

# Temperament i inteligencja emocjonalna sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych

Andrzej Sękowski\*, Monika Berej

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

## TEMPERAMENT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS ATHLETES

The basis of the athlete's psychological preparation is the optimal use of his psychological and physical potential, which consists of individual characteristics of his personality, environmental factors and the influence of people cooperating with the player. Knowledge about the temperamental traits and emotional intelligence of athletes is cognitively useful in providing athletes with the proper course of the training process and effective determination of the players' capabilities in terms of achieving high sports results. The basic goal of the conducted research was to characterize athletes of individual and team disciplines in the scope of intensification of temperament traits and to determine the level of emotional intelligence of the tested competitors. The following tools were used: Formal Characteristics of Behavior – Temperament Questionnaire and Two-dimensional Emotional Intelligence Inventory DINEMO. Statistically significant difference between athletes of individual and team disciplines was revealed in the level of their activity. The surveyed athletes of team disciplines received a high score in the general emotional intelligence, while individual discipline players received an average score on the overall level of their emotional intelligence. In terms of the emotionality of other people, athletes practicing team sport disciplines obtained the average score, and individual discipline athletes obtained a low score. The conducted research allows to verify the current knowledge of the functioning of people professionally practicing sport and indicate further possible directions of research.

**Key words:** temperament, emotional intelligence, athletes, individual sports, team sports

## WPROWADZENIE

Na przełomie XIX i XX wieku nastąpił znaczny wzrost znaczenia wyczynowego i współzawodniczego nurtu sportu, który z coraz większym natężeniem trwa do dziś – wzrasta liczba i znaczenie zawodów, odbywają się Igrzyska Olimpijskie, rozgrywane są mistrzostwa świata i poszczególnych krajów, powstał Międzynarodowy Komitet Olimpijski, działalność rozpoczęły krajowe i międzynarodowe związki sportowe. Skutkiem tych działań jest znaczący rozwój nauk o sporcie. Aktualnie docenia się znaczenie procesów psychicznych w działalności sportowej i wykorzystuje różne kierunki psychologii do tworzenia programów szkoleń, metod treningów czy kształcenia trenerów (Czajkowski, 2009).

Temperament człowieka odnosi się do względnie stałych cech osobowości, które manifestują się w formalnej charakterystyce jego zachowania. Będąc pierwotnie zeterminowany przez wrodzone mechanizmy fizjologiczne, temperament koncentruje się na poziomie energetycznym

oraz na charakterystyce czasowej reakcji (Strelau, 1985). Temperament stanowi czynnik warunkujący zachowanie człowieka w sytuacji zadaniowej, a cechy temperamentu wyznaczają wybór form aktywności zarówno prywatnej, jak i zawodowej człowieka (Muniowska, 2006).

Analizy dokonane przez Klodecką-Różalską i Mroczkowską na podstawie badań 203 zawodników reprezentujących 11 dyscyplin sportowych wykazały, że sportowcy charakteryzują się wysoką zwawością, niską perseweratywnością, wysoką wytrzymałością, niską reaktywnością emocjonalną oraz wysoką aktywnością, w odniesieniu do osób nie uprawiających zawodowo sportu. Wartość wrażliwości sensorycznej okazała się być zróżnicowana w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej (Zawadzki i Strelau, 2014). W dotychczasowej literaturze dostępne są też wyniki badań temperamentu wśród zawodników hokeja na trawie. Była to próba ustalenia czy istnieje związek między strukturą temperamentu a pozycją gry na boisku oraz czy reprezentanci kraju różnią się pod względem cech temperamentu od innych zawodników. Przeprowadzona analiza pozwoliła na wyodrębnienie cech energetycznych jako predysponujących do uprawiania hokeja. Nie stwierdzono korelacji między temperamentem a pozycją gry na boisku, a reprezentanci Polski otrzymywali istotnie statystycznie wyższe

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Andrzej Sękowski, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin. [sekowski@kul.pl](mailto:sekowski@kul.pl)

wyniki od pozostałych zawodników w zakresie żwawości (Muniowska, 2006). W Katedrze Analiz Systemowych w Sporcie w katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego w ramach projektu – „Analiza systemowa czynników warunkujących powodzenie w szkoleniu młodych tenisistów ziemnych” przeprowadzono badania mające na celu wzrost efektywności procesu rekrutacji młodzieży do szkolenia w tenisie ziemnym oraz ułatwienie diagnostyki procesu treningowego tenisistów ziemnych. Zauważono, że młodzi tenisisci ziemni charakteryzują się wysokim poziomem siły pobudzenia (Nocoń, 2006). W 2012 r. opublikowano badania Instytutu Wychowania Fizycznego, których założeniem była identyfikacja czynników mających wpływ na osiągnięty wynik sportowy przez zawodników taekwondo olimpijskiego w kategorii seniorów. W badaniu wzięło udział 64 zawodników, którzy zostali podzieleni na dwie grupy badawcze – na zawodników zdobywających oraz niezdobywających medale w Mistrzostwach Polski Seniorów. Analizie poddano budowę ciała zawodników, zdolności kondycyjne, wydolność aerobową, technikę kopnięć oraz osobowość i temperament. Grupa badana wykazała istotne różnice w zakresie cech osobowości (Miller, 2012). Inną publikacją są wyniki badań, których celem było określenie nasilenia cech temperamentu i osobowości wśród amatorskich i zawodowych zawodników sportów walki – Muay Tai, kickboxing, brazylijskie jiu-jitsu, Krav maga, MMA. Dodatkowo badaną zmienną był lęk ujęty jako stan i cecha. Profesjonalni zawodnicy wykazali wyższy poziom wrażliwości sensorycznej i ekstrawersji niż osoby amatorskie trenujące sztuki walki (Malesza i Unrug, 2012).

