a szczególnie piłka nożna stała się dyscypliną o dużej precyzyjności, co wymaga od zawodników dysponowania zbiorem wielu specyficznych zdolności (Jarvis, 2003). Dotyczą one nie tylko umiejętności sportowych, jak: wytrzymałość, zwinność, zwrotność, gibkość, ale również zdolności z pozornie niepowiązanych ze sportem dziedzin (np. zachowania zaradcze, inteligencja emocjonalna, czy motywacja). W działalności sportowej na poziomie zawodowym niezwykle istotne jest opanowanie stresu, który nieodłącznie towarzyszy zawodnikom na sportowych arenach. Wszystko to, co sportowiec czyni, aby poradzić sobie z dystraktorami i stresorami nosi znamię zachowań zaradczych. Ważne jest aby rodzaj podejmowanej aktywności mający na celu poradzenie sobie z sytuacją trudną rzeczywiście rozwiązywał zaistniały problem (Jarvis, 2003).

Jak dotąd w niewielu pracach analizujących problematykę zachowań zaradczych uwzględniono rolę inteligencji emocjonalnej. Również ta tematyka nie była poruszana na gruncie prężnie rozwijającej się psychologii sportu. Można przyjąć, że problematyka pracy wynika z potrzeby badań mających na celu ustalenie powiązań pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych. Rezultaty wcześniejszych badań min. Saloveya i in. (2004) wyraźnie wskazują na to, że poziom inteligencji emocjonalnej rzutuje na skuteczność radzenia sobie człowieka w różnorodnych sytuacjach życiowych. Osoby charakteryzujące się inteligencją emocjonalną łatwo nawiązują kontakty, potrafią właściwie odczytywać emocje innych, dzięki czemu są predysponowane do przewodzenia oraz zapobiegania sporom.

Ważne w kontekście niniejszej pracy wydają się być również rezultaty badań przeprowadzonych przez Blocka (za: Goleman, 1997). Wynika z nich, że ludzie charakteryzujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej są skłonni do poświęcania swojego czasu i energii na rzecz innych, chętniej biorą na siebie odpowiedzialność, nie wykazują tendencji do zamartwiania, są zadowoleni z siebie, rzadko odczuwają niepokój i poczucie winy. W sytuacji stresu podejmują przede wszystkim aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Z kolei osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej odnoszą się do wielu spraw czy zdarzeń krytycznie, do innych podchodzą z dystansem, wykazują skłonności do niepokoju, przerzucania myśli i obwiniania się, a także niechęć do otwartego wyrażania uczuć. W sytuacjach stresowych wykorzystują przede wszystkim strategie unikowe, jak odwracanie uwagi, zaprzeczanie, wyłączenie „ja” z sytuacji czy blokowanie poznawcze (Block, za: Goleman, 1997). W związku z powyższym zasadne było podjęcie próby ustalenia, jakie zachowania zaradcze preferują piłkarze zawodowi o różnym poziomie inteligencji emocjonalnej.

Problem pracy został ujęty w formie pytania ogólnego i brzmi następująco: **Czy i jakie związki zachodzą pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych?**

Tak sformułowany problem rozwiązany został w oparciu o wyniki własnych badań psychologicznych. W badaniach zastosowane zostały następujące psychologiczne metody:

- 1) *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE* autorstwa Nicoli S. Schutte, Johna M. Malouff, Leny E Hall, Donald J. Haggerty, Joan T. Cooper, Ch. J. Golden, Liane Dornheim, w adaptacji: Anny Ciechanowicz, Aleksandry Jaworowskiej oraz Anny Matczak
- 2) *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS* autorstwa N. S. Endlera i J. D.A. Parkera
- 3) *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE* autorstwa Ch. Carvera, M. Scheier i J. Weintraub, w adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik
- 4) *Arkusz personalny* własnej konstrukcji

W badaniach wzięło udział 146 profesjonalnych piłkarzy zawodowych. Z całości uzyskanego materiału badawczego dalszej analizie statystycznej oraz psychologicznej poddano 122 zestawy. 24 zestawy zostały odrzucone, ponieważ nie spełniały kryterium

kompletności bądź poprawności, w związku z czym nie mogły być brane pod uwagę w analizach.

