

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego

Kierunek: wychowanie fizyczne

Katedra Nauk Społecznych

Łukasz Milka
nr albumu 025202

PEWNOŚĆ SIEBIE I OPTYMIZM W PARKOUR

*Praca licencjacka
wykonana pod kierunkiem
dr Dominiki Wilczyńskiej*



Gdańsk 2015

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
<u>ROZDZIAŁ I</u>	
1.1 Charakterystyka i definicja parkour	5
1.2 Geneza parkour	6
1.3 Metody treningowe	8
<u>ROZDZIAŁ II</u>	
2.1 Teorie stresu	10
2.2 Strategie radzenia sobie ze stresem w sporcie	12
2.3 Podstawy teoretyczne i znaczenie poczucia własnej skuteczności	15
2.4 Teorie optymizmu	16
<u>ROZDZIAŁ III</u>	
3.1 Cel pracy	19
3.2 Pytania i hipotezy badawcze	19
3.3 Charakterystyka grupy badawczej	19
3.4 Metody, techniki i narzędzia badawcze	20
3.5 Procedury badań	23
4. ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ	25
5. PODSUMOWANIE I Dyskusja Wyników Badań	32
6. STRESZCZENIE	34
7. BIBLIOGRAFIA	35
8. SPIS TABEL I WYKRESÓW	36
9. ZAŁĄCZNIKI, ANEKS	38

Wstęp

Na przestrzeni kilkunastu lat filozofie treningu zmieniają się. Pierwsi traceur's (osoby trenujące parkour) kierowali się mottem „być i trwać”. Stwierdzenie to sugeruje bycie zdolnym i gotowym do wszystkiego jest to też umiejętność trenowania tak długo jak to możliwe. Motto to sugeruje że osoba praktykująca parkour powinna być silna, nie tylko w sensie fizycznym. Musi dążyć do tego by być osobą elastyczną, pewną siebie, pełną optymizmu ale w tym wszystkim pokorną. Parkour powinien uczyć samodyscypliny, systematyczności i dążenia do perfekcji w każdej z tych dziedzin. Słowo trwać zawarte w powyższym motto jest niezwykle istotne a zobrazuje to przykład: zapalony młodzieniec trenuje przez 5 lat, wykonuje olbrzymie skoki i wszystko się układa, lecz po kilku latach na skutek złego przygotowania do tych skoków doznaje urazów kolan, kostek i zaprzestaje treningu. Dlatego więc osoba trenująca parkour musi trenować w taki sposób by cieszyć się długo zdrowiem fizycznym i mentalnym. Być może przyjdzie dzień gdy traceur nie będzie mógł wykonywać ruchów, które obecnie nie sprawiłyby mu problemu ale dzięki doskonałemu zdrowiu będzie mógł pomagać innym w stawianiu pierwszych kroków w tej dyscyplinie sportowej.

Traceur's z natury to bardzo pewni siebie ludzie niesamowicie otwarci, skorzy do pomocy innym. Ciekawym jest fakt iż w ciągu kilku tygodni ich poczucie własnej skuteczności może tak diametralnie spadać. Jednego dnia byli oni w stanie wykonać prostą sekwencję skoków, ruchów a innego nie mogli wykonać jej poprawnie.

Celem głównym podjętej procedury badawczej jest lepsze poznanie oraz ustalenie, zrozumienie zależności występującej pomiędzy radzeniem sobie ze stresem, optymizmem, poczuciem własnej skuteczności, doświadczeniem i częstotliwością treningów.

Wszystkie czynności badawcze, które były prowadzone miały doprowadzić do wyznaczonego celu. Cel został osiągnięty. Do napisania pracy została wykorzystana literatura dotycząca przedmiotu badań oraz źródła internetowe.

Praca składa się ze wstępu i trzech rozdziałów ,wniosków z badań, wykazu źródeł i literatury, wykazu tabel, aneksów oraz streszczenia pracy.

W rozdziale pierwszym wyjaśnione zostało czym jest parkour opisano genezę tej aktywności fizycznej oraz różnorodne formy, sposoby treningów. Przedstawione informacje będą istotne do właściwego poznania oraz zrozumienia istoty problemu badawczego.

W rozdziale drugim zdefiniowane zostały pojęcia: optymizmu, poczucia własnej skuteczności i stresu. Całość pracy zakończą krótkie badania wpływu tych czynników na poczucie własnej skuteczności zakończone wcześniej założonymi wnioskami.

W rozdziale trzecim metodologicznym został wyznaczony: cel główny pracy, przedmiot badań, problem główny w formie pytań, metodę, techniki i narzędzia badawcze.

W rozdziale czwartym zostały zaprezentowane i zinterpretowane wyniki badań.

Zdjęcie 1: *Traceur podczas wykonywania ewolucji.*



Źródło: zbiory własne.

ROZDZIAŁ I

1.1. Charakterystyka i definicja parkour

Na wstępie warto wyjaśnić czym parkour tak naprawdę jest i pokrótce opisać jego genezę. Nie jest to łatwe zadanie, gdyż każdy praktykujący parkour definiuje go inaczej. Niektórzy traktują parkour jako sztukę przemieszczania, inni jako sposób na życie lub po prostu sport. Niemniej należy opisać pojęcie parkour tak aby przystępnie wyjaśnić na czym polega ta niedoceniana dyscyplina sportowa.