Pojęcie inteligencji emocjonalnej obejmuje: znajomość własnych emocji pozwalającą na autorefleksję, zdolność kierowania emocjami umożliwiającą szybkie radzenie sobie z negatywnymi stanami emocjonalnymi, umiejętność motywowania siebie sprzyjającą osiągnięciu zamierzonych celów, rozpoznawanie emocji u innych ludzi oraz nawiązywanie i podtrzymywanie związków interpersonalnych. Poziom inteligencji emocjonalnej ma więc ogromny udział w kształtowaniu sukcesów jednostki, również na polu zawodowym. Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej ma dużą wartość praktyczną, ponieważ można ją badać i kształtować. Istnieje możliwość rozwijania inteligencji emocjonalnej poprzez treningi psychologiczne (Modrzejewska, 2005).

Poziom inteligencji emocjonalnej jest dotychczas mniej eksplorowaną zmienną na grupie sportowców, niż struktura ich temperamentu. Nieliczną pozycją wiążącą inteligencję emocjonalną z aktywnością sportową jest artykuł dotyczący wyników badań Ajayiego i Fatokuna, przeprowadzonych w 2007 roku. Grupę badaną stanowili zawodnicy uprawiający koszykówkę, siatkówkę, piłkę ręczną oraz podnoszenie ciężarów, którzy zostali poddani treningowi inteligencji emocjonalnej. Grupę kontrolną stanowili sportowcy, którzy nie brali udziału w owym treningu. Wnioskiem z przeprowadzonych badań jest zauważenie pozytywnej korelacji między poziomem inteligencji emocjonalnej a uzyskiwanymi wynikami sportowymi. Wskazuje to na uniwersalność treningów inteligencji emocjo-

nalnej oraz na możliwość uzyskania korzystnych skutków z rozwoju kompetencji emocjonalnych (Ajayi i Fatokun, 2007). W 2011 roku na Akademii Wychowania Fizycznego im. B. Czecha dokonano pomiaru inteligencji emocjonalnej wśród sportowców. Zauważono, że sportowcy cechują się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej, a specyfika dyscyplin sportowych wpływa na osiągnięty poziom tej zmiennej (Fabisiak, 2011).

Istnieje zależność pomiędzy badanymi zmiennymi. Temperament wyznacza możliwości jednostki do przetwarzania stymulacji, stopień wrażliwości zmysłowej i emocjonalnej, energię podejmowanych działań, plastyczność zachowania, szybkość uczenia się, zdolność do koncentracji i wysiłku, łatwość kontroli zachowania, a także podatność na stres. Temperament w znacznym stopniu określa rodzaj zadań i sytuacji, z którymi jednostka jest w stanie sobie poradzić oraz uwzględnia ponoszone przez nią koszty psychofizjologiczne. Typ temperamentu sprawia, że człowiek jest skłonny koncentrować się na określonych aspektach rzeczywistości i właśnie z nimi wiązać swoją aktywność. Temperamentalne uwarunkowania wyznaczają indywidualne preferencje dotyczące rodzaju podejmowanych działań i ich stopnia trudności. Jednostka podejmuje takie działania i preferuje takie sytuacje, które mają odpowiednią dla niej wartość stymulacyjną. Odrzuca zaś te, które są niezgodne z jej możliwościami temperamentalnymi. Poznawcze opracowanie emocji ściśle wiąże się z właściwościami temperamentu, jak wrażliwość emocjonalna oraz intensywność emocji towarzyszących aktywności. Dla efektywnego wykorzystywania emocji konieczna jest uwarunkowana temperamentalnie efektywna regulacja pobudzenia, która powinna być na poziomie umożliwiającym działanie i doświadczanie emocji, a jednocześnie nie powodująca osłabienia lub zaburzenia kontroli poznawczej (Mataczak i Knopp, 2013).

Sport może stać się sposobem spędzania wolnego czasu, może należeć do zainteresowań danej osoby lub stać się jej zawodem. Profesjonalne uprawianie sportu charakteryzuje się pracowniczym charakterem tej aktywności. Zawodowych sportowców można uznać jako jednostki posiadające wrodzone predyspozycje, indywidualny potencjał oraz talent sportowy (Siekańska, 2013). Talent sportowy rozumiany jest według Gabryśia (2011) jako zespół predyspozycji fizycznych i psychicznych jednostki oraz rezultat oddziaływania na nie czynników zewnętrznych.

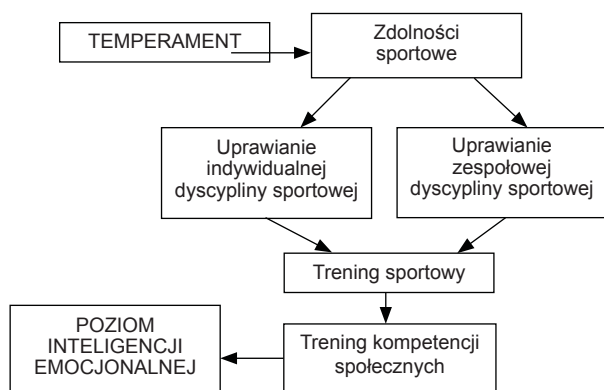
Podczas analizowania funkcjonowania danego zawodnika istotnym czynnikiem jest charakter uprawianej przez niego dyscypliny sportowej. Wyznacza ona rodzaj uprawianej aktywności sportowej, określoną przez obowiązujące zawodników przepisy. Wyróżnia się dyscypliny sportowe ze względu na charakter aktywności, liczbę zawodników biorących udział oraz uwzględniając porę roku uprawiania danego sportu. Celem uprawiania indywidualnych dyscyplin sportowych jest doskonalenie zawodnika poprzez osiągnięcie przez niego jak najwyższych poziomów treningowych w technice, taktyce oraz w przygotowaniu motorycznym organizmu. Podczas uprawiania zespołowej dyscypliny sportowej, kształtowana jest kompleksowość

umiejętności motorycznych, technicznych oraz taktycznych zawodnika. Szkolenie treningowe sportowca dyscypliny zespołowej najczęściej odbywa się w towarzystwie drużyny, co stanowi podstawę ćwiczeń technicznych i taktycznych całego zespołu (Blecharz i Siekańska, 2012).

