

PAULINA KOWAL<sup>1</sup>  
Instytut Psychologii  
Uniwersytet Gdański

## **OSOLOWOŚĆ A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U TANCERZY SPORTOWEGO TAŃCA TOWARZYSKIEGO**

### **Personality and stress coping styles of dancesport athletes**

#### **Abstract**

The following article presents the theoretical basis and practical reasons related to the concept of personality and stress coping styles. Sport dance is not yet popular in the field of Psychology of Sports. Dancing is often referred to in the literature as a form of art.

The aim of the study was to present a psychological profile of the dancer as an athlete. Dominant personality traits and styles of coping with stress among the dancers are indicated in this paper. Also differences between men and women who are committed to continually work together as a dance couple are shown.

94 dancers were studied (W-46, M-48), aged 15-24 years (mean age 17 years, standard deviation 2.25). Subjects presented different levels of advancement in sports, meaning they have different dance class which defines a skill of a dancer. They had also diversified dance training time, calculated as the number of trained years. Subjects came from nine Polish dance clubs.

In the study were used: NEO-FFI Personality Inventory of Costa & McCrae and Coping Inventory of Stressful Situations of Endler & Parker. In order to obtain additional data and personal information related to the training process of dancers a survey constructed by the author was used.

The results show the differences between women and men in terms of personality traits and stress coping styles. Women show a style focused on avoiding the stressful situation and seek social contact more than men. Women are agreeable and conscientious. Studies also show a correlation between age and type of coping style in a difficult situation. Older dancers are more focused on the task, while the younger focus on experienced emotions, avoiding the task or problem, engage in alternative activities. In addition, studies have found an importance of advancement of sport styles in some stress coping

---

<sup>1</sup> Adres do korespondencji: kowal.paulina@wp.pl

styles and in selected personality traits. The dancers with a higher dancing class, that are more advanced present style of coping with stress concentrated on the task, less advanced dancers are more emotional and neurotic.

Key words: dance sport, personality, coping with stress

### 1. WPROWADZENIE

Taniec od zawsze traktowany był jedynie jako forma sztuki, jednakże w ostatnim dwudziestoleciu światowy ruch taneczny wykonuje pracę na rzecz zmiany spostrzegania tańca jako sportu wyczynowego. Najprościej taniec można określić jako kontrolowany ruch ciała w rytm muzyki. Początkowo człowiek pierwotny tańczył by wyrazić emocje, co wiązało się z obecnością okrzyków i śpiewu. W ten sposób powstała *chorea*, czyli specyficzny sposób ludzkiej ekspresji, która kilka tysięcy lat później nazwana została sztuką. Za pomocą prymitywnego ruchu, słów i melodii człowiek głębiej poznawał naturę (Tomaszewski, 1991).

Szczególną rolę tańca można zauważyć w religiach pierwotnych, gdzie stanowił on element obrzędów kultowych (Eliade, 2009). Wśród tańca kultowego można wyróżnić między innymi tańce: ku czci przodków, inicjacyjne, totemiczne, rolnicze, myśliwskie, lecznicze, weselne, wegetacyjne, wojenne czy pogrzebowe. Celem tańca była redukcja napięcia emocjonalnego towarzyszącego poszczególnym emocjom zarówno pozytywnym, jak i negatywnym (Darwin, 1972; Spencer, 1955).

Współcześnie taniec jest dziedziną sportową niezwykle złożoną, która ma łączyć cechy „pierwotnej” formy tanecznej związanej z wyrażaniem siebie, własnych emocji oraz cechy wyczynowego sportu prezentującego określoną technikę, angażując przy tym aparat mięśniowy (Bednarzowa, Młodzikowska, 1983). W dzisiejszych czasach taniec aspiruje do dyscyplin olimpijskich. W 1997 roku Międzynarodowa Federacja Tańca Sportowego (*International DanceSport Federation*, obecnie: *World DanceSport Federation*) została uznana przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za organizację reprezentującą światowy ruch taneczny w staraniach o włączenie go do grona sportów olimpijskich. Jednak przeszkodę stanowi brak wymierności oceniania przez sędziów. Wartości techniczne nie są sprecyzowane na tyle, by można je było stosować dla konkretnego zawodnika bez porównywania go z innymi zawodnikami. Sędzia tańca nie wystawia not oceniających poziom jednej pary, ale porównuje pary ze sobą, co wpływa na ostateczną ocenę (Kamieński, 1999). By usystematyzować ocenianie w sportowym tańcu towarzyskim istnieją klasy taneczne określające poziom zaawansowania technicznego. Zgodnie z przepisami Polskiego Towarzystwa Tanecznego (PTT) wyróżnia się klasy niższe: E, D, C, gdzie oceniana jest przez sędziów technika taneczna, wykonanie poszczególnych figur, połączenia figur, rytmiczność, słuch tancerzy. Tancerze niższych klas mają jasno określony i ograniczony repertuar figur, który mogą prezentować. Stroje w tych klasach nie mogą posiadać żadnych zdobień, takich jak: kamienie, cekiny czy pióra. W klasach wyższych: B, A, S (S jest najwyższą, międzynarodową klasą taneczną), poza techniką i wykonaniem, oceniane są dodatkowo: ekspresja i charyzma tancerzy, interpretacja tańców, umiejętność prezentowania się na par-

kiecie. Na niższym poziomie tańca, związanym przede wszystkim z techniką, duże znaczenie odgrywać będzie stres i umiejętność radzenia sobie z nim, natomiast na wyższym poziomie ważną rolę odgrywać będą tak stres i radzenie sobie z nim, jak również osobowość tancerzy. Nasuwa się zatem problem związany z tańcem, który rozpatrywany jako sztuka winien redukować stres, zaś rozpatrywany jako sport wyczynowy może generować napięcie emocjonalne i fizjologiczne spowodowane udziałem w turniejach tanecznych, a także zaangażowaniem w intensywne treningi sportowe. Jest to naturalne, gdyż w życiu każdego sportowca nieodłącznym towarzyszem treningów i startów jest stres. „Proces emocjonalny rozpoczyna się w momencie uświadomienia sobie planowanego uczestnictwa w określonych zawodach” (Gracz, Sankowski, 2007). Początkowo jest on niski, wzrasta wraz ze zbliżającą się datą startu (Gracz, 1980).

