

Grześkowiak Barbara, Siwy-Hudowska Anna. Temperament, poczucie własnej skuteczności i jakość życia kobiet regularnie uprawiających sport w porównaniu z kobietami nieaktywnymi fizycznie = Temperament, self-efficacy and quality of life of women regularly doing sport in comparison with physically inactive women. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(6):359-374. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.55761>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3587>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 05.05.2016. Revised 25.05.2016. Accepted: 10.06.2016.

Temperament, poczucie własnej skuteczności i jakość życia kobiet regularnie uprawiających sport w porównaniu z kobietami nieaktywnymi fizycznie Temperament, self-efficacy and quality of life of women regularly doing sport in comparison with physically inactive women

Barbara Grześkowiak, Anna Siwy-Hudowska

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie, Wydział Psychologii
University of Social Sciences and Humanities in Warsaw, Psychology Department

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy było zbadanie różnic w subiektywnej ocenie jakości życia i jej sfer oraz w zakresie cech temperamentu i poczucia własnej skuteczności pomiędzy kobietami regularnie uprawiającymi sport a kobietami deklarującymi brak aktywności sportowej, a także sprawdzenie, jakie jest znaczenie temperamentu i poczucia własnej skuteczności dla jakości życia kobiet w porównywanych grupach.

Materiał i metoda

Badanie było przeprowadzane w dwóch grupach kobiet: 35 uprawiających sport i 35 nieaktywnych fizycznie (brak jakiegokolwiek zaangażowania w uprawianie sportu). Osoby wypełniły kwestionariusze samoopisowe: Kwestionariusz Jakości Życia, Kwestionariusz Temperamentu EAS, Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) oraz ankietę dotyczącą danych demograficznych i sportowych.

Wyniki

Kobiety uprawiające sport miały wyższe poczucie własnej skuteczności oraz wyżej oceniły wszystkie sfery własnej jakości życia niż kobiety nieaktywne sportowo. Ponad 57% kobiet nie uczestniczących w regularnych zajęciach sportowych chciałyby poprawić swoją kondycję fizyczną. Wykazano także, że aktywność fizyczna poprzez podnoszenie poczucia własnej skuteczności może mieć pozytywny wpływ na subiektywną ocenę jakości życia. W zakresie cech temperamentu kobiety aktywne fizycznie charakteryzowały się istotnie niższym niezadowoleniem niż kobiety nieaktywne fizycznie. Wraz ze spadkiem niezadowolenia przy występowaniu aktywności fizycznej zwiększa się jakość życia badanych kobiet.

Wnioski

Uprawianie sportu sprzyja doświadczaniu pozytywnych zmian w sobie. Może to skutkować podniesieniem poczucia własnej skuteczności, co pozwala lepiej myśleć o sobie i efektywniej uzyskiwać cele, które są ważne dla jakości życia jednostki.

Słowa kluczowe: jakość życia, temperament, poczucie własnej skuteczności, aktywność fizyczna.

Abstract

Introduction and purpose

The aim of the work was to analyse the differences in subjective quality of life and its domains and, moreover, in the field of temperamental traits and self-efficacy between the women regularly doing sport in comparison to those who do not. The impact of temperament and self-efficacy on the quality of life was also verified.

Material and method

The research was carried out on two groups of females: 35 active and 35 physically inactive (doing no sports whatsoever). Participants completed self-description questionnaires: Quality of Life Questionnaire, EAS Temperament Questionnaire, SES Self-Efficacy Scale and the form of demographic and sport details.

Results

Active women had higher self-efficacy and better assessed each of domains of the quality of life than inactive women. More than 57% of inactive women wanted to improve their physical condition. It was shown also that physical activity through self-efficacy improvement can positively influence subjective quality of life. In the field of temperamental traits, active women were characterized by significantly lower emotionality-distress than inactive women. When emotionality-distress decreased with the presence of physical activity, the person's quality of life increased.

Conclusions

Doing sport is conducive to experiencing of positive changes in one's life. This may result in higher self-efficacy which allows women to think better about themselves and more effectively reach goals that are important for the quality of life.

Keywords: quality of life, temperament, self-efficacy, physical activity, sport.

Wprowadzenie

Nie będzie przesadą stwierdzenie, że wszyscy ludzie chcieliby mieć wysokie poczucie zadowolenia ze swojego życia, chociaż dróg jego osiągnięcia jest pewnie tyle samo ile ludzi. Jeśli podejmowane działania nie podnoszą satysfakcji z życia, to przez to mogą ją wręcz obniżać. Dlatego wydaje się zasadne prowadzenie badań nad tym, jakie zachowania i czynności sprzyjają poprawie jakości życia, a także jakie stałe predyspozycje osobowościowe są istotne i różnicują osoby o wyższej ocenie jakości życia, od tych, które oceniają je niżej. Uprawianie sportu to jeden z wielu, i co ważne, łatwo dostępnych i tanich sposobów podniesienia satysfakcji z życia. Przeprowadzone badanie opiera się na porównaniu właściwości kobiet regularnie uczestniczących w zajęciach sportowych z kobietami nieaktywnymi sportowo.