Badane zmienne oraz ich hipotetyczny związek został przedstawiony na Rycinie 1.

Na podstawie analizy literatury przedmiotu sformułowano następujące hipotezy:

- H1: Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się wysoką żwawością.  
 H2: Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się niską perseweratywnością.  
 H3: Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się średnią wrażliwością sensoryczną.  
 H4: Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się niską reaktywnością emocjonalną.  
 H5: Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się wysoką wytrzymałością.  
 H6: Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się wysoką aktywnością.  
 H7: Sportowcy dyscyplin indywidualnych charakteryzują się wysokim poziomem ogólnej inteligencji emocjonalnej, wyższym niż sportowcy dyscyplin zespołowych.  
 H8: Sportowcy dyscyplin indywidualnych charakteryzują się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji, wyższym niż sportowcy dyscyplin zespołowych.  
 H9: Sportowcy dyscyplin zespołowych charakteryzują się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi, wyższym niż sportowcy dyscyplin indywidualnych.



Ryc. 1. Schemat związku pomiędzy badanymi zmiennymi

## METODA BADAWCZA

Dobór grupy badanej miał charakter celowy. Kryteria doboru dotyczyły wieku, płci oraz profesjonalnego uprawiania sportu. Na podstawie tego, osobami badanymi mogli zostać pełnoletni mężczyźni, którzy wyczynowo trenują sport. Średnia wieku badanych zawodników wynosiła 24 lat. W przeprowadzonych badaniach wzięło udział 80 mężczyzn – zawodników zarówno indywidualnych, jak i zespołowych dyscyplin sportowych. Osoby badane utworzyły dwie równoliczne grupy ze względu na charakter uprawianej dyscypliny sportowej. Grupa badana reprezentowała różne konkurencje w ramach poszczególnych dyscyplin sportowych. Sportowcy, którzy wzięli udział w badaniu najczęściej reprezentowali piłkę nożną, zaś najmniej badanych zawodników uprawiało tenis ziemny.

W celu pomiaru badanych zmiennych użyto Formalnej Charakterystyki Zachowania – Kwestionariusza Temperamentu oraz Dwuwymiarowego Inwentarza Inteligencji Emocjonalnej DINEMO.

Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT jest narzędziem autorstwa B. Zawadzkiego i J. Strelaua służącym do pomiaru biologicznie zdeterminowanych wymiarów osobowości. Podstawą teoretyczną tego kwestionariusza jest Regulacyjna Teoria Temperamentu Strelaua. Zakłada ona, że temperament to podstawowe, względnie stałe czasowe cechy osobowości, które manifestują się w formalnej charakterystyce zachowania człowieka. Kwestionariusz zawiera 120 pytań o charakterze samoopisowym. Zadaniem badanego jest ustosunkowanie się do podanych stwierdzeń w formie odpowiedzi TAK lub NIE. Narzędzie jest przeznaczone do badania indywidualnego i grupowego, bez limitu czasowego. Pozycje testowe tworzą 6 skal zgodnie z wymiarami temperamentu J. Strelaua – Żwawość, Perseweratywność, Wrażliwość sensoryczna, Reaktywność emocjonalna, Wytrzymałość, Aktywność (Strelau i Zawadzki, 1997).

Autorkami Dwuwymiarowego Inwentarza Inteligencji Emocjonalnej DINEMO są: A. Matczak, A. Jaworowska, A. Ciechanowicz, J. Stańczak i E. Zalewska. Służy on do pomiaru inteligencji emocjonalnej jako zdolności dokonywania wglądu do własnych i cudzych emocji oraz respektowania i rozumienia ich funkcji. Komponenty te oceniane są na podstawie sposobu interpretowania przez osobę badaną różnych sytuacji i skłonności do reagowania na zdarzenia wywołuje różne emocje. Podłożem teoretycznym kwestionariusza jest koncepcja Saloveya i Mayera, która definiuje inteligencję emocjonalną jako „zdolność do obserwowania własnych i cudzych uczuć i emocji, rozróżniania ich oraz wykorzystywania tych informacji w kierowaniu swoim myśleniem i działaniem” (Mayer i Salovey, 1999, s. 189). Maksymalny wynik Inwentarza DINEMO wynosi 33 punkty. Przeprowadzona analiza czynnikowa wyróżniła, że wśród pozycji Dwuwymiarowego Inwentarza Inteligencji Emocjonalnej DINEMO można wyodrębnić dwie skale czynnikowe: JA oraz INNI. Badanie Inwentarzem DINEMO można przeprowadzić w sposób indywidualny bądź grupowy, bez ograniczenia czasowego.