Podobnie jak w innych dziedzinach sportowych, również w tańcu towarzyskim, sytuacja startowa jest sytuacją trudną, co wiąże się z obecnością stresu. Można to porównać do stresu egzaminacyjnego, gdzie cały proces nauki, proces treningowy weryfikowany jest podczas jednego egzaminu, którym w tym przypadku jest turniej. W przeciwieństwie do treningów tancerze odczuwają presję tłumu, występują przed publicznością, a także oceniani są bezpośrednio przez sędziów. Sytuacja startowa wymaga skrajnego wysiłku, ponieważ podczas turnieju sportowcy tańczą kolejne rundy, które z kolei oddzielone są od siebie odstępami czasowymi. Powoduje to, że przez wiele godzin tancerze muszą nieustannie wykazywać gotowość startową. Dlatego też bardzo ważna jest odporność emocjonalna, uważana za zdolność do efektywnego działania w czasie przeżywania silnych, negatywnych emocji, czy też definiowana jako zdolność do kontrolowania tych emocji (Gracz, Sankowski, 2007). W danej sytuacji różni zawodnicy mogą zachowywać się zupełnie inaczej. Jedni mogą ulec presji, inni zaś dzięki sytuacji trudnej mogą jeszcze lepiej zaprezentować swój poziom sportowy. Badania w dziedzinie sportu wykazują jednak pewne cechy wspólne dla sportowców różnych dyscyplin.

W badaniu *Gender Differences in Coping with Endurance Sport Stress: Are Men From Mars and Women From Venus* stwierdzono, że płeć ma wpływ na sposób radzenia sobie ze stresem. Mianowicie, kobiety wykazują strategie radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na emocjach, zaś mężczyźni korzystają ze strategii radzenia sobie ze stresem skoncentrowanych na problemie. W badaniu wzięło udział 184 triathlonistów, 69 biegaczy długodystansowych oraz 65 cyklistów (Hammermeister, Burton, 2004). Powyższy wniosek jest niezwykle ważny dla tańca towarzyskiego. Para taneczna na parkiecie stanowi zespół, co wymaga nieustannej współpracy kobiety i mężczyzny. Różnice psychologiczne między płciami stanowią równie ważny element we współpracy tancerzy, jak indywidualne możliwości fizyczne tancerki i tancerza.

Korzystając z koncepcji Richarda Lazarusa, stres można zdefiniować jako określoną relację zachodzącą między jednostką a otoczeniem, ocenianą przez osobę jako obciążającą lub przekraczającą jej zasoby i zagrażającą jej dobrostanowi (Lazarus, Folkman, 1984). Aby można było poradzić sobie ze stresem należy generować nieustannie zmieniający się wysiłek zarówno behawioralny, jak

i poznawczy, które mają za zadanie ograniczenie zewnętrznych lub wewnętrznych wymagań wynikających z relacji osoba – środowisko.

Stres może być rozpatrywany w trzech aspektach – w zależności od źródła pochodzenia. W pierwszym aspekcie stres związany jest z sytuacją zewnętrzną, która charakteryzuje się określonymi właściwościami typu: miejsce turnieju – udekorowana sala z oświetlonym parkietem, turniejowe stroje taneczne, obecność i doping publiczności oraz często brak obecności trenera podczas startu. W drugim aspekcie stres określany jest poprzez reakcje wewnętrzne jednostki. Zazwyczaj są to reakcje emocjonalne zachodzące w sytuacji stresowej. W ostatnim aspekcie stres utożsamiany jest z relacją zachodzącą między czynnikami zewnętrznymi a wewnętrznymi jednostki, czyli między otoczeniem a reakcjami emocjonalnymi człowieka (Heszen, Sęk, 2008).

Radzenie sobie ze stresem jest określane przez charakterystyczne dla danej jednostki style lub też sposoby. Wyróżnić można trzy podstawowe style radzenia sobie ze stresem (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 2005). Pierwszym jest Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ), w którym jednostka podejmuje wysiłek, zaś instrumentalną funkcją radzenia sobie ze stresem jest rozwiązanie problemu. Styl Skoncentrowany na Emocjach charakteryzuje osoby, które w obliczu stresu koncentrują się na sobie i własnych emocjach. Styl Skoncentrowany na Unikaniu, który przejawiać się może jako Angażowanie się w Czynności Zastępcze oraz jako Poszukiwanie Kontaktów Towarzyskich to styl, w którym osoba nie myśli o problemie, ani nie koncentruje się na rozwiązaniu zadania (Endler, Parker, 1990).

Sposób, w jaki jednostka poradzi sobie ze stresem w sytuacji startowej, na którą narażony jest bez wątpienia każdy sportowiec, w dużej mierze może zależeć od czynników indywidualnych, takich jak: cechy osobowości charakteryzujące daną osobę, odporność psychiczna czy zawarta w niej odporność emocjonalna, samoocena, płeć sportowca czy wiek. Nie ma dwóch jednostek, które posiadałyby taką samą osobowość, a co za tym idzie, nie ma dwóch jednostek tak samo przystosowujących się do swego środowiska (Gracz, Sankowski, 2007).

Osobowość natomiast jest często specyficzna i niepowtarzalna dla danej jednostki (Strelau, 2008). Określana jest jako „dynamiczna organizacja wewnątrz jednostki, obejmująca te układy psychofizyczne, które decydują o specyficznych dla niej sposobach przystosowania do środowiska” (Allport, 1937, s. 48). Pojęcie osobowości związane jest z tańcem towarzyskim i używane jest generalnie jako wyrażanie siebie – własnych cech, charakterystycznych dla danego tancerza. Osobowość łączy się z indywidualną interpretacją tańca, muzyki, a nawet postrzegania własnego życia. Szczególnie na najwyższym poziomie tanecznym, gdzie technika tańca jest prezentowana z ogromną precyzją u każdej startującej pary, sportowcy „wkładają” część swojej osobowości do tańca, a to jacy są wykazują w tańcu.

