

Anna Siwy-Hudowska

OCENA JAKOŚCI ŻYCIA W KONTEKŚCIE CECH OSOBOWOŚCI U MŁODYCH MĘŻCZYŹN O RÓŻNYM STOPNIU ZAANGAŻOWANIA W UPRAWIANIE ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych, obejmujących zarówno zdrowie fizyczne jak i psychiczne. Celem badania było porównanie jakości życia osób zaangażowanych i nie zaangażowanych w wykonywanie regularnej aktywności ruchowej oraz określenie relacji między cechami osobowości a poziomem jakości życia. Przebadano 101 mężczyzn, w tym 32 sportowców wyczynowych, 38 sportowców-amatorów oraz 31 osób w ogóle nie trenujących. Średni czas przeznaczony na ćwiczenia w grupie wyczynowców wynosił 5 dni w tygodniu po około 3h, natomiast w grupie amatorów – 4 dni w tygodniu po około 2h. Wykorzystano kwestionariusze samoopisowe: Kwestionariusz Jakości Życia oraz kwestionariusz NEO-FFI. Osoby aktywne fizycznie oceniały istotnie wyżej swoją jakość życia niż osoby nie uprawiające sportu. Potwierdzono, że wraz ze wzrostem ekstrawersji i sumienności oraz spadkiem neurotyczności wzrasta ogólna jakość życia i ocena jej sfer. W badanej grupie najwyższą ekstrawersję i sumienność posiadali sportowcy wyczynowi w porównaniu z pozostałymi badanymi osobami. Można wnioskować, że na wyższą jakość życia w tej grupie wpływać może nie tylko uprawianie aktywności fizycznej, ale także cechy osobowości związane z pozytywną emocjonalnością.

Słowa kluczowe: jakość życia, osobowość, aktywność fizyczna, sport

WPROWADZENIE

Aktywność ruchowa wpływa profilaktycznie i terapeutycznie na choroby, w szczególności tzw. cywilizacyjne, uwalnia od stresów i napięć, redukuje zmęczenie po pracy, pozwala na samorealizację i kompensację braków codziennego życia, przeciwdziała procesom starzenia się organizmu (Grabowski, 1997). W czasie wysiłku zwiększa się wydzielanie endorfiny, która polepsza samopoczucie (Starosta, 1995). Ruch kształtuje sylwetkę, hormonizuje poruszanie się, może być źródłem doświadczania przyjemności poprzez przebywanie w grupie czy rywalizację z innymi

(Łuszczynska, 2011; Ostrowska, 1999). Aktywność fizyczna poprawia jakość snu (Cisłak i in., 2004). Osoby przydzielone do grup wykonujących ćwiczenia fizyczne zgłaszały wyższą jakość życia i większą wydolność w zakresie wykonywania codziennych czynności po zakończeniu programu ćwiczeń, w porównaniu z grupą kontrolną, która w programie nie uczestniczyła (Penedo i Dahn, 2005).

Badania przeprowadzone wśród nastolatków dowiodły, że sportowcy w porównaniu z grupą zdrowych, nie trenujących osób osiągają wyższe wyniki w zakresie jakości życia: ogólnej, psychospołecznej, emocjonalnej,



funkcjonowania społecznego, fizycznego i szkolnego (Lam, Valier, Bay i McLeod, 2013). W innym badaniu dotyczącym nastolatków dodatkowo wykazano niższe wyniki sportowców w porównaniu z niećwiczącymi w zakresie odczuwania bólu w ciele (Snyder i in., 2010). W badaniu sportowców-amatorów, regularnie trenujących około 7 godzin w tygodniu bieganie i triathlon, zaobserwowano istotny spadek wyników w sferze fizycznej, emocjonalnej i sumarycznej jakości życia po 7-dniowej przerwie w trenowaniu (Zeller, Abu-Shakra, Weitzman i Buskila, 2011). W sytuacji choroby (tzw. kolano biegacza) wyczynowcy skarżyli się na więcej objawów schorzenia, a w skali SF-36 wykazano ich gorsze funkcjonowanie fizyczne i słabsze zdrowie psychiczne w porównaniu ze sportowcami-amatorami (Cheung, Zhang i Ngai, 2013).

