

MAŁGORZATA UNRUG, MARTA MALESZA

marta.malesza@gmail.com

Uniwersytet Warszawski

RÓŻNICE W OSOBOWOŚCI I TEMPERAMENCIE OSÓB TRENUJĄCYCH SPORTY WALKI AMATORSKO I ZAWODNICZO

RECENZJA

Recenzent: prof. dr hab. Paweł Ostaszewski

Artykuł autorstwa Pani M. Unrug i Pani M. Maleszy jest raportem z badania dotyczącego problematyki psychologii sportu. W szczególności Autorki odnoszą się w nim do pytania, czy osoby trenujące sporty walki bez jednoczesnego uczestniczenia w walkach sportowych i osoby, które trenują i startują w zawodach, różnią się między sobą na kilku wymiarach temperamentu i osobowości. Zatem traktując problematykę badawczą całościowo, należy stwierdzić, że leży ona na styku psychologii sportu, psychologii różnic indywidualnych i psychologii osobowości. Podjęte przez Autorki zagadnienie jest ciekawe, brak jest bowiem doniesień badawczych, dotyczących tak specyficznej populacji, jaką są osoby trenujące nieolimpijskie sporty walki, kojarzone pozytywnie z samodoskonaleniem, ale także budzące skojarzenia negatywnie, z walkami ulicznymi, a nawet światem przestępczym.

Osoby badane reprezentowały różne style walki (Muay Thai, kickboxing, brazylijskie jiu-jitsu, Krav maga, MMA). Analizowano u nich cechy temperamentu wyróżniane w Regulacyjnej Teorii Temperamentu sformułowanej przez J. Strelaua, cechy osobowości należące do trójczynnikowego modelu zaproponowanego przez H. Eysencka, a także poziom lęku, jako cechy, zgodnie z modelem Ch. Spielbergera. Dobór mierzonych zmiennych należy uznać za teoretycznie uzasadniony. Wydaje się bowiem, że tak poziom lęku, jak i np. ekstrawersja czy reaktywność emocjonalna, mogą być czynnikami różnicującymi osoby, które chcą i które nie chcą startować w zawodach, co łączy się przecież z bardzo wysoką stymulacją. Z drugiej strony, cechy te mogą być także w pewnym stopniu odpowiedzialne za preselekcję w obrębie ogólnej populacji, osób, które w ogóle decydują się na rozpoczęcie treningów sztuk walki. Albowiem nie tylko zawody sportowe, ale i każdorazowy trening, zwłaszcza w dyscyplinach, z jakich rekrutowali się badani, łączy się z walką (nawet jeśli tylko pozorowaną, umożliwiającą ćwiczenie określonych umiejętności), a więc niesie ze sobą wysoką wartość stymulacyjną. Być może z tego powodu Autorki uzyskały potwierdzenie tylko kilku zależności. Z tej perspektywy patrząc, wydaje się, że badanie zyskałoby, gdyby włączono do niego osoby reprezentujące populację ogólną, o podobnym wieku i wykształceniu. Z drugiej strony, Badaczki postawiły sobie za cel analizę różnic między osobami startującymi i niestartującymi w zawodach i dobrały próbę adekwatnie do pytania badawczego. W kolejnych badaniach należałoby jednak uwzględnić także odniesienia do populacji ogólnej, a być może także do dyscyplin sportowych, w których rywalizacja nie polega na bezpośrednim kontakcie fizycznym zawodników (np. lekka atletyka, podnoszenie ciężarów i tym podobne sporty indywidualne).

Otrzymane zależności dotyczące większej wrażliwości sensorycznej i wyższego psychotyzmu osób startujących w zawodach, w porównaniu do osób niestartujących w zawodach, należy uznać za oczekiwane. Wyjaśnienia tych różnic zaferowane przez Autorki w dyskusji są przekonujące. Natomiast wyższy poziom ekstrawersji amatorów względem zawodników jest zaskoczeniem tak dla mnie, jak i dla Badaczek. Osobiście z większą powściągliwością szukałbym wyjaśnień zaobserwowanego zróżnicowania, tak ze względu na założenia teoretyczne, jak i wyniki innych prac. Być może otrzymany wynik jest skutkiem jakiś innych, niekontrolowanych czynników i bez wątpienia wymaga replikacji w kolejnych badaniach.