Daną sekwencję figur można zatańczyć z różnym charakterem. To właśnie osobowość w dużej mierze kształtuje interpretację choreografii. Podczas turnieju tancerze prezentują kilka tańców (od 5 do 10), których charakter różni się między sobą. Zadaniem pary tanecznej jest ukazanie owych różnic, wcielanie się w różne postacie by oddać charakter poszczególnych tańców. Można tu zauważyć duże podobieństwo między tancerzami i aktorami. Podstawą sztuki aktorskiej jest zdolność

udawania, symulowania zdarzeń i przeżyć (Kotarbiński, 1976). Tancerzom powierza się odpowiednie role, miejsce reżysera zajmuje trener, zaś sceną staje się parkiet. Praca aktora i tancerza polega na przedstawieniu osobowości.

W niniejszej pracy skupiono się na pięciu podstawowych cechach osobowości. Z tak zwanej Wielkiej Piątki wyróżnić można ekstrawersję, związaną z takimi cechami jak: asertywność, entuzjazm, aktywność, gadatliwość, wychodzenie naprzeciw zadaniom. To właśnie z ekstrawersją najbardziej utożsamiani są tancerze, co może być związane z ekspresją towarzyszącą tańcowi. Ekstrawertycy lubią współzawodnictwo, lepiej adaptują się do różnych sytuacji (Cox, 1986). Kolejną cechą jest ugodowość, która ma związek z ustępliwością, wybaczeniem, docenianiem innych, uprzejmością, ufnością, a nawet sympatycznością. Wielką Piątkę tworzy także sumienność – cecha bardzo przydatna sportowcom, dla której charakterystyczna jest efektywność, planowość, dobre zorganizowanie, dokładność, rzetelność czy odpowiedzialność. Czwartą cechą jest neurotyzm, przy czym warto dodać, że jest on niepożądaną cechą u sportowców, gdyż osoba o wysokim poziomie neurotyzmu jest zazwyczaj mało odporna na działanie stresu (Brzozowski, Drwal, 1995). Według Kosińskiej (1991) sportowcy o wyższej klasie sportowej są mniej neurotyczni i bardziej ekstrawertywni. Neurotyzm wiąże się ze stosowaniem strategii unikowych w radzeniu sobie ze stresem (Gomez, Holmberg, Bounds, Fullarton, Gomez, 1999), a także z lękliwością, napięciem emocjonalnym, litowaniem się nad sobą, drażliwością, zakłopotaniem, hipochondrią i brakiem opanowania (Mądrzycki, 2002). Ostatnią cechą jest otwartość, również utożsamiana z profilem tancerza, gdyż uważany jest on jako oryginalny z szerokim spektrum zainteresowań. Otwartość wskazuje na wnikliwość, imaginatywność, ciekawość oraz artyzm (Mądrzycki, 2002). Tę cechę także można uważać za wspólną dla takich zawodów jak aktorstwo czy dziennikarstwo.

E. Jones i R. Archer (1976) w swoich badaniach zauważyli, że osoby występujące w telewizji wypowiadały się na różne tematy w sposób powierzchowny, stwarzając jednocześnie wrażenie osób ujawniających siebie, podczas gdy nieustannie kontrolowały granice obszarów intymnych (Derlega, Chaikin, 1979). Tancerze czy aktorzy wcielając się w różne role, mogą korzystać z otwartości pozornej, czyli wtedy gdy osoba przekazuje informacje na swój temat w sposób niezgodny z jej rzeczywistymi przekonaniem i odczuciami (Hys, Nieznańska, 2001). Cechy dominujące u tancerzy sportowego tańca towarzyskiego zostaną wykazane w poniższym badaniu. Najbardziej zaś typową cechą osobowości wśród sportowców jest ambiwersja (Gracz, 1998).

## 2. PROBLEMATYKA BADAŃ WŁASNYCH

Celem badania jest przybliżenie profilu psychologicznego tancerza jako sportowca. Wykazano różnice między kobietami i mężczyznami, którzy nieustannie ze sobą współpracują.

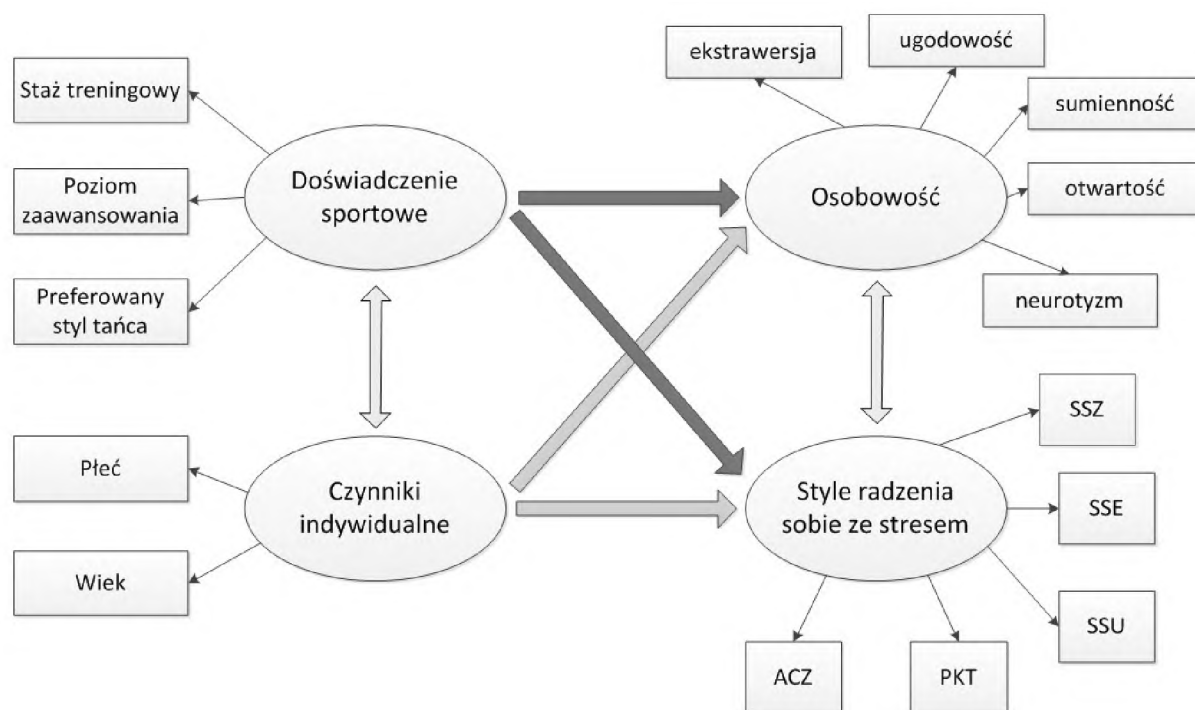
Kolejnym celem jest także określenie, czy istnieje specyficzny związek między cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem, jak również czy istnieje związek między zaawansowaniem sportowym tancerza a cechami osobowości i stylami radzenia sobie ze stresem. W badaniach postanowiono sprawdzić, czy