## PROCEDURA BADAŃ

Badanie sportowców przeprowadzono metodą papierową, w okresie od sierpnia do grudnia 2016 roku na terenie województwa lubelskiego i mazowieckiego. Do osób badanych docierano poprzez kluby sportowe, kontakty z trenerami i osobami współpracującymi z zawodnikami. W badaniach wzięli udział sportowcy profesjonalnie uprawiający sport. Badanie miało charakter indywidualny, z wyjątkiem piłkarzy nożnych, którzy wzięli udział w badaniu w sposób grupowy przed treningiem. Każdy uczestnik badań został poinformowany o celu przeprowadzanych analiz, anonimowości, naukowym charakterze badań oraz o prawie do wycofania się na każdym etapie z udziału w badaniach. Sportowców poinformowano również o poufności indywidualnych wyników wraz z danymi personalnymi. Każda osoba po wyrażeniu zgody na uczestnictwo w badaniu, otrzymywała dwa narzędzia pomiarowe oraz metryczkę wraz z instrukcją. Czas wypełniania kwestionariuszy trwał ok. 30 minut.

## REZULTATY

## TEMPERAMENT

Analizę cech temperamentu sportowców dokonano wykorzystując statystyki opisowe uzyskanych wyników w poszczególnych podskalach stosowanego kwestionariusza. (Tabela 1)

**Tabela 1**  
Statystyki opisowe wyników poszczególnych podskal FCZ-KT uzyskanych przez sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych

FCZ-KT	Średnia	Odch. stand.	Wartość min.	Wartość max.	Skośność	Kurtoza
Żwawość	17.71	1.34	13	20	-1.289	2.253
Perserweratywność	7.45	1.17	5	11	.124	.655
Wrażliwość sensoryczna	16.74	1.56	11	20	-1.076	2.696
Reaktywność emocjonalna	4.33	1.10	2	7	-.214	.010
Wytrzymałość	18.10	1.30	13	20	-.902	1.816
Aktywność	16.00	1.97	11	20	-.395	-.048

**Tabela 2**  
Nasilenie cech temperamentu sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych w odniesieniu do norm FCZ-KT

FCZ-KT	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i> ≤
Żwawość	6.81	1.10	14.96	.001
Perserweratywność	3.04	.72	-24.40	.001
Wrażliwość sensoryczna	5.96	1.13	7.62	.001
Reaktywność emocjonalna	2.99	.61	-29.72	.001
Wytrzymałość	8.01	1.39	19.36	.001
Aktywność	7.25	.96	20.94	.001

W celu ustalenia czy sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych przejawiają odmienne nasilenie cech temperamentalnych w porównaniu z populacją ogólną wykorzystano test *t*-Studenta dla jednej próby. Obliczeń dokonano na bazie danych przeliczonych według skali staninowej, przy czym wartość średnia dla tej skali wynosi 5. Założenia do stosowania testu zostały spełnione. Na podstawie przeprowadzonych obliczeń wykazano, iż sportowcy dyscyplin indywidualnych i grupowych przejawiają statystycznie wyższe wyniki niż średnia w populacji w skali Żwawości [ $t(79)=14.69; p<.001$ ], Wrażliwości Sensorycznej [ $t(79)=7.62; p<.001$ ], Wytrzymałości [ $t(79)=19.36; p<.001$ ] oraz Aktywności [ $t(79)=20.94; p<.001$ ]. Natomiast w przypadku skali Perserweratywność oraz Reaktywność Sensoryczna wykazano, iż sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych ujawniają niższe nasilenie tych cech niż średnia w populacji (odpowiednio:  $t(79)=-24.40, p<.001$ ;  $t(79)=-29.72, p<.001$ ). (Tabela 2)

W celu sprawdzenia różnic pomiędzy sportowcami dyscyplin indywidualnych i zespołowych w zakresie temperamentu wykorzystano test *t*-Studenta. Założenia do zastosowania testu zostały spełnione, w tym założenie o jednorodności wariancji. Wielkość efektu oszacowano za pomocą statystyki *d* Cohena. Na podstawie przeprowadzonych obliczeń wykazano, iż sportowcy dyscyplin indywidualnych i grupowych różnią się między sobą pod względem aktywności [ $t(78)=-8.99; p<.001$ ]. Osoby uprawiające sporty zespołowe przejawiają wyższy poziom aktywności



( $M=17.40$ ;  $SD=1.30$ ) niż osoby uprawiające dyscypliny indywidualne ( $M=14.60$ ;  $SD=1.48$ ). Wielkość efektu oszacowana za pomocą testu  $d$  Cohena była wysoka. Nie wykazano innych statystycznie istotnych różnic pomiędzy sportowcami dyscyplin indywidualnych i zespołowych w zakresie temperamentu. (Tabela 3)

#### INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Podstawowa analiza danych dotyczących poziomu ogólnej inteligencji emocjonalnej oraz jej wymiarów: JA – świadomości swoich stanów emocjonalnych, rozumienia ich przyczyn, doceniania informacyjnej wartości doświadczanych emocji, skłonności do uwzględniania emocji podczas podejmowania decyzji oraz INNI – zdolności trafnego rozpoznawania emocji u innych ludzi, rozumienia powodów przejawianych reakcji emocjonalnych, przewidywania skutków doświadczanych emocji, została dokonana za pomocą statystyk opisowych. (Tabela 4)

W celu sprawdzenia czy sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych przejawiają odmienne nasilenie inteligencji emocjonalnej w porównaniu z populacją ogólną wykorzystano test  $t$ -Studenta dla jednej próby. Obliczeń dokonano na danych przeliczonych według skali stenowej, przy czym wartość średnia dla tej skali wynosi 5.5. Założenia do stosowania testu zostały spełnione. W oparciu o przeprowadzone obliczenia wykazano, iż sportowcy przejawiają większe nasilenie ogólnej inteligencji emocjonalnej [ $t_{(79)}=3.26$ ;  $p=.002$ ] oraz inteligencji emocjonalnej w zakresie rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi [ $t_{(79)}=5.42$ ;  $p<.001$ ]. Nie zaobserwowano statystycznie istotnej różnicy pomiędzy uśrednionym poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji w grupie sportowców a średnią dla populacji [ $t_{(79)}=-1.57$ ;  $p=.121$ ]. (Tabela 5)