O ile pozytywy podejmowania aktywności ruchowej są często przytaczane w literaturze, to rzadziej mowa jest o negatywnych konsekwencjach wysiłku, szczególnie nadmiernego (Ostrowska, 1999). Na przykład, umiarkowana aktywność fizyczna redukuje poziom kortyzolu we krwi, jednak aktywność zbyt intensywna może prowadzić do produkcji prozapalnej cytokiny IL-6 przez mięśnie szkieletowe. Obniżenie odpowiedzi immunologicznej obserwuje się w przypadku długotrwałych, co najmniej 1,5h ćwiczeń, intensywnych i wykonywanych bez przyjmowania pokarmów (Gleeson, 2006, za: Łuszczynska, 2011). Dowiedziono m.in. że istnieje korelacja między intensywnością wysiłków fizycznych u wyczynowców a ilością i jakością zmian zwyrodnieniowych w mięśniu sercowym, miażdżycą naczyń wieńcowych czy zapaleniami mięśnia serca wynikającymi z powikłań chorób wirusowych (Burduk i in., 1998). W przypadku sportu rekreacyjno-zdrowotnego celem jest utrzymanie lub regeneracja sił fizycznych, a w przypadku

wyczynowego – poprawa wyników i poziomu współzawodnictwa poprzez systematyczny trening, któremu jest podporządkowane całe życie (Demel i Skład, 1986; Wolańska, 1971). W sporcie wyczynowym zawodnicy nierzadko zbliżają się do granic możliwości własnych i ludzkich. Świadczą o tym coraz wyższe rekordy, powszechne urazy i zmiany przeciążeniowe (Burduk, i in., 1998) oraz związany z nimi wszechobecny stres psychiczny, a także patologie obecne w sporcie. Do najważniejszych obciążeń psychicznych u wyczynowców należą: lęk przed startem, negatywne emocje związane z porażką, a nawet ze zwycięstwem, poczucie odpowiedzialności w sytuacji reprezentowania siebie, klubu lub kraju, sytuacje współzawodniczenia, konfrontacja z presją (Gracz i Sankowski, 2007).

Subiektywna ocena jakości życia może być wyznaczana przez stopień dopasowania cech osoby i środowiska oraz od samych cech osoby i ich interakcji, moderujących znaczenie danej sytuacji oraz interpretację dopasowania (Zalewska, 2005). Cechy osobowości warunkują poziom dobrostanu (Czapiński, 2001; DeNeve i Cooper, 1998). Neurotycy wykazują tendencję do interpretacji doświadczanych zdarzeń jako stresujących i zagrażających, a także cechują się większą podatnością na stres (Gunthert i in., 1999, za: Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008), co więcej – nawet w sytuacji braku stresora mają tendencję do przeżywania dystresu (Watson i Clark, 1984, za: Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008). Z kolei ekstrawertycy lubią stymulację, mają pogodne usposobienie oraz tendencję do przeżywania pozytywnych emocji: radości, szczęścia, podekscytowania (Czapiński, 2008; Siuta, 2006). Ujemny bilans emocjonalny w połączeniu z wysoką neurotycznością powoduje mniejsze zadowolenie z teraźniejszości oraz mniejsze oczekiwane zadowolenie z przyszłości

¹ Szersze teoretyczne uzasadnienie patrz Muller i Wytykowska (2005).

Doyle i Slaven, 2004). Także inne badania (Hotard i in., 1989, za: Mądrzycki, 2002) potwierdziły większe zadowolenie z życia ekstrawertyków i osób o niskim poziomie neurotyczności niż neurotycznych introwertyków. Pozostałe cechy osobowości PMO – sumienność, ugodowość, otwartość na doświadczenia mogą pośrednio wpływać na poziom satysfakcji z życia, modyfikując dobrostan poprzez sprzyjanie wystąpieniu określonych zdarzeń (DeNeve i Cooper, 1998).

Obszar badań nad problematyką jakości życia w kontekście sportu i aktywności fizycznej jest dziedziną młodą i – jak dotąd – bardzo mało jest dostępnych w literaturze światowej dobrej klasy badań empirycznych, dotyczących jakości życia ludzi zdrowych, związanych ze sportem. Celem niniejszego badania było udzielenie odpowiedzi na dwa główne problemy badawcze: (1) Czy osoby regularnie wykonujące ćwiczenia fizyczne (uprawiające sport) różnią się oceną jakości swojego życia od osób w ogóle nie ćwiczących? (2) Czy ta ocena jakości życia jest powiązana z cechami osobowości?