wiek tancerza implikuje posiadanie określonego profilu osobowości i specyficznego stylu radzenia sobie ze stresem.

### 3. HIPOTEZY BADAWCZE

W prezentowanym badaniu, w celu łatwiejszej operacjonalizacji odpowiedzi na postawione powyżej pytania badawcze, sformułowano następujące hipotezy opisujące zakładany przypuszczalny kierunek i charakter istniejących zależności między analizowanymi zmiennymi:

1. Istnieć będą różnice między kobietami a mężczyznami w stylach radzenia sobie ze stresem oraz w cechach osobowości; kobiety będą częściej wykazywały styl unikający w porównaniu do mężczyzn, będą bardziej sumienne i ugodowe.
2. Zakłada się istnienie korelacji między wiekiem tancerza a stylem radzenia sobie ze stresem; starsi tancerze będą wykazywać styl skoncentrowany na zadaniu.
3. Zakłada się istnienie ujemnej korelacji między wiekiem tancerza a neurotyzmem; młodsi tancerze będą wykazywać większe nasilenie tej cechy.
4. Przypuszczalnie istnieje korelacja między zaawansowaniem tanecznym (klasą taneczną) a stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu.
5. Przypuszczalnie istnieje korelacja między zaawansowaniem tanecznym (klasą taneczną) a neurotyzmem.



Rycina 1. Schemat zakładanych zależności między analizowanymi w badaniu zmiennymi

### 4. METODY BADAŃ

Zastosowano następujące metody badawcze:

1. Inwentarz Osobowości NEO-FFI autorstwa Paula T. Costy i Roberta R. McCrae'a, który został zaadaptowany do warunków polskich przez Zawadzkiego, Strelaua,

- Szczepaniaka oraz Śliwińską (1998). Inwentarz umożliwia wyróżnienie pięciu cech osobowości: ekstrawersję (ang. *extraversion*), ugodowość (ang. *agreeableness*), sumienność (ang. *conscientiousness*), neurotyzm (ang. *neuroticism*) oraz otwartość (ang. *openness*).
2. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS (*Coping Inventory for Stressfull Situations*) autorstwa Normana S. Endlera i Jamesa D.A. Parkera. Kwestionariusz został zaadaptowany do warunków polskich przez Szczepaniaka, Strelaua oraz Wrześniewskiego (1996). Kwestionariusz CISS służy do badania stylów radzenia sobie ze stresem. Powstał na podstawie testu WCQ (*Ways of Coping Questionnaire*) R.S. Lazarusa i S. Folkman. Służy do pomiaru trzech stylów radzenia sobie ze stresem: Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu (SSZ), Stylu Skoncentrowanego na Emocjach (SSE) oraz Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU), w którym wyróżnia się dwie podskale: Angażowanie się w Czynności Zastępcze (ACZ) i Poszukiwanie Kontaktów Towarzyskich (PKT).
  3. Ankieta dotycząca informacji osobowych autorstwa Pauliny Kowal. Zawarte w niej były pytania m.in. na temat płci, wieku, klubu sportowego, stażu tanecznego, zwyczajów treningowych.

## 5. GRUPA BADANA

Badaniem objęto 94 osoby: 46 kobiet oraz 48 mężczyzn. Byli to tancerze w wieku od 15 do 24 lat (średni wiek – 17 lat, odchylenie standardowe 2,25). Pochodzili oni z dziewięciu różnych klubów tanecznych z całej Polski: Elbląga, Olsztyna, Nowego Miasta Lubawskiego, Leszna, Lublina, Piły, Warszawy oraz Gdyni. Osoby badane posiadały zróżnicowany staż taneczny (średni staż 7,2 lata, odchylenie standardowe 3,5), jak również prezentowały różny poziom zaawansowania sportowego.

Badani tancerze zostali podzieleni na dwie grupy ze względu na poziom taneczny (klasę taneczną). W pierwszej grupie znalazły się osoby posiadające jedną z trzech niższych klas tanecznych (E, D lub C) – grupa ta liczyła 40 osób. W drugiej zaś znalazły się osoby posiadające jedną z trzech wyższych klas tanecznych (B, A lub S – grupa liczyła 54 osoby).

Tabela 1. Charakterystyka grupy badanej pod względem płci i posiadanej klasy tanecznej

	Klasa taneczna						Ogółem
	Niższa klasa taneczna			Wyższa klasa taneczna			
	E	D	C	B	A	S	
Kobiety	4	6	11	15	9	1	46
Mężczyźni	2	7	10	20	8	1	48
Ogółem	6	13	21	35	17	2	94

Tabela 2. Średnia i odchylenie standardowe wieku oraz stażu tanecznego – podział ze względu na posiadaną klasę taneczną

	Niższa klasa taneczna		Wyższa klasa taneczna	
	M	SD	M	SD
Wiek	16,45	1,60	17,78	2,50
Staż treningu (lat)	5,36	2,86	8,48	3,29