Uzyskane w badaniach dane zostały poddane analizie statystycznej i psychologicznej. W oparciu o nie sformułowane zostały następujące wnioski:

-Badani piłkarze zawodowi (jako całość) w sytuacjach trudnych najczęściej stosują następujące strategie zaradcze: Poczucie Humoru (PHU) Zażywanie Alkoholu lub innych Środków Psychoaktywnych (ZAL), Zaprzeczanie (ZAP) oraz Zaprzestanie Działań (ZAD).

-Osoby badane preferują głównie następujące style zaradcze: Angażowanie się w Czynności Zastępcze (ACZ) oraz Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU).

-Zachodzą związki pomiędzy inteligencją emocjonalną a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych.

-Piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują emocjonalne oraz unikowo-ucieczkowe style radzenia sobie ze stresem; koncentrują uwagę na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych, przejawiają tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania, wystrzegają się przeżywania i doświadczania sytuacji.

-Piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu; podejmują wysiłki zmierzające do rozwiązania problemów poprzez poznawcze przekształcenie lub próbę zmianę sytuacji, kładą przede wszystkim nacisk na zadanie i planowanie rozwiązania problemu.

-Piłkarzy o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej charakteryzuje niższa aktywność zaradcza, min. Koncentracja na Emocjach ich Wyładowanie (KNE), Zwrot ku Religii (ZKR), Zaprzeczanie (ZAP), Zaprzestanie Działań (ZAD), Poczucie Humoru (PHU), Odwracanie Uwagi (ODU), Zażywanie Alkoholu i innych Środków Psychoaktywnych (ZAL), Akceptacja (AKC).

-Piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej stosują aktywniejsze strategie zaradcze (Planowanie, Aktywne Radzenie Sobie, Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój, Unikanie Konkurencyjnych Działań oraz Powstrzymanie się od Działania).

Powyższe wnioski świadczą o tym, że u badanych piłkarzy dominują nieefektywne oraz nieadaptacyjne strategie i style radzenia sobie ze stresem. Dlatego podjęcie problematyki zachowań zaradczych piłkarzy zawodowych przez psychologów sportu, w celu skorygowania nieadaptacyjnych działań zaradczych wydaje się być działaniem potrzebnym i niezbędnym. Jednym z takich działań usprawniających zachowania zaradcze piłkarzy zawodowych może być poszukiwanie oraz przede wszystkim rozwijanie umiejętności skutecznego radzenia sobie z sytuacją trudną. Niniejsza praca dostarczyła istotnych statystycznie rezultatów dotyczących

jednego z nich, a mianowicie *inteligencji emocjonalnej*. Przeprowadzone badania własne uzasadniły słuszność twierdzenia, że pomiędzy inteligencją emocjonalną, a strategiami zaradczymi badanych piłkarzy zawodowych występują wyraźne związki. Związki te uwidaczniają się min. w preferencji strategii zaradczych przez badanych o różnym poziomie inteligencji emocjonalnej. Piłkarze o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej w konfrontacji z sytuacją stresową przede wszystkim powstrzymują się od działania, unikają konkurencyjnych działań, planują rozwiązanie problemu oraz dążą do pozytywnego przewartościowania i rozwoju. Dlatego ich zachowania zaradcze są zarówno efektywne, jak i adaptacyjne. Przeciwnie w obliczu sytuacji trudnej zachowują się piłkarze o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej. Ich działania mają zarówno charakter emocjonalny oraz przede wszystkim charakter unikowy.

Podsumowując powyższe dane należy stwierdzić, że wszystkie podstawione hipotezy zostały pozytywnie zweryfikowane w wyniku przeprowadzonego projektu badawczego. Niniejsza praca dostarczyła ciekawych i interesujących wniosków dotyczących powiązań pomiędzy inteligencją emocjonalną, a zachowaniami zaradczymi preferowanymi przez piłkarzy zawodowych. Zaakcentowano w niej następujące kwestie:

- potrzebę rozwoju badań związanych z poszukiwaniem korelatów skutecznego radzenia sobie ze stresem przez piłkarzy zawodowych.
- konieczność podjęcia działań zarówno przez psychologów sportu oraz trenerów klubowych w celu usprawnienia psychospołecznego funkcjonowania sportowców.
- celowość wzbogacenia o nowe dane innych badań z zakresu psychologii sportu min. motywacji, poziomu lęku, czy osobowości sportowców.