METODA

Osoby badane

W badaniu udział wzięło 101 mężczyzn, w tym 32 sportowców uprawiających sport wyczynowo (profesjonalnie; M dla wieku=27,88, SD=4,38), 38 sportowców amatorów (M dla wieku=28,92, SD=5,59) oraz 31 osób w ogóle nie uprawiających sportu ani nie wykonujących regularnie żadnych ćwiczeń fizycznych (M dla wieku=30,68, SD=6,97). Grupy te nie różniły się istotnie średnim wiekiem: $F(2,98)=1,93$; $p=0,15$.

Zarówno w grupie mężczyzn trenujących wyczynowo, jak i u amatorów dominowało uprawianie różnego rodzaju sportów walki (brazylijskie jiu jitsu, mma, taekwondo, judo, kick-boxing). Sportowcy wyczynowi uprawiali aktywność fizyczną średnio przez 5 dni w tygodniu $t(38,29)=3,76$; $p=0,001$. $M=5,22$,

$SD=0,98$), natomiast amatorzy – 4 dni w tygodniu ($M=4,53$, $SD=1,43$). Średnia ilość godzin poświęcanych na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia była niemal dwukrotnie większa u sportowców wyczynowych ($M=14,52$, $SD=8,46$) niż u sportowców amatorów ($M=7,57$, $SD=3,16$). Obie różnice międzygrupowe dotyczące czasu przeznaczonego na aktywność fizyczną były istotne statystycznie ($t(65,38)=2,40$; $p=0,02$ i $t(38,29)=3,76$; $p=0,001$).

Narzędzia badawcze i procedura

Osoby badane wypełniały dwa kwestionariusze samoopisowe: 1) NEO-FFI Costy i McCrae w adaptacji Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka i Śliwińskiej (1998), mierzący neurotyczność, ekstrawersję, sumienność, ugodowość i otwartość na doświadczenie oraz 2) Kwestionariusz Jakości Życia Anny Kieszkowskiej-Grudny (2009), zawierający 41 pytań, przyporządkowanych do 9 podskal: Zdrowie fizyczne, Codzienne funkcjonowanie, Samopoczucie, Ocena sytuacji osobistej, rodzinnej, finansowej, Rozwój własny, Czas wolny, Ocena życia seksualnego, Ocena generalna jakości życia, Nastawienie do przyszłości. Z powodu braków danych w niniejszym badaniu zrezygnowano z analizowania skali Ocena życia seksualnego. Osoby badane wypełniały także tzw. metryczkę zawierającą pytania o dane socjodemograficzne i informacje dotyczące stanu zdrowia i uprawiania sportu. Wszyscy uczestnicy proszeni byli osobiście albo pośrednio, przez znajomych, o wypełnienie kwestionariuszy samoopisowych. Badani wypełniali je z reguły w wybranym przez siebie miejscu i czasie, bez obecności badacza. Wszystkie osoby zapewnione zostały o anonimowości badania i wyraziły zgodę na uczestnictwo w nim.

WYNIKI

Na wstępie sprawdzono, czy badani mężczyźni różnili się subiektywną oceną jakości swojego życia (ogółem i w sferach). Wykonano szereg jednoczynnikowych analiz wariancji. Rezultaty przedstawiono w Tabeli 1.



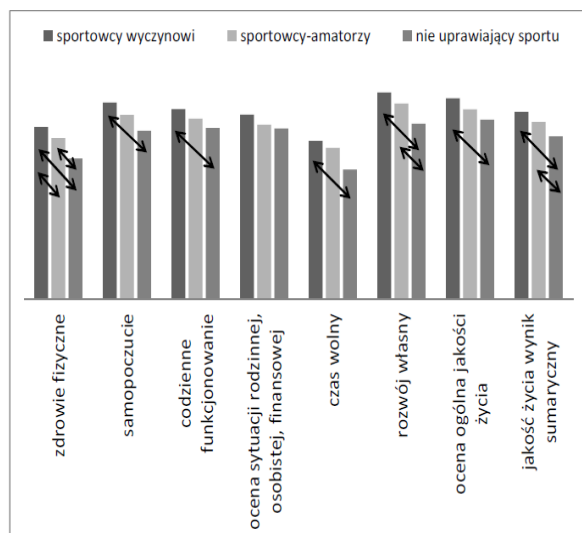
Tabela 1

Porównanie ocen jakości życia mężczyzn uprawiających sport wyczynowo, amatorsko oraz nie wykonujących ćwiczeń fizycznych

