

Poczucie jakości życia a osobowość sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych

Romuald Derbis*, Karolina Jędrak

Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Instytut Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego

THE SENSE OF QUALITY OF LIFE AND PERSONALITY
OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORTSMENS

Abstract. This article analyzes the relationships between quality of life and personality, as understood in the Big Five Model (Costa, McCrea, 1985), among professional sportsmen (table tennis players) vs. team players (football players). The sportsmen's personality in both groups was also analyzed. Sense of quality of life is understood as a subjective everyday life experience (Campbell, 1976, 1990; Campbell, Chew, Scratchley, 1991; Bańka, 1995; Kowalik, 2000; Derbis, 2000, 2007, 2010). Competitive sport is regarded in this article as a specific activity related to the category of work. The hypotheses regarding differences in personality and quality of life between individual and team sportsmen were based on the fundamental claims of Eysenck's (1985), Costa and McCrae's (1985), and Frederickson's (2001) theories. To measure personality, NEO-FFI by Costa and McCrae was applied (Zawadzki, Szczepaniak, Strelau, 1995). To measure the sense of quality of life, a number of commonly used indexes were applied. Generally, the obtained findings show that the levels of quality of life in the investigated sportsmen were high, however, tennis players scored slightly higher than football players. With respect to particular quality of life indexes and personality traits, specific differences between the tested groups were found. Statistically significant relationships between the dimensions of personality and quality of life were also observed. Extroversion, conscientiousness and agreeableness were associated with quality of life positively whereas neuroticism – negatively. The findings are discussed from the angle of the hypotheses verification and of further research.

* Adres do korespondencji: Romuald Derbis, Instytut Filozofii, Socjologii i Psychologii, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, ul. Waszyngtona 4/8, 42-200 Częstochowa; rderbis@neostrada.pl

WPROWADZENIE

Poczucie jakości życia – podstawowe wyjaśnienia

Jakość życia człowieka *implicite* jest związana z przedmiotem badań psychologii od dawna, a może nawet od zawsze. Jednakże *explicite* od niedawna psychologowie stawiają pytanie, co w subiektywnym doświadczeniu czyni życie dobrym i sensownym (King, Nappa, 1998). Akcentują konieczność większego zainteresowania się pozytywnymi stanami afektywnymi w stosunku do dominujących u badaczy zainteresowań afektami negatywnymi (Czapiński, 1994, 2005a; Seligman, 2005a, 2005b; Trzebińska, 2008). Orientacja ta, znana jako psychologia pozytywna, dotyczy badań nad jakością życia człowieka, które zapoczątkował Campbell (1976), przeprowadzając w Stanach Zjednoczonych pomiar zadowolenia społeczeństwa z piętnastu różnych dziedzin życia.

W anglojęzycznej i polskiej literaturze z obszaru psychologii pozytywnej różnicuje się pojęcia *subjective well-being* (subiektywny dobrostan) od *quality of life* (jakość życia) i *feeling (sense) of quality of life* (poczucie jakości życia). Najważniejsza kategoria fenomenologiczna – poczucie jakości życia – obejmuje nie tylko zewnętrzne warunki ekonomiczne i społeczne, ale przede wszystkim stany przeżyciowe człowieka, czyli subiektywny dobrostan psychiczny, a także sposoby radzenia sobie ze stresem (Derbis, 2000; Kowalik, 2000). Stąd poczucie jakości życia stanowi kategorię wielowymiarową. Względem subiektywnego dobrostanu jest ono szersze, ale równocześnie ma węższy zakres od pojęcia „doświadczenie codzienności”, którego jest podstawowym wymiarem (Campbell, 1976; Derbis, 2000, 2007, 2010; Kowalik, 2000).

Na przykład Diener, Lucas i Oishi (2002) definiują dobrostan psychiczny jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia przyjmując, że o jakości życia człowieka decyduje przede wszystkim to, czy podoba się ono jemu samemu. Jak zauważają Derbis (2000) i Kowalik (2000) subiektywny dobrostan nie uwzględnia doświadczenia jakości życia psychicznego (doświadczenie własnych przeżyć, stanów, procesów, ocen, które tworzy doświadczenie). Stąd w niniejszym artykule, dla podkreślenia wagi subiektywnych przeżyć podmiotu, związanych nie tylko z warunkami zewnętrznymi, ale także z życiem psychicznym człowieka, będziemy używać szerokiego pojęcia – „poczucie jakości życia”.

Psychologia pozytywna bazuje na dwóch podstawowych paradygmatach badania jakości życia. Jeden, typu „dół–góra”, dotyczy poszukiwania zewnętrznych i dyspozycyjnych uwarunkowań pocucia jakości życia (por. Czapiński, 2005b, s. 68), w przeciwieństwie do innego podejścia – „góra–dół”, gdzie poczucie jakości życia człowieka (szczęście) pełni rolę zmiennej wyjaśniającej na przykład sukcesy i porażki (Fredrickson, 2001; Czapiński, 2005a). Można powiedzieć, że podejścia typu „góra – dół” akcentują wpływ doświadczanych emocji na zachowanie i postulują ogólną, związaną także z trwałymi cechami osobowości, skłonność do doświadczania życia w pozytywny bądź negatywny sposób.

Jako korelat poczucia jakości życia często badana jest osobowość, która – jako fundamentalna kategoria psychologiczna – jest też podstawową zmienną w obszarze psychologii pozytywnej. Stosunkowo często uwzględniane są takie cechy, jak neurotyczność i introwersja-ekstrawersja (por. Diener, Lucas, 1999; Czapiński, 2005a, 2005b; Lyubomirsky, King, Diner, 2005; Haidt, 2007).

Inne ważne dla psychologii pozytywnej założenia pochodzą z teorii zachowań człowieka zorientowanych na cel (por. np. Zaleski, 1991). Według tych teorii poczucie jakości życia zależy od zaangażowania się w interesujące aktywności (Csikszentmihalyi, 1975; Derbis, 2000). Jest ono wyższe, gdy cel zostanie osiągnięty (Diener, 1994). Csikszentmihalyi (1975) wskazuje, że aktywności interesujące i przyjemne to te, które są zrównoważone pomiędzy zdolnościami jednostki a wymogami zadania. Aktywność zrównoważona przynosi przyjemne uczucie „flow – przepływu” i zaangażowania (Csikszentmihalyi, 1975). Idea, że dana aktywność jest nużąca, gdy wymaga jedynie małych umiejętności, zaś stresująca wtedy, gdy wymaga zbyt wysokich, zawarta jest *explicite* w modelu indywidualno-środowiskowego dopasowania van Harrisona (1987).

Osoba ma wysokie poczucie jakości życia, gdy częściej jest zadowolona z życia, radosna i szczęśliwa, niż gdy doświadcza nieprzyjemnych emocji, takich jak smutek czy złość. Niskie poczucie jakości życia wiąże się z doświadczaniem zadowolenia, satysfakcji, radości w niewielkim stopniu oraz częstym odczuwaniem negatywnych emocji, takich jak smutek, lęk i gniew (Kowalik, 2000; Derbis, 2000, 2007b; Lyubomirsky, King, Diener, 2005). Jak sugerują Diener, Sandvik i Pavot (1991), a także Diener i Lucas (2005), dłuższe odczuwanie emocji pozytywnych w stosunku do negatywnych jest lepszym miernikiem szczęścia niż siła odczuwanych emocji. Wprowadzając w problematykę poczucia szczęścia, odwołujemy się jedynie do wymiaru epistemologicznego. Refleksji szerszej, ontologicznej dokonał w polskiej literaturze filozoficznej Tarkiewicz (2003), który rozróżnia cztery sposoby pojmowania szczęścia – jako: powodzenie/pomyślność, intensywna radość, posiadanie dóbr oraz trwałe, pełne, uzasadnione zadowolenie z całego życia. Założenia ontologiczne fenomenu szczęścia i jakości życia w polskiej literaturze psychologicznej opisują m.in. Kowalik (1993), Czapiński (2005a, 2005b), Derbis (2008). Wynika z nich, że współcześnie w pojmowaniu obu fenomenów dominuje orientacja antropocentryczna i dionizyjskie wartościowanie, które niejako obliuguje do zabiegania o szczęście. Apolińskie wątki wstrzemięźliwości i zadowolenia z tego, co się posiada, są rzadkie.

Wśród rosnącej liczby badań nad poczuciem jakości życia brakuje poszukiwań korelatów poczucia jakości życia sportowców, stąd ta grupa społeczna jest przedmiotem naszych zainteresowań.

Poczucie jakości życia w aktywności sportowej

Tomaszewski (1982), wyodrębniając powszechne formy ludzkiej działalności, podkreśla znaczenie nauki, zabawy i pracy. Wchodzą one także w skład aktywności sportowej. Zdaniem Sankowskiego (2001), w zakresie szeroko pojmo-

wanej działalności sportowej można wyróżnić sport profesjonalny, inaczej zwany wyczynowym lub kwalifikowanym, w odróżnieniu od sportu rekreacyjnego. Ten rodzaj działalności sportowej, ze względu na podobieństwo do pracy, zwrócił naszą uwagę. Przez pracę rozumiemy celową i społecznie użyteczną działalność człowieka, wykonywaną za pieniądze lub na własny użytek (Bańka, 1996). Założyliśmy, że wyczynowe uprawianie sportu jest aktywnością w obszarze pracy, a ta stanowi jeden z istotnych wymiarów poczucia jakości życia (Bańka, 1994; Derbis, 1999). Podobne założenia można odnaleźć u Karolczak-Biernackiej (1986), Gracza (1998) oraz Gracza i Sankowskiego (2000, s. 12-15).