Aktywność fizyczna wpływa na funkcjonowanie fizyczne i psychiczne człowieka. Analizując aspekty psychiczne, czyli pozytywne i negatywne emocje związane z uprawianiem sportu, nie da się jednak pominąć czynników biologicznych, czyli wpływu hormonów, neuroprzekaźników zarówno na subiektywne odczucia (psychikę) jak i na funkcjonowanie organizmu (fizjologię). Negatywne odczucia, które mogą pojawić się przy okazji różnych form zajęć sportowych, to stres związany ze współzawodnictwem lub oczekiwaniem określonego wyniku. Także lęk przed porażką lub smutek w przypadku rozczarowania swoim wynikiem. Pozytywne emocje to najczęściej zadowolenie z zaangażowania w aktywność, satysfakcja i duma z realizacji założonych celów lub osiągnięcia określonego wyniku. Na pozytywne emocje mają wpływ wydzielane hormony (endorfiny), które dają poczucie spokoju i odprężenia a jednocześnie hamują wytwarzanie hormonów stresu, które mogą zdominować odczucia w sytuacji zbyt intensywnego treningu wytrzymałościowego [1]. Zadowolenie ze swojej sprawności fizycznej jest ważnym elementem oceny jakości życia [2]. Badania pokazały, że ludzie biorący udział w programie ćwiczeń po jego zakończeniu ogólnie wyżej oceniali poziom swojego życia i większy wigor w wykonywaniu codziennych czynności [3]. Kilka godzin po treningu fizycznym pojawiają się emocjonalne skutki w formie ostrej, nazywane szczytem góry lodowej. Przejawiają się wysokim poziomem wigoru oraz niskim poziomem negatywnych nastrojów, takich jak

depresja, lęk, wrogość, przygnębienie czy znużenie. Regularne, wielotygodniowe uprawianie sportu przynosi z kolei długotrwałą poprawę samopoczucia, także zwiększenie wigoru i pewności siebie. Pozytywne emocje pojawiają się przy okazji realizacji wspólnych ćwiczeń, zadowolenia z uprawiania danej dyscypliny sportowej, osiągania coraz lepszych efektów. Bardzo ważne są także relacje społeczne związane z uprawianiem sportu. Powtarzalne ćwiczenia aerobowe przy muzyce, w których pojawia się rytmiczne oddychanie, w znanym sobie środowisku, bez silnego współzawodnictwa sprzyjają poczuciu zadowolenia. Regularne ćwiczenia przynajmniej 2-3 razy w tygodniu po okresie 3-6 miesięcy dają już subiektywne poczucie większej sprawności i wydolności fizycznej. Po takim czasie pojawia się także długotrwała poprawa nastroju i zmniejszenie negatywnych emocji [2]. Z drugiej strony, zbyt intensywne ćwiczenia lub zbyt długotrwałe mogą powodować przeciążenie, przemęczenie i spadek motywacji. Wyższy dobrostan i satysfakcja z uprawiania sportu pojawią się wówczas, gdy sama aktywność sportowa jako czynność daje poczucie zadowolenia i jest zgodna z możliwościami osoby ćwiczącej. Odpowiednia długość i intensywność ćwiczeń oraz powtarzalność i rytmiczność, jak również brak silnej rywalizacji oraz poczucie wspólnoty z innymi osobami ćwiczącymi sprzyja zwiększeniu zadowolenia z samego uprawiania sportu, a to prowadzi do wyższej subiektywnej jakości życia [4].

Jakość życia od dawna była rozumiana na wiele różnych sposobów i łączona z wieloma obszarami ludzkiej aktywności. Początkowo była łączona z posiadaniem różnych dóbr materialnych, określonego, wysokiego dochodu pozwalającego na zapewnienie obiektywnie wysokiego standardu życia. W psychologii ujmuje się jakość życia z jednej strony jako obiektywnie istniejące zjawisko, obejmujące takie elementy, jak: stan zdrowia, wykształcenie, sytuacja rodzinna, poziom dochodów, posiadanie dóbr materialnych, zaś z drugiej strony – subiektywne czynniki psychologiczne, takie jak: bilans pozytywnych i negatywnych emocji, samorealizacja oraz zadowolenie z życia i poszczególnych jego sfer [5]. W modelu opracowanym przez badaczy z Centrum Promocji Zdrowia Uniwersytetu w Toronto jakość życia definiuje się najpełniej jako „stopień, w jakim jednostka korzysta z możliwości, jakie niesie ze sobą życie” [6]. W tym modelu jakość życia ocenia się przez pryzmat trzech komponentów: 1) istnienie – przez co należy rozumieć dosłowne istnienie fizyczne, ale także psychologiczne i duchowe, 2) przynależność – określana przez kontakty fizyczne, społeczne i socjalne, 3) stawanie się – odnosi się do realizacji celów, nadziei i aspiracji. Zaletą tego modelu jest szerokie spojrzenie oraz