Parkour to forma aktywności fizycznej opierająca się na ciągłym dążeniu do rozwijania zdolności motorycznych człowieka ale też kształtowania psychiki. Aktywność ta polega na pokonywaniu przeszkód naturalnych bądź sztucznie wytworzonych przez człowieka w przestrzeni przy użyciu naturalnych, efektywnych techniki przemieszczania się, tak aby dotrzeć szybko i bezpiecznie z jednego miejsca na drugie – z punktu A do punktu B.

Istnieje jeszcze umowny odłam parkour'u którym jest freerunning. Jest to niemal identyczna aktywność ruchowa, różniąca się zasadniczo w jednym aspekcie. Mianowicie freerunning polega na jak najbardziej efektywnym (nie efektywne jak w przypadku parkour) pokonywaniu przeszkód w aglomeracji miejskiej bądź w środowisku naturalnym. Podział był widoczny na początku kształtowania się społeczności. Teraz granica między tymi aktywnościami znacznie się rozmyła, być może ze względu na to iż parkour **zakłada wszechstronny rozwój człowieka** w tym wykonywanie efektywnych salta ¹.

¹ Por. Filip Stachowiak: Przegląd historyczny i badanie wizerunku, 2013.

1.2. Geneza, rys historyczny parkour

Jednoznaczne określenie daty powstania parkour nie jest łatwe. Jak pisał Filip Stachowiak: „Ustalenie dokładnego momentu powstania parkour'u nie należy do najłatwiejszych zadań. Większość dostępnych źródeł wiedzy na ten temat za głównego twórcę tej aktywności zgodnie uznaje Davida Belle'a – Francuza, który w latach dziewięćdziesiątych XX wieku wraz z grupą przyjaciół z okolic Sarcelle, Évry i Lisses założył grupę Yamakasi, rozpoczynając tym samym niezwykłą historię o tym, jak dziecięce eksperymenty z ruchem przerodziły się w dyscyplinę sportową o międzynarodowym zasięgu. Zanim jednak parkour przybrał znany obecnie kształt, przeszedł drogę ewolucji inspirowanej osobowością wielu ludzi, którzy poświęcili swój czas i energię na rozwijanie, popularyzowanie i upowszechnianie tego sportu”².

Umownie wszyscy uznali Davida Belle'a za twórcę parkour lecz faktem jest iż parkour istniał wśród ludzi od zawsze. Pierwsze wzmianki o aktywności o podobnym charakterze odnaleźć można w publikacji Georges'u Herberta pt. „la methode naturelle” (fr. Metoda naturalna). Georges był oficerem francuskiej marynarki wojennej i teoretykiem wychowania fizycznego. Podczas swoich podróży obserwował prymitywne plemiona i zachwycił się ich zdolnościami motorycznymi. Na podstawie własnych doświadczeń oraz wyżej wymienionych obserwacji stworzył metodę treningu ciała wykorzystującej otoczenie i samego siebie do doskonalenia własnego ciała.

Parkour istniał od zarania dziejów. Ludzie przemieszczali się od zawsze czy to po lesie goniąc zwierzynę czy w latach późniejszych pokonując tory przeszkód na poligonie. Zjawisko to po prostu nie posiadało nazwy.

Parkour jest obecny w społeczeństwie Polskim od początku XXI wieku. Początkowo uprawiała go garstka ludzi w zaledwie kilku miastach takich jak: Warszawa, Łódź czy Kalisz. Z biegiem lat kluczową rolę w promocji parkour zaczynał odgrywać Internet. Ludzie zaczęli dzielić się umiejętnościami w sieci dzięki czemu popularność tego sportu stale rosła.

Obecnie w Polsce istnieje kilkadziesiąt klubów sportowych zrzeszonych przez Polską federację parkour i freerun gdzie trenują kilka tysięcy ludzi. Odbywają się coraz to nowe zloty, które przyciągają osoby z całej Polski tworząc niepowtarzalną społeczność. Dzięki działaniom klubów sportowych powstają specjalne parki parkour, które zachęcają postronnych ludzi do trenowania tego wszechstronnego sportu.

² Cyt. Filip Stachowiak: Przegląd historyczny i badanie wizerunku, str. 2-4, 2013.

W parkour nie ma rywalizacji czysto sportowej. Jednak stopniowo zaczęły odbywać się imprezy z zawodami „parkour”. Początkowo zawody odbywały się kilka razy w roku tylko dla zaproszonych traceur’ów w cyklu red bull art of motion. Stopniowo mniejsze stowarzyszenia zaczęły organizować imprezy o podobnym charakterze. Obecnie ciężko zliczyć ilość odbywających się zawodów parkour w europie i na świecie. Mimo wszystko najbardziej prestiżowy nadal jest red bull art of motion. W Polsce zawody odbywają się od około 3 lat. Pierwsze odbyły się w Warszawie w 2011 roku i przyciągnęły sporą rzeszę uczestników którzy dyskutowali na temat słuszności takiej rywalizacji. Obecnie w ciągu roku odbywają się trzy imprezy z zawodami parkour: „Movement challenge” w Gdańsku, „Bc3run challenge” w Biskupcu i Ogólnopolskie zawody parkour w Białymstoku.