Podejmując zagadnienie poczucia jakości życia sportowców, nie sposób pominąć korelatów osobowościowych. Ze wszystkich koncepcji osobowości (por. Czajkowski, 1996, s. 85-95; Gracz, Sankowski, 2000; Jarvis, 2003) psychologia sportu najczęściej wykorzystuje w badaniach teorie cech oraz ujęcia wąskozakresowe. W badaniach opartych na teoriach cech (Cattell, 1965 – za: Jarvis 2003; Eysenck, 1952; Costa, McCrae, 1985) próbuje się ujmować całościowo strukturę osobowości zawodników. Drugie z podejść opiera się na teoriach wąskozakresowych, koncentrujących się na wybranym, pojedynczym aspekcie osobowości, takim jak np. niepokój, motywacja, skłonność do rywalizacji itp. Badacze sięgają do tych podejść przy próbach odróżnienia ludzi uprawiających sport od tych, którzy go nie uprawiają, sportowców odnoszących sukcesy od tych, którzy ich nie odnoszą. Wykorzystując teorie wąskozakresowe, próbuje się również określić preferencję osób w kierunku sportów indywidualnych lub zespołowych. W literaturze dostępnych jest wiele badań wskazujących na różnice między sportowcami i niesportowcami (Schurr, Ashley, Joy, 1977; Eysenck, Nias, Cox, 1982; Kremer, Scully, 1994), sportowcami osiągającymi sukcesy i nie mającymi sukcesów (Tutko, Ogilvie, 1966; Garland, Barry, 1990; Davis, 1991), a także sportowcami uprawiającymi różne dyscypliny (Schurr, Ashley, Joy, 1977; Clingman, Hilliard, 1987; McGill, 1986 – za: Jarvis 2003; Chirivella, Martinez, 1994; Sullivan, Feltz, 2003). W Polsce problematykę osobowości sportowców szeroko podejmował między innymi Rychta (1998a, 1998b).

Już VIII Kongres Psychologii Sportu (Lizbona, 1993) postawił postulat znaczenia aktywności fizycznej dla podwyższania jakości życia społeczeństw. Poza podaniem głównych obszarów i zagadnień szczegółowych stojących przed psychologią sportu, wskazano na wagę sportu kwalifikowanego (Gracz, Sankowski, 2000). Podczas wcześniejszego Kongresu w Singapurze Nitsch (1989), prezentując ramy koncepcji aktywności sportowej, wśród trzech jej elementów wymienia jakość życia.

W prezentowanym artykule za psychologiczną płaszczyznę poszukiwań przyjęto poczucie jakości życia w znaczeniu subiektywnego doświadczenia (Campbell, 1976, 1990; Campbell, Chew, Scratchley, 1991; Bańka, 1995; Kowalik, 2000; Derbis, 2000, 2007, 2010). Interesują nas związki zmiennych: poczucie jakości życia, osobowość i aktywność sportowa. Są one inspirowane tezami psychologii pozytywnej, które wiążą doświadczanie życia w pozytywny bądź negatywny sposób także z trwałymi cechami osobowości. Teorie te

wspiera duża stałość wskaźników poczucia jakości życia w czasie, a także wysokie korelacje wskaźników poczucia jakości życia i cech osobowości, takich jak neurotyczność, ekstrawersja, ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalna, samoocena, poziom aktywności czy poczucie panowania nad własnym losem. W artykule skupiamy się na związkach poczucia jakości życia oraz czynników osobowościowych z modelu Wielkiej Piątki (Costa, McCrae, 1985; Watson, Clark, 1992; Zawadzki, Szczepaniak, Strelau, 1995) w odniesieniu do zawodników o wysokim poziomie aktywności sportowej, tzn. trenujących do pięciu i więcej razy w tygodniu. Stąd wprowadzona zmienna – aktywność sportowa – rozpatrywana jest w kategoriach przybliżających ją do cech pracy. Zakładamy, wykorzystując koncepcję przepływu i zaangażowania (Csikszentmihalyi, 1975), że aktywność i zaangażowanie, w tym również w działalność sportową, w przeciwieństwie do nudy, są bardzo pobudzającą i cenną motywacją.

CEL, PROBLEM I HIPOTEZY BADAWCZE

Celem badań korelacyjnych, które prezentujemy, jest opis poczucia jakości życia sportowców zawodowo uprawiających dyscypliny indywidualne i zespołowe oraz eksploracja relacji poczucia jakości życia i cech osobowościowych tych sportowców.

Problem badawczy koncentruje się wokół następujących pytań:

1. Jak wybrane zmienne osobowościowe łączą się z poczuciem jakości życia i rodzajem aktywności sportowej (dyscypliny indywidualne vs dyscypliny zespołowe)?

2. Jak poczucie jakości życia sportowców łączy się z rodzajem aktywności sportowej (dyscypliny indywidualne vs zespołowe)?

Przyjęte hipotezy bazują na podstawowych tezach koncepcji Eysencka (1985), Costy i McCrae (1985) oraz Fredrickson (2001), z których wynika, że osoby introwertyczne łatwiej pobudzają się wydarzeniami niż ekstrawertycy i dlatego do optymalnego funkcjonowania wymagają słabszych bodźców. Ekstrawertycy wymagają większego poziomu stymulacji w celu uzyskania właściwego poziomu pobudzenia, stąd są osobami bardziej aktywnymi i otwartymi na innych niż introwertycy. Przypuszczamy więc, że częściej niż introwertycy będą angażowali się w aktywność sportową. Danych empirycznych na temat związku między funkcjonowaniem jednostki a poziomem neurotyczności jest znacznie mniej niż w wypadku ekstrawersji (Strelau, 2000). Ze względu na fakt, że negatywne emocje rzutują na adaptację jednostki do środowiska (Zawadzki, Strelau, Szczepaniak, Śliwińska, 1998; Fredrickson, 2001), neurotyczność – jako cecha osobowości – odzwierciedla emocjonalne przystosowanie jednostki. Czapiński (2005a) sugeruje, że istotny wpływ na poziom poczucia jakości życia ma występowanie kombinacji cech ekstrawersji i neurotyczności. Poczucie jakości życia u osób z wysokim poziomem neurotyczności może być takie same jak osób o niskim poziomie tej cechy wówczas, gdy wysokiemu poziomowi neurotyczności towarzyszy wysoki poziom ekstrawersji. Badania wpływu osobowości na poczucie jakości życia pokazują, że cechami, które naj-

mocniej łączą się z tą zmienną, są ekstrawersja i neurotyczność (Diener, Lucas, 1999; Czapiński 2005a; Lyubomirsky, King, Diener, 2005; Haidt, 2007). Zdaniem Czapińskiego (2005b), pozostałe cechy osobowości z modelu Wielkiej Piątki, tj. ugodowość, sumienność oraz otwartość na doświadczenie, również korelują z poczuciem jakości życia, ale słabiej i mniej konsekwentnie (Watson, Clark, 1992). Z kolei Costa i McCrae (1991) wyróżniają pomiędzy cechami osobowości a poczuciem jakości życia związki temperamentalne i instrumentalne. Związki temperamentalne oznaczają, że pewne cechy osobowości, takie jak ekstrawersja i neurotyczność, stanowią trwałe, w znacznym stopniu wrodzone predyspozycje i są bezpośrednio związane z poczuciem jakości życia. Sprawiają, że świat wydaje się lepszy dla osób o wysokiej ekstrawersji lub gorszy dla osób z wysoką neurotycznością. Przypuszczamy, że poziom neurotyczności różnicuje sportowców na dyscypliny indywidualne i zespołowe oraz kształtuje się na średnim poziomie. Sportowcy uprawiający dyscypliny zespołowe są bardziej neurotyczni niż sportowcy uprawiający dyscypliny indywidualne. Dyscypliny zespołowe, w których obciążenie natury psychicznej rozkłada się na poszczególnych zawodników, preferują osoby labilne emocjonalne, u których działanie w grupie angażuje mniej zasobów i jest bezpieczniejsze niż działanie w pojedynkę. Do działania w sytuacji szczególnie trudnej zespół lub trener może wyznaczyć osobę odznaczającą się większą odpornością psychiczną. W dyscyplinach indywidualnych zawodnik sam ponosi duże obciążenie i fizyczne, i psychiczne, bez wsparcia kolegów z drużyny. Inne cechy osobowości, takie jak ugodowość, sumienność oraz otwartość na doświadczenie, mają wpływ instrumentalny. Sprzyjają one wystąpieniu określonych zdarzeń, które z kolei wzmacniają lub osłabiają poczucie jakości życia. Na przykład człowiek ugodowy ma większą szansę na satysfakcjonujące stosunki z innymi ludźmi, a sumienny może czerpać więcej satysfakcji z dobrze wykonywanej pracy.