Zmienne	F	p	M_w	M_a	M_n
zdrowie fizyczne	28,61	<0,001	3,73	3,49	3,05
Samopoczucie	8,51	<0,000	4,26	3,99	3,65
codzienne funkcjonowanie	3,25	0,043	4,12	3,91	3,71
ocena sytuacji rodzinnej, osobistej, finansowej	1,76	0,178	4,00	3,78	3,70
czas wolny	4,70	0,011	3,43	3,28	2,81
rozwój własny	6,68	0,002	4,48	4,24	3,80
ocena ogólna jakości życia	4,41	0,015	4,35	4,11	3,89
jakość życia wynik sumaryczny	11,06	<0,000	4,06	3,84	3,53

Uwaga. M_w – średnia dla sportowców wyczynowych, M_a – średnia dla sportowców-amatorów, M_n – średnia dla mężczyzn nie uprawiających sportu.

Okazało się, że istnieją istotne statystycznie różnice międzygrupowe w zakresie wszystkich sfer jakości życia, za wyjątkiem oceny sytuacji rodzinnej, osobistej, finansowej. Analizy uzupełniono szczegółowymi testami post-hoc Sidaka. Wszystkie istotne statystycznie różnice ($p < 0,05$) między badanymi grupami w zakresie ogólnej jakości życia i jej sfer zaznaczono na rycinie 1.



Sprawdzono także, czy osoby badane różnią się między sobą nastawieniem do przyszłości, jako jedną z mierzonych sfer jakości życia.

Osoby badane mogły wybrać 3 obszary, w których chciałyby dokonać zmian na lepsze. W Tabeli 2 zaprezentowano rozkład wyników wraz z testami χ^2 . Jedynie w dwóch przypadkach rozkłady liczebności w ramach porównywanych grup istotnie różniły się. Dotyczyło to kondycji fizycznej, którą zmienić na lepsze chciała ponad połowa osób nie uprawiających sportu, a jedynie co czwarta osoba uprawiająca sport wyczynowo lub amatorsko. Z kolei mężczyźni uprawiający sport amatorsko lub wyczynowo istotnie częściej wskazywali na chęć zmiany na lepsze swoich kontaktów z bliskimi znajomymi i przyjaciółmi, podczas gdy tego obszaru nie wskazał żaden z mężczyzn nie uprawiających sportu.

W celu sprawdzenia relacji między ilością czasu przeznaczanego na treningi a jakością życia ogółem i w jej sferach, obliczono współczynniki korelacji r-Pearsona (zob. Tabela 3). Okazało się, że jedynie zdrowie fizyczne jest istotnie dodatnio powiązane z ilością dni poświęconych na aktywność fizyczną, nie jest jednak skorelowane z ilością godzin trenowania.

Następnie przeanalizowano związki między jakością życia i cechami osobowości. Obliczono współczynniki korelacji r-Pearsona (zob. Tabela 4).

Tabela 2Rozkłady liczebności i procent osób (w ramach porównywanych grup) wybierających obszary zmian na lepsze wraz z testami χ^2 .

Obszar zmian	Sportowcy wyczynowi	Sportowcy-amatorzy	Nie uprawiający sportu	Ogółem	χ^2
Zdrowie	5 (15,6%)	3 (7,9%)	8 (25,8%)	16 (15,8%)	4,11
kondycja fizyczna	8 (25%)	10 (26,3%)	17 (54,8%)	35 (34,7%)	8,06*
warunki mieszkaniowe	7 (21,9%)	9 (23,7%)	7 (22,6%)	23 (22,8%)	0,03
sytuacja finansowa/materialna	19 (59,4%)	25 (65,8%)	13 (41,9%)	57 (56,4%)	4,12
sytuacja osobista	6 (18,8%)	11 (28,9%)	5 (16,1%)	22 (21,8%)	1,90
sytuacja rodzinna	3 (9,4%)	3 (7,9%)	4 (12,9%)	10 (9,9%)	0,50
sytuacja zawodowa	8 (25%)	12 (31,6%)	14 (45,2%)	34 (33,7%)	0,23
kontakty z bliskimi znajomymi i przyjaciółmi	6 (18,8%)	9 (23,7%)	0	15 (14,9%)	8,14*
czas wolny na relaks / odpoczynek	4 (12,5%)	6 (15,8%)	9 (29%)	19 (18,8%)	3,18
czas spędzany z partnerem / rodziną	14 (43,8%)	9 (23,7%)	6 (19,4%)	29 (28,7%)	5,33
czas poświęcany własnym pasjom i zainteresowaniom	7 (21,9%)	9 (23,7%)	7 (22,6%)	23 (22,8%)	0,03
nie chcę niczego zmieniać	1 (3,1%)	1 (2,6%)	0	2 (2%)	0,93