**Tabela 3**  
Statystyki dotyczące cech temperamentu sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych

FCZ-KT	Rodzaj dyscypliny sportu				$t$	$p \leq$	$d$ Cohena
	indywidualna		zespołowa				
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
Żwawość	17.65	1.17	17.78	1.51	-.41	.680	–
Perserweratywność	7.58	1.22	7.33	1.12	.96	.342	–
Wrażliwość sensoryczna	16.45	1.69	17.03	1.37	-1.67	.099	–
Reaktywność emocjonalna	4.18	1.11	4.48	1.09	-1.22	.225	–
Wytrzymałość	17.93	1.42	18.28	1.15	-1.21	.230	–
Aktywność	14.60	1.48	17.40	1.30	-8.99	.001	2.01

**Tabela 4**  
Statystyki opisowe wyników w poszczególnych podskalach DINEMO uzyskane przez sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych

FCZ-KT	Średnia	Odch. stand.	Wartość min.	Wartość max.	Skośność	Kurtoza
Wynik	17.71	1.34	13	20	-1.289	2.253
Ogólny	7.45	1.17	5	11	.124	.655
JA	16.74	1.56	11	20	-1.076	2.696
INNI	16.00	1.97	11	20	-.395	-.048

**Tabela 5**  
Poziom inteligencji emocjonalnej uzyskanej przez sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych w odniesieniu do norm DINEMO

DINEMO	Sportowcy		$t$	$p \leq$
	$M$	$SD$		
Wynik ogólny	6.05	1.51	3.26	.002
JA	5.34	.93	-1.57	.121
INNI	6.38	1.44	5.42	.001

W celu zweryfikowania różnic pomiędzy sportowcami dyscyplin indywidualnych i zespołowych w zakresie inteligencji emocjonalnej wykorzystano test *t*-Studenta. Założenia do stosowania testu zostały spełnione, w tym założenie o jednorodności wariancji. Na podstawie przeprowadzonych analiz odrzucono hipotezę zerową i przyjęto hipotezę alternatywną mówiącą, iż sportowcy dyscyplin indywidualnych charakteryzują się wyższym poziomem ogólnej inteligencji emocjonalnej niż sportowcy dyscyplin zespołowych [ $t_{(78)} = -11.83$ ;  $p < .001$ ]. Sportowcy dyscyplin zespołowych przejawiają wyższy poziom ogólnej inteligencji emocjonalnej ( $M = 21.03$ ;  $SD = 2.03$ ) niż sportowcy dyscyplin indywidualnych ( $M = 16.10$ ;  $SD = 1.68$ ). Wielkość efektu oszacowana na podstawie statystyki *d* Cohena była wysoka. Ponadto na podstawie przeprowadzonych obliczeń odrzucono hipotezę zerową i przyjęto hipotezę alternatywną mówiącą, iż sportowcy dyscyplin zespołowych charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi, niż sportowcy dyscyplin indywidualnych [ $t_{(78)} = -7.59$ ;  $p < .001$ ]. Sportowcy dyscyplin zespołowych przejawiają wyższy poziom tego typu inteligencji emocjonalnej ( $M = 11.08$ ;  $SD = 1.47$ ) niż sportowcy dyscyplin indywidualnych ( $M = 8.55$ ;  $SD = 1.50$ ). Wielkość efektu oszacowana na podstawie statystyki *d* Cohena była wysoka. Jednakże na podstawie przeprowadzonych analiz nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej i przyjęcia hipotezy alternatywnej mówiącej, iż sportowcy dyscyplin indywidualnych charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji, niż sportowcy dyscyplin zespołowych [ $t_{(78)} = .35$ ;  $p = .728$ ]. (Tabela 6)

**Tabela 6**  
Statystyki dotyczące poziomu inteligencji emocjonalnej sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych

DINEMO	Rodzaj dyscypliny sportu				<i>t</i>	<i>p</i> ≤	<i>d</i> Cohena
	indywidualna		zespołowa				
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Wynik ogólny	16.10	1.68	21.03	2.03	-11.83	.001	2.65
JA	7.50	1.45	7.40	1.08	.35	.728	–
INNI	8.55	1.50	11.08	1.47	-7.59	.001	1.70

W celu określenia zmiennych, które w największym stopniu różnicują sportowców uprawiających dyscypliny indywidualne oraz zespołowe zastosowano analizę dyskryminacyjną metodą krokową opartą na wskaźniku Lambda Wilksa. Z powodu założeń analizy dyskryminacyjnej nie uwzględniono wyniku ogólnej inteligencji emocjonalnej w analizach. Kryterium wprowadzania zmiennych wynosiło  $F = 3.84$ , natomiast kryterium usunięcia  $F = 2.71$ . W ramach obliczeń przedstawiono również wyniki analizy wariancji, w której zmienną zależną były wyniki dyskryminacyjne, a zmienną niezależną przynależność do