Idea warstwowej struktury poczucia jakości życia (szczęścia) jest podnoszona w koncepcjach psychologicznych (Czapiński, 1994; Nettle, 2005). Częstkowe zadowolenie z pracy jako dziedziny życia jest dobrym predyktorem zadowolenia z życia w ogóle. Zgodnie z koncepcjami aktywności człowieka praca podnosi poziom poczucia jakości, jeśli jest interesująca (Derbis, 2000; Zaleski, 1991). Freud twierdził, że w życiu najważniejsze jest móc kochać i pracować (*lieben und arbeiten*). Lyubomirsky, King, Diener (2005) sugerują, że szczęśliwi ludzie są bardziej zadowoleni ze swoich zajęć ($r = 0,49$) i mają niską absencję w pracy. Pracownicy o wysokim pozytywnym afekcie otrzymują relatywnie korzystniejsze oceny od przełożonych i wykonują zadania obiektywnie lepiej. Relacje przyczynowe pomiędzy pozytywnym afektem i dobrym wykonaniem zadań wydają się dwukierunkowe. Osoby aktywne i zaangażowane osiągają lepsze wyniki (Csikszentmihalyi, 1975). Przypuszczamy, że jeśli sportowcy deklarują, że sport jest dla nich ważną pracą, to zaangażowanie w jego uprawianie powinno się przekładać pozytywnie na poziom poczucia jakości życia.

W odpowiedzi na postawione pytania, po analizie dotychczasowych osiągnięć teoretycznych i badawczych dostępnych w literaturze przedmiotu, formułujemy następujące hipotezy.

H1. Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych różnią się między sobą w zakresie cech osobowości. W obu grupach poziom ekstrawersji jest wysoki, ale u sportowców dyscyplin zespołowych (piłkarze) wyższy niż u indywidualnych (tenisiści stołowi). Sportowcy dyscyplin zespołowych mają wyższy poziom neurotyczności od sportowców dyscyplin indywidualnych.

H2. Poczucie jakości życia sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych jest na wysokim poziomie, a w zakresie wymiarów poczucia jakości życia (tj. globalnej oceny życia, satysfakcji częściowych, aktywnych form działania, samopoczucia, szczęścia w ostatnich dniach i woli życia) istnieją między nimi różnice. Ogólny kierunek różnic jest taki, że sportowcy dyscyplin zespołowych uzyskują niższe wskaźniki poczucia jakości życia.

H3. Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych różnią się między sobą w zakresie satysfakcji częściowych z poszczególnych dziedzin życia (małżeństwo, okolica zamieszkania, dom, finanse, zdrowie, relacje z kolegami, sukcesy osobiste, praca, dzieci), które – jako najbardziej zewnętrzne w strukturze poczucia jakości życia – najmocniej zależą od bieżących zdarzeń. Sportowcy dyscyplin zespołowych uzyskują tutaj niższe wartości niż sportowcy dyscyplin indywidualnych.

H4. Istnieje związek pomiędzy cechami osobowości badanych sportowców a ich poczuciem jakości życia. Ekstrawersja, sumienność i ugodowość łączą się z poziomem poczucia jakości życia pozytywnie, a neurotyczność – negatywnie.

METODA

Osoby badane i przebieg badań

Dobór grup badanych oparto na orientacyjnej klasyfikacji, sporządzonej według kryterium umownego stopnia trudności dyscyplin sportowych (Starosta, 1993). Piłka nożna oraz tenis stołowy należą do tego samego, III poziomu trudności, opisywanego w kategoriach przestrzennej dokładności ruchów wykonywanych w minimalnych jednostkach czasu i w zmieniających się warunkach. Taki dobór grup badanych minimalizuje zmienną zakłócającą związaną ze zróżnicowaniem stopnia trudności dyscyplin. Dyscyplinę zespołową reprezentują sportowcy uprawiający piłkę nożną, natomiast dyscyplinę indywidualną – tenisiści stołowi. Co prawda, bierzemy pod uwagę fakt, że tenis stołowy w pewnej mierze zawiera element dyscypliny zespołowej (deble, miksty), gdzie niewątpliwie występują momenty współpracy. Jednak już sama liczebność zespołów w piłce nożnej różni sytuację gry w tenisie stołowym. Pomiedzy tenisistami stołowymi dochodzi do mniejszej ilości skomplikowanych interakcji, a sytuacja gry jest prawdopodobnie bardziej przewidywalna niż w piłce nożnej, która związana jest np. z zajmowaniem różnych pozycji na boisku. W tenisie stołowym, pomimo zespołowości, zachodzi niewątpliwie pewna stałość naprzemiennie podejmowanej aktywności. Dlatego tenis stołowy będzie przez nas traktowany jako dyscyplina o większym stopniu indywidualności.

Na co dzień wszyscy badani zawodnicy trenują zawodowo tenis stołowy lub piłkę nożną w klubach pod opieką zespołu trenerskiego. Spośród zawodników województwa śląskiego do badań dobrano losowo 68 osób, z czego wyłączono osiem osób z niekompletnymi wynikami. W każdej grupie pozostało po 30 zawodników. Dane dotyczące wieku i czasu uprawiania dyscyplin sportowych zawiera tabela 1.

Tabela 1.

Rozkład wieku i okresu uprawiania dyscyplin sportowych

		Rodzaj dyscypliny	
		tenis stołowy $N = 30$ (19-32 lata)	piłka nożna $N = 30$ (19-35 lat)
Wiek (lata)	M	21,80	23,50
	SD	3,54	3,96
Okres uprawiana dyscypliny (%)	do 10 lat	60,00	50,00
	11-15 lat	36,70	40,00
	powyżej 15 lat	3,30	10,00

Średnia wieku w grupie sportowców indywidualnych (19-32 lata) wynosiła: $M = 21,8$ roku, $SD = 3,54$; w grupie zawodników zespołowych (19-35 lat), $M = 23,5$ roku, $SD = 3,96$. Rozkład czasu uprawiania wymienionych dyscyplin sportu upoważnia do traktowania tej aktywności w kategoriach sportu jako pracy.

Tabela 2 prezentuje dane dotyczące poziomu aktywności sportowej według wyróżnionych kategorii, tj. rodzaju aktywności sportowej, częstotliwości treningów i subiektywnie odbieranej obecności trenera podczas treningu.

Tabela 2.

Rozkład badanych osób według kategorii aktywności sportowej

Aktywność sportowa		Tenis stołowy	Piłka nożna
Zorganizowana forma aktywności (lata)	max-min	5-17	7-18
	M	9,5	11,6
Częstotliwość treningów (%)	1-2/tyg.	10,0	10,0
	3-5/tyg.	86,7	86,7
	pow. 5/tyg.	3,3	3,3
Subiektywnie odbierana obecność trenera (%)	tak	50,0	100
	nie	50,0	0,0

Średni czas uprawiania tenisa stołowego w formie zorganizowanej wynosi 9,5 roku, przy rozpiętości 5-17 lat, a piłki nożnej – 11,6 roku, przy rozpiętości 7-18 lat. Zarówno tenisiści stołowi, jak i piłkarze deklarują najczęściej (86,7%) odbywanie treningów 3 do 5 razy w tygodniu. Obiektywnie każdy z zawodników współpracuje na co dzień z trenerem. Jednakże subiektywnie tylko połowa badanych tenisistów stołowych deklarowała, że doświadcza obecności trenera podczas treningu, zaś wśród piłkarzy – 100%.

Mierzone zmienne i narzędzia

Do pomiaru zmiennych zastosowaliśmy następujące narzędzia.

Cechy osobowości, tj. neurotyczność (Neu), ekstrawersję (Eks), sumienność (Sum), otwartość na doświadczenie (Otw) i ugodowość (Ugd), były mierzone za pomocą kwestionariusza NEO-FFI P. T. Costy i R. R. McCrae (Zawadzki, Szczepaniak, Strelau, 1995).

Do pomiaru poczucia jakości życia służyło sześć miar, które są stosowane w Polsce i na świecie w badaniach jakości życia. Były to: (1) Drabinka Cantrila (0-10) – do globalnej oceny poznawczego aspektu zadowolenia z życia w odniesieniu do trzech okresów życia, tj. przed podjęciem aktywności sportowej, obecnie i za pięć lat; (2) satysfakcje cząstkowe z 16 określonych dziedzin życia: małżeństwo, okolica, w której żyjesz, dom lub mieszkanie, sytuacja finansowa, własny stan zdrowia, stosunki z kolegami, własne osiągnięcia życiowe, sytuacja w kraju, miejsce pracy/nauki, własna pozycja społeczna, dzieci, współpraca z trenerem, perspektywy na przyszłość, życie seksualne, sposób spędzania wolnego czasu oraz zadowolenie z przebiegu kariery sportowej; (3) deklarowany procent czasu w ciągu dnia, poświęcany na różne formy działania, tj. rozmyślanie i martwienie się, działanie oraz niezaprzatanie sobie niczym głowy, co opiera się na założeniu, że rozmyślanie i martwienie się jest przejawem gorszej jakości życia niż działanie czy niezaprzatanie sobie niczym głowy; (4) deklarowany procent czasu określonego samopoczucia w ciągu dnia, tj. szczęścia, nieszczęścia i obojętności, nawiązuje do badań Bradburna (Derbis, 2000) nad poczuciem szczęścia, rozumianego jako stosunek doświadczanych zdarzeń pozytywnych do negatywnych; (5) jedno-pytaniowe skale: szczęście w ostatnich dniach (0-3) oraz (6) pragnienie, tj. wola życia (0-9). Kategorie aktywności sportowej określone zostały na podstawie deklaracji sportowców.