Zdjęcie 2: *Założyciel parkour: David Belle*



Źródło: http://pl.wikipedia.org/wiki/David_Belle

1.3. Metody treningowe

Aby zrozumieć istotę problemu należy przybliżyć metody treningowe i elementy na jakich skupia się traceur. Często jest to proste rozwijanie cech motorycznych przez trening siłowy czy gibkościowy ale najważniejszą częścią treningu jest przełamywanie się do nowych skoków i łączenie tych ruchów już z tymi poznanymi. Najprościej będzie odnieść się do definicji parkour. Jest to jak najbardziej efektywne przemieszczanie się przez miasto. Czyli nie jest to pojedynczy ruch lecz układanka składająca się z wielu przeróżnych technik. Co więcej nie może być to byle jaki ruch. Trzeba odpowiednio szlifować technikę tak by nasze ciało było chronione przed urazami czy niepotrzebnymi przeciążeniami. Należy dążyć do ciągłej perfekcji w poruszaniu się by jakość naszego ruchu była jak najwyższa. Jak wiadomo ile osób uprawiających parkour tyle jest metod treningowych. Bardzo ogólnie metody te opierają się na **trzech filarach**:

1. Trening cech motorycznych człowieka.

Jak wiadomo bez przygotowania motorycznego wykonanie danej ewolucji nie byłoby możliwe w związku z tym trening każdego odpowiedzialnego traceur'a powinien składać się z ćwiczeń:

- ✓ siłowych,
- ✓ szybkościowych,
- ✓ gibkościowych,
- ✓ wytrzymałościowych.

Ćwiczenia wykonane podczas treningu są niezbędne do tego aby ciało było zdolne wykonać daną technikę bez nadmiernego przeciążania aparatu ruchu. Najczęściej wykonuje się ten trening bez obciążenia zewnętrznego z własną masą ciała³.

2. Trening techniczny

Trening ten polega na wielokrotnym powtarzaniu pojedynczej techniki a następnie łączenia kilku technik w jeden cykl. W metodzie tej nacisk kładzie się na każdy nawet najmniejszy aspekt techniki. Istotną kwestią jest by w treningu nie wkradła się rutyna. Należy wplatać nowe ruchy lub znane już techniki na inną "stronę". Płynność i precyzja ruchu jest niezwykle istotna w parkour gdyż leży u podstawy tej dyscypliny⁴.

³ Por. Filip Stachowiak, Jak zacząć, 2009.

⁴ Por. Filip Stachowiak, Jak zacząć, 2009.

3. Trening mentalny

Jest to bardzo istotny element dla każdego traceur's. Trening ten polega na przełamywaniu barier psychicznych takich jak na przykład lęk wysokości. Najlepszą metodą walki z tym lękiem jest stopniowe osvajanie się z nim, przebywanie na dużych wysokościach na skutek czego czujemy się pewni siebie i nie zniekształcamy naszych ruchów. Istotnym elementem treningu mentalnego jest przełamywanie własnych barier poprzez wykonywanie skoków, które nie są dla nas do końca wygodne i stresują nas. Sprawia to że poczucie naszej skuteczności będzie znacząco wzrastać ⁵.

⁵Por. Filip Stachowiak, Jak zacząć, 2009.

II ROZDZIAŁ

2.1. Teorie stresu

Teorie stresu zaczęto definiować na początku XX wieku. Konkretnie w 1926 roku Selye wprowadził pojęcie stresu do ówczesnej nauki i zdefiniował go jako „niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie niedomagania”. Selye podał trzy kolejne etapy stresu: reakcję alarmową (wzmożoną aktywność), okres odporności (czas walki organizmu i próby dostosowania się do zmian w środowisku) oraz wyczerpania, który przychodzi po długotrwałym działaniu stresora co w skrajnych przypadkach może zakończyć się śmiercią. Selye wyróżnił też pojęcia dobrego i złego stresu. Uważał on, że przy średnim poziomie natężenia stres może korzystnie wpływać na organizm, pobudzać i stymulować tworząc dodatnią wartość energetyzującą. Taki stres nosi nazwę eustres i działa mobilizująco na nasz organizm. Pomimo silnego poczucia dyskomfortu pozwala on na dalsze działanie dzięki czemu rozwija naszą osobowość. Natomiast zły stres (inaczej nazywany dystresem) wpływa bardzo negatywnie obniżając znacząco poziom funkcjonowania organizmu. Zjawisko to ma miejsce gdy stres jest długotrwały i w takim stopniu ciężki, że wywołuje dezorganizację w działaniu⁶.

W psychologii sportu istnieje wiele koncepcji w których omówiona jest zależność między poziomem pobudzenia a wydajnością funkcjonowania. Teoria z, którą się zgadzam to teoria odwróconego „U”, ujęta w formie dwóch praw Yerkesa- Dodsona, która zakłada, że z każdym kolejnym zadaniem związany jest optymalny stopień pobudzenia dla konkretnego zadania⁷. Dlatego poziom pobudzenia musi być umiarkowany bo wtedy umożliwi największą skuteczność działania w sytuacji sportowej.

Dystres nie występuje tylko w przypadku zbyt dużego poziomu pobudzenia ale też w przypadku zbyt niskiego poziomu. Z badań Fazkedy i Hardy wynika że przy wysokim poziomie lęku, który jest nieodzowny w parkour, chociażby w treningu mentalnym, nawet minimalne przekroczenie optymalnego poziomu pobudzenia skutkuje obniżeniem skuteczności działania⁸.