grup. Analizę dyskryminacji wykorzystano również do sprawdzenia, na ile wybrane predykatory przyczyniają się do poprawnej klasyfikacji osób do grupy sportowców dyscyplin zespołowych i grupy sportowców dyscyplin indywidualnych. Prawdopodobieństwo *a priori* obliczono w oparciu o wielkości grup. Na podstawie przeprowadzonych obliczeń wykazano, iż głównymi predyktorami w modelu wyjaśniającym różnicę między sportowcami uprawiającymi dyscypliny indywidualne oraz zespołowe jest inteligencja emocjonalna związana z uświadamianiem sobie, rozumieniem, respektowaniem i wyrażaniem własnych emocji oraz inteligencja emocjonalna związana z rozpoznawaniem, rozumieniem i respektowaniem emocji innych ludzi [ $F_{(1,78)} = 176.89$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2 = .69$ ]. Założenie o równości macierzy kowariancji zostało spełnione (*Test M Boxa*:  $F_{(1,1095120)} = .27$ ;  $p = .849$ ). Różnice międzygrupowe wyjaśniają 69% wariancji funkcji, która jest silnie powiązana ze zmienną grupującą. Na podstawie obliczeń wykazano, iż im mniejszy poziom inteligencji emocjonalnej w dwóch jej aspektach tym większe prawdopodobieństwo przynależności do grupy sportowców indywidualnych. (Tabela 7)

#### CECHY TEMPERAMENTU A POZIOM INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

W celu zweryfikowania wzajemnych zależności pomiędzy temperamentem a inteligencją emocjonalną, z uwzględnieniem faktu, iż rozkład większości zmiennych odbiega od rozkładu normalnego przeprowadzono obliczenia z wykorzystaniem współczynnika korelacji *rho*-Spearmana. Założenia do stosowania test zostały spełnione. Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano, iż

istnieje statystycznie istotna dodatnia, wysoka współzależność między ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej a aktywnością ( $\rho = .64$ ;  $p < .001$ ). Im wyższy poziom temperamentalnej aktywności przejawia jednostka, tym osiąga wyższy poziom w zakresie ogólnej inteligencji emocjonalnej. Zauważono też istotną statystycznie dodatnią przeciętną korelację pomiędzy aktywnością a inteligencją emocjonalną w zakresie rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi ( $\rho = .41$ ;  $p < .001$ ). Im wyższym poziomem aktywności temperamentalnej charakteryzuje się osoba, tym osiąga wyższy

**Tabela 7**  
**Analiza wariancji i statystyki funkcji dyskryminacyjnej wyników uzyskanych przez sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych**

Funkcja	Suma kwadratów	ANOVA <i>df</i>	Średni kwadrat	<i>F</i>	<i>p</i> ≤
Między grupami	176.89	1	176.89	176,89	.001
Wewnątrz grup	78	78	1		
Ogółem	254.89	79		$\eta^2$	.690

Wartości własne				
Funkcja	Wartość własna	% wariancji	% skumulowany	Korelacja kanoniczna
1	.27	100	100	.83

Test funkcji	$\lambda$ Wilksa	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i> ≤
1	.31	91.18	2	.001

Wyznaczniki funkcji dyskryminacyjnej					
Niestandaryzowane wyznaczniki kanonicznej funkcji dyskryminacyjnej	inteligencja emocjonalna – JA	.61	Średnia wartość funkcji dyskryminacyjnej w grupach	dyscyplina indywidualna	-1.49
	inteligencja emocjonalna – INNI	.51		dyscyplina zespołowa	1.49

poziom inteligencji emocjonalnej w wyżej wymienionym zakresie. Nie zaobserwowano innych współzmienności pomiędzy temperamentem a inteligencją emocjonalną w grupie sportowców. (Tabela 8)

## OMÓWIENIE WYNIKÓW

Hipoteza dotycząca wysokiej żwawości sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych została potwierdzona. Sportowcy posiadają zdolność szybkiego reagowania, potrafią utrzymywać wysokie tempo wykonywanych czynności, dokonywać zmian zachowania w odpowiedzi na doświadczanie nowych bodźców. Uznaje się ich za grupę posiadającą umiejętność elastycznego zachowywania się oraz często wykazującą się plastycznością intelektualną. Zawodnicy uprawiający indywidualne i zespołowe dyscypliny sportowe uzyskali wysoki wynik poziom nasilenia żwawości ( $M=17.71$ ;  $SD=1.34$ ).

Założenie, że sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się niską perseweratywnością

również zostało potwierdzone. Sportowcy zarówno indywidualnych, jak i zespołowych dyscyplin sportowych uzyskali niski poziom perseweratywności ( $M=7.45$ ;  $SD=1.17$ ). Na tej podstawie można wnioskować o niskiej tendencji do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca lub zakończeniu sytuacji, które wywołały dane zachowanie.

Hipoteza stwierdzająca, że sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się średnią wrażliwością sensoryczną została sfalsyfikowana. Badani sportowcy uzyskali wynik powyżej średni ( $M=16.74$ ;  $SD=1.56$ ) w oparciu o skalę staninową zastosowanego kwestionariusza, badającego strukturę temperamentu, co wskazuje na ponad przeciętną zdolność badanych zawodników do reagowania na bodźce o charakterze zmysłowym o niskiej wartości stymulacyjnej.