Odbiorca tekstu przygotowanego przez Autorki powinien także wziąć pod uwagę pewną niezręczność w określeniu badanych grup mianem amatorów i zawodników. Zastosowane określenia nie oddają bowiem typowego sposobu ich rozumienia. Przeciwnieństwem amatorów nie są bowiem zawodnicy, a zawodowi sportowcy. Sport amatorski to sport, z którego uprawiania zawodnik nie czerpie korzyści finansowych (np. w amatorskich turniejach golfa zwycięzcy mogą jedynie otrzymywać nagrody rzeczowe). Jego przeciwnieństwem jest sport zawodowy, będący źródłem dochodu dla uprawiającego go zawodnika. W grupie sportowców amatorów mogą być tacy, którzy ograniczają się do ćwiczeń w duchu samodoskonalenia, poprawy indywidualnych umiejętności czy swojej sprawności, ale także osoby startujące w zawodach dla amatorów, bez nagród pieniężnych. W przypadku zawodników możemy mieć do czynienia potencjalnie z osobami startującymi w zawodach bez nagród pieniężnych (amatorzy) i z nagrodami pieniężnymi (zawodowcy). Autorki piszą, iż badani przez nie zawodnicy byli w większości amatorami. Zatem obie badane grupy były grupami amatorów, z tym, że członkowie jednej startowali w zawodach, a członkowie drugiej – nie.

Podsumowując, należy docenić trud, jaki został włożony przez Autorki w przeprowadzenie badania, co wiązało się z koniecznością odwiedzania klubów sportowych rozrzuconych po całej Polsce. Podjęły interesujący problem badawczy, którego realizację metodologiczną należy uznać za poprawną. Uzyskane przez nie wyniki przynoszą nowe informacje o bardzo rzadko badanej populacji osób uprawiających nieolimpijskie sporty walki, a także są źródłem nowych pytań i hipotez. Przygotowując recenzowany raport z badań, nie ustrzegły się drobnych niezręczności (np. problem rozróżnienia amatorów i zawodników), ale nie obniża to znacząco wartości ich dokonania naukowego.

STRESZCZENIE

Artykuł przedstawia badanie, którego celem była próba znalezienia różnicowania w nasileniu cech temperamentu i osobowości w grupach trenujących sporty walki (Muay Thai, kickboxing, brazylijskie jiu-jitsu, Krav maga, MMA) amatorsko i zawodniczo. Osobami badanymi była grupa 74 mężczyzn. Ich staż treningowy i poziom zaawansowania były zróżnicowane. Badania cech temperamentalnych przeprowadzono przy użyciu kwestionariusza FCZ-KT Zawadzkiego i Strelaua, cechy osobowości sprawdzono kwestionariuszem EPQ-R Eysencka, Eysencka i Barretta, natomiast lęk, definiowany, jako cecha, zmierzono kwestionariuszem STAI Spielbergera. Stwierdzono istnienie różnic między grupą amatorską i zawodniczą w zakresie niektórych cech osobowości i temperamentu. W szczególności, zawodnicy wykazali wyższy poziom psychotyzmu i wrażliwości sensorycznej oraz niższe nasilenie ekstrawersji niż amatorzy.

Słowa kluczowe: psychologia sportu, osobowość zawodników sportów walki, różnice indywidualne, lęk, temperament

Sporty walki nie są żadną nowością. Były one obecne już w programie starożytnych igrzysk olimpijskich. Ówcześni zawodnicy rywalizowali w zapasach, boksie oraz pankratione. Dyscyplina ta była połączeniem boksu i zapasów, w której praktycznie nie obowiązywały żadne zasady (Poliakoff, 1995). Te usportowione techniki walki znalazły swoje miejsce również wśród dyscyplin współczesnych letnich igrzysk olimpijskich. W skład programu wchodzi: zapasy, szermierka, boks, judo i taekwondo. Sztuki walki, pomijając aspekt umiejętności samoobrony, kładą nacisk na dążenie do psychofizjologicznego samodoskonalenia i rozwoju duchowego. Szacunek dla norm moralnych jako procesu kształcenia i wychowania nadaje walce właśnie wymiar sztuki (Szymankiewicz, Gałkowski, 2010). Część z nich (np. judo czy karate) zostały przystosowane do rywalizacji sportowej. W niektórych krajach sporty walki są sposobem na życie czy wyrwanie się z biedy. Tak dzieje się np. w Tajlandii, gdzie już bardzo młodzi chłopcy zgłaszają się do obozów treningowych Muay Thai, czy w Brazylii.

Co, poza oczywiście chęcią sprawdzenia swoich umiejętności, decyduje o tym, że ktoś wychodzi na ring, podczas gdy inna osoba całe życie trenuje sport tylko dla własnej satysfakcji? Czy zawodnicy tych dyscyplin różnią się na poziomie psychologicznym od amatorów? Niniejsza praca jest próbą odpowiedzi na te pytania. Rozważane będą różnice na poziomie osobowości w ujęciu Eysencka, temperamentu według Regulacyjnej Teorii Temperamentu Strelaua oraz lęku jako cechy definowanego przez Spielbergera.

Dotychczas przeprowadzone badania psychologiczne w sportach walki koncentrowały się głównie wokół zagadnienia agresji i lęku. Z badań Weinberga, Stabourna i Jacksona (1982) wynika, że karatecy to osoby charakteryzujące się niskim napięciem nerwowym, pewnością siebie, małym lękiem, spokojem i poczuciem bezpieczeństwa. W tych samych badaniach dowiedziono różnic w charakterystykach osobowości w zależności od czasu uprawiania karate i stopnia zaawansowania.