wyróżnienie rozwoju jako ważnej składowej jakości życia. Światowa Organizacja Zdrowia [7] patrzy na jakość życia także z wielu perspektyw. Ważne są zarówno czynniki obiektywne, takie jak: zdrowie fizyczne i psychiczne oraz relacje społeczne i środowisko. Nie bez znaczenia pozostaje również subiektywna ocena sytuacji życiowej jednostki poprzez jej własny system wartości w powiązaniu z realizacją celów, oczekiwań i standardów. Przykładem subiektywnej perspektywy oceny własnego życia i jego sfer (pracy, zdrowia) jest transakcyjny model jakości życia Anny Zalewskiej, w którym oceny wyrażane są w dwóch ujęciach: afektywnym i poznawczym. System ocen emocjonalnych i poznawczych zależy od trzeciego czynnika, którym jest poziom reaktywności emocjonalnej jednostki (w innych ujęciach teoretycznych określany jako neurotyczność lub emocjonalność). Ta ogólna cecha temperamentu uwarunkowana biologicznie wyraża siłę i szybkość reakcji na pojawiający się bodziec. Osoby wysoko reaktywne charakteryzują się wysoką pobudliwością i aktywowalnością, lepiej się czują w środowisku o mniejszej ilości bodźców. Osoby nisko reaktywne dla optymalnego funkcjonowania potrzebują większej ilości bodźców. Zatem reaktywność modyfikuje zależności między emocjonalnymi i poznawczymi ocenami jakości życia i jego sfer [8]. Buss i Plomin [9] wyodrębnili trzy cechy temperamentu: emocjonalność (Emotionality), aktywność (Activity) oraz towarzyskość (Sociability), które od pierwszych liter angielskich słów stworzyły skrót EAS. Emocjonalność definiują jako skłonność do reagowania silnym pobudzeniem, „to tyle co niezadowolenie, skłonność do łatwego i silnego rozstrojenia” [10]. W obszarze tej cechy mieszczą się tylko emocje negatywne tj. niezadowolenie, strach, złość, które jako pierwsze pojawiają się w rozwoju dziecka. Nie uwzględnia się tutaj emocji pozytywnych jako niespełniających kryteriów definicyjnych oraz odznaczających się niskim poziomem aktywacji. Aktywność, czyli ruchliwość i poziom wydatkowanej energii, przejawia się w każdym zachowaniu człowieka. Można ją opisać pod kątem dwóch składników: wigoru i tempa, które są ze sobą dodatnio skorelowane. Wigor jest określany jako poziom energetyczny zachowania, zaś tempo jako szybkość reakcji. „Towarzyskość oznacza tendencję do przedkładania towarzystwa innym osobom nad samotność” [10]. Cecha ta rozwija się poprzez pozytywne wzmocnienia z interakcji społecznych. Do tych wzmocnień należą: obecność innych ludzi, wspólna aktywność, zainteresowanie ze strony innych, wzajemne reagowanie na siebie oraz inicjowanie kontaktów społecznych. Im większe nasilenie cechy towarzyskości, tym silniejsze reagowanie na niedobór kontaktu z ludźmi. Wysoki poziom emocjonalności ujemnie koreluje z poczuciem szczęścia i oceną jakości życia. Natomiast

wysoki poziom ekstrawersji, dodatnio korelującej z aktywnością w teorii Bussa i Plomina, wykazuje dodatni związek z odczuwanym szczęściem i wysoką oceną jakości życia [11]. W przypadku satysfakcji z uprawiania sportu także ważne są: zdolność do przeżywania pozytywnych emocji i jednocześnie umiejętność radzenia sobie z nadmiernym podekscytowaniem i lękiem [12]. Ekstrawertycy odczuwają więcej pozytywnych emocji w kontaktach społecznych, niż w sytuacjach, gdy muszą działać w pojedynkę. Także ćwiczenie lub trenowanie wspólnie z innymi osobami może być dla ekstrawertyków jednym z powodów wzrostu ich satysfakcji z uprawiania sportu. Osoby z wysokimi wynikami na skali satysfakcji ze sportu charakteryzują się wyższą ekstrawersją i niższą neurotycznością, podczas gdy mniejsze znaczenie mają ugodowość i sumienność [12]. Okazuje się również, że wyniki satysfakcji z życia i sportu są ze sobą umiarkowanie powiązane. Najlepszymi predyktorami satysfakcji z życia i sportu okazały się ekstrawersja i neurotyzm, chociaż ich wartość predykcyjna była wyższa dla zadowolenia z życia niż ze sportu. Można więc powiedzieć, że osoby mniej neurotyczne, bardziej ekstrawertyczne, będą wyżej oceniały jakość swojego życia i będą szczęśliwsze [13].

Elavsky i współpracownicy [14] w 5-letnim badaniu podłużnym wykazali, że jakość życia może być oceniana wyżej nie tyle poprzez bezpośredni wpływ aktywności fizycznej, co poprzez poczucie własnej skuteczności, które z kolei jest wzmacniane przez fizyczną aktywność. Istotny związek pomiędzy regularną aktywnością sportową a poczuciem własnej skuteczności, które z kolei miało wpływ na jakość życia zauważono także w badaniu McAuley'a i współpracowników [15]. Zależności te były weryfikowane w badaniu Paxton, Motla, Aylward i Nigga [16] w modelu linearnym oraz modelu jednoczesnego wpływu aktywności sportowej na poczucie skuteczności i zdrowie psychiczne, a pośrednio na jakość życia. Oba te modele zostały potwierdzone w badaniu empirycznym, a wskaźniki dopasowania były zbliżone, co sugeruje, że obie zmienne (skuteczność i zdrowie psychiczne) są komplementarne w związku pomiędzy aktywnością fizyczną i jakością życia [4]. Badanie potwierdziło, że aktywność fizyczna wpływa na jakość życia za pośrednictwem własnej skuteczności i zdrowia psychicznego, nadal jednak zależności te nie są w pełni jasne i wymagają dalszych badań.