Uzyskane rezultaty mogą stać się źródłem:

- opracowania programów mających na celu kształtowanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem przez sportowców.
- kształtowania i wzmacniania odporności psychicznej sportowców szczególnie w okresie przygotowawczym.
- rozwijania umiejętności interpersonalnych i intrapersonalnych sportowców.
- ustalania kryteriów rekrutacji do szkół sportowych
- mogą stanowić również cenną wskazówkę dla trenerów oraz psychologów rozpoczynających współpracę ze sportowcami.

Niemniej jednak z uwagi na niewielką liczbę badanych niezbędne jest prowadzenie dalszych badań w tym obszarze tematycznym. Warto rozszerzyć badania na inne dyscypliny sportu oraz uwzględnić w badaniach kobiety czynnie uprawiające sport. Celowe jest również

wzbogacenie badań przez zastosowanie dodatkowych metod psychologicznych. Interesujące byłoby także uwzględnienie innych zmiennych psychologicznych min. prężności czy proaktywności.

Bibliografia:

Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie Tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa: Fundacja IPN.

Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, t. 23, nr 2, 41-61.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, t.18, 3-25.

Beck, A.T., Alford, B.A. (2005). *Terapia poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię*. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Bernatek, P., Cwyl, S., Dudziak, D., Szantarek, I., Gruszkowska, M. (2006). Cechy temperamentu i osobowości zawodników sportów walki i zespołów gier sportowych. W: D. Parzelski (red.), *Psychologia w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 50-57.

Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie-punkt wyjścia i możliwości rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, t. 49, nr 4, 445-462.

Borek, D., Kwiatkowski, M. (2005). Psychologia i sport. *Sport Wyczynowy*, t. 3-4, 84-87.

Brackett, M.A., Mayer, J.D., Warner, R.M. (2004). Emotional intelligence and its expression in everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, t. 36, 1387-1402.

Casale, S., Tella, L., Fioravanti, G. (2013). Preference for online social interactions among young people: Direct and indirect effects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, t. 54, ss. 524-529.

Cooper, C. L., Palmer, S. (2000). *Pokonać stres*. Warszawa: Petit.

Damasio, A.R. (1999). *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Dżon, W. (2012). Model poznawczy w radzeniu sobie ze stresem w sporcie. W: Z. Dziubiński (red.), K.W. Jankowski (red.), *Kultura fizyczna a socjalizacja*. Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, 331-342.

Goleman, D. (1977). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.

Gracz, J. (1980). *Emocje przedstartowe oraz ich związek z aspiracjami sportowców*. Poznań: AWF.

Gracz, J., Sankowski, T. (2000). *Psychologia Sportu*. Poznań: AWF.

Greenberg, M.T., Snell, J.L. (1999). Rozwój mózgu a rozwój emocjonalny: rola nauczania w kształtowaniu płata czołowego. W: P. Salovej, D. J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 167-209.

Grigorenko, E.L., Klinteberg, B. (2010). Personality, Intelligence, and Somatic and Mental Health Disturbances in a Time of Societal Change. *Journal of Russian and East European Psychology*, t. 48, nr 5, 5-35.

Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (2002). *Wiedza z psychologii rozwoju człowieka w praktyce społecznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Heszen-Niejodek, I. (2000a). Stres i radzenie sobie-główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 12-43.

Heszen-Niejodek, I. (2000b). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia: Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, t. 2, 465-492.

Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Izard, C.E., Fine, S.E., Schultz, D. , Mostow, A.J., Ackerman , B.P., Yougstrom, E.A. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behaviour and academic competence in children at risk. *Psychological Science*, t. 12, 18-23.

Jarvis, M. (2003). *Psychologia Sportu*. Gdańsk: GWP.

Jasielska, A., Leopold, M.A. (2000). Kompetencja a inteligencja emocjonalna- pojęcia tożsame czy różne. *Forum Oświatowe*, t. 2, nr 23, 5-32.

Jaskólski, A. (2002). *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. Wrocław: Wydawnictwo AWF.

Jaworowska, A., Matczak, A. (2008). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Kagan, J., Snidman, N., Arcus, D., Reznick, J. S. (1994). Galen's prophecy: Temperament in human nature. *Basic Books*.

Karapuda, Z. (2009). *Stres- wróg czy przyjaciel?* Lublin: Libenter.

Karolczak-Biernacka, B. (1986). *Studia nad zachowaniem się sportowca w trudnej sytuacji.* Warszawa: Sport i Turystyka.