WYNIKI

Analiza i interpretacja wyników uzyskanych w zakresie cech osobowości

Na podstawie wyników testu Hotellinga można wnosić, że zmienne osobowościowe różnicują statystycznie istotnie sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych ($F_{(5,54)} = 4,26; p < 0,01$).

Tabela 3.
Wartości średnich (*M*), odchyłeń standardowych (*SD*) i poziomu istotności (*p*) dla wymiarów osobowości

Wymiary Wielkiej Piątki	Tenisiści		Piłkarze		Test t		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Neu	4,87	1,94	6,23	2,13	-2,60	58	0,05
Eks	6,73	0,98	6,97	2,08	-0,56	41	n.i.
Otw	3,07	1,08	3,87	1,11	-2,83	58	0,01
Ugd	6,03	1,77	5,93	1,55	0,23	58	n.i.
Sum	6,30	2,23	7,40	1,54	-2,22	52	0,05

Badana grupa sportowców dyscypliny zespołowej w porównaniu z indywidualną (tab. 3) różni się istotnie statystycznie ($p < 0,01$) wyższym poziomem na wymiarze Otw oraz ($p < 0,05$) wyższym poziomem na wymiarach Neu i Sum. Jednakże w obu grupach poziom Otw był dosyć niski, co może łączyć się z silnie sprecyzowanymi zainteresowaniami sportowymi. Otwartość przypuszczalnie koncentruje się na wskazówkach trenerskich, co z kolei koresponduje z wynikami uzyskanymi w zakresie deklarowanych form spędzania czasu w ciągu dnia oraz satysfakcji ze sposobu spędzania czasu wolnego, o czym będzie mowa niżej.

Podniesiony poziom wyników na skali Neu u sportowców dyscypliny zespołowej można próbować wyjaśniać mniejszym wpływem jednostki na wynik (bilans sukcesów lub porażek). Jak zauważają Gracz i Sankowski (2007), aktywność sportowa z natury rzeczy wiąże się z koniecznością doświadczania niepowodzenia (przegrana w zawodach, jeden zwycięzca, czyli gra o sumie zerowej). Jeśli chodzi o wymiar Sum, to można stwierdzić, pojmując sumienność jako stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel (Zaleski, 1991; Zawadzki, Szczepaniak, Strelau, 1995), że piłkarze grający w zespole mają silniejszą „wolę dążenia do osiągnięcia”. Zakładamy, że praca w zespole zobowiązuje zawodników do większej dyscypliny. Stosunkowo wysoki w obu grupach wynik w zakresie Sum (u sportowców zespołowych 8 sten) oznacza, że badani sportowcy cechują się obowiązkowością, dążeniem do osiągnięcia, wysokim poziomem aspiracji i silną motywacją do osiągania sukcesu w życiu oraz zaangażowaniem w pracę. Podobne wyniki w zakresie wąskozakresowych badań motywacji sportowców otrzymali Martens i Webber (2002). Nie uzyskaliśmy różnic istotnych statystycznie dla wymiarów Eks i Ugd, przy czym poziom Eks w obu grupach był stosunkowo wysoki (7 sten). Sportowcy, będąc zazwyczaj ekstrawertykami, potrzebują stymulacji, którą lubią. W zakresie Ugd wynik na poziomie nieco powyżej średniej nie różnicuje obu grup. Zatem, na poziomie emocjonalnym sportowców charakteryzuje raczej pozytywne nastawienie, zaufanie i wrażliwość

na sprawy innych, a na poziomie behawioralnym – nastawienie na współpracę, co w sporcie jest cechą pożądaną.

Analiza i interpretacja wyników pomiaru poczucia jakości życia

Dane w tabeli 4 obrazują wysoką deklarowaną ocenę obecnej jakości życia (sportowcy dyscypliny indywidualnej: 7,80, zespołowej: 7,73) oraz wysoką ocenę życia przewidywanego za pięć lat (odpowiednio: 7,97 i 8,23), które nie różnicują obu grup. U badanych sportowców przewidywana ocena poczucia jakości życia za 5 lat jest na nieco wyższym poziomie niż ocena aktualna. Jednakże na pytanie, czy w obu grupach występuje trend optymizmu w widzeniu przyszłości, będzie można powiedzieć po dodatkowych badaniach. Zależność taka pojawia się i w innych wynikach badań nad jakością życia (np. Czapiński, 1994; Derbis, 2000) i oznacza potwierdzenie tezy o raczej optymistycznej niż pesymistycznej naturze człowieka.

Tabela 4.
Wartości średnich (*M*), odchyłeń standardowych (*SD*) i poziomu istotności (*p*) dla globalnej oceny poczucia jakości życia

Globalna ocena poczucia jakości życia	Tenisiści		Piłkarze		Test t		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Przed podjęciem aktywności sportowej	7,53	1,50	4,97	1,13	7,48	58	0,001
Obecnie	7,80	1,69	7,73	1,01	0,19	48	n.i.
Za 5 lat	7,97	2,57	8,23	1,68	-0,48	50	n.i.

Istotne statystycznie różnice ($p < 0,001$) uzyskano dla globalnej oceny poczucia jakości życia sprzed okresu podjęcia aktywności sportowej (sportowcy dyscypliny indywidualnej: 7,53, zespołowej: 4,97). Zwraca uwagę „skok” wskazujący na poprawę globalnej oceny poczucia jakości życia, ale tylko u sportowców dyscypliny zespołowej. Być może jest to efekt naturalnie większej liczby interakcji sportowców dyscypliny zespołowej z innymi zawodnikami. Ponadto piłkarze nożni mogą wywodzić się ze środowisk o niższym poziomie życia i niższym poczuciu jakości życia niż tenisiści stołowi. „Kopanie piłki” często jest jedynym zajęciem młodych chłopców w biednych środowiskach. Zorganizowane uprawianie piłki nożnej staje się nobilitacją i może sprzyjać wzrostowi poczucia jakości życia. To przypuszczenie wymaga dalszych badań.

Porównując wyniki zamieszczone w tabeli 4 z ogólnopolską próbą (Czapiński, 1998) należy zauważyć, że są one dla każdej z wyodrębnionych temporalności wyższe wśród sportowców. Ukierunkowanie sportowców na działanie i zaangażowanie w interesujące aktywności pozwala im lepiej wartościować aktualną sytuację w porównaniu z globalną oceną poczucia jakości życia

sprzed momentu podjęcia aktywności sportowej, a realizacja siebie w danej dyscyplinie prowadzi ich do pozytywnego i optymistycznego nastawienia na przyszłość. Potwierdzenia dla uzyskanych wyników można szukać w przekonaniach, że większą wartość ma życie, w którym jesteśmy aktywni, zaangażowani, pozostajemy w relacjach z innymi ludźmi, niż gdy prowadzimy życie bierne i jałowe (Tomaszewski, 1982; Diener, Lucas, 2005). Jednocześnie sam sport zawiera w sobie standard planowego progresu wyników. Czy jednak jest tak, że tylko sama aktywność czy też jej rodzaj na tle właściwości indywidualnych może być źródłem wzrostu poczucia jakości życia? Jest to pytanie, które warto podjąć w kolejnych badaniach. Csikszentmihalyi (1975) wskazuje, że wpływ aktywności na poczucie jakości życia jest pozytywny wówczas, gdy nasze działania są skorelowane z naszymi celami głównymi i gdy są adekwatne do naszych możliwości.

Tabela 5.

Wartości średnich (*M*), odchyłeń standardowych (*SD*) i poziomu istotności (*p*) w zakresie form działania, samopoczucia, szczęścia i woli życia

		Tenisисти		Piłkarze		Test t		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Formy działania w ciągu dnia	rozmyślanie	17,20	16,45	32,33	17,21	-3,48	58	0,001
	działanie	58,50	20,60	49,50	17,19	1,84	58	n.i.
	nicnierobienie	24,30	17,48	18,17	12,49	1,56	58	n.i.
Samopoczucie w ciągu dnia	szczęście	69,33	19,64	56,50	18,44	2,61	58	0,05
	nieszczęście	12,10	15,71	17,57	10,07	-1,60	49	n.i.
	obojętność	18,57	12,97	25,93	16,73	-1,91	58	n.i.
Szczęście w ostatnich dniach		1,93	0,58	1,73	0,87	1,05	51	n.i.
Pragnienie/wola życia		7,67	1,06	7,33	1,79	0,88	47	n.i.