Poczucie własnej skuteczności to konstrukt psychologiczny odnoszący się do przekonań na temat własnych możliwości osiągnięcia celów. Nadają one kierunek postępowaniu i wybieraniu celów, zadań, co do których mamy wewnętrzne przekonanie, że są osiągalne. Wg Bandury, nasze przekonanie o skuteczności postępowania determinuje nasze oczekiwanie wyniku. Jeśli

oczekujemy powodzenia naszych przedsięwzięć, to dodatkowo motywujemy się do dalszego działania. Jeśli w stosunku do jakiegoś zadania mamy odwrotne założenia, to znaczy, jeśli przeczuwamy problemy, to takie nastawienie dodatkowo wpływa zniechęcająco i w konsekwencji może doprowadzić do porażki, która potwierdzi nasze pierwotne przypuszczenia [17]. Wg Bandury są przynajmniej cztery sposoby kształtowania poczucia własnej skuteczności: (1) poprzez wcześniejsze doświadczanie sukcesów i porażek, (2) poprzez obserwowanie innych ludzi, zwłaszcza ważnych osób czy autorytetów, którzy dzięki wytrwałości i zaangażowaniu osiągają swoje cele, (3) poprzez uzyskiwane informacje zwrotne na temat naszych działań i ich konsekwencji, (4) poprzez pozytywne odczucia emocjonalne i fizyczne związane z dążeniem do celów i ich osiągnięciem [4].

Podsumowując powyższe rozważania warto podkreślić, że ocena jakości życia jest zależna od cech osobowych i środowiska oraz ich interakcji. Zatem, na ocenę życia osoby podejmującej aktywność fizyczną, wpływa zarówno jej konstrukcja temperamentalna, jak i czynnik sytuacyjny. Przez czynnik sytuacyjny rozumie się istnienie dostępnych, konkurencyjnych czynności istotnych dla tej jednostki.

Cel pracy

Zasadniczym celem pracy było zbadanie różnic w subiektywnej ocenie jakości życia i jej sfer oraz w zakresie cech temperamentu i poczucia własnej skuteczności pomiędzy kobietami regularnie uprawiającymi sport a kobietami deklarującymi brak aktywności sportowej, a także sprawdzenie, jakie jest znaczenie temperamentu i poczucia własnej skuteczności dla jakości życia kobiet w porównywanych grupach.

Materiał i metoda

Badanie było przeprowadzane w dwóch grupach kobiet: nieaktywnych fizycznie, a więc tych, które deklarowały brak jakiegokolwiek zaangażowania w uprawianie sportu oraz aktywnych fizycznie, do których były kwalifikowane te, które deklarowały regularne uczestnictwo w zajęciach sportowych od przynajmniej 6 miesięcy z częstotliwością minimum 2-3 razy w tygodniu przez minimum 3 godziny tygodniowo. Większość kobiet aktywnych sportowo, które wzięły udział w badaniu, od wielu lat uczestniczyło w zajęciach typu fitness organizowanych przez Kluby FitnessPark Warszawianka i Agora w Warszawie. Szczegółowe rodzaje podejmowanych aktywności zawarto w tabeli 1.

Tabela 1. Rodzaje aktywności sportowej w grupie aktywnych fizycznie

Typ zajęć	Częstość	Procent	Procent skumulowany
Mieszane (Cardio&Muscle)	31	32,98%	32,98%
Body&mind	16	17,02%	50,00%
Bieganie	11	11,70%	61,70%
Choreograficzne	8	8,51%	70,21%
Pływanie/aqua	8	8,51%	78,72%
Wzmacniające (Muscle)	5	5,32%	84,04%
Rower	5	5,32%	89,36%
Siłownia	4	4,26%	93,62%
Inne	4	4,26%	97,87%
Hi-Low impact (Cardio)	2	2,13%	100,00%
Ogółem	94	100,00%	

Wszystkie osoby badane proszone były o wypełnienie pakietu kwestionariuszy samoopisowych: Kwestionariusza Jakości Życia [18], Kwestionariusza Temperamentu EAS Bussa i Plomina w adaptacji Włodzimierza Oniszczenko [19], Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) opracowanej Schwarzera i Jerusalema w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego [20] oraz ankiety socjodemograficznej, skonstruowanej na potrzeby tego badania. Kwestionariusz Jakości Życia jest narzędziem mierzącym zgeneralizowaną jakość życia oraz jej sfery: zdrowie fizyczne (ocena zdrowia, dolegliwości, przyjmowanie leków), samopoczucie (ocena samopoczucia psychicznego, zadowolenia i szczęścia), codzienne funkcjonowanie (ocena motywacji i energii do codziennego działania oraz tego jak osoba badana jest odbierana przez otoczenie w codziennym funkcjonowaniu), ocena sytuacji osobistej, rodzinnej, finansowej (ocena jakości życia rodzinnego i sytuacji ekonomicznej), czas wolny (ocena jakości życia wynikającej z posiadania i spędzania czasu wolnego), rozwój własny (ocena zadowolenia z własnego rozwoju), ocena życia seksualnego (ocena zadowolenia z życia intymnego) i ocena generalna jakości życia (ocena ogólna postrzeganej jakości życia). Odrębne pytanie w kwestionariuszu dotyczy nastawienia do przyszłości (wybór obszarów życia, w których osoba badana chciałaby w najbliższym czasie dokonać zmiany). Punkty uzyskane w poszczególnych sferach jakości życia składają się na sumaryczny wynik oceny jakości życia osoby badanej. Kwestionariusz

Temperamentu EAS mierzy 3 cechy temperamentu: emocjonalność (na którą składają się trzy składniki – niezadowolenie, strach i złość), aktywność i towarzyskość. Skala GSES mierzy siłę ogólnego przekonania jednostki co do skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami.

