



Jan Supiński^{1*}, Krzysztof Kałużny

¹ AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI ORAZ UMIEJSCOWIENIA KONTROLI A STYL RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U LEKKOATLETÓW I STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Abstract

Self-efficacy and locus of control as determinants of stress management style in athletes and physical education students

Background. Self-efficacy is an individual's belief in their skills and abilities to act in order to reach a chosen goal, irrespective of any obstacles. The motivation to act increases with the rise of self-efficacy. This is connected with sports results achieved by sportsmen. The authors emphasized that the choice of a coping strategy in difficult situations depended on many factors, e.g. personality traits, age, gender, or current physical and mental health. The objective of the paper was to analyse the influence of self-efficacy and locus of control on the choice made by players in terms of their coping strategy in difficult situations. **Material and methods.** A group of 12 players and 51 students was investigated. The measurement tools were: Coping Inventory for Stressful Situations, Men at Work questionnaire, and Generalized Self-Efficacy Scale. **Results and conclusions.** The predominant coping strategy among the subjects was the task-oriented style. In both groups, a statistically significant correlation was achieved between self-efficacy and the task-oriented style. A moderate relationship between locus of control and self-efficacy was observed among players.

Key words: sportsmen, self-efficacy, stress, control

Słowa kluczowe: sportowcy, poczucie własnej skuteczności, stres, kontrola

WPROWADZENIE

W procesie rozwoju kształtuje się indywidualny styl radzenia sobie ze stresem, który jest względnie trwałą dyspozycją i typowym dla danej jednostki sposobem zachowania się w różnych sytuacjach stresowych (Endler i Parker, 1990; Szczepaniaki *wsp.*, 1996). Endler i Parker (1990) wymieniają trzy style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu (Strelau i *wsp.*, 2009). Pierwszy z nich charakteryzuje osoby, które w obliczu stresu koncentrują się na problemie. Styl skoncentrowany na emocjach oznacza koncentrację człowieka na sobie samym i emocjach, natomiast styl skoncentrowany na unikaniu to odejście od problemu przejawiające się w dwóch różnych formach: an-

gażowaniu się w czynności zastępcze bądź poszukiwaniu kontaktów towarzyskich (Strelau i *wsp.*, 2009). Jednostki mają tendencję do preferowania stałych wzorów zachowania, a za najbardziej efektywny uważa się styl skoncentrowany na zadaniu (Owczarek, 2009). W badaniach Turosz (2003) zawodnicy uprawiający zarówno dyscypliny indywidualne, jak i zespołowe preferowali styl skoncentrowany na zadaniu (odpowiednio 63% i 77% badanych).

Poczucie własnej skuteczności to przekonanie o własnych zdolnościach i możliwościach działania dla osiągnięcia obranego celu, bez względu na pojawiające się przeszkody (Bandura, 1997). Przekonanie to różnicuje ludzi pod względem poznawczym oraz motywacyjnym, przy czym motywacja do działania jednostki wzrasta wraz ze wzrostem poczucia własnej skuteczności, ma wpływ na wielkość wysiłku wkładanego w działania (Pervin, 2002). Źródłem poczucia własnej skuteczności są: przeszłe osiągnięcia, do-

* Autor korespondencyjny

świadczenia zastępcze, perswazja słowna oraz reakcje fizjologiczne (Bandura, 1997). Osoba o wysokim poczuciu własnej skuteczności jest przekonana, że poradzi sobie w konkretnej sytuacji i osiągnie zamierzony cel. Podejmując się działań, nie skupia swojej uwagi na przeszkodach, ale na zdarzeniach sprzyjających osiągnięciu celu. Jednostka o niskim poczuciu własnej skuteczności jest w większym stopniu narażona na lęk, poczucie bezradności, duże nasilenie smutku czy przygnębienia (Guszkowska, 2013). To, czy jednostkę charakteryzuje niski czy wysoki poziom poczucia własnej skuteczności, jest tak ważne, ponieważ inaczej działa ona, gdy wierzy w siebie i we własne umiejętności, inaczej zaś, gdy tej wiary jej brak (Pervin, 2002).