Z danych zawartych w tabeli 5 wynika, że piłkarze nożni (32,3%) statystycznie istotnie ($p < 0,001$) więcej czasu przeznaczają na rozmyślanie niż tenisiści stołowi (17,2%). Taki wynik koresponduje ze wspomnianą wyżej, znacząco niższą oceną poczucia jakości życia sprzed okresu podjęcia aktywności sportowej w formie zorganizowanej u piłkarzy w porównaniu z tenisistami stołowymi. Rozmyślanie nie oznacza podejmowania decyzji, ale zastanawianie się i rozpamiętywanie z pewnym odcieniem smutku. Łączy się ono raczej z negatywnymi niż pozytywnymi zjawiskami afektywnymi. Wskazuje na to statystycznie istotnie niższy ($p < 0,05$) deklarowany średni czas doświadczania w ciągu dnia szczęścia przez piłkarzy (56,5%) niż przez tenisistów stołowych (69,3%). To koresponduje z nieco niższymi wartościami niektórych wskaźników poczucia jakości życia piłkarzy.

Pomiar na skalach deklarowanego szczęścia w ostatnich dniach i woli życia wzmacnia wyniki odnoszące się do wysokiej subiektywnej oceny życia przez badanych sportowców. W odniesieniu do ogólnopolskich badań Czapińskiego z lat 1997, 2000, 2003¹ (www.diagnoza.com) badani sportowcy uzyskali na wymiarze pragnienia życia wynik na nieznacznie wyższym poziomie. Średnio najwięcej dziennego czasu sportowcy dyscypliny indywidualnej (58,5%), jak i zespołowej (49,5%) poświęcają na działanie i aktywność. To także wskazuje na wysokie poczucie jakości życia. Przemawiają za tym również deklaracje krótkiego czasu doświadczania nieszczęścia i obojętności w ciągu dnia, które nie różnicowały badanych.

Tabela 6.
Wartości średnich (*M*), odchyłeń standardowych (*SD*) i poziomu istotności (*p*) dla satysfakcji częściowych

Dziedziny	Tenisiści		Piłkarze		Test t		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Małżeństwo	0,50	1,53	1,20	2,23	-1,42	51	n.i.
Okolica, w której żyjesz	4,67	0,66	4,00	0,59	4,13	58	0,001
Dom lub mieszkanie	4,73	0,87	4,60	0,62	0,68	58	n.i.
Sytuacja finansowa	4,30	1,02	4,03	0,81	1,12	58	n.i.
Własny stan zdrowia	4,77	0,77	4,43	0,94	1,50	58	n.i.
Stosunki z kolegami	4,60	0,67	4,93	0,58	-2,05	58	0,05
Własne osiągnięcia życiowe	4,40	0,50	3,87	0,68	3,46	58	0,001
Sytuacja w kraju	3,13	0,86	2,70	0,60	2,27	52	0,05
Miejsce pracy/nauki	4,23	0,97	3,63	1,35	1,97	58	n.i.
Własna pozycja społeczna	3,80	1,56	3,97	0,49	-0,56	35	n.i.
Dzieci	0,50	1,53	0,53	1,63	-0,08	58	n.i.
Współpraca z trenerem	3,87	1,17	4,77	0,43	-3,96	37	0,001
Perspektywy na przyszłość	4,00	0,91	4,10	0,71	-0,47	58	n.i.
Życie seksualne	4,07	1,91	4,37	1,27	-0,72	50	n.i.
Sposób spędzania wolnego czasu	4,73	0,52	4,47	0,90	1,41	46	n.i.
Zadowolenie z przebiegu kariery sportowej	4,13	0,73	3,87	0,63	1,52	58	n.i.

Satysfakcje częściowe z różnych dziedzin życia (tab. 6), które statystycznie istotnie ($p < 0,001$) różnicowały badane grupy sportowców, to: okolica za-

¹ www.diagnoza.com, raporty, archiwum (07.05.2007).

mieszkania, własne osiągnięcia życiowe, współpraca z trenerem oraz stosunki z kolegami i sytuacja w kraju ($p < 0,05$). Zadowolenie w pozostałych dziedzinach satysfakcji częściowych było w obu grupach na porównywalnym, wysokim poziomie. Tenisiści stołowi byli – bardziej niż piłkarze – zadowoleni z okolicy zamieszkania, z własnych osiągnięć życiowych oraz z sytuacji w kraju. Piłkarze uzyskali wyższe wyniki dla dziedzin: współpraca z trenerem oraz współpraca z kolegami. To koresponduje z deklarowanym subiektywnym poczuciem obecności trenera w pracy szkoleniowej. Można pokusić się o uogólnienie, że dla sportowców dyscypliny indywidualnej większe znaczenie mają satysfakcje częściowe związane z nastawieniem na siebie niż na kontakty z innymi. Wydaje się, że sportowcy dyscypliny indywidualnej czerpią większą satysfakcję z „otoczenia”, natomiast sportowcy dyscypliny zespołowej koncentrują się bardziej na „relacjach z drugim człowiekiem”. Są to istotne informacje dla planowania kolejnych badań oraz aplikacji w szkoleniach zawodników i trenerów. Porównując wyniki uzyskane przez sportowców dla tych skal z ostatnimi wynikami próby ogólnopolskiej (www.diagnoza.com)² można zauważyć, że satysfakcje w takich sferach, jak „okolica, w której żyjesz” ($M = 2,48$) oraz „stosunki z kolegami” ($M = 2,52$) są na wyższym poziomie w grupach badanych sportowców (odpowiednio: tenisiści stołowi: 4,67; 4,60; piłkarze: 4,00; 4,93). Co ciekawe, satysfakcja z „własnych osiągnięć życiowych”, która była ważniejsza dla sportowców dyscypliny indywidualnej ($M = 4,40$) niż dla piłkarzy ($M = 3,27$), kształtuje się na wyższym poziomie niż w próbie ogólnopolskiej ($M = 3,15$).

Analiza i interpretacja zależności cech osobowości i poczucia jakości życia

Nawiązując do hipotezy 4, wyniki dotyczące współzależności cech osobowości i poczucia jakości życia zostaną ujęte łącznie dla badanych grup sportowców.

Tabela 7.
Współczynniki korelacji r Pearsona ogółem dla badanych grup ($p < 0,05$)

Wskaźniki PJŻ \ Osobowość	Neu	Eks	Otw	Ugd	Sum
Rozmyślanie	0,41	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.
Działanie	-0,45	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.
Nicnierobienie	n.i.	n.i.	n.i.	-0,31	-0,52
Szczęśliwy	-0,48	0,45	n.i.	0,31	0,35
Nieszczęśliwy	0,37	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.
Obojętnie	0,30	-0,40	n.i.	-0,45	-0,42
Szczęście w ostatnich dniach	-0,47	n.i.	n.i.	n.i.	n.i.
Pragnienie/wola życia	-0,39	0,61	n.i.	n.i.	n.i.

² www.diagnoza.com, raporty, archiwum (07.05.2007).

Jak ilustruje to tabela 7, u badanych sportowców występuje zależność pomiędzy cechami osobowościowymi a poczuciem jakości życia. Wymiar Neu koreluje dodatnio z „rozmyślaniem” ($r = 0,41$; $p < 0,05$), a ujemnie „ze szczęściem w ostatnich dniach”, „działaniem” oraz „pragnieniem życia”. Potwierdza to tezę, że rozmyślanie łączy się raczej z negatywną stroną poczucia jakości życia, a jednocześnie im wyższy poziom Neu, tym niższe jest subiektywne poczucie jakości życia. Wymiar Eks u badanych koreluje dodatnio ($p < 0,05$) z odczuwaniem szczęścia (0,45) oraz pragnieniem życia (0,61), natomiast ujemnie (-0,40) – z odczuwaniem obojętności. Wyniki potwierdzają wcześniej stwierdzane pozytywne związki ekstrawersji, optymizmu życiowego oraz pogodnego nastroju (Costa, McCrae, 1985; Diener, Lucas 2005; Averill, More, 2005). Wymiar Ugd (a także Sum) koreluje dodatnio z odczuwaniem szczęścia w ciągu dnia, a ujemnie z odczuwaniem obojętności oraz z „nienierobieniem”. Można powiedzieć, że ugodowe osoby częściej czują szczęście niż obojętność oraz mają mniejszą skłonność do uciekania się w bezczynność. W niniejszych badaniach sportowców wymiar Otw nie współwystępował istotnie statystycznie z poszczególnymi wskaźnikami poczucia jakości życia. Można to wyjaśniać koncentracją zainteresowań na realizacji wybranej aktywności sportowej oraz wymiarami sytuacji sportowej (por. Gracz, 1998; Gracz, Sankowski, 2007).

Z uwagi na wielość zmiennych dotyczących jakości życia i osobowości, przy próbach powiązania cech osobowości z dziedzinami satysfakcji częściowych zastosowano analizę kanoniczną (zob. tab. 8).

Tabela 8.

Istotność pierwiastków łączących dziedziny częściowej satysfakcji z cechami osobowości

Pierwiastki	Kanoniczne R	Kanoniczne R^2	χ^2	df	p	χ
1	0,91	0,82	248,73	80	0,001	0,01
2	0,88	0,78	165,65	60	0,001	0,03
3	0,80	0,64	93,80	42	0,001	0,14
4	0,65	0,42	44,92	26	0,050	0,39
5	0,57	0,33	18,92	12	n.i.	0,67

Wyodrębniono cztery pierwiastki łączące dziedziny częściowej satysfakcji z cechami osobowości: pierwiastek 1: własne osiągnięcia życiowe/własna pozycja społeczna/sposób spędzania wolnego czasu dla neurotyczności i sumienności; pierwiastek 2: sytuacja w kraju/dom lub mieszkanie/zadowolenie z przebiegu kariery sportowej/okolica, w której żyjesz, dla ugodowości i otwartości na doświadczenie; pierwiastek 3: współpraca z trenerem/życie seksualne dla otwartości na doświadczenie i ugodowości; pierwiastek 4: własna pozycja społeczna dla neurotyczności.