Wyniki

Do badania przystąpiło 70 kobiet, w tym 35 deklarujących regularną aktywność fizyczną oraz 35 nieaktywnych sportowo. Grupy te nie różniły się istotnie średnim wiekiem: $t(68)=1,15$; $p>0,05$ (aktywne: $M=37,43$, $SD=8,89$; nieaktywne: $M=35,31$, $SD=6,24$). W pierwszej kolejności sprawdzono, czy kobiety uprawiające sport różnią się od kobiet nieaktywnych fizycznie oceną jakości życia i jej sfer oraz poczuciem własnej skuteczności. Przeprowadzono szereg analiz testami t-Studenta (Tabela 2).

Tabela 2. Porównanie ocen jakości życia i poczucia własnej skuteczności kobiet aktywnych i nieaktywnych sportowo.

Zmienne	M		SD		df	t Studenta	d Cohena
	Aktyw.	N.aktyw.	Aktyw.	N.aktyw.			
zdrowie fizyczne	16,49	14,80	1,67	2,13	68	3,69***	0,89
samopoczucie	41,31	36,06	4,91	5,43	68	4,25***	1,03
codzienne funkcjonowanie	29,23	26,17	3,19	3,61	68	3,75***	0,91
ocena sytuacji rodzinnej, osobistej, finansowej	20,40	18,26	3,27	3,70	68	2,57*	0,62
czas wolny	17,63	14,43	3,64	4,65	68	3,20**	0,78
rozwój własny	16,51	14,37	3,07	3,14	68	2,88**	0,70
ocena ogólna jakości życia	8,37	7,89	1,14	1,25	68	1,70 n.i.	---
jakość życia - wynik sumaryczny	149,94	131,97	14,73	16,55	68	4,80***	1,16
poczucie własnej skuteczności	3,27	2,96	0,46	0,32	60,47	3,28**	0,80

Uwaga. *** $p<0,001$; ** $p<0,01$; * $p<0,05$; n.i. – wynik nieistotny statystycznie $p>0,05$.

Okazało się, że kobiety uprawiające sport mają wyższe poczucie własnej skuteczności oraz wyżej oceniają wszystkie sfery własnej jakości życia niż kobiety nieaktywne sportowo. Nieistotny wynik porównań uzyskano jedynie w przypadku oceny ogólnej jakości życia, jednak kierunek zależności jest także w tym wypadku podobny, tj. wyższą średnią ocenę zanotowano w grupie kobiet aktywnych sportowo. W oparciu o wartość d Cohena wnioskować można o największej sile efektu aktywności sportowej dla sumarycznej oceny jakości życia, samopoczucia i codziennego funkcjonowania.

W kwestionariuszowym pomiarze jakości życia jednym z zadań dla osób badanych było wskazanie 2-3 obszarów, które w przyszłości chciałyby zmienić na lepsze. Wśród odpowiedzi zaznaczyć można było takie obszary, jak: zdrowie, kondycja fizyczna, warunki mieszkaniowe, sytuacja finansowa, sytuacja rodzinna, sytuacja osobista, sytuacja zawodowa, kontakty z bliskimi, znajomymi i przyjaciółmi, czas wolny na relaks, odpoczynek, czas spędzany z partnerem, rodziną, czas poświęcany własnym pasjom oraz brak potrzeby zmian („nie chcę niczego zmieniać”). Na podstawie udzielonych odpowiedzi sprawdzono, czy kobiety aktywne i nieaktywne sportowo różnią się wskazywanymi obszarami potrzebnych zmian. Zanotowano tylko jedną istotną statystycznie różnicę między grupami – dotyczyła ona kondycji fizycznej ($\chi^2=4,69$; $p<0,05$). Ponad 57% kobiet nie uczestniczących w regularnych zajęciach sportowych chciałaby poprawić swoją kondycję fizyczną, podczas gdy wśród kobiet ćwiczących jedynie co trzecia. W pozostałych obszarach nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic pomiędzy badanymi grupami, chociaż warto podkreślić, że wszystkie panie chciałyby mieć więcej czasu na relaks i odpoczynek. Był to obszar zmiany najczęściej wskazywany przez kobiety ćwiczące (37,1%) i drugi w kolejności u kobiet niećwiczących (40%).