⁶ Por. *Osobowość stres a zdrowie. Wydanie 2 uzupełnione*, str.45-49, 2010.

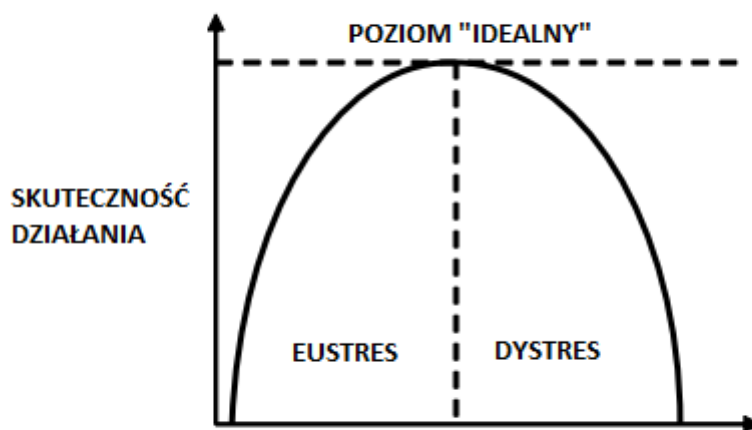
⁷ Por. Gracz, J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*, 2007.

⁸ Por. Fazey, J., Hardy, L. *The inverted U hypothesis: a catastrophe for sport psychology? British Association of Sport Sciences Monograph 1. Leeds: National Coaching Foundation, 1988.*

Kolejną ciekawą koncepcją jest teoria Hanin'a – „strefy optymalnego funkcjonowania (SOF). Twierdził on iż istnieje zależność między pobudzeniem emocjonalnym a skutecznością działania sportowego i zależy od różnic indywidualnych.

Teoria ta zakłada iż każdy sportowiec ma swój „idealny” poziom pobudzenia emocjonalnego, którego obniżanie jak i podwyższanie może mieć negatywne skutki. Według Hanina każdy sportowiec powinien dążyć do poznania najkorzystniejszego indywidualnego poziomu pobudzenia, czego konsekwencją będzie zmaksymalizowana skuteczność działania sportowego⁹. Obrazuje to doskonale poniższa rycina:

Rycina 1: Wpływ stresu na zdrowie.



Źródło: Por. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z., *Osobowość stres a zdrowie*.
Wydanie 2 uzupełnione, str. 48, 2010.

⁹ Por. Gracz, J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*, 2007.

2.2. Strategie radzenia sobie ze stresem w parkour

Podczas treningów parkour pojawia się wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych, związanych ze sferą poznawczą traceur's. Czynniki te mogą zaburzyć jego optymalne funkcjonowanie lub u niektórych mogą poprawić działanie w sytuacji stresowej. Radzenie sobie z sytuacją, która zaburza sferę poznawczą oznacza szybki powrót do jego optymalnego funkcjonowania fizycznego i psychicznego poprzez, subiektywny sposób reagowania na bodźce pozwalając utrzymać koncentrację na tym co jest tu i teraz ¹⁰.

Lazarus i Folkman zdefiniowali radzenie sobie ze stresem w następujący sposób: Radzenie ze stresem – „stale zmieniające się poznawcze behawioralne wysiłki , mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające ich zasoby” ¹¹.

Nowsze koncepcje radzenia sobie ze stresem uwzględniają czas wystąpienia stresującego wydarzenia. Przykładem takiego myślenia jest klasyfikacja zaproponowana przez Schwarzera i Tauberta (1999). Wyszczególnili oni rodzaje strategii radzenia sobie ze stresem:

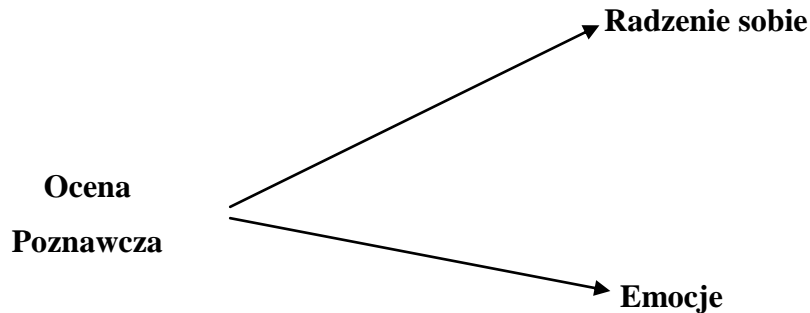
- 1) Reaktywne, mające na celu kompensację doznanej krzywdy lub straty.
- 2) Antycypacyjne, związane z gromadzeniem zasobów pozwalających zmniejszenie skutków przyszłych wydarzeń stresowych.
- 3) Prewencyjne, związane z gromadzeniem zasobów pozwalających na zmniejszenie skutków przyszłych wydarzeń stresowych.
- 4) Proaktywne, powiązane z przyszłymi wyzwaniem i polegające na gromadzeniu zasobów ułatwiających wykorzystywanie przyszłych szans. Główną siłą napędową jest tu poszukiwanie wyzwania, które jest moderowane przez poczucie własnej skuteczności.

¹⁰ Por. Ogińska-Bulik,N.,Juczyński,Z., *Osobowość stres a zdrowie. Wydanie 2 uzupełnione*, str.48-49, 2010.