Tabela 9.

Wskaźniki analizy kanonicznej

		Pierwiastki kanoniczne					
		1	2	3	4	5	suma pierwiastków (%)
Satysfakcje częstkowe	wariancja wyodrębniona	0,06	0,10	0,07	0,04	0,05	31,82
	całkowita redundancja	0,05	0,08	0,05	0,02	0,02	20,20
Zmienne osobowościowe	wariancja wyodrębniona	0,17	0,19	0,29	0,11	0,24	100,00
	całkowita redundancja	0,14	0,15	0,19	0,05	0,08	59,89

Wskaźnik redundancji całkowitej (tab. 9) pokazuje, że zmienne osobowościowe tłumaczą około 60% wariancji dziedzin częstkowej satysfakcji, natomiast satysfakcje częstkowe z poszczególnych dziedzin życia tłumaczą około 20% wariancji zmiennych osobowościowych poprzez zmienne kanoniczne.

DYSKUSJA

Na podstawie uzyskanych wyników, rozpatrując je łącznie, można powiedzieć, że na postawione pytania badawcze uzyskaliśmy odpowiedzi potwierdzające nasze przypuszczenia. Zmienne osobowościowe różnicują sportowców dyscypliny indywidualnej oraz zespołowej i łączą się z ich poczuciem jakości życia. Prezentowane badania miały charakter eksploracyjny. Badań takich prowadzi się niewiele i częściej dotyczą one poczucia jakości życia sportowców niepełnosprawnych (Kuk, Ochowski, 2000) lub sportowców po zakończeniu kariery sportowej (Kawa, 2004). Z tego też względu celowe wydaje się określanie poczucia jakości życia sportowców poszczególnych dyscyplin i – bardziej uzasadnione – sportowców względem populacji ogólnej. Istnieją bowiem przesłanki, na których można oprzeć przypuszczenie, że może być ono wyższe u sportowców (por. eksperyment SMILE, Lyubomirsky, 2008). Równocześnie uzyskane wyniki wskazują na potrzebę kontynuowania wielowymiarowego modelu badań nad poczuciem jakości życia, rozbudowanego np. o stany afektywne, które wyłaniają się z interakcji właściwości osobowościowych i wymiarów sytuacyjnych (por. Gracz, 2003). W tym kontekście ciekawe byłoby również przeanalizowanie znaczenia sukcesów i porażek oraz znaczenia sportu w życiu zawodnika.

Jeśli chodzi o przewidywane różnice osobowościowe (H1), to okazało się, że piłkarze mają wyższy poziom otwartości na doświadczenie, neurotyczności i sumienności niż tenisiści stołowi. Ekstrawersja i ugodowość, na podobnie wysokim poziomie w obu grupach, nie różnicuje tych grup. Badania potwierdziły więc przewidywany wyższy poziom neurotyczności u zawodników dyscypliny

zespołowej niż indywidualnej. Nie stwierdziliśmy przewidywanego wyższego poziomu ekstrawersji u piłkarzy. W obu grupach poziom ten, tak jak przypuszczaliśmy, był wysoki. W dostępnej literaturze przedmiotu można znaleźć wyniki (Schurr – za: Jarvis, 2003) potwierdzające wyższy poziom ekstrawersji u graczy dyscyplin zespołowych niż indywidualnych. Trudno powiedzieć, czy w naszych badaniach sportowcy dyscypliny indywidualnej mieli podwyższony poziom ekstrawersji, czy też gracze zespołowi mieli ten poziom obniżony względem wyników uzyskanych przez innych badaczy, gdyż nie znamy ich wartości bezwzględnych. Wydaje się raczej, że tenisiści stołowi mają niski, jak na sportowców dyscyplin indywidualnych, poziom introwersji. Można to próbować wyjaśnić ilością interakcji, w których „jest zmuszony uczestniczyć” zawodnik w związku z podejmowaną aktywnością sportową (kontakty z zespołem szkoleniowym, zawodnikami, pobyty w nowych miejscach związane z treningiem i zawodami). Stąd też ogólnie uprawianie sportu prawdopodobnie może obniżać poziom introwersji. Wysoki poziom ekstrawersji, uzyskany przez sportowców w naszych badaniach, jest też zbieżny z sugestiami Eysencka (1982), zgodnie z którymi ludzie osiągający wysokie wyniki w skali ekstrawersji chętnie interesują się sportem. Odmienne niż Eysenck (1982) wyniki w zakresie poziomu ekstrawersji uzyskali Kremer i Scully (1994). Warto również odnotować prace (Tyszką, 1991), w których kwestionuje się celowość badań porównujących cechy osobowościowe zawodników różnych dyscyplin. Jednak takie badania są opisywane (por. m.in. Czajkowski, 1996; Rychta, 1998a, 1998b). Mamy świadomość ograniczeń spowodowanych małą liczbą osób w grupach badanych sportowców, a przez to ograniczonej trafności zewnętrznej. Jednak w prowadzonych przez nas badaniach porównania w zakresie cech osobowościowych stanowią marginalny wycinek, podyktowany koniecznością nakreślenia rysu osobowościowego badanych sportowców. Rys ten jest istotnym punktem wyjścia do analiz w zakresie poczucia jakości życia, które jest głównym problemem pracy.

Wspomniany wyżej Schurr (Schurr, Ashley, Joy, 1977) uzyskał wyniki wskazujące na większe nasilenie niepokoju u graczy dyscyplin zespołowych w porównaniu z dyscyplinami indywidualnymi, co jest zbieżne z naszymi wynikami. Próbujemy to wyjaśnić mniejszym osobistym wpływem na wynik u graczy dyscyplin zespołowych (wygrana vs przegrana, efekt rozproszenia odpowiedzialności czy próżniactwa społecznego). To z kolei może prowadzić do frustracji i wpływać na podwyższenie u nich poziomu niepokoju. Jak się okazało, także wymiar sumienności, choć pominięty w hipotezach, istotnie różnicował badanych sportowców. Wyniki w obu grupach są wysokie, co koresponduje z wynikami badań Tutki i Ogilvie’a (za: Jarvis, 2003), którzy wskazują na osiągane przez sportowców, zwłaszcza zespołowych, wysokie wyniki w zakresie sumienności. Wydaje się, że jest to spowodowane specyfiką sportów zespołowych, gdzie działa motywacyjna reguła: „moja sumiennność przekłada się na wynik całego zespołu”. Taka interpretacja wiąże się z zasadami budowania zespołu, proponowanymi przez Carrona (1997), między innymi stosowa-

nia ćwiczeń pokazujących wszystkim uczestnikom, jak bardzo są zależni od siebie, oraz objaśniania znaczenia indywidualnej osoby dla całości zespołu.

Dosyć wysoki poziom ugodowości w obu grupach sportowców jest dobrym predyktorem współpracy zarówno z trenerem, jak i z innymi zawodnikami. Ma to szczególne odniesienie praktyczne do sytuacji treningowych oraz występu w zawodach, gdzie wskazuje się na istotną rolę współdziałania.

Jak podkreślają między innymi Jarvis (2003) oraz Tyszka (1991), badania sportowców w zakresie cech osobowości nie przynoszą jednoznacznych rozstrzygnięć. Jak widzimy, same teorie cech oraz ujęcia wąskozakresowe przynoszą pewne pozytywne wyniki, ale mogą mieć dla psychologii sportu ograniczony zakres zastosowania. Dzieje się tak dlatego, że odwołują się one do wpływu czynników biologicznych na zachowanie. Ujęcia te są przydatne przy diagnozowaniu wizerunku psychologicznego poszczególnych zawodników. Cenniejsze w obszarze psychologii sportu mogłoby być podejście interakcyjne do osobowości (Bowers, 1973), zakładające występowanie złożonych powiązań między osobowością a sytuacją aktywności sportowej. Sama znajomość profilu osobowości sportowców nie do końca jest przydatna w przewidywaniu wyniku końcowego podejmowanej aktywności. Stąd wyłania się dalszy kierunek badań eksperymentalnych, uwzględniających perspektywę czynników osobowościowych i ich interakcji z sytuacją występu sportowego. Wydaje się, że warto skupić uwagę na nastroju jako pochodnej interakcji czynników osobowościowych i sytuacji.