Następnie, stosując analizę mediacyjną w regresji dokonano weryfikacji pośrednictwa poczucia własnej skuteczności we wpływie aktywności fizycznej na jakość życia. W pierwszym kroku sprawdzono, czy relacja między zmienną niezależną aktywność fizyczna a zmienną zależną jakość życia jest istotna. Otrzymano wynik istotny statystycznie: $F(1,68)=23,03$; $p<0,001$; $\beta =0,50$; $p<0,001$. Tym samym potwierdzono, że obecność aktywności fizycznej silnie dodatnio wpływa na ocenę jakości życia. Następnie dokonano weryfikacji relacji zmiennej niezależnej aktywność fizyczna ze zmienną pośredniczącą (mediatorem) – poczuciem własnej skuteczności. Także w tym wypadku otrzymano wynik istotny statystycznie: $F(1,68)=10,77$; $p<0,01$; $\beta =0,37$; $p<0,01$. Oznacza to istnienie dodatniej pozytywnej relacji między aktywnością

fizyczną i poczuciem własnej skuteczności. Ostatnim krokiem analizy był model uwzględniający zarówno zmienną niezależną (aktywność fizyczną) jak i mediator (poczucie własnej skuteczności), będący predyktorem zmiennej zależnej jaką jest jakość życia. Model ten (zob. Tabela 3) okazał się istotny statystycznie ($F=(1,68)=22,16$; $p<0,001$). W porównaniu z wyżej opisanym modelem, wpływ aktywności fizycznej na jakość życia zmalał po wprowadzeniu mediatora ($\beta =0,35$; $p<0,001$). Obserwacje te potwierdzono istotnymi wartościami testów statystycznych: Sobel=2,62, $p=0,009$; Aroian=2,57, $p=0,010$; Goodman=2,66; $p=0,008$. Wyniki te wskazują na istnienie mediacyjnej roli poczucia własnej skuteczności pomiędzy aktywnością fizyczną a oceną jakości życia: aktywność fizyczna poprzez podnoszenie poczucia własnej skuteczności może mieć pozytywny wpływ na subiektywną ocenę jakości życia.

Tabela 3. Współczynniki regresji dla zmiennej niezależnej aktywność sportowa oraz mediatora poczucie własnej skuteczności w modelu regresji liniowej ze zmienną zależną jakość życia.

Zmienne	<i>B</i>	<i>Błąd standardowy</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Aktywność fizyczna	12,554	3,645	0,351	3,444	0,001
Poczucie własnej skuteczności	17,558	4,368	0,410	4,020	0,000

Kolejnym obszarem badań było sprawdzenie, czy kobiety aktywne i nieaktywne fizycznie różnią się cechami temperamentu w rozumieniu Bussa i Plomina, tj. emocjonalnością, w której skład wchodzi: niezadowolenie, strach i złość oraz aktywnością i towarzyskością. Wykonano analizy z wykorzystaniem testów t-Studenta. Otrzymano tylko jedną różnicę istotną statystycznie: $t(68)=2,33$; $p<0,05$; d Cohena=0,57. Kobiety aktywne fizycznie charakteryzują się istotnie niższym niezadowoleniem ($M=2,26$, $SD=0,79$) niż kobiety nieaktywne fizycznie ($M=2,71$, $SD=0,80$). Zaobserwowano również trzy różnice międzygrupowe, dla których wartość testu t-Studenta nie osiągnęła progu istotności statystycznej, ale znalazła się w obszarze tendencji statystycznej. Mianowicie, (1) kobiety aktywne fizycznie osiągnęły niższy wynik ($M=2,51$, $SD=0,56$) na wymiarze emocjonalności niż kobiety nieaktywne fizycznie ($M=2,76$, $SD=0,54$) przy $t(68)=1,89$; $p=0,06$; d Cohena=0,46; (2) kobiety aktywne fizycznie miały niższy poziom

strachu ($M=2,46$, $SD=0,70$) niż kobiety nieaktywne fizycznie ($M=2,73$, $SD=0,62$) dla $t(68)=1,72$; $p=0,09$; d Cohena= $0,42$; oraz (3) kobiety aktywne fizycznie charakteryzowały się wyższą ($M=3,58$, $SD=0,75$) aktywnością niż kobiety nieaktywne fizycznie ($M=3,24$, $SD=0,81$) dla $t(68)=1,80$; $p=0,08$; d Cohena= $0,44$.

Następnie sprawdzono czy na podstawie zmiennych wyjaśniających (predyktorów): cech temperamentu i aktywności sportowej można przewidywać zmienną wyjaśnianą, czyli ocenę jakości życia. Wykonano wielozmienną analizę regresji liniowej metodą krokową. Najlepiej dopasowanym modelem ($F(2,69)=33,43$) okazał się model złożony z dwóch predyktorów: niezadowolenia ($\beta=-0,523$, $t(67)=5,82$, $p<0,001$) i aktywności fizycznej ($\beta=0,354$, $t(67)=3,94$, $p<0,001$) i wyjaśniał aż 49% zmiennej zależnej – oceny jakości życia. Można więc stwierdzić, że jakość życia zwiększa się wraz ze spadkiem niezadowolenia jako cechy temperamentalnej i wraz z obecnością aktywności fizycznej.