Uwaga * $p < 0,05$ **Tabela 3**Zależności (r -Pearsona) między ilością czasu poświęcaną na aktywność fizyczną a sferami jakości życia oraz jej wynikiem sumarycznym

Zmienne	Ilość dni	Ilość godzin
zdrowie fizyczne	0,320**	0,167
Samopoczucie	0,115	0,012
codzienne funkcjonowanie	0,059	0,141
ocena sytuacji rodzinnej, osobistej, finansowej	-0,002	-0,071
czas wolny	0,052	0,030
rozwój własny	0,144	0,122
ocena ogólna jakości życia	-0,028	0,000
jakość życia wynik sumaryczny	0,115	0,068

Uwaga. ** $p < 0,01$

Najsilniejsze ($r > 0,5$) korelacje z cechami osobowości dotyczą samopoczucia, którego wzrost towarzyszy wzrostowi ekstrawersji i sumienności oraz spadkowi neurotyczności. Również silne korelacje widoczne są w przypadku codziennego funkcjonowania, którego ocena wzrasta wraz ze wzrostem ekstrawersji i sumienności. Sumaryczna ocena jakości życia jest tym wyższa, im silniejsze są: ekstrawersja i sumienność, a słabsza – neurotyczność.

Cechą nie związaną z żadną sferą jakości życia jest ugodowość, natomiast otwartość na doświadczenia istotnie, ale słabo koreluje jedynie z wymiarem samopoczucia i rozwoju własnego. Wśród wszystkich ocen jakości życia najslabiej z cechami osobowości koreluje czas wolny: ujemnie z neurotycznością i dodatnio z ekstrawersją.

W kolejnym kroku wykonano szereg dwuczynnikowych analiz wariancji w schemacie 3 (grupa: sportowcy wyczynowi, sportowcy-



amatorzy, nie uprawiający sportu) x 2 (cecha osobowości w podziale wg mediany: wysoka, niska), gdzie zmienną zależną była sumaryczna ocena jakości życia. Jednak żaden z efektów interakcyjnych w analizach wariancji nie był istotny statystycznie. Oznacza to, że cechy osobowości nie modyfikują wpływu aktywności fizycznej na jakość życia, ale mają niezależne znaczenie dla tej zmiennej. Analizy efektów głównych wskazały na podobne zależności do

wyżej opisanych, dlatego ich wyniki nie będą dalej prezentowane. Częściowe wyjaśnienie otrzymanych rezultatów mogłoby być zawarte w informacji, czy badane grupy różnią się między sobą cechami osobowości. Analizy uzupełniono o testowanie różnic międzygrupowych w zakresie cech osobowości jednoczynnikową ANOVA. Wyniki zawarto w tabeli 5.

Tabela 4

Współczynniki korelacji *r*-Pearsona pomiędzy cechami osobowości a sferami jakości życia w całej badanej grupie

Zmienne	UGD	EKS	NEU	SUM	OTW
zdrowie fizyczne	-0,013	0,375**	-0,471**	0,344**	0,133
Samopoczucie	0,097	0,682**	-0,588**	0,532**	0,212*
codzienne funkcjonowanie	0,142	0,595**	-0,457**	0,563**	0,143
ocena sytuacji rodzinnej, osobistej, finansowej	0,162	0,381**	-0,443**	0,468**	-0,003
czas wolny	0,133	0,274**	-0,273**	0,193	0,197
rozwój własny	0,026	0,359**	-0,285**	0,326**	0,215*
ocena ogólna jakości życia	0,071	0,342**	-0,409**	0,370**	0,002
jakość życia wynik sumaryczny	0,135	0,640**	-0,597**	0,576**	0,197

Uwaga. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, UGD – ugodowość, EKS – ekstrawersja, NEU- neurotyczność, SUM – sumienność, OTW – otwartość na doświadczenia.

Tabela 5

Porównanie cech osobowości mężczyzn uprawiających sport wyczynowo, amatorsko oraz nie wykonujących ćwiczeń fizycznych

Zmienne	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>M_w</i>	<i>M_a</i>	<i>M_n</i>
Ugodowość	2,29	0,107	27,13	26,86	29,44
Ekstrawersja	5,25	0,007	31,43	28,11	26,12
Neurotyczność	0,96	0,387	16,57	17,43	19,52
Sumienność	4,32	0,016	34,90	30,34	29,32
Otwartość na doświadczenia	0,22	0,800	27,23	27,17	26,28

Uwaga. Oznaczenia jak w Tabeli 2.



