

STRESZCZENIE

„Psychospołeczne uwarunkowania skuteczności działania w piłce nożnej – mediacyjna rola radzenia sobie ze stresem”

Paweł Kalinowski

Praca składa się z ośmiu rozdziałów. Rozpoczyna się od rozdziału opisującego piłkę nożną jako wyczynową aktywność sportową. W rozdziale drugim przedstawione jest funkcjonowanie w świetle teorii działania, następnie zaprezentowane są wybrane właściwości psychiczne, radzenie sobie ze stresem i skuteczność działania oraz wsparcie społeczne. W części empirycznej zaprezentowano uzasadnienie podjętej problematyki badawczej, cele, pytania i hipotezy badawcze oraz analizę wyników badań. Praca kończy się dyskusją i wnioskami. Ponadto w załącznikach dołączono kwestionariusz wsparcia w sporcie konstrukcji własnej.

Aktualnie w piłce nożnej zmierza się do całościowego przygotowania zawodnika w aspekcie sprawnościowym, techniczno – taktycznym jak i mentalnym. Piłkarz jest centralnym ogniwem psychospołecznego modelu działania w sytuacji sportowej. Zarazem praktycy jak i teoretycy sportu zakładają, że przy zbliżonym poziomie sportowym istotny wpływ na rezultaty sportowe mają czynniki psychiczne piłkarzy. Można przypuszczać, że rywalizacja sportowa, ciągła presja i pokonywanie własnych słabości ma wpływ na występowanie sytuacji stresowej. Stąd też umiejętność radzenia sobie ze stresem ma istotne znaczenie w celu osiągnięcia wysokich wyników sportowych.

Mając na uwadze wybrane elementy problem badawczy dotyczy poszukiwania związków między czynnikami psychicznymi piłkarza, a jego skutecznością działania oraz próby wyjaśnienia tych zależności poprzez uwzględnienie sposobów radzenia sobie ze stresem piłkarzy jako istotnej zmiennej pośredniczącej. Na podstawie przeglądu piśmiennictwa oraz analizy sytuacji sportowej w piłce nożnej uwzględniono właściwości psychiczne, które mają potencjalne znaczenie dla skuteczności działania w tej dyscyplinie. Należą do nich właściwości osobowościowe (neurotyczność, sumienność, ekstrawersja), temperamentalne (reaktywność emocjonalna, strach), motywacyjne (orientacja zadaniowa), poczucia własnej skuteczności, sposoby radzenia sobie ze stresem (zadaniowe, emocjonalne, unikowe). Dodatkowo założono, że wybrane cechy psychiczne będą posiadały merytorycznie uzasadnione związki ze sposobami radzenia sobie ze stresem jako zmienną mediacyjną. Zakłada się więc, że zawodnicy o wybranych właściwościach psychicznych cechują się określonymi sposobami radzenia sobie ze stresem, które mają związek z ich skutecznością działania. Stąd też celem głównym pracy jest

określenie relacji między tymi właściwościami oraz odpowiedź na pytanie: Czy i na ile radzenie sobie ze stresem pozwoli wyjaśnić relacje: właściwości psychiczne – indywidualna skuteczność działania piłkarza.

Grupę badawczą stanowiło 156 zawodników, w tym 85 zawodników Akademii Pogoni Szczecin, 32 zawodników Akademii Lecha Poznań oraz 39 zawodników Akademii Ruchu Chorzów. Z uwagi na braki danych analizie poddano 122 zawodników. Zawodnicy byli w wieku 16 – 19 lat. Badania przeprowadzono od czerwca 2017 do grudnia 2017 roku w miejscowościach: Szczecin, Wronki i Chorzów. Wybór narzędzi badawczych podyktowany był koncepcją pracy. Cechy psychiczne zbadano wykorzystując następujące kwestionariusze: Kwestionariusz Osobowości NEO-FFI, Kwestionariusz Formalnej Charakterystyki Zachowania FCZ-KT, Kwestionariusz temperamentu EAS-D, Kwestionariusz Orientacji Celowej w Sporcie TEOSQ, Kwestionariusz CISS (Coping Inventory for Stressful Situation), Kwestionariusz CICS-style oraz CICS-strategie (Coping Inventory for Competitive Sport), Kwestionariusz poczucia własnej skuteczności GSES (Generalized Self -Efficacy Scale), Kwestionariusz wsparcia w sporcie konstrukcji własnej. Z kolei skuteczność działania piłkarzy nożnych podczas rywalizacji sportowej określono na podstawie metody filmowania i wykorzystano arkusz obserwacji Szwarca. Analizę uzyskanych wyników przeprowadzono w programie SPSS 24.

Wśród zawodników piłki nożnej przeważają osoby o niskiej neurotyczności, reaktywności emocjonalnej i niskim poziomie strachu, a także osoby ekstrawertywne, sumienne, charakteryzujące się wysokim poziomem motywacji zadaniowej, poczucia skuteczności i wsparcia. Zawodnicy korzystali częściej z zadaniowych sposobów radzenia sobie ze stresem niż z emocjonalnych i unikowych. W aspekcie weryfikacji hipotez wykazano, że zadaniowe sposoby radzenia sobie ze stresem (zwiększanie wysiłku, kontrola myśli i analiza logiczna) okazały się najczęstszym mediatorem relacji między badanymi właściwościami a skutecznością działania piłkarzy.

Słowa kluczowe: piłka nożna, skuteczność działania, cechy psychiczne, radzenie sobie ze stresem, wsparcie społeczne.

Poznań, 10 lutego 2019r.