Dyskusja

Wyniki analiz statystycznych dały podstawę do wnioskowania o tym, że kobiety regularnie uczestniczące w zajęciach sportowych wyżej oceniają jakość swojego życia we wszystkich jej sferach, za wyjątkiem ogólnej oceny jakości życia, a także, że kobiety te wyżej oceniają poczucie własnej skuteczności, niż kobiety nieaktywne sportowo. Ciekawe jest to, że oprócz tradycyjnie wyżej ocenianego zdrowia fizycznego, co znajduje potwierdzenie w wielu badaniach [4], kobiety ćwiczące wyżej oceniały także swoje samopoczucie i codzienne funkcjonowanie oraz rozwój własny i czas wolny. To może oznaczać, że poprzez uprawianie sportu, kobiety realizują swoje pasje i zainteresowania, a także mają poczucie, że w ten sposób się rozwijają. Jednym z elementów oceny jakości życia było wskazanie kilku obszarów, które w przyszłości osoby badane chciałyby zmienić na lepsze. Okazało się, że istotna różnica wystąpiła w obszarze kondycji fizycznej. Możliwe, że samo wzięcie udziału w badaniu mogło przyczynić się do tak wysokich wskazań, ponieważ uświadomiło lub przypomniało kobietom niećwiczącym znaczenie aktywności sportowej dla poprawy ich kondycji fizycznej. W przypadku zaś kobiet ćwiczących, możemy mieć do czynienia z efektem konfirmacji, który polega na tym, że wszelkie zmiany kobiety ćwiczące mogą tłumaczyć pozytywnym wpływem sportu. Jednak tak samo prawdopodobne jest, że wynika to z ich większej świadomości swoich możliwości fizycznych lub z wyznaczonych celów związanych z dalszym rozwojem, co jest spójne z wyższym wynikiem w

obszarze rozwoju własnego. Ponadto, poczucie własnej skuteczności kobiet aktywnych sportowo okazało się istotnie wyższe niż nieaktywnych, co można wyjaśnić tym, że kobiety aktywne sportowo realizują w ten sposób swoje cele sportowe, zwiększa się także ich odpowiedzialność za swoje zdrowie. Wyznaczając sobie kolejne cele, mają możliwość doświadczenia ciągłości procesu rozpoczynającego się od podjęcia decyzji, zaplanowania działań, poprzez podjęcie wysiłku, pokonanie przeszkód aż do osiągnięcia celu i poczucia satysfakcji. Powtarzalność takich sekwencji w obszarze aktywności sportowej może zwiększyć motywację i wiarę w sukces oraz zmniejszyć opór przed stawianiem nowych celów, także w innych obszarach. Wyższe poczucie własnej skuteczności kobiet aktywnych sportowo można też wytłumaczyć odwrotnie, to jest - osoby o wysokiej skuteczności w różnych obszarach życia, chętniej i częściej stawiają sobie cele także w obszarze sportu i je osiągają. Niniejsze badanie potwierdziło również pośrednią rolę poczucia własnej skuteczności, które w połączeniu z aktywnością fizyczną wpływa na jakość życia. Dobre samopoczucie i osiągnięcia uzależnione są od oczekiwań ludzi na ten temat [21]. Każdy człowiek ma określone zdanie na temat swoich możliwości, zdolności do działania w przyszłości. Uprawianie sportu pozwala doświadczyć jednostce pozytywnych zmian: nabycie lub poprawa umiejętności wykonania ćwiczenia, poprawa sprawności fizycznej, wzrost motywacji do dalszych działań i wiary w możliwość osiągnięcia nowych celów. Takie doświadczenia poprawiają spostrzeganie własnej skuteczności. To pozwala lepiej myśleć o sobie i efektywniej uzyskiwać cele i dobra, które są ważne dla dobrostanu jednostki. Jednak należy pamiętać, że sport to jeden z obszarów życia obok aktywności zawodowej, społecznej oraz życia osobistego. Zatem, aby wzrosła ocena jakości życia w związku z uprawianiem sportu, ten obszar życia musi być wyjątkowo ważny dla danej jednostki. W przeciwnym razie sport pozostanie tylko rodzajem „odskoczni” od trosk życia codziennego. Nie bez znaczenia dla jakości życia pozostaje także temperament, co zostało potwierdzone w prezentowanych tu rezultatach analiz. Z dotychczasowych badań wynika, że wysoka ekstrawersja i niska neurotyczność to cechy sprzyjające zwiększeniu satysfakcji z życia i sportu [22]. Także w tym badaniu kobiety ćwiczące cechowały się niższą emocjonalnością, szczególnie w obszarze niezadowolenia, w porównaniu do niećwiczących. Być może jest to związane z tym, że osoby ćwiczące najczęściej uczestniczyły w zorganizowanych zajęciach sportowych, gdzie kolektywnie w grupie kilkunastu-, kilkudziesięciu- kobiet wykonywały rytmiczne ćwiczenia aerobowe przy muzyce, o średnim nasileniu, bez poczucia rywalizacji, co poprawiało ich nastrój i zadowolenie. Zgodnie z teorią