Zawadzki i Ciota (1990) wykazali, że reaktywność temperamentalna zapaśników nie determinuje osiągnięć sportowych. Dodatkowo stwierdzono, że poziom wyszkolenia zawodników wyznacza wielkość napięcia przedstartowego, w efekcie określając jego tolerancję na stres psychologiczny.

Wcisło (2007) pokazuje, że trening sportów walki (kick-boxingu) może mieć pozytywny wpływ na rozwój osobowości jednostki. Największy wpływ zauważono w sferze wolicjonalnej i fizycznej, następnie w sferze społeczno-moralnej, a najmniejszy w sferze emocjonalnej. Udowodniono, że trening kick-boxingu pomaga redukować agresywność, kształcić siłę woli, wytrwałość czy cierpliwość oraz wpływa na wzrost samokontroli i pewności siebie.

Podstawy teoretyczne pracy

Celem badania było sprawdzenie, czy zawodnicy i amatorzy trenujący sporty walki różnią się od siebie w zakresie temperamentu, cech osobowości oraz lęku jako cechy. Grupą badaną byli mężczyźni ćwiczący amatorsko i zawodniczo MMA, kick-boxing, Muay Thai, Krav Magę Maor, BJJ. Grupę wybrano ze względu na rosnącą popularność tych dyscyplin, a także ze względu na małą liczbę opracowań psychologicznych dotyczących charakterystyki osób ćwiczących te sporty. Do zweryfikowania wybrano Regulacyjną Teorię Temperamentu J. Strelaua, teorię PEN H. Eysencka oraz koncepcję lęku jako cechy Ch. D. Spielberga. Powyższe koncepcje wybrano ze względu na możliwość późniejszego porównania wyników do dotychczasowych rezultatów badań (Han i in., 2006).

Regulacyjna Teoria Temperamentu Strelaua

Regulacyjna Teoria Temperamentu zakłada, że cechy temperamentu biorą udział w regulacji stosunków człowieka z otoczeniem (Strelau, 1985). W koncepcji tej temperament jest pojęciem dwuwymiarowym, w którym występuje poziom energetyczny i czasowy. W strukturze temperamentu zostało wyodrębnionych sześć cech: żwawość (ŻW), czyli tendencja do szybkiej reakcji i wysokiego tempa aktywności, perseweratywność (PE), czyli kontynuowanie zachowań pomimo zakończenia działania bodźca, który to zachowanie wywołał, wrażliwość sensoryczna (WS), jako zdolność reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej, reaktywność emocjonalna (RE), czyli tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wytrzymałość (WT) wyrażana, jako zdolność do adekwatnego reagowania na silną stymulację i aktywność (AK), czyli tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej, dostarczających także z otoczenia stymulacji zewnętrznej (Zawadzki, Strelau, 1995).

Wrażliwość sensoryczna jest definiowana jako „[...] minimalna wielkość bodźca, zdolna wywołać ledwo dostrzegalne wrażenie” (Strelau, 1974, s. 15). Zatem wysoki poziom tej cechy z pewnością pozwala zawodnikom na dostrzeganie właśnie takich delikatnych ruchów, na które inne osoby być może by nie zareagowały. W ringu chwila nieuwagi może ich kosztować, poza przegraną, utratę przytomności lub kontuzję fizyczną.

Strelau twierdził (za: Tieplów, Niebylicyn, 1963), że reaktywność wyznacza progi reakcji, tj. wrażliwość i odporność (wydolność), pozostające ze sobą w stałej, odwrotnej relacji. W świetle tego twierdzenia można przewidywać, że zawodnicy sportów walki są bardziej odporni emocjonalnie niż amatorzy.

Teoria PEN – koncepcja trzech czynników osobowości w ujęciu Eysencka

Według Eysencka struktura osobowości jest trójczynnikiemowa. Te trzy czynniki to: psychotyczność (P), ekstrawersja (E) oraz neurotyczność (N). Ich struktura jest hierarchiczna, a w ich skład wchodzi czynniki pierwszego rzędu (Eysenck, 1991). Teoria Eysencka zakłada biologiczne podłoże temperamentu. Przez osobowość Eysencka rozumie względnie trwałą organizację charakteru, temperamentu, inteligencji oraz konstytucji fizycznej, która determinuje specyficzny sposób przystosowania do otoczenia.