Badani mężczyźni różnią się między sobą istotnie średnim poziomem ekstrawersji oraz sumienności. Testy post hoc Bonferroniego wskazały na istotnie ($p=0,006$) wyższą ekstrawersję wśród wyczynowców w porównaniu z osobami nie uprawiającymi sportu, jednak różnice między sportowcami amatorami a pozostałymi grupami nie były istotne statystycznie. Podobnie, sportowcy wyczynowi charakteryzują się istotnie ($p=0,027$) wyższą sumiennością niż mężczyźni nie uprawiający sportu. Różnica między wyczynowcami a amatorami istotna jest na poziomie tendencji statystycznej ($p=0,059$) – także w tym wypadku wyższą sumiennosc mają zawodowi sportowcy. Nie istnieją jednak istotne różnice w zakresie sumienności między sportowcami-amatorami, a osobami nie uprawiającymi sportu.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Rezultaty referowanego badania pozwalają wnioskować, że badani sportowcy oceniają swoją jakość życia wyżej niż osoby nie uprawiające ćwiczeń fizycznych. Różnica ta dotyczy zarówno wyczynowców, jak i amatorów. Istotne wyniki w tych porównaniach odnoszą się do sumarycznego wyniku oceny jakości życia oraz sfer: zdrowia fizycznego i rozwoju własnego. Oznaczałoby to, że osoby regularnie ćwiczące nie tylko czerpią ze swojej aktywności fizycznej korzyści zdrowotne, co zgodne byłoby z wynikami wielu badań (zob. Tenenbaum i Eklund, 2007), ale jednocześnie realizują swoje pasje, zainteresowania, osiągają cele, mają odczucie, że mogą się rozwijać i robią to. W relacjach sportowców docierających do mety pojawiały się opisy wzrastającego poczucia pewności siebie, świadomości coraz większych możliwości, wykraczania poza codzienne życie i wzrastającej efektywności w pracy (Hollander i Acevedo, 2000, za: Tenenbaum i Eklund, 2007), które można ogółem określić jako rozwój własny.

Różnice w zakresie samopoczucia, codziennego funkcjonowania, czasu wolnego i ogólnej oceny jakości życia między sportowcami a nie uprawiającymi sportu również wystąpiły, ale dotyczyły one wyłącznie sportowców wyczynowych. Z kolei pomiędzy sportowcami wyczynowymi a amatorami wystąpiły jedynie różnice w zakresie oceny zdrowia fizycznego, które wyżej oceniali profesjonalści. Byłoby to zgodne z dodatnim wskaźnikiem korelacji między ilością dni przeznaczanych na trening, a poziomem jakości życia w jego sferze zdrowotnej. Jednak podobnej zależności nie zanotowano w odniesieniu do godzin przeznaczanych na treningi, co zgodne byłoby z sugestią Maciaszczyka (2005), który podaje, że fizyczna aktywność wtedy ma zdrowotny sens, kiedy trwa około 60 minut, systematycznie 3-4 razy w tygodniu. Wyczynowcy przeznaczali na ćwiczenia niemal dwukrotnie więcej czasu w tygodniu niż amatorzy (maksymalny wynik to 50 godzin w tyg.) i prawdopodobne jest, że sięgali maksymalnej granicy obciążenia. Wyczynowcy często oceniają siebie pod względem zdrowotnym w kategoriach powinnościowych („muszę być silny”, „muszę być zdrowy”), bo wiedzą, że każda istotna słabość może spowodować konieczność wycofania się z wyczynowego uprawiania sportu. Z drugiej jednak strony możliwe jest, że nastawieni na doskonalenie swojej formy fizycznej mają poczucie wysokiego z niej zadowolenia, opartego na przekonaniu, że spędzili wiele godzin na treningach. Niestety, nie znaleziono w literaturze żadnych danych empirycznych weryfikujących te przypuszczenia. Pozostaje niewyjaśnione także pytanie o to, dlaczego zawodowcy oceniają wyżej swój czas wolny niż osoby nie uprawiające sportu, mimo, że tak wiele godzin poświęcają na treningi, podporządkowując im całe swoje życie.