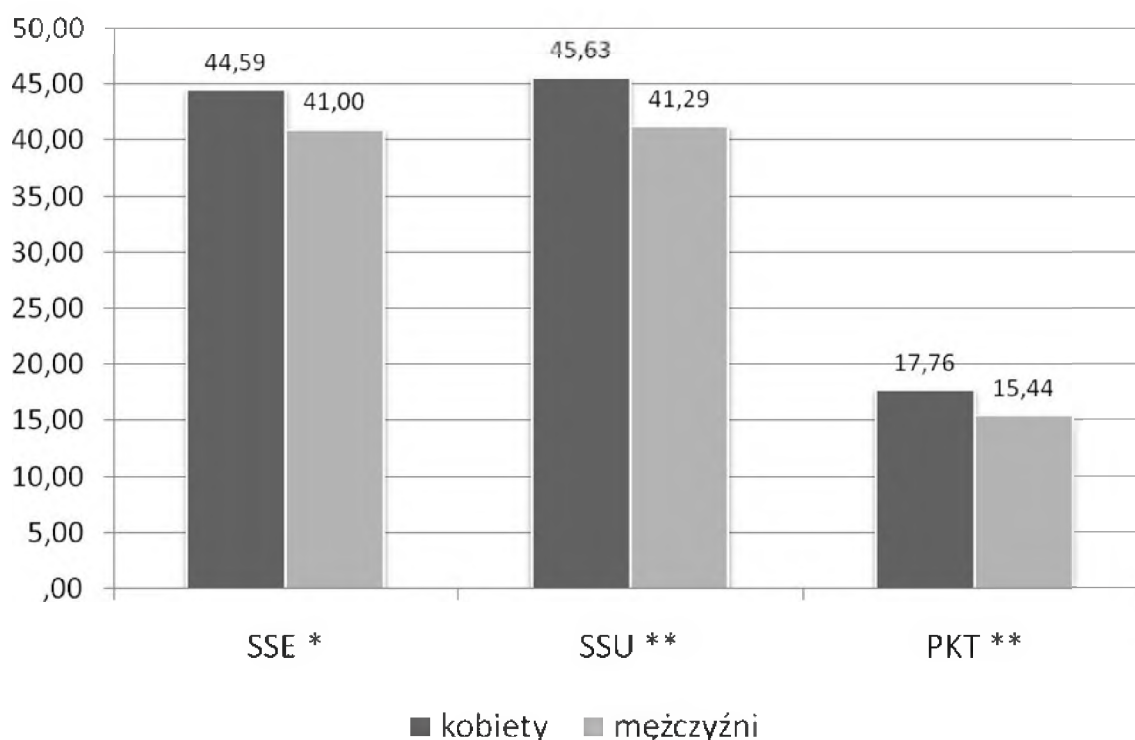
## 6. PROCEDURA BADAWCZA

Wszystkie osoby były badane indywidualnie. Każdy uczestnik badania otrzymał ankietę dotyczącą danych osobowych oraz Inwentarz Osobowości NEO-FFI i Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS.

Badania każdorazowo zostały przeprowadzone w zbliżonych do siebie warunkach – podczas obozu tanecznego, w czasie wolnym, między treningami.

## 7. WYNIKI BADAŃ

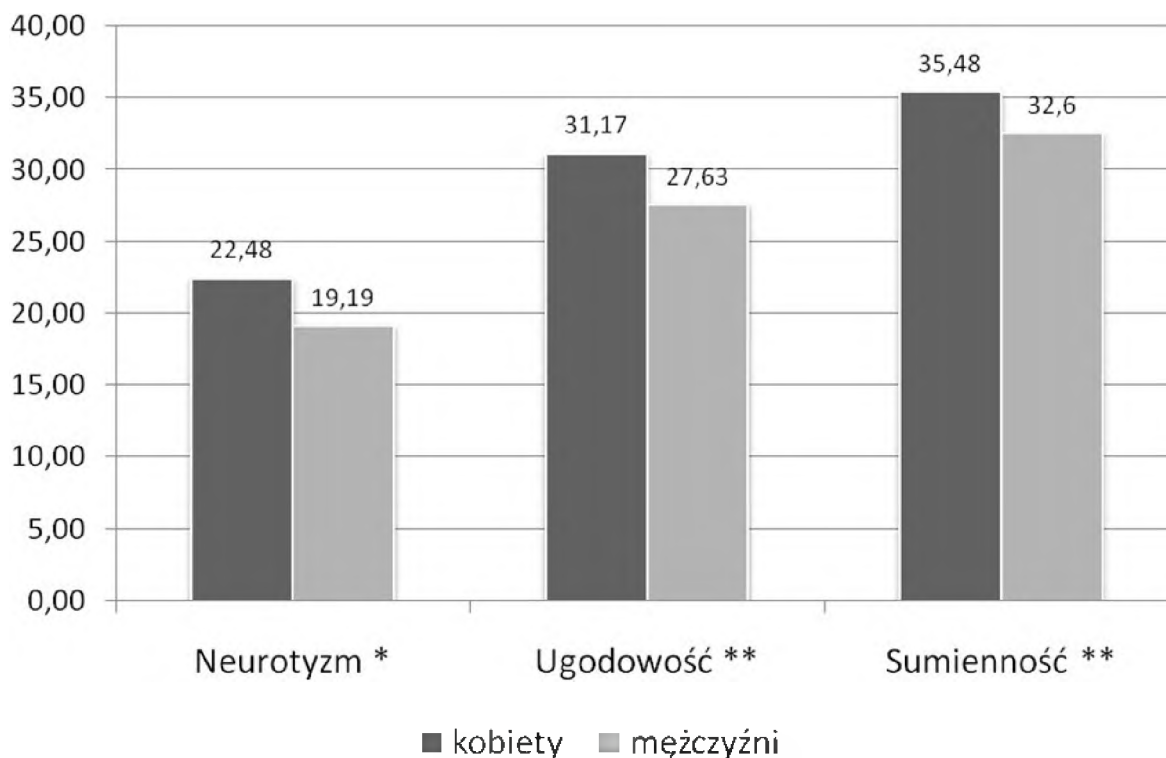
W celu weryfikacji postawionych hipotez przeprowadzono szereg analiz statystycznych. Dla weryfikacji hipotez dotyczących różnic między kobietami i mężczyznami w odniesieniu do poziomu cech osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem przeprowadzono porównania średnich testem t-Studenta dla prób niezależnych poprzedzone analizą jednorodności wariancji testem Levene'a. Wyniki przeprowadzonej analizy przedstawiają poniższe tabele i rysunki.