Umiejscowienie kontroli stanowi jeden z wymiarów osobowości (Drwal, 1995). Nie jest stałą właściwością, lecz rezultatem procesu rozwoju i może ulegać zmianie (Kulas, 2003), która może następować poprzez rosnący wpływ na otoczenie (Kościelak i Maroszek, 1998). Według Rottera (1966) zaangażowanie jednostki w jakieś działanie zdeterminowane jest przez oczekiwania osiągnięcia celu. Są one uwarunkowane historią wzmocnień (nagrody i wartości), które wykształciły w jednostce poczucie umiejscowienia kontroli (Zimbardo, 1999). O poczuciu kontroli wewnętrznej można mówić, kiedy jednostka jest przekonana, że wyniki jej działań zależą od niej samej, natomiast o poczuciu kontroli zewnętrznej, kiedy tkwią one w otoczeniu. Inaczej mówiąc, los jednostki w tym pierwszym przypadku leży w jej własnych rękach, w drugim zaś opiera się na przysłowiowym szczęściu (Pervin, 2002). Osoby, które charakteryzuje wewnętrzne poczucie kontroli, są przeświadczone, że wszystko w ich życiu zależy od ich własnej aktywności czy zdolności. Są samodzielne i cechuje je dobre samopoczucie (Rychta, 1998). Są zdolne nie tylko do podejmowania aktywności, ale i do ponoszenia za nią odpowiedzialności; dążą do celu z większym zaangażowaniem w porównaniu z osobami, które cechuje zewnętrzne poczucie kontroli (Kościelak i Maroszek, 1998). Osoby z wewnętrznym poczuciem kontroli szybciej ulegają presji, są wrażliwe na krytykę, bardziej lękliwe, unikają odpowiedzialności,

nie wierzą w swoje możliwości (Rychta, 1998). Towarzyszy im brak wiary we własne możliwości kontrolowania tego, co się dzieje w określonych sytuacjach (Gracz i Sankowski, 2007). Co istotne, bardziej nastawione są na unikanie porażek niż na osiąganie sukcesów (Matczak, Jaworowska, Fecenec, Stańczak, Bitner, 2009).

Warto odnotować, na co wskazują niektórzy badacze, że umiejscowienie kontroli wiąże się z rodzajem uprawianej dyscypliny sportu (Gracz i Sankowski, 2007). Osoby uprawiające dyscypliny indywidualne częściej charakteryzuje umiejscowienie kontroli wewnętrzne, podczas gdy u zawodników uprawiających sporty zespołowe często występuje umiejscowienie kontroli zewnętrzne (Rychta, 1988). Oba konstrukty umiejscowienia kontroli oraz poczucie własnej skuteczności są podobne do siebie, a wewnętrzne poczucie kontroli wzmocniane jest przekonaniem o skuteczności własnych działań (Kościelak i Maroszek, 1998).

CEL BADAŃ

Celem badań było wyjaśnienie zależności między poczuciem umiejscowienia kontroli i poczuciem własnej skuteczności a stylem radzenia sobie ze stresem. Przyjęto eksploracyjny typ badań (bez hipotezy). Zadaniami badawczymi kierowały następujące pytania:

1. Jaki jest charakterystyczny dominujący styl radzenia sobie ze stresem u lekkoatletów oraz studentów?

2. Czy istnieje zależność między poczuciem umiejscowienia kontroli a stylem radzenia sobie ze stresem?

3. Czy istnieje zależność między poczuciem własnej skuteczności a stylem radzenia sobie ze stresem?

4. Czy istnieje zależność między poczuciem umiejscowienia kontroli a poczuciem własnej skuteczności u studentów i sportowców?

Według autorów odpowiedzi na postawione pytania mogą pogłębić opis osobowości zawodników. Określenie wpływu poczucia własnej skuteczności i umiejscowienia kontroli na styl radzenia sobie ze stresem

może okazać się pomocne w przewidywaniu efektywnego działania sportowca w sytuacji trudnej.

MATERIAŁ I METODY

W badaniach uczestniczyło 12 lekkoatletów uprawiających bieg na 400 m oraz 51 studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Grupę badawczą stanowili mężczyźni, których wiek mieścił się w przedziale od 20. do 33. roku życia.

W pomiarze zmiennych posłużono się następującymi kwestionariuszami i testami:

1. Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS, skonstruowany przez Endlera i Parkera (1990). Służy do diagnozy stylów radzenia sobie ze stresem. Inwentarz składa się z 48 stwierdzeń dotyczących różnych zachowań, jakie ludzie mogą podejmować w sytuacjach stresowych.

2. Kwestionariusz „Człowiek w Pracy” autorstwa Matczak i współautorów (2009). Służy do pomiaru umiejscowienia kontroli. Składa się z 60 twierdzeń, które tworzą dwie główne skale: SK (skalę kontrolną) oraz PUK (skalę poczucia umiejscowienia kontroli).

3. Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES, Generalized Self-Efficacy Scale) autorstwa Schwarzera i Jerusalema, w polskiej adaptacji Juczyńskiego (2009). Skala składa się z 10 stwierdzeń i pozwala mierzyć siłę ogólnego przekonania jednostki o skuteczności własnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami.

WYNIKI

Wśród badanych dominującym stylem radzenia sobie ze stresem był styl skoncentrowany na zadaniu, który stosowało 83% zawodników i 80,3% studentów (tab. 1). Największe rozproszenie wyników występuje w grupie zawodników w przypadku stylu skoncentrowanego na unikaniu.

W badaniach nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności pomiędzy umiejscowieniem kontroli a stylem skoncentrowanym na zadaniu (tab. 2).

W obu grupach uzyskano istotne statystycznie korelacje pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a stylem skoncentrowanym na zadaniu (w przypadku zawodników 0,695, zaś w przypadku studentów 0,641). Ponadto

Tab. 1. Średnie arytmetyczne i odchylenie standardowe dla wyników badań nad stylami radzenia sobie ze stresem u zawodników lekkiej atletyki i studentów wychowania fizycznego w poszczególnych skalach kwestionariusza CISS

Grupa	SSZ		SSE		SSU		ACZ		PKT		N
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Zawodnicy	60,83	7,77	42,33	6,88	48,92	11,21	22,00	7,20	15,58	3,12	12
Studenci	60,23	6,65	42,29	9,20	46,90	10,40	20,94	6,14	16,74	3,71	52

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu, SSE – styl skoncentrowany na emocjach, SSU – styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze, PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Tab. 2. Współczynniki korelacji między poczuciem umiejscowienia kontroli a stylami radzenia sobie w sytuacji trudnej

Obszar	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
PUK (zawodnicy)	-0,224	-0,050	0,161	0,108	-0,006
PUK (studenci)	-0,039	0,011	0,046	0,099	-0,164

Wszystkie współczynniki nieistotne statystycznie na poziomie istotności 0,05. PUK – poczucie umiejscowienia kontroli, SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu, SSE – styl skoncentrowany na emocjach, SSU – styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze, PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Tab. 3. Współczynniki korelacji między poczuciem własnej skuteczności a stylami radzenia sobie w sytuacji trudnej

Obszar	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
GSES (zawodnicy)	0,695*	0,318	0,213	0,116	0,507
GSES (studenci)	0,641*	0,011	0,046	0,099	-0,163

* korelacje istotne statystycznie przy $p < 0,05$

GSES – poczucie własnej skuteczności, SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu,

SSE – styl skoncentrowany na emocjach, SSU – styl skoncentrowany na unikaniu,

ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze, PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Tab. 4. Średnie wartości poczucia umiejscowienia kontroli i poczucia własnej skuteczności oraz współczynniki korelacji między nimi

Obszar	Średnia PUK	SD	Średnia GSES	SD	współczynniki korelacji PUK · GSES
PUK (zawodnicy)	81,00	14,81	31,75	3,493	-0,402
PUK (studenci)	80,82	12,88	32,20	3,352	0,075

Wszystkie współczynniki nieistotne statystycznie na poziomie istotności 0,05.

PUK – poczucie umiejscowienia kontroli, GSES – poczucie własnej skuteczności

u zawodników zaobserwowano korelacje ze stylem skoncentrowanym na unikaniu w postaci poszukiwania kontaktów towarzyskich (0,507), niski poziom korelacji ze stylem skoncentrowanym na emocjach (0,318) i niski poziom korelacji ze stylem skoncentrowanym na unikaniu (0,213) (tab. 3).

Wśród badanych zawodników i studentów nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic pomiędzy poczuciem umiejscowienia kontroli a poczuciem własnej skuteczności. Odnotowano wyraźną tendencję do ujemnej zależności pomiędzy wymienionymi czynnikami w przypadku zawodników, brak natomiast takiej zależności u studentów (tab. 4).