¹¹ Cyt..Ogińska-Bulik,N.,Juczyński,Z., *Osobowość stres a zdrowie. Wydanie 2 uzupełnione*, str.53, 2010.

Kolejna ciekawa metoda to transakcja stresowa. Składa się z trzech procesów: Proces oceny poznawczej, proces emocjonalny i proces radzenia sobie ze stresem. Naturalnie między tymi procesami występują pewne powiązania. Przedstawia to poniższa rycina:

Rycina 2 : *Wpływ procesów transakcji stresowej na siebie.*



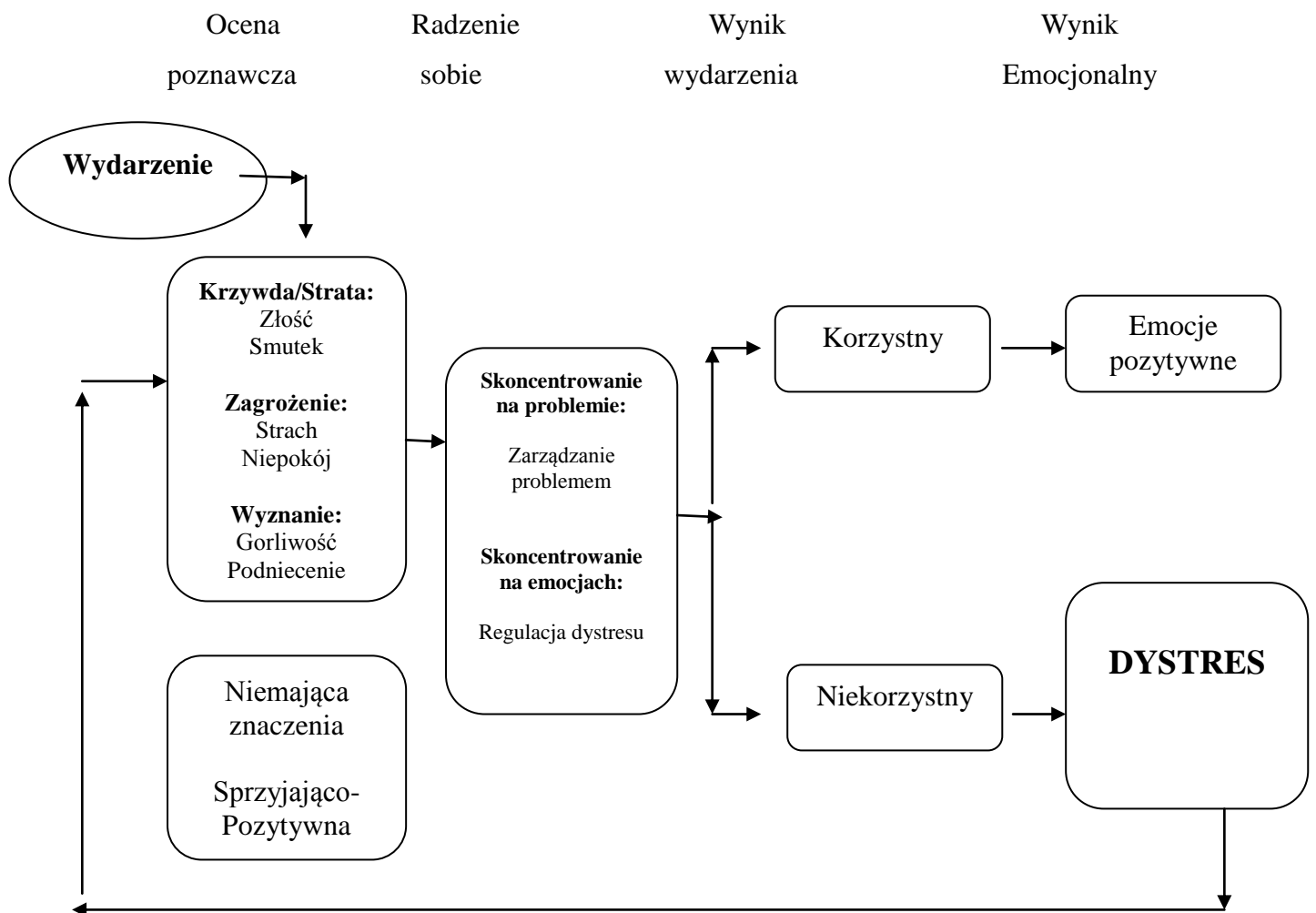
Źródło: *Wykonanie własne na podstawie: Psychologia podręcznik akademicki Tom2”, Jan Strelau, Dariusz Doliński, rycina 19.4, 2008.*

W schemacie tym najważniejszą rolę odgrywa ocena poznawcza. Ona diagnozuje daną sytuację jako sytuację stresową, i decyduje jak poradzić sobie z tą sytuacją. Emocje są immanentną składową tych sytuacji. Pozostają wtórne w stosunku do oceny poznawczej i zmieniają się razem z nią. Można zatem przyjąć, że traktowane są jako rodzaj jej odzwierciedlenia. Oprócz oceny poznawczej źródłem emocji jest również proces radzenia sobie i jego wynik. Dlatego Lazarus i Folkman wyróżnili dwie funkcje radzenia sobie ze stresem. Pierwsza określana jest mianem zadaniowej i polega na poprawie korzystnej relacji między wymaganiami a możliwościami. Druga to funkcja regulacji emocji i opiera się ona na obniżeniu napięcia i łagodzenia negatywnych stanów emocjonalnych. Dzięki ten funkcji i złagodzeniu tych emocji może nastąpić wzrost pobudzenia, a co za tym idzie mobilizacja do działania ¹².