\*\*p<0,05; \*p<0,1

Rysunek 1. Wartości średnie CISS – podział ze względu na płeć





\*\*p<0,05; \*p<0,1

Rysunek 2. Wartości średnie NEO-FFI – podział ze względu na płeć

Tabela 3. Zestawienie wyników testu Levene'a i t-Studenta dla prób niezależnych dla porównania średniego poziomu cech osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn

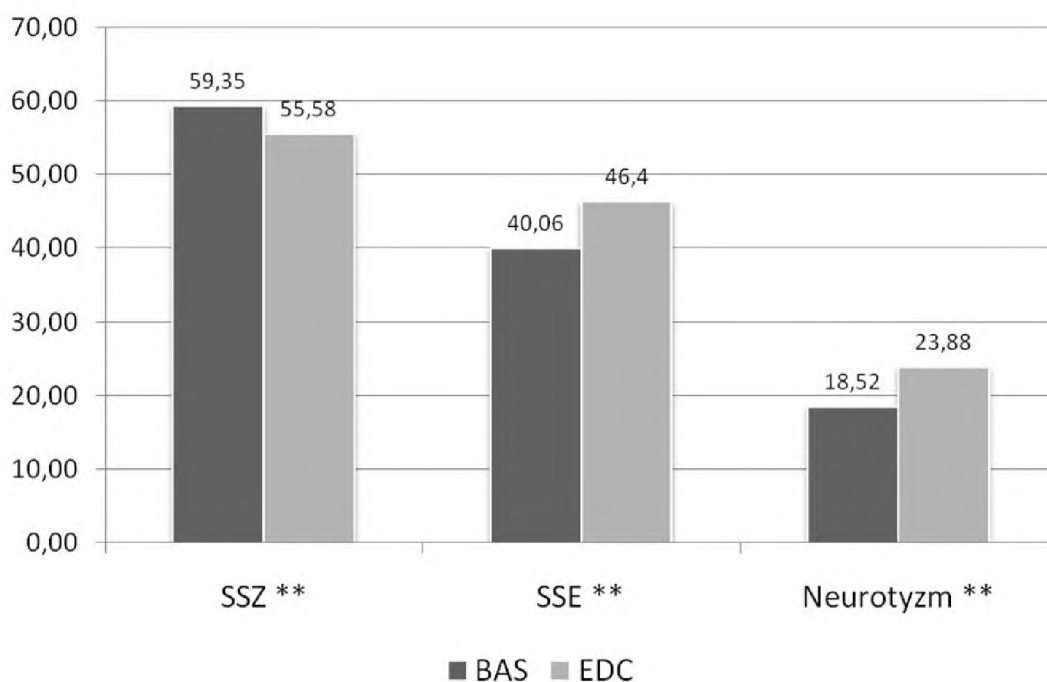
	Kobiety		Mężczyźni		Test istotności różnic		
	M	SD	M	SD	t	df	p
SSZ	57,46	7,71	57,91	7,16	-0,37	92	0,711
SSE	44,59	10,02	41,11	10,84	1,68	92	0,097 *
SSU	45,63	10,33	41,59	10,80	2,00	92	0,048 **
ACZ	19,57	6,54	18,20	6,46	1,17	92	0,245
PKT	17,76	4,25	15,54	4,63	2,54	92	0,013 **
NEUROTYZM	23,60	8,68	19,28	9,54	1,78	92	0,079 *
EKSTRAWERSJA	32,83	5,99	31,31	6,86	1,23	92	0,222
OTWARTOŚĆ	28,88	5,11	27,64	6,28	1,54	92	0,127
UGODOWOŚĆ	31,20	5,74	28,19	7,06	2,81	92	0,006 **
SUMIENNOŚĆ	34,63	7,48	34,11	11,62	1,98	92	0,05 **

\*\*p<0,05; \*p<0,1

Stwierdzono istotną różnicę między kobietami i mężczyznami w stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu (SSU) i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich (PKT). Kobiety uzyskały wyższe wyniki w skali SSU i PKT. Można zatem powiedzieć, że wyniki te potwierdzają hipotezę 1.

Ponadto stwierdzono istotną różnicę w takich cechach osobowości jak ugodowość i sumienność. Kobiety uzyskały wyższe wyniki na tych wymiarach osobowości. Stanowi to potwierdzenie dla hipotezy 1.

W analogiczny sposób przeprowadzono porównania poziomu stylów radzenia sobie ze stresem oraz cech osobowości tancerzy o niższej i wyższej klasie sportowej. Wyniki przeprowadzonych analiz przedstawiają poniższe rysunki i tabele.



\*\*p<0,05

Rysunek 3. Wartości średnie CISS i NEO-FFI – podział ze względu na klasę taneczną

Tabela 4. Zestawienie wyników testu Levene'a i t-Studenta dla prób niezależnych dla porównania poziomu cech osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem zawodników o wyższej i niższej klasie sportowej

