

## **STRESZCZENIE PRACY DOKTORSKIEJ**

**na temat „Wybrane cechy osobowości a style radzenia sobie ze stresem lekkoatletów seniorów i juniorów 400-metrowców”**

Niniejsza praca włącza się do badań nad osobowością zawodników reprezentujących najwyższą klasę sportową w grupie juniorów oraz seniorów uprawiających bieg na 400.

Bieg na 400 metrów to konkurencja, która wymaga od sportowców odpowiednich predyspozycji fizycznych i psychicznych. Współczesne przygotowanie biegaczy na najwyższym poziomie sportowym winno uwzględniać elementy przygotowania psychologicznego, w tym strategie radzenia sobie ze stresem, które są uwarunkowane osobowościowo i temperamentalnie.

Problemem niniejszej pracy jest zweryfikowanie współzależności pomiędzy wybranymi czynnikami osobowościowymi, a stylami radzenia sobie ze stresem u wysokokwalifikowanych zawodników uprawiających biegi na 400 m oraz wskazanie, które z cech osobowościowych mogą determinować wybór konkretnego stylu radzenia sobie ze stresem.

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od 2014 do 2019 roku. Wzięło w nich udział 41 zawodników. Badaniami objęto grupę juniorów i seniorów wieku od 16 do 32. Do badań wybrano celowo zawodników uprawiających bieg na 400m i będących reprezentantami kadry narodowej juniorów oraz seniorów.

W przeprowadzonym badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i technikę kwestionariuszy psychologicznych. Wykorzystano takie narzędzia psychologiczne jak: Inwentarz Osobowości - NEO-FFI autorstwa P.T. Costy Jr oraz R. R. McCrae w adaptacji polskiej B. Zawadzkiego, J. Strelaua, P. Szczepaniaka oraz M. Śliwińskiej (1998)), Kwestionariusz Temperamentu - FCZ-KT autorstwa J. Strelaua (Zawadzki, Strelau, 1997), Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności - GSES autorstwa R. Schwarzera i M. Jerusalema w polskiej adaptacji: Z. Juczyńskiego, (2001),

Kwestionariusz Samooceny - STAI autorstwa C. D. Spielbergera, R. L. Gorsucha oraz R. E. Lushenea w polskiej adaptacji C. D. Spielbergera, J. Strelaua, T. Tysarczyk i K. Wrześniewskiego (Sosnowski, Wrześniewski, 1983) oraz Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych - CISS autorstwa N. S. Endlera i J. D. A. Parkera w polskiej adaptacji: P. Szczepaniaka, K. Wrześniewskiego i J. Strelaua (Strelau i in., 2009) oraz zebrano dane anonimowo chrakteryzujące badanych.

Na podstawie otrzymanych wyników stwierdzono zróżnicowanie w profilu osobowości juniorów oraz seniorów. Zaobserwowano różnice w nasileniu zmiennych osobowości pomiędzy badanymi grupami w temperamencie, lęku-cesze oraz poczucia własnej skuteczności. W badaniach zaobserwowano także istnienie wzajemnych zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem, a zmiennymi osobowości. Ponadto wyniki niniejszej pracy wskazują, że seniorzy istotnie częściej w porównaniu do juniorów preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu.

Wyniki badania sugerują, że w procesie szkolenia sportowego zawodników uprawiających bieg na 400m powinno się uwzględnić zmienne osobowości, a zwłaszcza zmienne temperamentalne, ponieważ pozwalają one prognozować osiągnięcie mistrzostwa sportowego, ale także odpowiednio oddziaływać na zawodnika. Szczegółowe opracowanie profilu osobowości zawodnika powinno być wykorzystane przez trenera na etapie selekcji, w treningu sportowym oraz współzawodnictwie sportowym.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Józef Józef'.