¹² Por. Jan Strelau, Dariusz Doliński, *Psychologia podręcznik akademicki Tom2*, 2008.

Model transakcji stresowej

Rycina 3: Model transakcji stresowej.



Źródło: Psychologia podręcznik akademicki Tom2”, Jan Strelau, Dariusz Doliński, rycina 19.5.

2.3. Podstawy teoretyczne i znaczenie poczucia własnej skuteczności

Pojęcie poczucia własnej skuteczności pojawiło się w psychologii w 1977 przez Alberta Bandura. Badacz ten zajmował się modyfikacją zachowań ludzkich. Podczas jego badań okazało się iż poczucie własnej skuteczności zwiększa motywację do działania i wiąże się z lepszymi osiągnięciami jednostki ¹³.

Według teorii społeczno-poznawczej, naszymi zachowaniami kierują oczekiwania dotyczące sytuacji, wyniki działania oraz własnej skuteczności. Dwa pierwsze oczekiwania odnoszą się do spostrzeganych skutków działania. Natomiast poczucie własnej skuteczności odnosi się do samego działania i wchodzi w zakres osobistego działania. Można z tego wywnioskować iż poczucie skuteczności ma związek z działaniem i wchodzi w obszar kontroli osobistego działania ¹⁴.

Locke i Latham twierdzili że im silniejsze są przekonania dotyczące skuteczności, tym wyższe cele stawiają sobie ludzie i tym silniejsze jest ich zaangażowanie w zamierzone zachowanie nawet w obliczu piętrzących się porażek ¹⁵. Silne odczuwanie swojej skuteczności wpływa pozytywnie na procesy poznawcze i osiągnięcia intelektualne. Niskie poczucie kompetencji wiąże się z lękiem i bezradnością ¹⁶.

Bandura wyszczególnił trzy aspekty własnej skuteczności:

- ✓ **Wielkość** – Jest to poziom przekonania odnoszącego się do stopnia trudności zadania i związanego z tym poczucia radzenia sobie z tym problemem.
- ✓ **Ogólność** – Aspekt ten wiąże się z różnorodnością możliwych sytuacji, wśród których sytuacje specyficzne mogą wymagać szczególnych umiejętności.
- ✓ **Sila** – Jest to stopień pewności i zaufania co do poszczególnych własnych umiejętności ¹⁷.

Poczucie własnej skuteczności wpływa na selekcję okoliczności to znaczy odrzucenie bądź zaakceptowanie danej sytuacji. Ta koncepcja wyznacza siłę i zaangażowania w dane działanie i wytrwałość w dążeniu do celów ¹⁸.

¹³ Z. Juczyński, *Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar*, Uniwersytet Łódzki 2000, s.11.

¹⁴ Por. Tamże., s.11.

¹⁵ Por. Tamże., s.11.

¹⁶ Por. Tamże., s.12.

¹⁷ Por. Tamże., s.14.

¹⁸ Por. Tamże., s.12.

2.4 Teorie optymizmu

Pojęcie optymizmu pobieżnie rozumie każdy. Powszechnie za optymistę uznawana jest osoba, która mimo negatywnych bodźców potrafi wyciągnąć pozytywy. Oczywiście optymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń i tragedii, co pesymistę, ale optymista znosi to lepiej. Jak wiadomo, optymista dochodzi po porażce szybko do siebie i choć żyję mu się gorzej, podnosi się i zaczyna działać na nowo. Natomiast pesymista poddaje się i popada w depresję¹⁹.

Według teoretyków koncepcji „myślenia pozytywnego” optymizm jest to powtarzanie sobie pokrzepiających zapewnień, takich jak: „Z dnia na dzień w każdej dziedzinie wiedzy mi się coraz lepiej” albo wyobrażanie sobie idealnie skoczonych technik w parkour. Takie zachowania mogą być wyrazem optymizmu lecz są w istocie czymś głębszym.

Po wielu latach badań naukowcy odkryli co ma podstawowe znaczenie dla optymizmu. Jego podstawą nie są podstawowe frazesy ani wyobrażenia zwycięstw, ale sposób myśleniach o przyczynach tego co nam się przydarza. Według Seligmana każdy z nas ma pewne sposoby myślenia o przyczynach swoich sukcesów i niepowodzeń. Nazwał to „stylem wyjaśniania”. Miałby on się kształtować w dzieciństwie i jeśli nie zmienić go w wyniku bezpośredniej ingerencji, utrzymuje się przez całe życie.²⁰

Seligman wyróżnił trzy wymiary, których używa każdy człowiek dla wyjaśniania sobie dlaczego przydarzyło mu się coś dobrego lub coś złego.

Te wymiary to:

1. Stałość

Optymistyczni i pesymistyczni ludzie reagują odmiennie zarówno na pomyślne jak i nie pomyślne wydarzenia pojawiające się w ich życiu.

Przykładem stylu myślenia w wydarzeniach niepomyślnych może być nagana od trenera. Osoba działająca w stylu pesymistycznym pomyśli sobie „To jest najgorszy trener na świecie” natomiast osoba działająca w stylu optymistycznym stwierdzi: „Trener jeszcze nigdy nie był takim złym humorze”. Tak więc w stylu pesymistycznym możemy zaobserwować stały charakter niepowodzeń a u optymisty chwilowy charakter niepowodzeń.