Przypuszczenie, że poczucie jakości życia w obu badanych grupach jest na stosunkowo wysokim poziomie i istnieją różnice w zakresie poszczególnych wymiarów poczucia jakości życia pomiędzy sportowcami dyscyplin indywidualnych i zespołowych (H2, H3), uzyskało potwierdzenie w prezentowanych badaniach. Liczne badania, które prezentuje Argyle (2005), wskazują, że sport jest niezawodnym sposobem wpływającym pozytywnie na poczucie jakości życia. Okazuje się, że włączanie programów ćwiczeń fizycznych do terapii depresji czy zaburzeń lękowych zwiększa subiektywne poczucie szczęścia (Bidule, Mutrie, 1991; Steptoe i in., 1996 – za: Argyle, 2005; Lazarus, 1991 – za: Czapiński, 2005a). Jak pisze Argyle (2005), sport i aktywność fizyczna mają istotny wpływ na poczucie jakości życia nie tylko ze względu na uwalnianie endorfin, lecz także z powodu podejmowanych interakcji z innymi ludźmi, co bywa satysfakcjonujące zwłaszcza dla ekstrawertyków. Podobne przekonania prezentuje Tomaszewski (1982).

W naszych badaniach stwierdziliśmy dość duży wzrost globalnej oceny poczucia jakości życia sprzed momentu podjęcia aktywności sportowej i obecnie wśród sportowców dyscypliny zespołowej. Dlaczego taki wzrost nie wystąpił u zawodników dyscypliny indywidualnej? Odpowiedzi można szukać w przytoczonych wyżej wnioskach Argyle'a (2005) oraz Tomaszewskiego (1982).

Wskaźniki poczucia jakości życia odnosimy do warstw wyróżnionych przez Czapińskiego (1994, 2005a) w tzw. cebulowej teorii szczęścia. Wola życia – jako warstwa najgłębsza, w najmniejszym stopniu podlegająca zmianom – z założenia nie powinna różnicować (i nie różnicowała) statystycznie istotnie bada-

nych sportowców. Satysfakcje częściowe – jako warstwa najbardziej zewnętrzna, odnosząca się do konkretnych aspektów życia sportowców – w najistotniejszym stopniu powinna różnicować badane grupy sportowców, co zresztą uzyskało potwierdzenie w badaniach. Sportowcy dyscypliny indywidualnej oceniali wyżej takie dziedziny, jak okolica, w której żyjesz, sytuacja w kraju oraz własne osiągnięcia życiowe, sportowcy dyscypliny zespołowej – stosunki z kolegami oraz współpracę z trenerem. Dla satysfakcji tenisistów stołowych większe znaczenie miały dziedziny życia związane z „nastawieniem na siebie”. Wśród piłkarzy ważniejsze dla poczucia jakości życia wydają się stosunki z drugim człowiekiem. Są to istotne informacje, które należałoby brać pod uwagę w planowaniu kolejnych badań na większej grupie osób oraz uwzględniać przy aplikacji wyników w szkoleniach z zakresu psychologii sportu, zarówno zawodników, jak i trenerów. Wydaje się, że są one istotne dla budowania zespołu.

Warstwę pośrednią poczucia jakości życia stanowił bilans samopoczucia i bilans form działania. W tym zakresie wykazaliśmy statystycznie istotne różnice między badanymi grupami sportowców. Okazało się, że formą działania istotnie ich różnicującą było „rozmyślanie”, częstsze u sportowców dyscypliny zespołowej. Z bilansem form działania koresponduje bilans samopoczucia w ciągu dnia. Statystycznie istotnie częściej szczęścia doświadczali sportowcy dyscypliny indywidualnej. Jakże czynniki na to wpływają? Trudno tu znaleźć perspektywę porównawczą do dyskusji wyników zakresie poczucia jakości życia sportowców. Pojawiają się nieliczne badania (Kawa, 2004), które dotyczą jakości życia byłych zawodników wyczynowych, jednak obszar ten wymaga eksploracji, na przykład pod kątem założeń teorii Csikszentmihalyi’a (1997) – „zaangażowania w interesujące aktywności” – i odniesienia jej do zaangażowania w sporcie.

Uzyskane wyniki wskazują na istnienie związku korelacyjnego pomiędzy wymiarami osobowości a poczuciem jakości życia u sportowców (H4). Trudno jednak wskazać kierunek, w jakim te zmienne współdziałają. Czy jest tak, że cechy osobowości, na przykład sumienność, sprzyjają poczuciu jakości życia, czy też odwrotnie – poczucie jakości życia odpowiada za większą sumienność. Argyle (2005) przytacza empiryczne argumenty za występowaniem związku między osobowością a poczuciem jakości życia. Dane nie są jednak rozstrzygające. Czapiński (2005) zauważa, że coraz więcej badaczy skłania się ku pogładowi, że istnieją dwa afektywne mechanizmy wyznaczające poziom poczucia jakości życia. Jeden z nich, określany emocjonalnością pozytywną, jest w przybliżeniu utożsamiany z wymiarem ekstrawersji. W naszych badaniach ekstrawersja korelowała z najbardziej stałym wskaźnikiem poczucia jakości życia, jakim jest pragnienie/wola życia, oraz z poczuciem szczęścia w ciągu dnia. Drugi mechanizm, zwany emocjonalnością negatywną, jest bliski neurotyczności. Także nasze wyniki potwierdzają występowanie mechanizmu emocjonalności negatywnej. Na ten mechanizm wskazuje dodatnia korelacja neurotyczności z rozmyślaniem, poczuciem nieszczęścia i obojętności w ciągu dnia oraz ujemna z czasem poświęcanym na działanie, z poczuciem szczęścia

w ciągu dnia. Co istotne, neurotyczność korelowała ujemnie z wolą życia, jako najbardziej stabilnym składnikiem poczucia jego jakości. Oprócz argumentów za związkami temperamentalnymi uzyskaliśmy także potwierdzenie dla istnienia związków instrumentalnych. Dotyczą one pośredniego związku ugodowości, sumienności i otwartości na doświadczanie, które wzmacniają lub osłabiają poczucie jakości życia poprzez sprzyjanie wystąpieniu określonych zdarzeń.

Metaanaliza, jaką przeprowadzili Lyubomirsky, King i Diener (2005), pozwoliła wykazać, że spośród wymiarów osobowości najsilniejsze ujemne korelacje uzyskano dla neurotyczności, dodatnie dla sumienności i otwartości na doświadczenie. Człowiek ugodowy ma zapewne większe szanse na satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi, a sumienny (Czapiński, 2005a) może czerpać więcej satysfakcji z dobrze wykonanej pracy. Nasze dane wskazują, że sumiennosc współwystępuje z poczuciem szczęścia oraz koreluje ujemnie z odczuwaniem obojętności. Na tym etapie przeanalizowaliśmy związki osobowości i poczucia jakości życia dla ogółu sportowców. Interesująca byłaby analiza wspomnianych związków w grupie sportowców dyscypliny indywidualnej i zespołowej oraz poszukiwanie ewentualnych różnic między nimi.

Na poczucie jakości życia istotny wpływ mają stany afektywne, będące zarówno jego źródłem, jak i treścią. Nie są one tożsame z poczuciem jakości życia, ale obie zmienne nie obywają się bez siebie w psychicznym funkcjonowaniu człowieka. Stanowią o doświadczaniu codzienności (Kowalik, 2000; Derbis, 2007a). Stąd z niniejszych rozważań wyłania się kolejna perspektywa badawcza, która dotyczy próby eksploracji w zakresie stanów afektywnych zawodników i ich związków z szeroko rozumianym poczuciem jakości życia, a w sensie węższym – z osiąganiem sukcesów.

Wnioski

1. Przeprowadzone analizy pokazały, że osobowość i rodzaj aktywności sportowej (dyscyplina indywidualna – tenisiści stołowi, dyscyplina zespołowa – piłkarze) istotnie statystycznie różnicują wiele, ale nie wszystkie uwzględnione przez nas wskaźniki poczucia jakości życia, między innymi:

- poczucie jakości życia w obu badanych grupach sportowców jest wysokie w zakresie wskaźników globalnych oraz w zakresie wskaźnika „ocena życia obecnie” i „ocena życia za 5 lat”. Ocena życia z okresu przed podjęciem aktywności sportowej jest statystycznie istotnie niższa u piłkarzy w porównaniu z tenisistami stołowymi.

- w zakresie „form działania” realizowanych w trakcie dnia okazuje się, że sportowcy dyscyplin zespołowych mają silniejszą tendencję do rozmyślania niż sportowcy dyscyplin indywidualnych. Jest to przejaw obniżonego poziomu poczucia jakości życia w grupie piłkarzy względem tenisistów stołowych. Równocześnie tenisiści stołowi, istotnie statystycznie częściej niż piłkarze, doświadczają w ciągu dnia samopoczucia określanego jako „szczęście”, co korelponduje z omówionym wcześniej wskaźnikiem form działania w ciągu dnia.

- forma aktywności sportowej (zawodnicy dyscypliny indywidualnej i zawodnicy dyscypliny zespołowej) nie różnicuje poczucia jakości życia dla wskaź-

ników „szczęście w ostatnich dniach” oraz „pragnienie/wola życia”; zarówno w jednej, jak i w drugiej grupie są to wyniki wysokie.

– satysfakcje cząstkowe, statystycznie istotnie wyższe u tenisistów stołowych, to: „okolica, w której żyjesz”, „sytuacja w kraju”, „własne osiągnięcia życiowe”; natomiast u piłkarzy – „stosunki z kolegami i współpraca z trenerem”.