Psychotyczność jest wymiarem, którego jeden biegun opisują takie cechy, jak: altruizm, empatia i uspołecznienie, drugi zaś to przestępczość, psychopatia i schizofrenia, czyli zjawiska zaliczające się do patologii. Agresywność, chłód, impulsywność czy gruboskórność to kolejne czynniki, które składają się na wymiar psychotyzmu. Należy przypuszczać, iż to właśnie one są podwyższone u zawodników sportów walki. Czynniki pierwszego rzędu składające się na wymiar ekstrawersji to: towarzyskość, żywość, aktywność, asertywność i poszukiwanie doznań. Sporty walki zawierają techniki, które przeważnie ćwiczy się w parach. Oznacza to bliski kontakt fizyczny z drugą osobą (zwłaszcza w sportach chwytanych jak np. brazylijskie jiu-jitsu, gdzie aby się czegoś nauczyć, partner musi nam niejako użyczyć swojego ciała). Współpracę pomiędzy ćwiczącymi może utrudniać rezerwa w kontaktach społecznych czy potrzeba przebywania w samotności, charakterystyczna dla introwertów (Zawadzki i in., za: Strelau, 2004). Na podstawie tych informacji można oczekiwać, że osoby trenujące sporty walki będą raczej ekstrawertywne. Natomiast na neurotyczność składają się następujące cechy: lęk, przygnębienie, poczucie winy, niska samoocena i napięcie. Przeciwnością neurotyczności jest zrównoważenie emocjonalne. Zdaniem Eysencka (za: Strelau, 2004), wyodrębnione przez niego trzy superczynniki tworzą najbardziej uniwersalny opis osobowości.

Teoria lęku jako stanu i cechy Spielbergera

Spielberger w swojej koncepcji nawiązuje do badań, które w latach 50. prowadzili Cattell i Scheier. Autorzy ci na podstawie analizy czynnikowej różnych wskaźników lęku, wyodrębnili dwa czynniki. Pierwszy z nich, odpowiedzialny za zmienność wyników z sytuacji na sytuację, nazwali lękiem-stanem. Drugi, odpowiedzialny za różnice indywidualne, lękiem-cechą (Cattell, 1966; Spielberger, 1966).

Lęk-stan według Spielbergera charakteryzuje się „subiektywnymi, świadomie postrzeganymi uczuciami obawy i napięcia, którym towarzyszy związana z nimi aktywacja lub pobudzenie autonomicznego układu nerwowego” (Spielberger, 1966,

s. 16–17). Charakterystyczną właściwością lęku-stanu jest jego duża zmienność pod wpływem czynników zagrażających. Do mierzenia tego czynnika służy skala X-1 kwestionariusza STAI.

Lęk-cecha to, według Spielbergera, „motyw lub nabyta dyspozycja behawioralna, która czyni jednostkę podatną na postrzeganie szerokiego zakresu obiektywnie niegroźnych sytuacji jako zagrażających i reagowaniem na nie stanami lęku, nieproporcjonalnie silnymi w stosunku do wielkości obiektywnego niebezpieczeństwa” (Spielberger, 1966, s. 17). Należy przypuszczać, iż amatorzy charakteryzują się wyższym nasileniem lęku jako cechy niż zawodnicy. Lęk-cecha mierzony jest przy pomocy drugiej części kwestionariusza STAI – skali X-2.

Cel pracy i hipotezy badawcze

W każdej dyscyplinie sportowej mamy do czynienia z zawodnikami oraz osobami, które trenują, ale nie biorą udziału w rywalizacji sportowej. Wiemy, że m.in. od osobowości zależy wybór konkretnej dyscypliny. Ale jak wygląda osobowość *fightera*? I kolejne – kto decyduje się na taką karierę, a kto wybiera tę dyscyplinę, ale nigdy nie wychodzi na ring?

Celem pracy była próba sprawdzenia, czy i w jaki sposób zawodnicy sportów walki różnią się na poziomie psychologicznym od amatorów. W badaniu za amatorów uznane zostały osoby trenujące, ale niebiorące udziału w zawodach żadnego typu.

METODA

Osoby badane

Badanymi było 74 mężczyzn uprawiających różne sporty walki. Osoby badane zostały podzielone na dwie grupy: zawodników startujących w zawodach i amatorów, rozumianych jako osoby nie biorące udziału w zawodach i tych dwóch grup dotyczyły analizy. Pierwszą grupę stanowiło 39 amatorów, drugą – 35 czynnych zawodników. Badano mężczyzn, których staż treningowy i poziom zaawansowania był zróżnicowany. W badaniu wzięli udział zarówno początkujący, jak i zawodnicy wymienionych sportów walki. Długość stażu treningowego wahała się od pół roku do 20 lat.

Badanie prowadzono na terenie Warszawy oraz Trójmiasta w czasie od października do grudnia 2009 roku. W większości testy wraz z instrukcją zostały przekazane osobom badanym i odebrane od nich po upływie umówionego okresu

czasu (od dwóch tygodni do miesiąca). Jedynie grupa ośmiu osób wypełniała testy w obecności badacza, po swoim treningu.

Materiały

Narzędziami wykorzystanymi w badaniu były trzy kwestionariusze: EPQ-R, FCZ-KT oraz ISCL-STAI.

Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R). Kwestionariusz EPQ-R autorstwa Eysencka, Eysencka i Barretta został opublikowany w 1985 roku. Autorami polskiej adaptacji są Brzozowski i Drwał (1995). Kwestionariusz służy do badania podstawowych wymiarów osobowości. Składa się z czterech skal: ekstrawersji (E), neurotyzmu (N), psychotyizmu (P) oraz kłamstwa (K). Kwestionariusz składa się z 100 pytań, czas na jego wypełnienie jest nieograniczony. Służy do badania młodzieży (od 16 roku życia) i dorosłych.

Formalna charakterystyka zachowania – Kwestionariusz temperamentu (FCZ-KT). FCZ – *Kwestionariusz temperamentu* Zawadzkiego i Strelaua (1997) jest to kwestionariusz służący do badania podstawowych, biologicznie zdeterminowanych wymiarów temperamentu, opisujących formalne aspekty zachowania. Zawiera sześć skal: aktywność, wytrzymałość, reaktywność emocjonalna, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna oraz Żżwawość. Kwestionariusz składa się ze 120 pytań, po 20 dotyczących każdej skali. Został stworzony w oparciu o Regulacyjną Teorię Temperamentu Strelaua. Przeznaczony jest do badania osób w wieku 15–80 lat, czas na wypełnienie jest nieograniczony.

Inwentarz stanu i cechy lęku (ISCL-STAI). *Inwentarz stanu i cechy lęku* Spielbergera, Gorsucha i Lushena (1987) służy do badania lęku rozumianego jako stan jednostki i względnie stała cecha osobowości. Przeznaczony jest do badania młodzieży i dorosłych. Składa się z dwóch części, po 20 pytań dla lęku jako stanu i lęku jako cechy. Czas wykonania testu jest nieograniczony. W badaniu wykorzystano jedynie część dotyczącą lęku jako cechy (X2).

WYNIKI

W tabeli 1. zostały zaprezentowane wyniki dotyczące poziomu lęku jako cechy oraz nasilenia cech osobowości i temperamentu dla obydwu grup badanych.

Tabela 1

Podstawowe statystyki opisowe dotyczące mierzonych cech osobowości i temperamentu w grupie osób ćwiczących amatorsko i na poziomie zawodniczym

	Amatorzy		Zawodnicy	
	M	SD	M	SD
Ekstrawersja	16,36	3,62	14,57	4,49
Neurotyzm	9,23	6,41	8,88	4,71
Psychotyzm	13,46	4,52	15,74	4,09
Aprobata społeczna	10,36	4,45	11,08	3,05
Żwawość	12,79	3,44	13,74	3,71
Perseweratywność	9,87	3,46	10,77	3,92
Wrażliwość sensoryczna	11,13	3,49	12,88	3,63
Reaktywność emocjonalna	8,10	4,27	6,97	4,58
Wytrzymałość	11,59	3,95	11,37	4,09
Aktywność	10,90	4,27	10,28	4,65
Lęk jako cecha	39,56	9,07	40,46	7,34

Do poszukiwania różnicowania w nasileniu mierzonych cech temperamentu i osobowości w grupach trenujących amatorsko i zawodniczo, wykorzystano test nieparametryczny U Manna-Whitneya. Jedynie w trzech wypadkach różnice okazały się statystycznie istotne.

Poziom ekstrawersji dla amatorów był statystycznie istotnie wyższy niż dla zawodników ($U = 492,500$, $p < 0,05$). Z kolei poziom psychotyzmu dla zawodników był statystycznie istotnie wyższy niż dla amatorów ($U = 459,500$, $p < 0,05$). Natomiast poziom wrażliwości sensorycznej dla zawodników był statystycznie istotnie wyższy niż dla amatorów ($U = 497,500$, $p < 0,05$).

DYSKUSJA

Celem pracy była próba znalezienia różnicowania w nasileniu mierzonych cech temperamentu i osobowości w grupach trenujących sporty walki amatorsko i zawodniczo. Zakładano, po pierwsze, uzyskanie wyników wskazujących na wyższe nasilenie psychotyzmu oraz wrażliwości sensorycznej u zawodników niż amatorów. Po drugie, zakładano wyższy poziom reaktywności emocjonalnej oraz lęku jako cechy u amatorów niż zawodników. Uzyskane wyniki potwierdzają jedynie część hipotez postawionych w pracy. Okazało się, że zawodnicy mają wyższe nasilenie psychotyzmu oraz wrażliwości sensorycznej niż amatorzy. Dodatkowo, badanie pokazuje, że amatorów cechuje wyższy poziom ekstrawersji niż zawodników.

Wyniki pokazują, że amatorzy są bardziej ekstrawertywni niż zawodnicy. Rodzi się pytanie – dlaczego? Wydaje się, że amatorzy częściej muszą zmieniać partnerów treningowych, czyli wchodzi w interakcję z większą ilością osób. Wyższy poziom ekstrawersji zapewne ułatwia im kontakty z innymi osobami i radzenie sobie z tego typu sytuacjami. Zawodnicy przeważnie ćwiczą w zgranych zespołach, ze stałymi sparingpartnerami.