¹⁹ Cyt. Seligman E.P. , Optymizmu można się nauczyć, s. 315, 1993.

²⁰ Por. Seligman E.P. , Optymistyczne dziecko, s. 77, 1995.

Natomiast w przypadku wydarzeń pomyślnych sytuacja odwraca się. Pesymista w obliczu sukcesu obierze chwilowy charakter przyczyn pomyślnych wydarzeń na przykład: „Idealnie wykonałem wejście siłowe na ścianę bo akurat dziś miałem dobre buty”. W przypadku optymisty charakter przyczyny pomyślnych wydarzeń będzie stały np.: „Idealnie wykonałem wejście siłowe gdyż regularnie trenuje”²¹.

2. Zasięg

Zasięg zdaniem Seligmana może być ogólny i ograniczony. Jeżeli uważamy, że ma ona zasięg ogólny, to spodziewamy się jej skutków w wielu różnych sytuacjach, a zatem rozszerzamy jej działanie w przestrzeni. Natomiast w przypadku zasięgu ograniczonego sytuacja jest odwrotna a więc skutków spodziewamy się w konkretnej sytuacji.

Po wydarzeniu niepomyślnym pesymista przyjmie zasięg ogólny na przykład: „Nikt mnie nie lubi”. Tymczasem optymista ograniczy zasięg oddziaływania skutków Np. „Nie lubi mnie Jamal”.

W obliczu wydarzenia pomyślnego osoba odznaczająca się stylem pesymistycznym ograniczy zasięg spodziewanych skutków. Idealnie zobrazuje to przykład słów takiej osoby: „Jestem dobrym traceur'em bo mam silne nogi”. Osoba optymistyczna zaś wypowiedziała by takie słowa w przypadku wydarzenia pomyślnego: „Jestem dobrym traceur'em”²².

3. Personalizacja

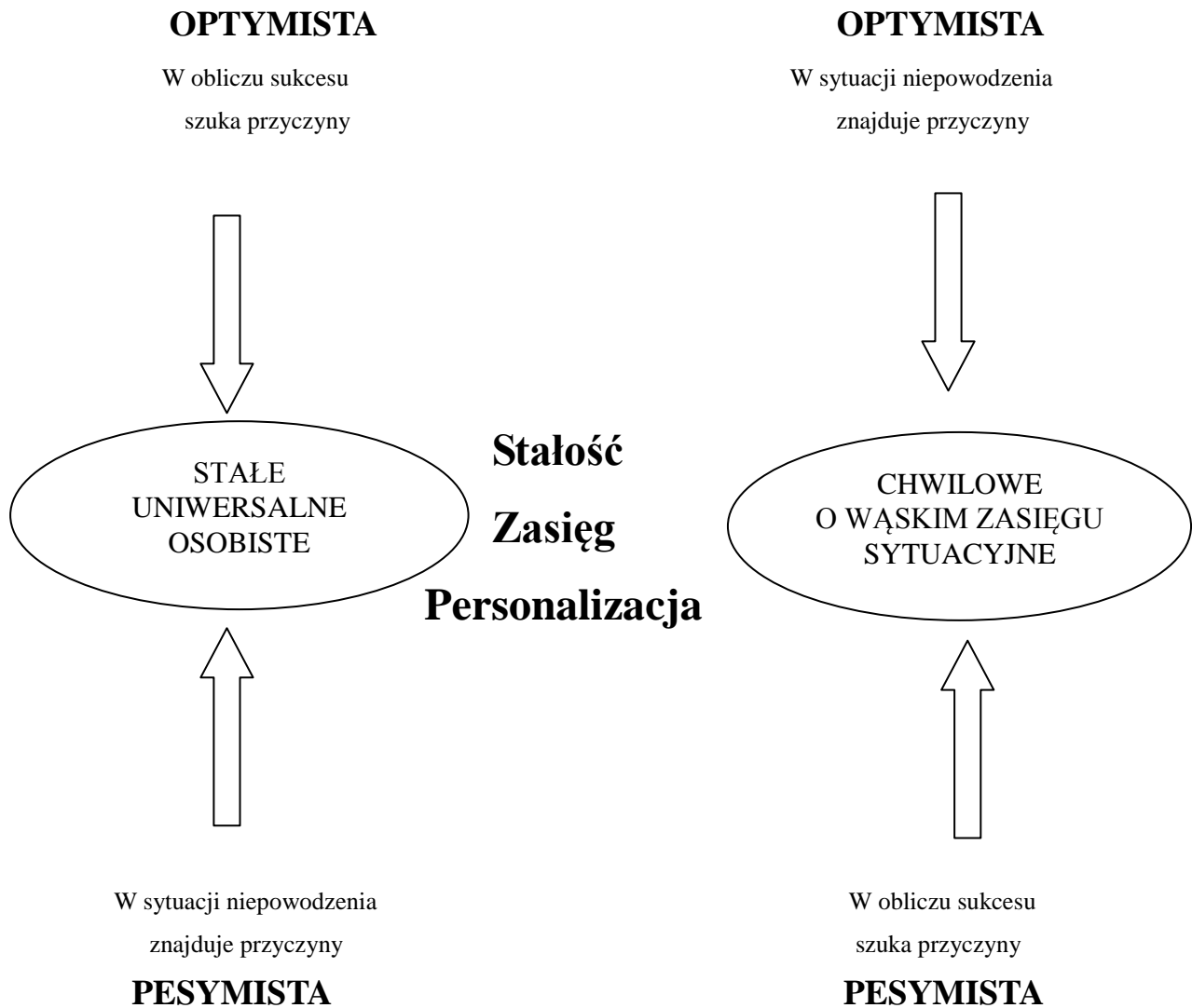
Trzecim wymiarem stylu wyjaśniania jest właśnie personalizacja, czyli wnioskowanie o tym kto ponosi winę za nasze niepowodzenia. Kiedy wydarzy się coś złego możemy obarczyć winą za to siebie w takim wypadku będzie to personalizacja wewnętrzna, zaś gdy winimy inne osoby bądź okoliczności jest to personalizacja zewnętrzna²³.