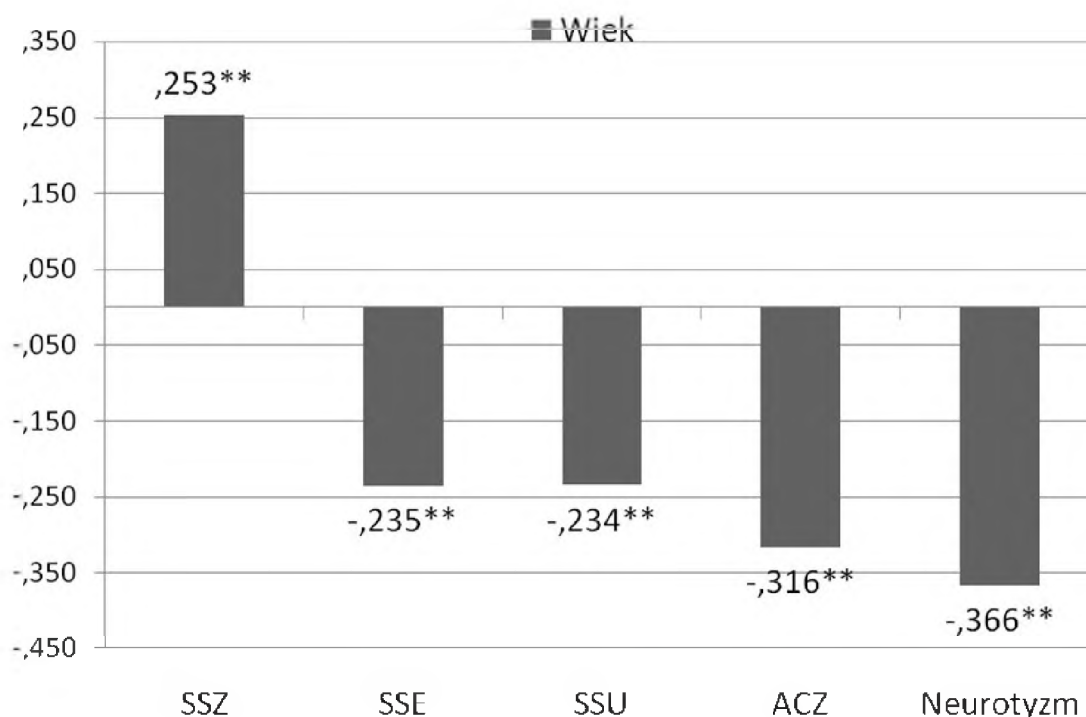
	Kobiety		Mężczyźni		Test istotności różnic		
	M	SD	M	SD	t	df	p
SSZ	57,46	7,71	57,91	7,16	2,54	92	0,013 **
SSE	44,59	10,02	41,11	10,84	-3,03	92	0,003 **
SSU	45,63	10,33	41,59	10,80	0,05	92	0,96
ACZ	19,57	6,54	18,20	6,46	-0,98	92	0,332
PKT	17,76	4,25	15,54	4,63	1,38	92	0,171
NEUROTYZM	23,60	8,68	19,28	9,54	-2,95	92	0,004 **
EKSTRAWERSJA	32,83	5,99	31,31	6,86	0,81	92	0,421
OTWARTOŚĆ	28,88	5,11	27,64	6,28	-0,84	92	0,402
UGODOWOŚĆ	31,20	5,74	28,19	7,06	-1,44	92	0,154
SUMIENNOŚĆ	34,63	7,48	34,11	11,62	0,51	92	0,613

\*\*p<0,05

Wyniki wskazują na istotne różnice między tancerzami wyższych klas tanecznych a tancerzami grupy niższych klas tanecznych w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) oraz w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na emocjach (SSE). Grupa pierwsza (klasy wyższe B, A, S) uzyskała wyższe wyniki w skali SSZ. Grupa druga (klasy niższe E, D, C) uzyskała wyższe wyniki w skali SSE. Potwierdza to hipotezę 4.

Ponadto tancerze niższych klas tanecznych (E, D, C) uzyskali wyższe wyniki w skali neurotyzm. Jest to zbieżne z dotychczasowymi wynikami badań (Kosińska, 1991) i stanowi potwierdzenie hipotezy 5.

W celu weryfikacji hipotez dotyczących korelacji wieku i stażu treningowego z osobowością i stylem radzenia sobie ze stresem przeprowadzona została analiza korelacji liniowych Pearsona między tymi zmiennymi. Wyniki analizy prezentuje poniższy rysunek.



\*\* $p < 0,05$

Rysunek 4. Korelacje otrzymanych wyników z wiekiem, ze stylami radzenia sobie ze stresem i z cechami osobowości

Stwierdzono istotną pozytywną korelację między wiekiem a stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ). Potwierdza to hipotezę numer 2. Wykazano także istotne negatywne korelacje między wiekiem a stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach (SSE), stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu (SSU) oraz angażowaniem się w czynności zastępcze (ACZ).

W badaniach sprawdzano także w jaki sposób wiek odnosi się do neurotyzmu. Uzyskano istotną negatywną korelację między wiekiem a neurotyzmem. Tancerze

starsi są mniej neurotyczni, natomiast tancerze młodszy wykazują większe nasilenie tej cechy. Tym samym potwierdza to hipotezę 3.

## 8. DYSKUSJA WYNIKÓW

W niniejszym badaniu przedstawiono profil tancerza jako sportowca. Podjęto próbę zbadania związku osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem u tancerzy. Badaniem objęto 94 sportowców. Każdy z nich otrzymał ankietę dotyczącą danych indywidualnych oraz Inwentarz Osobowości NEO-FFI i Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Hipotezy dotyczą między innymi istnienia różnic między kobietami i mężczyznami, związku wieku tancerza oraz jego zaawansowania tanecznego z wybranymi cechami osobowości i stylami radzenia sobie ze stresem. W wyniku badań potwierdzono postawione hipotezy.

Z przeprowadzonych badań wynika, że istnieją istotne różnice między kobietami i mężczyznami zarówno w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem, jak i cech osobowości. Kobiety nie koncentrują się na zadaniu, w obliczu stresu stosują strategie unikowe, w szczególności charakterystyczne jest dla nich poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Zgodne jest to z wynikami Hammermeistera i Burtona (2004), którzy wskazują na specyficzne wychowanie dziewczynek w procesie socjalizacji pierwotnej, która zachodzi w rodzinie. Dziewczynki dzielą się emocjami, nie skupiając uwagi na problemie. Ponadto kobiety są bardziej ugodowe i bardziej sumienne w porównaniu do mężczyzn. Chętnie współpracują, potrafią ustępować, są odpowiedzialne, potrafią odrzucić gratyfikację i są bardziej ufne. Jest to bardzo widoczne w pracy partnera i partnerki, gdzie mężczyzna i kobieta ze sobą współpracują, są od siebie bezpośrednio zależni. Istnieje istotna statystycznie pozytywna korelacja między wiekiem a stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu. Starsi tancerze potrafią koncentrować się na zadaniu lepiej niż tancerze młodszy. Im są starsi, tym lepiej umieją sobie radzić w sytuacji stresowej. Być może jest to związane z nieustannie nabywanym podczas trenowania doświadczeniem. Tancerze z wyższym wiekiem charakteryzują się jednocześnie niższym stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach i unikaniu, słabiej angażują się oni w czynności zastępcze w obliczu stresu.