W badaniach karateków i osób trenujących jujitsu (Baczyńska, Biernacka, 2001), niebiorących udziału w zawodach żadnego typu, różnica w natężeniu poziomu ekstrawersji pomiędzy osobami trenującymi i nietrenującymi sporty walki okazała się nieistotna statystycznie (choć osoby trenujące sporty walki miały wyższy poziom ekstrawersji od osób nie uprawiających sportów w ogóle). Być może u zawodników wyższe jest nasilenie jedynie poszczególnych wymiarów ekstrawersji, jak np. aktywności czy poszukiwania doznań. Niestety kwestionariusz wykorzystany w badaniu (EPQ-R) nie zawiera wyróżnionych podskal, dlatego nie można stwierdzić, jakie faktycznie cechy były nasilone.

Wyniki potwierdzają hipotezę dotyczącą wyższego poziomu psychotyzmu u zawodników niż amatorów. Skrajnie wysoki poziom psychotyzmu obejmuje przestępczość, psychopatię i schizofrenię, czyli zjawiska należące do patologii (Eysenck, 1992, za: Strelau, 2004). Z drugiej strony, duże natężenie tej cechy charakteryzuje również osoby bardzo kreatywne, np. artystów. Może to oznaczać, że zawodników cechuje większa elastyczność umysłowa niż amatorów. Należy pamiętać, że osoby biorące udział w rywalizacji sportowej spotykają się na ringu z różnymi sytuacjami i muszą być w stanie błyskawicznie zareagować na zmieniające się warunki oraz przewidywać kolejne ruchy przeciwnika. Sądzi się, iż podwyższony poziom psychotyzmu jest niezbędny, aby być dobrym, skutecznym zawodnikiem sportów walki. Zapewne decyduje o tym specyfika tych sportów. Z walką wiąże się bezpośrednio zagrożenie zdrowia. Zawodnicy narażeni są na ból i urazy fizyczne. Ponadto nie tylko muszą bronić się, ale i atakować, czyli sami zadają ból przeciwnikowi. Dlatego pewna niewrażliwość jest niezbędna, aby odnosić sukcesy w tych sportach.

Pomimo tego, że zawody w sportach walki wymagają wzbudzenia w sobie pewnego stopnia agresji, badania (Kubacka-Jasiecka, Wrześniewski, 2010) wykazują, że osoby trenujące te dyscypliny sportu nie różnią się poziomem agresji od zawodników innych sportów. Rezultaty tych badań pokazują, że wyniki osób trenujących aikido, karate, judo, taekwondo oraz krav magę rozkładają się w przedziale 4–6 sten, czyli są na poziomie przeciętnym.

Amatorzy, którzy nie biorą udziału w rywalizacji sportowej, nie są stawiani w sytuacji, gdzie muszą zwyciężyć, mając naprzeciw siebie osobę z takim samym celem, w dodatku równie zdeterminowaną jak one. Ćwiczą oni jedynie na trenin-

gach, w kontrolowanych warunkach. Jak pokazują badania, trenują głównie, żeby odreagować stres, zachować zdrowie i kondycję oraz aby nabyć umiejętności samoobrony (Lickiewicz, 2006). Jednak badania z innych dyscyplin (Watson, Pulford, 2004) pokazują, że amatorzy zdobywają więcej punktów na skali ekstrawersji i psychotyzmu niż osoby nieuprawiające sportu w ogóle. Należy przypuszczać, iż dzieje się tak, ponieważ na treningach odbywają się sparingi, które wiążą się z zadawaniem i przyjmowaniem ciosów.

Zbyt mała liczba zawodowych zawodników w zaprezentowanym badaniu nie pozwoliła na ustalenie, czy istnieją charakterystyczne cechy osobowościowe dla osób startujących zawodowo, które odróżniałyby ich od startujących amatorsko. Być może skoncentrowanie się i przeprowadzenie badań w obrębie jednego stylu lub formuły, z uwzględnieniem podziału na kategorie wagowe, pozwoli na ustalenie *osobowości mistrza* w danej dyscyplinie. Jednak Poczwardowski i Makurat (1993) w swoich badaniach nad judokami nie ustalili żadnych charakterystycznych cech osobowościowych dla zawodników poziomu mistrzowskiego.

W Regulacyjnej Teorii Temperamentu wrażliwość sensoryczna została określona jako zdolność reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej (Zawadzki, Strelau, 1995). Wyniki badania potwierdzają hipotezę o wyższym nasileniu tej cechy u zawodników sportów walki niż u amatorów. W ringu czy oktagonie zawodnicy przez cały czas trwania walki muszą obserwować przeciwnika i odczytywać jego nawet najsubtelniejsze ruchy, które mogą być zagrażające.