Założenie, że sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się niską reaktywnością emocjonalną zostało potwierdzone. Wyczynowi sportowcy charakteryzują się niewielką zdolnością do intensywnych

**Tabela 8**  
**Korelacja między cechami temperamentu a poziomem inteligencji emocjonalnej badanych sportowców**

FCZ-KT	DINEMO					
	Wynik ogólny		JA		INNI	
	<i>rho</i>	<i>p</i> ≤	<i>rho</i>	<i>p</i> ≤	<i>rho</i>	<i>p</i> ≤
Żwawość	-.09	.405	.18	.110	.14	.226
Perserweratywność	-.01	.907	.14	.205	-.08	.465
Wrażliwość sensoryczna	.11	.348	.02	.876	.10	.373
Reaktywność emocjonalna	.18	.102	.00	.965	.07	.511
Wytrzymałość	.03	.776	-.12	.289	.19	.088
Aktywność	.64	.001	-.03	.822	.41	.001

reakcji na bodźce wywołujące emocje, wywołujące dużą wrażliwość i niską odporność emocjonalną. Zawodnicy indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportowych uzyskali niski wynik w badaniu poziomu reaktywności emocjonalnej ( $M=4.33$ ;  $SD=1.10$ ).

Twierdzenie, że sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się wysoką wytrzymałością zostało sfalsyfikowane. Sportowcy dyscyplin indywidualnych ( $M=17.93$ ;  $SD=1.42$ ) i zespołowych ( $M=18.28$ ;  $SD=1.15$ ) przejawiają bardzo wysoki poziom wytrzymałości. Posiadają umiejętność adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałych lub wysoko stymulujących działań w okolicznościach silnej stymulacji zewnętrznej.

Hipoteza zakładająca, że sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych charakteryzują się wysoką aktywnością została częściowo potwierdzona. Sportowcy dyscyplin indywidualnych i zespołowych różnią się w sposób istotny statystycznie w nasileniu cechy temperamentu jaką jest aktywność [ $t_{(78)}=-8.99$ ;  $p<.001$ ]. Zawodnicy uprawiający dyscypliny zespołowe przejawiają wyższy poziom aktywności ( $M=17.40$ ;  $SD=1.30$ ) niż sportowcy dyscyplin indywidualnych ( $M=14.60$ ;  $SD=1.48$ ). W przeprowadzonych badaniach sportowcy dyscyplin indywidualnych osiągnęli wysoki poziom, a zawodnicy uprawiający zespołowe dyscypliny sportowe uzyskali bardzo wysoki poziom tej cechy.

Założenie, że sportowcy dyscyplin indywidualnych charakteryzują się wysokim poziomem ogólnej inteligencji emocjonalnej, wyższym niż sportowcy dyscyplin zespołowych zostało sfalsyfikowane. Sportowcy dyscyplin zespołowych uzyskali wysoki wynik w badaniu poziomu ogólnej inteligencji emocjonalnej ( $M=21.03$ ;  $SD=2.03$ ), wyższy niż sportowcy dyscyplin indywidualnych ( $M=16.10$ ;  $SD=1.68$ ), którzy otrzymali wynik średni.

Zaś hipoteza zakładająca, że sportowcy dyscyplin indywidualnych charakteryzują się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji, wyższym niż sportowcy dyscyplin zespołowych została sfalsyfikowana. Badani zawodnicy zarówno dyscyplin indywidualnych, jak i zespołowych charakteryzują się średnim poziomem inteligencji emocjonalnej przejawiającej się w zdolności do uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji. W związku z brakiem statystycznie istotnych różnic między sportowcami w tym zakresie, nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej i przyjęcia hipotezy alternatywnej mówiącej, iż sportowcy dyscyplin indywidualnych charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji, niż sportowcy dyscyplin zespołowych [ $t_{(78)}=.35$ ;  $p=.728$ ].

W sposób częściowy została potwierdzona hipoteza, że sportowcy dyscyplin zespołowych charakteryzują się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej w zakresie rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi, wyższym niż sportowcy dyscyplin indywidualnych.

Badani sportowcy uprawiający zespołowe dyscypliny sportowe uzyskali średni wynik w skali INNI, która dotyczy umiejętności rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi. Lecz zawodnicy zespołowych dyscyplin sportowych przejawiają wyższy poziom tego wymiaru inteligencji emocjonalnej ( $M=11.08$ ;  $SD=1.47$ ) niż sportowcy dyscyplin indywidualnych, którzy uzyskali niski wynik w tym wymiarze inteligencji emocjonalnej ( $M=8.55$ ;  $SD=1.50$ ).

W przeprowadzonych w ramach tej pracy badaniach, nie stwierdza się istotnie statystycznie różnic w zakresie pięciu wymiarów temperamentu wśród sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych. Czajkowski (1993) uważa, że wzrost stażu zawodniczego jest związany ze zmniejszeniem się różnic międzyosobniczych w grupie sportowców. Podejmując próbę wyznaczenia wspólnych wymiarów osobowości sportowców zauważył, że zawodnicy rozpoczynający karierę są pod względem osobowościowym bardzo różni, natomiast wyczynowi sportowcy charakteryzują się większą ilością podobnych cech. Sportowcy, którzy wzięli udział w badaniu na potrzeby tej pracy, uprawiają sport na poziomie profesjonalnym, są w okresie wczesnej dorosłości, charakteryzuje ich podobny staż treningowy. Podobny etap zawodowego uprawiania sportu może tłumaczyć zgodność struktury temperamentu sportowców w pięciu jego wymiarach.

Bardzo wysoki poziom aktywności wśród badanych sportowców może mieć związek z uprawianiem przez nich sportu w sposób wyczynowy. Profesjonalni sportowcy są bardziej zorientowani na zdobywanie osobistych sukcesów oraz osiąganie zamierzonych standardów niż zawodnicy o niższej klasie (Turosz i Storto, 2002). Dzięki właściwej motywacji, uporowi w dążeniu do celu, wytrzymałości, pewności siebie, wierze w swoje zdolności możliwe jest należyte zaangażowanie się w podejmowane czynności. Charakterystyczna dla osób uzdolnionych jest też fascynacja podejmowanymi zadaniami, co wzmacnia ich aktywność w obszarze swoich zainteresowań (Sękowski i Bilyakowska, 2011).