Tancerze bardziej zaawansowani, posiadający wyższe klasy taneczne, istotnie różnią się od swoich kolegów charakteryzujących się niższym poziomem tanecznym w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu. Klasa taneczna niewątpliwie związana jest w dużym stopniu ze stażem treningowym. Tancerze trenujący dłużej, mają większe umiejętności i wyższy poziom taneczny. Wyniki związane ze stażem tanecznym i klasą taneczną mogą się w pewnej mierze łączyć, jednak nie ma możliwości wskazania, który z czynników jest bardziej znaczący.

Łącząc powyższe dane empiryczne można powiedzieć, że sportowcy starsi z wyższym poziomem tanecznym, lepiej radzą sobie w sytuacji trudnej, podejmują zadanie i koncentrują się na nim. Wyniki ponownie świadczą o sportowym charakterze tańca towarzyskiego. Tancerze z niższą klasą taneczną bardziej koncentrują się na przeżywanych emocjach.

Analizując wiek i cechy osobowości można zauważyć, że im sportowiec jest starszy, tym wykazuje niższy neurotyzm. Wynik również może wskazywać na większe doświadczenie charakterystyczne dla starszych sportowców. Jest to bardzo dobra informacja, gdyż neurotyzm jest niepożądaną cechą w sporcie.

Potwierdzona została hipoteza dotycząca korelacji między zaawansowaniem tanecznym a neurotyzmem. Tancerze z niższą klasą taneczną wykazują istotną różnicę na skali neurotyzmu. Są oni bardziej neurotyczni w porównaniu do swoich bardziej zaawansowanych kolegów. Powyższy fakt jest wart uwagi w szczególności z punktu widzenia trenerów i psychologów. W klubach tanecznych trener pracuje z tancerzami o zróżnicowanym wieku oraz poziomie tanecznym. Nie jest on przypisany tylko do określonej grupy tancerzy. Warto wskazywać różnice w osobowości, gdyż pozwoli to na zwiększenie efektywności i skuteczności trenerów, jak również umożliwi młodszym tancerzom przyjemną współpracę z instruktorami.

## 9. WNIOSKI

W badaniu uzyskano bardzo istotne wyniki w świetle danych empirycznych dotyczących sportowego tańca towarzyskiego. Jest to młoda, niezbadana przez psychologię dziedzina sportu, jednakże bardzo popularna w Polsce i na świecie.

Wart uwagi jest fakt, że tancerze wykazują podobne cechy psychologiczne do innych wyczynowych sportowców. Pogłębiając problem można by sprawdzić właściwości fizjologiczne tancerzy w zestawieniu do sportowców innych dyscyplin.

Bez wątplenia występują różnice między płciami w zakresie cech osobowości czy rodzajów radzenia sobie ze stresem. Taniec towarzyski jest sportem specyficznym, gdyż w pracy trenera ważne jest analizowanie tych różnic. Dodając do tego różnice w zakresie poziomu, który prezentuje dany tancerz oraz jego wiek, tworzy się skomplikowany proces treningowy.

Towarzyski taniec sportowy jest wart dalszego zagłębiania się, gdyż łączy on w sobie wiele cech wspólnych pozostałym dyscyplinom sportowym.

## BIBLIOGRAFIA

- Allport, G.W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt.
- Anshel, M.H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Social Psychology*, Jun, tom 136(3).
- Bednarzowa, B., Młodzikowska, M. (1983). *Rytm, Ruch, Muzyka*. Warszawa: Wydawnictwo Sport i Turystyka.
- Brzozowski, P., Drwał, R.Ł. (1995). *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja EPQ-R, Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Cox, T. (1986). *Stress*. Researches Department of Psychology. University of Nottingham.
- Darwin, C. (1972). *The Expression of the Emotions in Man Animals*. Londyn: John Murray.
- Eliade, M. (2009). *Historia wierzeń i idei religijnych*. Tom 1. Warszawa: PAX.

- Fostiak, D. (1996). *Koordinacja ruchowa u zawodników gimnastyki artystycznej, łyżwiarstwa figurowego i sportowego tańca towarzyskiego*. Gdańsk: AWF.
- Gomez, R., Holmberg, K., Bounds, J., Fullarton, C., Gomez, A. (1999). Neuroticism and Extraversion as Predictors of Coping Styles During Early Adolescence. *Personality and Individual Differences*, 27.
- Gracz, J. (1980). *Emocje przedstartowe oraz ich związek z aspiracjami sportowców*. Poznań: Monografie AWF Poznań, 123.
- Gracz, J. (1998). *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka*. Poznań: Monografie AWF Poznań, 332.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Hammermeister, J., Burton, D. (2004). Gender Differences in Coping with Endurance Sport Stress: Are Men From Mars And Women From Venus? *Journal of Sport Behavior*, Vol. 27.
- Heszen, I., Sęk, H. (2008). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.
- Hys, A., Nieznańska, A. (2001). Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u aktorów teatralnych. *Studia Psychologica*, 2.
- Kamieński, J. (1999). *Wybrane elementy programowe, systemowe i organizacyjne jako wartości wprowadzające taniec towarzyski do grona dyscyplin sportowych*. Niepublikowana praca dyplomowa. Gdańsk.
- Kosińska, M. (1991). Osobowość sportowca. W: T. Tyszka (red.), *Psychologia i sport*. Warszawa: AWF.
- Kotarbiński, J. (1976). Sztuka aktorska. W: J. Degler, *Wprowadzenie do nauki o teatrze, tom II, O tworzyw i twórcach dzieła teatralnego* (s. 203-222). Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Silver, R.L., Wortman, C.B. (1984). Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu. *Nowiny Psychologiczne*, 5-6.
- Mądrzycki, T. (2002). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Spencer, H. (1955). *The Principles of Psychology*. Londyn: Routledge.
- Strelau, J. (2008). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Style radzenia sobie w sytuacjach stresowych*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Terelak, J.F. (1995). *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza BRANTA.
- Tomaszewski, W. (1991). *Człowiek tańczący*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.