W obu grupach dominującym stylem radzenia sobie w sytuacji trudnej okazał się styl skoncentrowany na zadaniu. Podobne wyniki uzyskano w innych badaniach (Owczarek, 2009; Turosz, 2003). Posługiwanie się stylem skoncentrowanym na zadaniu oznacza, że osoba, kiedy znajdzie się w sytuacji trudnej, nie unika problemu, ale zмага się z nim i próbuje go rozwiązać. Sprzyja to uzyskiwaniu wyników na najwyższym poziomie sportowym (Owczarek, 2009). W badaniach stwierdzono istotne statystycznie zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a stylem skoncentrowanym na za-

daniu – zarówno u sportowców, jak i u studentów wychowania fizycznego. Poczucie własnej skuteczności dotyczy wielu obszarów życia. Jednym z nich jest obszar związany z nauką, stąd podobne wyniki uzyskane przez studentów i sportowców. W grupie lekkoatletów, w przeciwieństwie do grupy studentów, zaobserwowano istotne korelacje pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a stylem skoncentrowanym na unikaniu (ujawniało się to w postaci poszukiwania kontaktów towarzyskich). Wynik ten wskazuje, że w obliczu czynników stresujących zawodnicy poszukują wsparcia poprzez kontakt z otoczeniem, ale również korzystają z innych stylów radzenia sobie w sytuacji trudnej. W grupie zawodników stwierdzono też umiarkowaną zależność pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a stylem skoncentrowanym na emocjach. Może to oznaczać, że zawodnicy podczas dotychczasowych startów w zawodach i własnych doświadczeń z nimi związanych wypracowali więcej sposobów radzenia sobie ze stresem w porównaniu ze studentami. Wcześniej wskazywano, że zawodnicy potrafią korzystać z różnych strategii, w zależności od potrzeb i sytuacji (Giaccobi i Weinberg, 2000). Zaobserwowano umiarkowaną zależność pomiędzy poczu-

ciem umiejscowienia kontroli a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu. Wysoki poziom zewnętrznej kontroli u zawodnika, czyli uzyskanie wysokich wyników w kwestionariuszu, może wskazywać, że będzie on w mniejszym stopniu korzystał ze stylu skoncentrowanego na zadaniu. Według Matczak i współautorów (2009) osoby, które charakteryzuje wewnętrzne poczucie kontroli, w sytuacjach trudnych preferują bardziej styl zadaniowy. Jest to zgodne z wynikami badań Rutkowskiej (2010), w których u zawodników medalistów – w porównaniu z tymi nieosiągającymi sukcesów sportowych – zaobserwowano wyższe poczucie kontroli. W kontekście uzyskanych wyników warto dostrzec, że czas trwania i intensywność treningu społecznego, jakiemu podlegają zawodnicy, uzasadniają dominację wewnętrznego umiejscowienia kontroli, w szczególności sytuacjach związanych właśnie z działalnością sportową (Rutkowska, 2010), a uprawianie sportu sprzyja kształtowaniu się wewnętrznego poczucia kontroli (Kulas, 2003). W innych badaniach nie stwierdzono jednak istotnych różnic w omawianym zakresie pomiędzy sportowcami a osobami nieuprawiającymi sportu (Gilliland, 1974; McKelvie i Husband, 1980). Natomiast w badaniach Kościelaka i Maroszek (1998) zaobserwowano wyższy poziom zewnętrznej poczucia kontroli u zawodników uprawiających sport wyczynowo. Zauważono również umiarkowaną zależność pomiędzy umiejscowieniem kontroli a poczuciem własnej skuteczności, jednak tylko wśród zawodników. U zawodników wraz ze wzrostem poczucia kontroli zewnętrznej zmniejsza się poziom poczucia własnej skuteczności. Może to sugerować, że sportowcy wyczynowi w większym stopniu niż studenci wierzą, że wynik ich działań zależy od nich samych, a nie od warunków zewnętrznych.

WNIOSKI

Przeprowadzone badania wskazują, że poczucie własnej skuteczności oraz poczucie umiejscowienia kontroli mogą mieć wpływ na wybór stylu radzenia sobie w sytuacji