Wśród otrzymanych rezultatów dziwi także brak istotnych różnic w zakresie samopoczucia



między amatorami uprawiającymi sport a osobami nie ćwiczącymi. Różnic nie wykazano również w sferze codziennego funkcjonowania, czasu wolnego i ogólnej oceny jakości życia. Wynikać może to po pierwsze ze zbyt małej liczby porównywanych osób - zarysowane są pewne tendencje, które jednak nie osiągnęły istotności statystycznej. Po drugie, możliwe, że osoby nie uprawiające sportu, będąc w podobnej sytuacji (praca zawodowa, określony schemat dnia, problemy dnia codziennego) co osoby amatorsko uprawiające sport, znalazły inne sposoby na poprawianie swojego zadowolenia z życia (wartości realizowane w pracy, angażowanie się w życie rodzinne, itp.), które pełnią podobną funkcję co aktywność fizyczna w zakresie wymienionych obszarów jakości życia. W referowanym badaniu potwierdzono, że cechami osobowości związanymi z wyższą jakością życia są wysoka ekstrawersja i niska neurotyczność, ale także wysoka sumienność. Jednocześnie też wykazano, że wśród badanych grup najwyższą ekstrawersją i sumiennością charakteryzują się właśnie sportowcy wyczynowi, mają też niższą neurotyczność niż pozostałe grupy, choć w tym wypadku różnica nie osiągnęła istotności statystycznej. Można podejrzewać, że z wyższą jakością życia sportowców wyczynowych związana jest nie tylko aktywność fizyczna, ale także ich cechy osobowości, które działając addytywnie, poprawiają zadowolenie z własnego życia, pozwalając na optymistyczne spoglądanie w przyszłość, predysponując do częstego przeżywania emocji pozytywnych, chroniąc przed nadmierną stymulacją (McCrae i Costa, 2005). Przedstawione tutaj badanie miało także swoje ograniczenia, które nie pozwalają na wyczerpujące wyjaśnienie otrzymanych zależności. Nie miało ono charakteru

dlatego nie można jednoznacznie stwierdzić, czy u osób nie wykonujących ćwiczeń fizycznych ich wprowadzenie wpłynęłoby znacząco na lepszą ocenę wszystkich sfer jakości życia (por. Penedo i Dahn, 2005). Mimo to prezentowane wyniki mogą stanowić przesłankę do postawienia dwóch ogólnych wniosków: po pierwsze, podejmowanie aktywności fizycznej może wiązać się z lepszą jakością życia w wielu jej aspektach, a po drugie – na ocenę jakości życia wpływać mogą cechy osobowości, a przede wszystkim ekstrawersja, neurotyczność i sumienność. Kluczowa dla praktyki psychologicznej, ale także dla pracy osób związanych ze sportem wydaje się być odpowiedź na dwa pytania – po pierwsze, gdzie leży granica między odpowiednią ilością i intensywnością trenowania oraz rodzajem ćwiczeń i związaną z nimi poprawą jakości życia w różnych sferach funkcjonowania a ćwiczeniem niewłaściwym – źle dopasowanym do cech osoby, pogarszającym jakość życia? Po drugie – w jakim stopniu różnice indywidualne warunkują pozytywne skutki podejmowania aktywności ruchowej? Bowiem jednym z determinantów jakości życia osób podejmujących aktywność fizyczną zarówno wyczynowo, jak i amatorsko, jest samo zadowolenie z uprawiania sportu (Berger i Tobar, 2007, za: Łuszczynska, 2011).

- riate statistics. Boston: Allyn & Bacon.
- Torrubia, R., Ávila, C., Moltó, J., & Caseras, X. (2001). The Sensitivity to Punishment and Sensitivity to Reward Questionnaire (SPSRQ) as a measure of Gray's anxiety and impulsivity dimensions. *Personality and Individual Differences*, 31, 837–862.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford Press.



- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063–1070.
- Worthington, R., & Whittaker, T. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *Counseling Psychologist*, 34, 806–838.
- Wytykowska, A. (w przygotowaniu). *Zrewidowana wersja Teorii Wrażliwości na Wzmocnienia J. Greya*.
- Van Prooijen, J. W., & Van Der Kloot, W. A. (2001). Confirmatory analysis of exploratively obtained factor structures. *Educational and Psychological Measurement*, 61(5), 777–792.
- Velicer, W. F. (1976). Determining the number of components from the matrix of partial correlations. *Psychometrika*, 41, 321–327.
- Zinbarg, R. & Mohlman, J. (1998). Individual differences in the acquisition of affectively-valenced associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1024–1040.