2. Zawodnicy dyscypliny indywidualnej i zespołowej różnią się istotnie statystycznie pod względem wybranych właściwości osobowościowych, tzn. piłkarze mają wyższy poziom otwartości na doświadczenie, neurotyczności i sumienności niż tenisiści stołowi. Ekstrawersja i ugodowość są podobnie podwyższone w obu grupach. Trafność zewnętrzna jest ograniczona niewielką liczbą osób badanych.

3. Zmienne osobowościowe tłumaczą u badanych sportowców około 20% wariancji satysfakcji cząstkowych z życia. Spośród dwóch zmiennych temperamentalnych (Costa, McCrae, 1991) neurotyczność koreluje dodatnio z formą spędzania czasu określoną jako „rozmyślanie” oraz z doświadczeniem „nieszczęścia” i „obojętności”, natomiast ujemnie – z czasem przeznaczonym w ciągu dnia na działanie, odczuwaniem szczęścia oraz wolą życia. Ekstrawersja koreluje dodatnio z odczuwaniem w ciągu dnia szczęścia oraz ujemnie z odczuwaniem obojętności.

BIBLIOGRAFIA

- Argyle, M. (2005). Przyczyny i korelaty szczęścia. [W:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 165-203). Warszawa: PWN.
- Averill, J. R., More, T. A. (2005). Szczęście. [W:] M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 831-848). Gdańsk: GWP.
- Bańka, A. (1994). Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy. [W:] A. Bańka, R. Derbis (red.), *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia* (s. 19-40). Poznań–Częstochowa: Gemini.
- Bańka, A. (1995). Jakość życia w psychologicznym doświadczeniu codzienności. [W:] A. Bańka, R. Derbis (red.), *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo i bezrobotnych* (s. 9-26). Poznań–Częstochowa: Print-B.
- Bańka, A. (1996). *Psychopatologia pracy*. Poznań: Gemini.
- Bowers, K. S. (1973). Situationalism in psychology: An analysis and a critique. *Psychological Review*, 80, 307-336.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 2, 117-124.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Campbell, J. D., Chew, B., Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effect of self-esteem and self complexity. *Journal of Personality*, 59, 473-505.
- Carron, A. V. (1997). Team-building. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61-72.

- Chirivella, E. C., Martinez, L. M. (1994). The sensation of risk and motivational tendencies in sports: An empirical study. *Personality and Individual Differences*, 16, 777-786.
- Clingman, J. M., Hilliard, D. V. (1987). Some personality characteristic of the super-adherer: Following those who go beyond fitness. *Journal of Sports Behaviour*, 10, 123-136.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1985). *The NEO-Personality Inventory, manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1991). Adding liebe und arbeit. The full FIDE-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Czajkowski, Z. (1996). *Psychologia sprzymierzeńcem trenera*. Warszawa: Biblioteka Trenera.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: PTP.
- Czapiński, J. (1998). *Jakość życia Polaków w czasie zmiany społecznej*. Warszawa: Instytut Studiów Społecznych UW.
- Czapiński, J. (2005a). Osobowość szczęśliwego człowieka. [W:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i cnotach człowieka* (s. 359-379). Warszawa: PWN.
- Czapiński, J. (2005b). Psychologiczne koncepcje szczęścia. [W:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i cnotach człowieka* (s. 51-102). Warszawa: PWN.
- Czapiński, J. (2006). Każdy maluje swoją tęczę. *Charaktery*, 7, 18-21.
- Davis, H. (1991). Criterion validity of the athletic motivation inventory: Issues in professional sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 176-182.
- Derbis, R. (1999). Wartościowanie pracy a doświadczanie bezrobocia. *Czasopismo Psychologiczne*, 4, 309-332.
- Derbis, R. (2000). *Doświadczenie codzienności. Poczucie jakości życia. Swoboda działania. Odpowiedzialność. Wartości osób bezrobotnych*. Częstochowa: WSP.
- Derbis, R. (2007). Poczucie jakości życia a zjawiska afektywne. [W:] S. Kowalik (red.), *Społeczne konteksty jakości życia* (s. 13-52). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSG.
- Derbis, R. (2010). Doświadczanie doświadczenia a poczucie jakości życia. [W:] H. Wrona-Polańska, M. Ledzińska, G. Rudkowska (red.), *W kręgu aksjologii i psychologii*. Kraków: Wydawnictwa Naukowe UP.
- Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*; www.diagnoza.com (07.05.2007).
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. [W:] D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of a hedonic psychology* (s. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R. E. (2005). Dobrostan emocjonalny. [W:] M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 415-445). Gdańsk: GWP.

- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. [W:] C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. [W:] F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (s. 119-139). Oxford: Pergamon Press.
- Eysenck, H. J. (1952). *The scientific study of personality*. London: Rotledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J., Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York: Plenum Press.
- Eysenck, H. J., Nias, K. K. B., Cox, D. N. (1982). Sport and personalisty. *Advances in Behavioural Research and Therapy*, 4, 1, 1-56.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gagajewa, G. M. (1973). *Psychologia gry w piłkę nożną*. Warszawa: WSiT.
- Garland, D. J., Barry, J. R. (1990). Personality and leader behaviors in collegiate football: A multidimensional approach to preformance. *Journal of Research in Personality*, 24, 355-370.
- Gracz, J. (1998). *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka*. Poznań: AWF.
- Gracz, J. (2003). Sport wyczynowy jako prototyp psychospołeczny. *Sport Wyczynowy*, 5-6, 55-61.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2000). *Psychologia sportu*. Poznań: AWF.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF.
- Haidt, J. (2007). *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk: GWP.
- Harrison van, R. (1987). Indywidualno-środowiskowe dopasowanie a stres w pracy. [W:] C. L. Cooper, R. Payne (red.), *Stres w pracy* (s. 260-305). Warszawa: PWN.
- Jarvis, M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk: GWP.
- Karolczak-Biernacka, B. (1986). *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej*. Warszawa: Sport i Turystyka.
- Kawa, M. (2004). Jakość życia byłych wyczynowych tenisistów stołowych. *Sport Wyczynowy*, 11-12, 479-480.
- Kowalik, S. (1993). Psychologiczne wymiary jakości życia. [W:] A. Bańka, R. Derbis, (red.), *Myśl psychologiczna w Polsce Odrodzonej* (s. 41-52). Poznań: Gemini.
- Kowalik, S. (2000). Jakość życia psychicznego. [W:] R. Derbis (red.), *Jakość rozwoju a jakość życia* (s. 11-31). Częstochowa: Wydawnictwa WSP.
- King, L. A., Napa, Ch. K. (1998). What makes a life goood? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1, 156-165.
- Kremer, J., Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis.
- Kuk, A., Ochowski, T. (2000). Szermierka na wózkach w odczuciach i opiniach zawodników niepełnosprawnych. *Sport Wyczynowy*, 7-8, 40-45.

- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 6, 803-855.
- Martens, M., Webber, N. (2002). Psychometric properties of the Sport Motivation Scale: An evaluation with College Varsity Athletes from the U.S. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 3, 254-270.
- Nettle, D. (2005). *Szczęście naukowym sposobem wyłożone*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Nitsch, J. R. (1989). Future trends in sport psychology and sport sciences. [W:] C. K. Giam, K. K. Chook, K. C. Teh (red.), *Proceedings of the 7th Word Congress In Sport Psychology* (s. 200-203). Singapore: ISSP.
- Rychta, T. (1998a). *Osobowość a zachowanie celowe sportowców*. Warszawa: COS.
- Rychta, T. (1998b). *Zachowanie celowe w sporcie a osobowość*. Warszawa: PTNKF.
- Sankowski, T. (2001). *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*. Poznań: AWF.
- Schurr, K. T., Ashley, M. A., Joy, K. L. (1977). A multivariate analysis of male athlete characteristics: Sport type and success. *Multivariate Clinical Research*, 3, 53-68.
- Seligman, M. E. P. (2005a). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman, M. E. P. (2005b). *Prawdziwe szczęście*. Poznań: Media Rodzina.
- Siek, S. (1993). *Wybrane metody badania osobowości*. Warszawa: ATK.
- Starosta, W. (1993). Koordynacja ruchów człowieka. [W:] *Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania*. Poznań: AWF. Monografie, nr 310.
- Strelau, J. (2000). Osobowość jako zespół cech. [W:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 525-560). Gdańsk: GWP.
- Sullivan, P., Feltz, D. (2003). The preliminary development of the Scale for Effective Communication in Team Sports (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 8, 1693-1715.
- Tatarkiewicz, W. (2003). *O szczęściu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tomaszewski, T. (1982). *Psychologia*. Warszawa: PWN.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Tutko, T. A., Ogilvie, B. C. (1966). *Athletic motivation inventory*. San Jose: Institute for the Study of Athletic Motivation.
- Tysza, T. (1991). *Psychologia i sport. Z warsztatów badawczych*. Warszawa: AWF.
- Watson, D., Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 441-476.
- Zaleski, Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO FFI Costy i McCrae*. Warszawa: PTP.
- Zawadzki, B., Szczepaniak, P., Strelau, J. (1995). Diagnoza psychometryczna pięciu wielkich czynników osobowości: adaptacja Kwestionariusza NEO-FFI Costy i McCrae do warunków polskich. *Studia Psychologiczne*, 33, 189-225.