Kłodecka-Różalska, J. (1993). *Radzimy sobie ze stresem.* Warszawa : Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.

Kłodecka-Różalska, J. (1996). *Przekraczanie umysłem możliwości ciała.* Warszawa: Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.

Krawczyński, M., Nowicki, D. (2004). *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży.* Warszawa: COS.

Krieglewicz, O. (2005). Strategie rozwiązywania konfliktów a zadowolenie z małżeństwa. *Psychiatria Polska*, t. 2, 245-259.

Krohne, H.W. (1996). Individual differences in coping. W: M. Zeidner, N.S. Endler (red.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications.* New York: Wiley, 381- 409.

Krupa, A., Bargiel-Matusiewicz, K., Hofman, G. (2005). Związek wsparcia społecznego ze stosowaniem strategii radzenia sobie ze stresem w grupie osób uzależnionych od środków psychoaktywnych. *Alkoholizm i Narkomania*, t. 18, nr. 1-2, 57- 69.

Kuryłowicz, J. (2006). *Radzenie sobie z własną chorobą: badania psychologiczne pacjentów z zespołem bólowym korzeniowym.* Lublin: Oficyna Wydawnicza VERBA.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer Publishing Co.

Lazarus, R.S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, t. 1, 141-169.

LeDoux, J. (2000). *Mózg emocjonalny. Tajemnicze Podstawy życia emocjonalnego*. Poznań: Media of Rodzina.

Lin, Y.M., Chen, F.S. (2010). A stress coping style inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, t. 8, nr 1, 67-72.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia Stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Matczak, A. (2007). Rola inteligencji emocjonalnej. *Studia Psychologiczne*, t. 45, 9-17.

Mayer, J. D., Salovey, P. (1999). Czym jest inteligencja emocjonalna? W: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 21-70.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. W: R. Bar-On, J. D. A. Parker (red.), *The handbook of emotional intelligence*, 320-342.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, t. 15, nr 3, 197-215.

McLaughlin, C. (2008). Emotional well-being and its relationship to schools and classrooms: critical reflection. *British Journal of Guidance*, t. 36, nr 4, 353-366.

Merlevede, P. E., Bridoux, D., Vandamme, R. (2008). *Rozwój inteligencji emocjonalnej*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.

Mikolajczak, M., Petrides, K.V., Coumans, N., Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory- induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. t. 9, nr 3, 455-477.

Morris, T., Summers, J. (1998). *Psychologia sportu: strategie i techniki*. Warszawa: COS

Ogińska-Bulik, N. (2008). Stres zawodowy i jego konsekwencje w grupie pracowników sektora usług społecznych – rola inteligencji emocjonalnej. *Przegląd Psychologiczny*, t. 51, nr 1, 69-85.

Oniszczenko, W. (1998). *Stres- to brzmi groźnie*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne Żak.

Reykowski, J. (1992). *Emocje. Motywacja. Osobowość*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Rogała, J. (2006). Sport wyczynowy a syndrom wypalenia. W: D. Parzelski (red.), *Psychologia w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 121- 127.

Rudzka, U., Radomska, A. (2006). Humorem pokonać stres. Zastosowanie humoru jako metody walki ze stresem w sporcie. W: D. Parzelski (red.), *Psychologia w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Rychta, T. (1998). Zachowania celowe a osobowość sportowców. W: T. Rychta (red.), *Zachowania celowe w sporcie a osobowość*. Warszawa: COS.

Saarni, C. (1999). Kompetencja emocjonalna i samoregulacja w dzieciństwie. W: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 75-123.

Sadowska, M., Brachowicz, M. (2008). Struktura Inteligencji Emocjonalnej. W: P. Francuz (red.), W. Otrębski (red.), *Studia Psychologii w KUL*. Lublin: Wyd. KUL, t. 15, 67- 79.

Salovey, P., Grewal, D. (2005). The science of emotional Intelligence. Current Direction in Social Science. *American Psychology Society*.

Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, t. 9, 185-211.

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

Strelau, J. (1996). Temperament a stres. Temperament jako czynnik modernizujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen- Niejodek, Z.Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wydanie Uniwersytetu Śląskiego.

Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *CISS- Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Szewczuk, W. (1990). *Psychologia*. Warszawa: WSiP.

Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Terelak, J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.