Reaktywność emocjonalna w Regulacyjnej Teorii Temperamentu definiowana jest jako tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje. Badanie nie potwierdziło hipotezy zakładającej wyższy poziom nasilenia tej cechy u amatorów niż zawodników. Dodatkowo niska reaktywność emocjonalna cechuje osoby pewne siebie, a za takie uważa się osoby biorące udział w rywalizacji sportowej. Wyniki powyższego badania pokazują jednak, że grupa zawodnicza nie różni się w sposób istotny statystycznie poziomem nasilenia reaktywności emocjonalnej od grupy amatorskiej.

Lęk-cecha to, według Spielbergera, „motywna lub nabyta dyspozycja behawioralna, która czyni jednostkę podatną na postrzeganie szerokiego zakresu obiektywnie niegroźnych sytuacji jako zagrażających i reagowaniem na nie stanami lęku, nieproporcjonalnie silnymi w stosunku do wielkości obiektywnego niebezpieczeństwa” (Spielberger, 1966, s. 17). Wyniki zaprezentowanego badania nie potwierdziły hipotezy, w której zakładano wyższy poziom lęku jako cechy u osób niebiorących udziału w rywalizacji sportowej. Badania Hana i in. (2006) pokazują, że osoby trenujące taekwondo zdobyły najmniej punktów na skali poszukiwania nowości w *Kwestionariuszu temperamentu i charakteru* (TCI) Cloningera. Dodatkowo to

samo badanie pokazuje, że osoby trenujące Ci-reum (koreańska odmiana zapasów) uzyskały najwięcej punktów na skali wytrzymałości. Ich badania pokazują, że zarówno poziom *łęku jako cechy, jak i stanu* (wykorzystano kwestionariusz STAI Spielbergera) był wyższy w grupie sportowców niż u osób nietrenujących żadnego sportu. Najniższe wyniki uzyskali zawodnicy sportów drużynowych. Najwyższy wynik na skali *łęku jako stanu* zdobyli zawodnicy taekwondo. Kiedy porównano wyniki *Łęku jako cechy* we wszystkich grupach (sporty wytrzymałościowe, walki, indywidualne i drużynowe) najniższe wyniki zdobyli baseballiści, a najwyższe golfiści. Koreańscy badacze (Han i in., 2006) porównali grupę zwycięzców i nie-zwycięzców. Okazało się, że grupa zawodników odnosząca sukcesy ma niższe wyniki na obydwu skalach dotyczących *łęku*.

Z badań Siek, Terelaka i Bieleckiego (1988) wynika, że karatecy zaawansowani i początkujący różnią się w sposób istotny statystycznie pod względem *łęku jako cechy osobowości*. Osoby bardziej doświadczone charakteryzują się niższym nasileniem tej cechy. Obniżanie się *łęku* wraz ze zdobywaniem doświadczenia może wiązać się z nabywaniem umiejętności radzenia sobie z sytuacjami stresowymi w sporcie (Milillo, 1975; Norakidze, 1976). Niestety zaprezentowane badanie nie potwierdza tego założenia. Wyniki pokazują, że nie ma istotnej statystycznie różnicy pomiędzy grupą zawodniczą a amatorską. Być może większa liczba osób badanych w każdej grupie wykazałaby różnice w nasileniu *łęku jako cechy*. Przypuszcza się również, że takie wyniki można by otrzymać, gdyby badanie było prowadzone na adeptach jednego stylu lub formuły walki, np. MMA.

Badanie zaprezentowane w pracy objęło zagadnienie zróżnicowania cech osobowości i temperamentu u osób trenujących sporty walki amatorsko i zawodniczo. Otrzymane wyniki nasunęły nowe pytania i wątpliwości. Jednak niezależnie od zaobserwowanych niespójności oraz braku potwierdzenia wszystkich stawianych hipotez, fakt, iż osoby trenujące sporty walki zawodniczo i amatorsko różnią się w nasileniu ekstrawersji, wrażliwości sensorycznej oraz psychotyzmu, nie budzi wątpliwości. Dlatego też samo badanie warte jest poszerzonych replikacji, jako że ograniczenia metodologiczne, wynikające z ograniczonej liczby osób biorących udział w badaniu oraz nierównej liczebności grup reprezentujących poszczególne sporty walki (np. 50 osób trenujących brazylijskie jiu-jitsu/MMA i pięć ćwiczących Muay Thai), mogły znacząco wpłynąć na otrzymane rezultaty. Badania powinny być kontynuowane – szczególnie w tych obszarach, które nie doczekały się jednoznacznych wyników i które wciąż pozostają niejasne. Przyszłe projekty mogłyby obejmować analizy różnic pomiędzy sportami chwytanymi (np. BJJ) a uderzanymi (np. Muay Thai). Dodatkowo należałoby sprawdzić, czy czas treningów sportów walki ma wpływ na nasilenie mierzonych cech temperamentu i osobowości. Można przypuszczać,

że osoby pozostające w treningu różnią się w zakresie cech psychologicznych od osób, które rezygnują z treningów. W tym celu warto by przeprowadzić badanie podłużne. W przyszłości badania powinny zmierzać w kierunku próby stworzenia metody, która pomagałaby trenerom przy naborze i selekcji osób w sportach walki.