ZALĄCZNIK 1

Pozycje testowe skali SPSRQ przetłumaczone z adaptacji przeprowadzonej przez Coopera i Gomeza (2008) wraz z przyporządkowaniem teoretycznym do skali wrażliwości na nagrody (SR) lub skali wrażliwości na kary (SP).

1. Czy szanse na uzyskanie dobrych pieniędzy silnie motywują cię do pracy? (SR)
2. Czy często obawiasz się nowych, nieoczekiwanych sytuacji? (SP)
3. Czy trudno jest ci zadzwonić do kogoś, kogo nie znasz? (SP)
4. Czy często robisz różne rzeczy dla uznania? (SR)
5. Czy lubisz być w centrum uwagi na imprezie lub podczas spotkań towarzyskich? (SR)
6. Czy dużą wagę przypisujesz możliwym niepowodzeniom w zadaniach, do których nie jesteś przygotowany? (SP)
7. Czy łatwo zniechęcasz się w trudnych sytuacjach? (SP)
8. Czy jesteś nieśmiałą osobą? (SP)
9. Czy kiedy jesteś w grupie starasz się by twoje opinie były najbardziej inteligentne lub zabawnie? (SR)
10. Czy kiedy tylko to możliwe starasz się unikać ujawniania swoich umiejętności z obawy przed byciem zawstydzonym? (SP)
11. Czy często korzystasz z okazji by „poderwać” osobę, która Cię pociąga? (SR)
12. Czy kiedy jesteś w grupie masz trudności z wyborem dobrego tematu do rozmowy? (SP)
13. Czy generalnie priorytetowo traktujesz te sprawy, które przynoszą natychmiastowe korzyści? (SR)
14. Czy unikasz nieznanymi miejsc jeśli tylko możesz? (SP)
15. Czy lubisz rywalizować i robisz wszystko by wygrać? (SR)
16. Czy często martwisz się z powodu rzeczy, które zrobiłaś/eś lub powiedziałas/eś? (SP)
17. Czy regularnie myślisz, że mógł(a)byś robić więcej, gdyby nie twój brak poczucia bezpieczeństwa lub strach? (SP)
18. Czy czasami robisz coś dla szybkiego zysku? (SR)
19. Czy uważasz się za osobę, która obawia się wielu rzeczy w porównaniu do innych ludzi, których znasz? (SR)

20. Czy często martwisz się rzeczami do tego stopnia, że gorzej wykonujesz różnego rodzaju zadania intelektualne? (SP)
21. Czy często rezygnujesz z robienia rzeczy, które lubisz po to by nie doświadczyć dezaprobaty innych lub nie zostać odrzuconym? (SP)
22. Czy chciał(a)byś być wpływową osobą? (SR)
23. Czy często powstrzymujesz się od robienia czegoś ponieważ obawiasz się, że zostaniesz zawstydzony? (SP)
24. Czy lubisz prezentować swoje umiejętności nawet jeśli mogłoby się to wiązać z niebezpieczeństwem? (SR)

Agata Wytykowska

Wojciech Białaszek

Paweł Ostaszewski

University of Social Sciences and Humanities, Warsaw, Poland

PSYCHOMETRIC PARAMETERS OF THE POLISH SHORT VERSION
OF SENSIVITY TO PUNISHMENT AND REWARD SCALE
(SPSRQ-SF COOPER I GOMEZ, 2008)

ABSTRACT

The Sensitivity to Punishment and Sensitivity to Reward Questionnaire (SPSRQ) has been proposed as a measure of the behavioral approach system (BAS) and behavioral inhibition system (BIS). The Article presents Polish adaptation of the short form of the SPSRQ. Exploratory factor analysis (N=511) was used to test the psychometric properties of the SPSRQ-SF. The obtained factor structure replicated the theoretical assumptions, which confirmed the existence of two internally coherent dimensions: reward and punishment sensitivity. Both scales showed satisfactory internal consistency as well as convergent and divergent validity. The factor structure, sex differences, and independence of dimensions confirmed theoretical validity of the questionnaire. The Polish SPSRQ-SF questionnaire consists of 21 items and is a reliable and valid instrument for measuring individual differences in reward and punishment sensitivity.

Keywords: BIS, BAS, exploratory factor analysis, scale, reliability, validity