Terelak, J. F., Dzięgielewska, J. (2011). Strategie radzenia sobie ze stresem a skuteczność terapii uzależnień alkoholików. *Seminare: Poszukiwania Naukowe*, t. 29, 105-122.

Tomczak, K. (2009). Style radzenia sobie w sytuacji stresowej, przekonanie o własnej skuteczności, nadzieja na sukces u studentów rozpoczynających i kończących studia. *Psychoterapia*, t. 2, 67-79.

Tyszka, T. (1991). *Psychologia i sport*. Warszawa: AWF.

Wódka, K. (2006). Współpraca zawodnika z psychologiem- jak rozpocząć? W: D. Parzelski (red.), *Psychologia w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Zagórska, A., Kuk, A., Bujar, M. (2006). Rezultaty sportowe a wsparcie społeczne, własna skuteczność oraz lęk niepełnosprawnych pływaków. W: D. Parzelski (red.), *Psychologia w sporcie*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 35- 41.

Zeidner, M. (2008). Rozwój inteligencji emocjonalnej. Czego się dowiedzieliśmy do tej pory? W: M. Śmieja (red.), J. Orzechowski (red.), *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 82-107.

Zeidner, M., Roberts, R.D., Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European Psychologist*, t. 13, nr 1, 64-78.

Spis tabel

Tabela 1. Komponenty i fazy rozwoju inteligencji emocjonalnej.....	17
Tabela 2. Formy radzenia sobie ze stresem oraz przypisane im poszczególne właściwości w ramach trzech wymiarów: aktywne- bierne; prospołeczne- antyspołeczne; bezpośrednio- pośrednie.....	51
Tabela 3. Struktura wieku badanych piłkarzy zawodowych.....	77
Tabela 4. Charakterystyka badanych piłkarzy zawodowych z uwzględnieniem zmiennych socjodemograficznych.....	79
Tabela 5. Staż zawodowy badanych piłkarzy.....	81
Tabela 6. Kluby piłkarskie badanych piłkarzy zawodowych.....	82
Tabela 7. Zainteresowania badanych piłkarzy.....	83
Tabela 8. Inteligencja emocjonalna badanych piłkarzy zawodowych.....	85
Tabela 9. Porównanie preferowanych strategii zaradczych przez badanych piłkarzy zawodowych.....	87
Tabela 10. Style radzenia sobie ze stresem badanych piłkarzy zawodowych.....	89
Tabela 11. Wskaźniki korelacji (r- Pearsona) między wynikami Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE, a wynikami Kwestionariusza COPE dla całej grupy badanych.....	94
Tabela 12. Wskaźniki korelacji (r- Pearsona) między wynikami Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE, a wynikami Kwestionariusza CISS dla całej grupy badanych.....	96
Tabela 13. Procentowy rozkład wyników w ogólnym wymiarze inteligencji emocjonalnej..	99
Tabela 14. Liczebności w grupach skrajnych.....	100
Tabela 15. Porównanie poziomu inteligencji emocjonalnej dla grup skrajnych.....	101
Tabela 16. Porównanie stylów radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.....	102
Tabela 17. Porównanie strategii radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.....	104

Spis wykresów

Wykres 1. Struktura wieku badanych piłkarzy zawodowych.....	78
Wykres 2. Miejsce stałego zameldowania badanych piłkarzy zawodowych.....	79
Wykres 3. Wykształcenie badanych piłkarzy zawodowych.....	80
Wykres 4. Stan cywilny badanych piłkarzy zawodowych.....	80
Wykres 5. Staż zawodowy badanych piłkarzy.....	81
Wykres 6. Kluby piłkarskie badanych piłkarzy zawodowych.....	83
Wykres 7. Inteligencja emocjonalna badanych piłkarzy zawodowych.....	85
Wykres 8. Porównanie preferowanych strategii zaradczych przez badanych piłkarzy zawodowych.....	88
Wykres 9. Style radzenia sobie ze stresem badanych piłkarzy zawodowych.....	89
Wykres 10. Rozkład graficzny wyników w ogólnym poziomie inteligencji emocjonalnej....	99
Wykres 11. Porównanie poziomu inteligencji emocjonalnej dla grup skrajnych.....	101
Wykres 12. Porównanie stylów radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.....	103
Wykres 13. Porównanie strategii radzenia sobie stresem dla grup skrajnych.....	105

Spis rysunków i schematów

Schemat 1. Radzenie sobie ze stresem.....	55
---	----