## WNIOSKI

Przeprowadzone badanie wykazało, że w zakresie cech temperamentu, sportowcy obu dyscyplin sportowych charakteryzują się: wysoką żwawością, niską perseweratywnością, powyżej średnią wrażliwością sensoryczną, niską reaktywnością emocjonalną, bardzo wysoką wytrzymałością, wysoką i bardzo wysoką aktywnością. Badani sportowcy dyscyplin zespołowych charakteryzują się wysokim poziomem ogólnej inteligencji emocjonalnej, zaś zawodnicy dyscyplin indywidualnych otrzymali średni wynik w tym zakresie. Sportowcy obu rodzajów dyscyplin uzyskali średni wynik dotyczący poziomu inteligencji emocjonalnej przejawiającej się w zdolności do uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji. Sportowcy uprawiający zespołowe dyscypliny sportowe uzyskali średni wynik w skali odnoszącej się do umiejętności rozpoznawania, rozumie-



nia i respektowania emocji innych ludzi, a dyscyplin indywidualnych uzyskali niski wynik w tym wymiarze inteligencji emocjonalnej.

Wnioski z przeprowadzonych badań mogą dać światło na dalsze kierunki analiz psychologicznych sportowców, które dążyłyby do pogłębionej charakterystyki tej grupy. Kolejne badania powinny obejmować sportowców uprawiających bardziej zróżnicowane konkurencje w ramach indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportowych, z różnymi stażami treningowymi, z podziałem na kryterium płci i wieku. Charakterystyka psychologiczna sportowców powinna uwzględniać też problematykę wartości i celów życiowych zawodników. Osiągnięcia zaspokajają potrzeby sportowców, jeżeli są one zgodne z ich celami. Odnoszone sukcesy są też związane z oceną jakości życia oraz poczuciem szczęścia (Sękowski, 2012). Rozważania nad hierarchią wyznawanych wartości pozwoliłyby na pogłębienie opisu badanej grupy.

Dalsze analizy psychologiczne sportowców pozwolą na określenie zmiennych znaczących w funkcjonowaniu zawodników, co może wpłynąć na bardziej efektywną pracę sztabów szkoleniowych oraz na wskazanie innych specjalistów, którzy powinni podjąć współpracę ze sportowcami.

Podstawą przygotowań psychicznych sportowca jest optymalne wykorzystanie posiadanego przez niego potencjału psychofizycznego, na który składają się indywidualne cechy jego osobowości, czynniki środowiskowe oraz wpływ osób współpracujących z zawodnikiem (Turosz i Storto, 2002).

## LITERATURA

- Ajayi, M.A., Fatokun, A.L. (2007). *Effect of a six-week emotional intelligence programme on the sports performance of amateur athletes in Oyo state of Nigeria*. The World's Leading Sport Resource Centre University of Ibadan, Co-dat Publications.
- Blecharz, J., Siekańska, M. (2012). *Wykorzystanie diagnozy temperamentu w opracowaniu indywidualnego treningu mentalnego na przykładzie zawodników klasy światowej*. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego.
- Czajkowski, Z. (1993). *Znaczenie osobowości w działalności sportowej*. Warszawa: Sport Wyczynowy.
- Czajkowski, Z. (2009). *Istota i wartość uczuć w działalności sportowej*. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Fabisiak, R. (2011). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w sporcie i wychowaniu fizycznym*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego.
- Gabryś, T. (2011). *Talent sportowy. Od doboru do indywidualnej ścieżki rozwoju*. Kraków: Ogólnopolska Konferencja Szkoleniowa Trenerów Pływania.
- Malesza, M., Unrug, M. (2012). *Różnice w osobowości i temperamencie osób trenujących sporty walki amatorsko i zawodniczo*. Warszawa: Liberi Libri.
- Matczak, A., Knopp, K. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Warszawa: Liberi Libri.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1999). Czym jest inteligencja emocjonalna? W: P. Salovey, D.J. Smyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna* (s. 23-69). Poznań: Wydawnictwo Rebis.
- Miller, J. (2012). *Wybrane czynniki warunkujące sukces sportowy zawodników taekwondo olimpijskiego w kategorii seniora*. Łomża: Instytut Wychowania Fizycznego Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości.
- Modrzejewska, K. (2005). *Rozwijanie inteligencji emocjonalnej – krok na ścieżce kariery* (s. 4-11). Warszawa: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi.
- Muniowska, J. (2006). *Temperament hokeistów na trawie*. Katowice: Zeszyty Metodyczno-Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego.
- Nocoń, M. (2006). *Analiza psychologiczna młodych tenisistów ziemnych*. Katowice: Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF.
- Sękowski, A. Bilyakovska, O. (2011). Zdolności człowieka jako wymiar psychologiczny. *Języki Obce w Szkole*, 1, 18-24.
- Sękowski, A. (2012). Osiągnięcia człowieka jako przedmiot badań psychologicznych. W: I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej* (s. 491-500). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Siekańska, M. (2013). *Talent sportowy – psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników*. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha.
- Strelau, J. (1985). *Temperament, osobowość, działanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau, J., Zawadzki, B. (1997). *Formalna charakterystyka zachowania. Kwestionariusz temperamentu (FCZ-KT)*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Turosz, M., Storto, M. (2002). *Profil i struktura osobowości, agresji i motywacji sportowej reprezentantek Polski w piłce nożnej*. Warszawa: Sport Wyczynowy.
- Zawadzki, B., Strelau J. (2014). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