dystrakcji [23] angażujące ćwiczenia fizyczne pozwalają zapomnieć o bieżących problemach czy zmartwieniach, co chwilowo poprawia nastrój. Liczne badania potwierdzają także, że po intensywnej aktywności fizycznej, zwiększa się wydzielanie endorfin, które odpowiadają za poczucie spokoju i odprężenia oraz hamują wydzielanie hormonu stresu. Jednak badane kobiety aktywne sportowo uczestniczyły w zajęciach od wielu lat (średnio 5 lat), a więc można podejrzewać, że w ich przypadku poprawa nastroju i zmniejszenie negatywnych emocji to raczej efekt długotrwały [1]. Z opisywanych tutaj wyników analiz wnioskować można, że niskie niezadowolenie i aktywność fizyczna łącznie w dużym stopniu modyfikują ocenę jakości życia. Skłonność do niezadowolenia, strachu czy złości (negatywne emocje) obniżają motywację i wiarę we własne możliwości, zatem jednostka niechętnie będzie podejmować nowe zadania obawiając się porażki. Z drugiej strony nie podejmując się nowych zadań, nie ma okazji do doświadczania pozytywnych wyników swoich działań. Takie osoby będą raczej skupiać się na unikaniu przewidywanych trudności niż na proaktywnym pokonywaniu ich. To, co należy podkreślić z uwagi na przyjętą metodę badania poprzecznego, to że niemożliwe jest jednoznaczne określenie kierunku wzajemnego wpływu badanych zmiennych. Prawdopodobne jest, że osoby rozpoczynające swoje zaangażowanie w aktywność fizyczną już na wstępie charakteryzują się lepszą oceną jakości życia, poczucia własnej skuteczności czy też pozytywną emocjonalnością w porównaniu z osobami, które ćwiczyć nie zamierzają. Z drugiej strony jednak, w dostępnej literaturze istnieją badania longitudinalne wskazujące na to, że po programie ćwiczeń wzrasta samopoczucie, zmniejsza się lęk, smutek czy gniew [1].

W dobie starzejącego się społeczeństwa, powiększającej się skłonności do depresji i ograniczonych środków na ochronę zdrowia, sport może być odpowiedzią na wiele pojawiających się problemów. Obecnie nikt nie kwestionuje dobroczynnego wpływu sportu na zdrowie fizyczne. Nasze samopoczucie po treningu zyska zarówno z powodu poprawy kondycji fizycznej, jak również dzięki satysfakcji jaką niesie uczestnictwo w kolektywnych zajęciach sportowych, w miłej atmosferze i poczuciu wspólnoty.

Wnioski

- 1) Jakość życia oraz poczucie własnej skuteczności kobiet regularnie uczestniczących w zajęciach sportowych jest istotnie wyższa niż kobiet nieaktywnych sportowo.

- 2) Aktywność fizyczna poprzez podnoszenie poczucia własnej skuteczności może mieć pozytywny wpływ na subiektywną ocenę jakości życia.
- 3) Kobiety aktywne fizycznie charakteryzuje niższe niezadowolenie jako cecha temperamentu w porównaniu z kobietami nieaktywnymi fizycznie.
- 4) Subiektywna ocena jakości życia kobiet wzrasta wraz ze spadkiem niezadowolenia jako cechy temperamentu oraz wraz z obecnością aktywności fizycznej.

References

1. Łuszczynska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
2. Berger BG, Tobar DA. Physical activity and quality of life. Key considerations. W: Tenenbaum G, Eklund RC, (red.). Handbook of sport psychology. Wyd 3. John Wiley & Sons; 2007; 598-620.
3. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being; a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry 2005; 18: 189-193.
4. Guskowska M. Aktywność fizyczna i psychika. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2013.
5. Straś-Romanowska M. Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę. Kolokwia Psychologiczne 2005; 13: 261-274.
6. Dziurawicz-Kozłowska A. Wokół pojęcia jakości życia. Psychologia Jakości Życia 2002; 1(2): 84.
7. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. Social Science & Medicine 1998; 46 (12): 1569-1585.
8. Zalewska A. Transakcyjny model jakości życia – założenia, wyniki badań, dalsze hipotezy. Kolokwia Psychologiczne 2005; 13: 245-259.
9. Buss A, Plomin R. Temperament: Early developing personality traits. Erlbaum Hillsdale, NJ 1984.
10. Strelau J. Różnice indywidualne. Historia – determinanty – zastosowania. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2014; s.251.

11. Trzebińska E. Psychologia pozytywna. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
12. Baudin N, Aluja A, Rolland J-P, Blanch A. The role of personality in satisfaction with life and sport. *Behavioral Psychology* 2011; 19 (2): 333-345.
13. Czapiński J. Osobowość szczęśliwego człowieka. W: Czapiński J, (red.). Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2008: 359-379.
14. Elavsky S, McAuley E, Motl RW, Konopack JF, Marquez DX, Hu L. Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem and affective influences. *Annales of Behavioral Medicine* 2005; 30: 138-145.
15. McAuley E, Konopack JF, Motl RW, Morris S, Doerksen SE, Rosengren KR. Physical activity and quality of life in older adults: influence of health status and self-efficacy. *Annals of Behavioral Medicine* 2006; 31: 99-103.
16. Paxton RJ, Motl RW, Aylward A, Nigg CR. Physical activity and quality of life - The complementary influence of self-efficacy for physical activity and mental health difficulties. *International Journal of Behavioral Medicine* 2010; 17: 255-263.
17. Carr A. *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2009.
18. Kieszkowska-Grudny A. Dynamika jakości życia, samooceny i nadziei na sukces w związku z postrzeganym wyglądem twarzy i wizerunkiem osób poddających się zabiegowi ostrzyknięcia toksyną botulinową typu A. Niepublikowana praca magisterska, Wydział Psychologii SWPS, Warszawa 2009.
19. Oniszczenko W. Kwestionariusz Temperamentu EAS Arnolda H. Bussa i Roberta Plomina, wersja dla dorosłych i dla dzieci, adaptacja polska. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 1997.
20. Juczyński Z. Narzędzia do pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001.
21. Cervone D, Pervin LA. Osobowość. Teoria i badania. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
22. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 2000; 1: 34-43.

23. Bahrke MS, Morgan WP. Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research* 1978; 2: 323-333.