BIBLIOGRAFIA

- Baczyńska, A., Biernacka, K. (2001). Czy Bruce Lee był zwykłym człowiekiem, czyli wybrane cechy osobowości osób uprawiających sztuki walki. Materiał niepublikowany uzyskany od pierwszej współautorki.
- Brzozowski, P., Drwał, R. Ł. (1995). *Kwestionariusz osobowości Eysencka. Polska adaptacja EPQ-R. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Cattell, R. B. (1966). Anxiety and motivation: Theory and crucial experiments. W: C. B. Spielberger (red.), *Anxiety and behavior* (s. 23–62). New York: Academic Press.
- Eysenck, H. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3? Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12, 773–790.
- Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y., Bae, S. J., Bae, S. J., Kim, H. J. i in. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sport Science and Medicine*, 5, 381-389.
- Kubacka-Jasiecka, D., Wrześniewski, K. (2010, maj). *Agresja i lęk w sportach walki*. Referat wygłoszony na konferencji: Praktyczna Psychologia Sportu. Psychologiczne Aspekty Optymalizacji Treningu Sportowego i Zdrowotnego, Kraków.
- Lickiewicz, J. (2006). Psychologiczne aspekty samoobrony kobiet. W: M. Gwoździcka-Piotrowska, A. Zduniak (red.), *Edukacja w społeczeństwie „ryzyka”* (t. 1, s. 55–62). Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa.
- Milillo, M. D. (1975). Patterns of anxiety in maraton runners. W: *Trabajos científicos: III Congreso Mundial de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte*. Madryt: Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, Instituto Nacional de Educación Física.
- Norakidze, W. G. (1976). Wpływ działalności sportowej na kształtowanie cech osobowości sportowca. W: *Psychologia i współczesny sport* (s. 9–23). Warszawa: SiT.
- Poczwardowski, A., Makurat, F. (1993). Wybrane zmienne psychologiczne zawodników judo reprezentujących różny poziom sportowy. *Rocznik Naukowy AWF Gdańsk*, 2, 231–243.
- Poliakoff, M. B. (2009). *Combat sports in the ancient world: competition, violence, and culture*. New Heaven, CT: Yale University Press.
- Siek, S., Trelak, J., Bielecki, J. (1988). Wpływ ćwiczeń karate na poziom lęku i agresywności. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 3, 63–67.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. W: C. D. Spielberger (red.), *Anxiety and behavior* (s. 3–20). New York: Academic Press.

- Strelau, J. (1974). Koncepcja temperamentu jako poziomu energetycznego i charakterystyki czasowej zachowania. W: J. Strelau (red.), *Rola cech temperamentalnych w działaniu* (s. 9–26). Wrocław: Ossolineum.
- Strelau, J. (1985). *Temperament, osobowość, działanie*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Strelau, J. (2004). Osobowość jako zespół cech. W: J. Strelau (red.), *Psychologia ogólna* (t. 2, s. 525–560). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szymankiewicz J., Gałkowski T. (2010). *Sztuki walki zwycięstwo nad sobą. Psychofizyczne i kulturowe podstawy systemowego szkolenia według doświadczeń krajów Azji Centralnej i Wschodniej*. Wrocław: Atla 2.
- Tieplów, B. M., Niebylicyn, W. D. (1963). Izuczenije osnovnych svojstw nierwnoj sistiemy i ich znaczenie dla psychologii indywidualnych razliczij. *Voprosy Psichologii*, 5, 38–47.
- Watson, A. E., Pulford, B. D. (2004). Personality differences in high risk sports amateurs and instructors. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 83–94.
- Wcisło, S. (2007). *Wpływ kick-boxingu na osobowość człowieka*. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha.
- Weinberg, R. S., Stabourne, T. G., Jackson, A. (1982). Effects of visuo – motor behavior rehearsal on state – trait anxiety and performance: Is practice important? *Journal of Sport Behaviour*, 4, 228–238.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T. (1987). *Inwentarz stanu i cechy lęku – polska adaptacja testu STAI. Podręcznik*. Warszawa: Laboratorium Technik Diagnostycznych. PTP.
- Zawadzki, B., Ciota, L. (1990). Reaktywność temperamentalna a wyszkolenie techniczne zapaśników. *Sport Wyczynowy*, 7, 93–99.
- Zawadzki B., Strelau, J. (1995). Podstawy teoretyczne, konstrukcja i własności psychometryczne inwentarza „Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu”. *Studia Psychologiczne*, 33, 49–96.
- Zawadzki, B., Strelau, J. (1997). *Formalna charakterystyka zachowania. Kwestionariusz temperamentu*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.