trudnej. Podjęcie tematu przez autorów artykułu wydaje się zasadne, ponieważ, o ile poczucie własnej skuteczności poświęcono wiele miejsca w psychologii sportu, o tyle umiejscowieniu kontroli już znacznie mniej. Tymczasem każdy z tych czynników może się okazać przydatny w budowie profilu osobowości zawodnika. Modyfikacja któregoś z nich (bądź obu) może mieć wpływ na styl radzenia sobie w sytuacji trudnej i sprawić, że zawodnik będzie działał bardziej efektywnie. Konsekwencje działań zawodnika, którego charakteryzuje wewnętrzne poczucie sprawstwa, będą stanowić dodatkowe wzmocnienia ukierunkowane na określone działania (Rutkowska, 2009), a im silniejsze poczucie własnego sprawstwa, tym większe oczekiwanie przyszłego sukcesu, a tym samym mniejsza skłonność do reagowania lękiem i stosowania strategii zabezpieczania się na wypadek porażki (Mroczkowska, 1995). Badania wskazują, że zawodnicy posługują się głównie stylem skoncentrowanym na zadaniu. W porównaniu ze studentami charakteryzuje ich stosowanie większej liczby stylów radzenia sobie w sytuacji trudnej, których prawdopodobnie nauczyli się podczas wielu lat treningów i startów w zawodach. Niewielkie różnice w uzyskanych wynikach pomiędzy sportowcami a studentami może wynikać z faktu, że ci ostatni, jako studenci wychowania fizycznego, choć nie uprawiają sportu wyczynowo, mają na co dzień kontakt z ruchem w formie zajęć sportowych.

BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Drwal, R.Ł. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości*. Warszawa: WN PWN.
- Endler, N., Parker, J. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto Multi-Health: Systems.
- Giacobbi, P.R., Weinberg, R.S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychologist*, 14(1), 42–62.
- Gilliland, L.L. (1974). Internal versus external locus of control and the high-level athletic competitor. *Perceptual and Motor Skills*, 39(1), 38.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF.

- Guszkowska, M. (2013). *Aktywność fizyczna i psychika: korzyści i zagrożenia*. Toruń: A. Marszałek.
- Juczyński, Z. (2009). *Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kościelak, R., Maroszek, K. (1998). Poczucie umiejscowienia kontroli i samoocena a wynik sportowy. W: T. Rychta (red.), *Osobowość a zachowanie celowe sportowców* (ss. 145–156). Warszawa: COS.
- Kulas, H. (2003). Uprawianie sportu a rozwój poczucia umiejscowienia kontroli u dzieci w wieku szkolnym. [w:] T. Rychta, M. Guszkowska (red.), *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej* (t. 4, ss. 137–142). Warszawa: PTNKF.
- Matczak, A., Jaworowska, A., Fecenec, D., Stańczak, J., Bitner, J. (2009). *Człowiek w pracy. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- McKelvie, S.J., Husband, D.E. (1980). A locus of control and anxiety in college athletes and non-athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 819–822.
- Mroczkowska, H. (1995). Predictors of psychophysical functioning of Polish Olympic athletes. W: *Proceedings. Part I.* (ss. 481–487). IX European Congress of Sport Psychology.
- Owczarek, A. (2009). Styl radzenia sobie ze stresem a mistrzostwo sportowe w dyscyplinach indywidualnych kobiet i mężczyzn. *Rocznik Naukowy AWFis w Gdańsku*, 19, 67–72.
- Pervin, L. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
- Rutkowska, K. (2009). Umiejscowienie poczucia kontroli studentów-sportowców wysokiej klasy. W: J. Blecharz, M. Siekańska (red.), *Praktyczna psychologia sportu* (ss. 166–184). Kraków: AWF.
- Rutkowska, K. (2010). Poczucie kontroli w kontekście innych cech osobowości sportsmenek. *Sport Wyczynowy*, 2, 87–94.
- Rychta, T. (1988). Potrzeba aprobaty społecznej i poczucie lokalizacji kontroli wzmocnień w strukturze osobowości zawodniczek. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 2, 115–122.
- Rychta, T. (1998). Diagnostyka osobowości i zachowania celowego. W: T. Rychta (red.), *Osobowość a zachowanie celowe sportowców* (ss. 7–40). Warszawa: COS.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2009). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS. Podręcznik do polskiej normalizacji*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnostyka stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, 39, 187–210.
- Turosz, M.A. (2003). Temperament a style radzenia sobie ze stresem w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych. W: T. Rychta, Gruszkowska M. (red.), *Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej* (t. 4, ss. 84–90). Warszawa: PTNKF.
- Zimbardo, F. (1999). *Psychologia i życie*. Warszawa: WN PWN.

Praca wpłynęła do Redakcji: 23.06.2016
Praca została przyjęta do druku: 21.07.2016

Adres do korespondencji:

Jan Supiński
Katedra Humanistyki Edukacyjnej
Akademia Wychowania Fizycznego
al. I.J. Paderewskiego 35
51-612 Wrocław
e-mail: jan.supinski@awf.wroc.pl