²¹ Por. Seligman E.P., Optymistyczne dziecko, s 77-80, 1995.

²² Por. Seligman E.P., Optymistyczne dziecko, s 80-84, 1995.

²³ Por. Tamże, s. 84-85.

Rycina 4: Wymiary optymizmu.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie M. Seligman, *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*, 1995.

ROZDZIAŁ III

3.1 Cel pracy

Celem mojej pracy było zbadanie zależności pomiędzy optymistycznym stylem wyjaśniania, rodzajem strategii radzenia sobie ze stresem, poczucie własnej skuteczności oraz częstotliwością treningu i doświadczeniem zawodników uprawiających parkour.

3.2 Pytania i hipotezy badawcze

Do rozwiązania problemów badawczych wynikających z podjętego celu pracy postawiono następujące pytanie szczegółowe:

1. Czy istnieją różnice w zakresie własnej skuteczności pomiędzy optymistami a pesymistami?
2. Czy istnieją różnice w strategii radzenia sobie z stresem między optymistami a pesymistami?
3. Czy istnieją różnice pomiędzy strategii radzenia sobie ze stresami pomiędzy osobami uprawiającymi parkour na różnym poziomie?
4. Czy istnieją różnice w zakresie własnej skuteczności w zależności od doświadczenia i częstotliwości treningów?

3.3. Charakterystyka grupy badawczej

W badaniu uczestniczyli traceur's z wieloletnim doświadczeniem treningowym i ludzie trenujący parkour przez kilka miesięcy. Przedział wiekowy grupy jest znaczny bo rozpoczyna się od 12 do 30 lat. W badaniu wzięli udział traceur's z całej Polski z różnym poziomem sportowym.

3.4. Metody, techniki i narzędzia badawcze

W badaniu wykorzystano trzy metody badawcze:

1. Mini-COPE - Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem

Mini- COPE został stworzony przez Charlesa S. Carvera i obecnie stanowi najczęstszy test do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem. Jednym z powodów dlaczego jest tak często wybierany to że Inwentarz ten mierzy kilkanaście sposobów radzenia sobie. Z powodu ograniczeń czasowych i potrzeby zwiększenia ergonomiczności przeprowadzania badań podjęte zostały działania by tradycyjny inwentarz Brief COPE skrócić stworzyć Mini-COPE. Do skróconej wersji inwentarza COPE weszły te twierdzenia, które miały najwyższe ładunki czynnikowe i były najbardziej zrozumiałe. Do wersji uproszczonej dodano jedynie strategię dotyczącą obwiniania siebie, która występowała w innych dobrze funkcjonujących narzędziach²⁴.

Polska adaptacja inwentarza Mini-COPE składa się z 28 twierdzeń, które wchodzą w skład 14 strategii radzenia sobie ze stresem. W przypadku zastosowania metody pomiaru sytuacyjnego radzenia sobie, tj. oceny zachowań z określonym zdarzeniem, czy ograniczonym okresem czasu, badany odpowiada na pytanie "Jak zachowałeś się w sytuacji...."²⁵.

Badany zaznacza w odniesieniu do każdego stwierdzenia jedną z czterech możliwych odpowiedzi:

- 0**- prawie nigdy tak nie postępuje
- 1**- rzadko tak postępuje
- 2**-często tak postępuje
- 3**- prawie zawsze tak postępuje

Osoba wypełniająca inwentarz sama zaznacza wybrane przez siebie odpowiedzi otaczając kółkiem właściwą odpowiedź. Czas na wypełnienie kwestionariusza to 10 minut ²⁶.

²⁴Por. Juczynski ,Z, Ogińska-Bulik,N, Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem, str. 45-46, 2009

²⁵ Cyt. Juczynski ,Z, Ogińska-Bulik,N, „Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem”, str. 45-46, 2009

²⁶ Cyt. Juczynski ,Z, Ogińska-Bulik,N, „Narzędzia....., str. 46-47, 2009

Każdą skalę ocenia się oddzielnie, dodając do siebie punkty za odpowiedzi dotyczące dwóch twierdzeń, które wchodzi w jej skład, i dzieląc sumę przez dwa. Rozpiętość wyników każdej skali mieści się w granicach 0-3²⁷.

2. GSES - Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności

Opis i zastosowanie:

Autorami skali uogólnionej własnej skuteczności byli R. Schwarzer i M. Jerusalem z Freie Universitar Berlin. Skala ta nawiązuje bezpośrednio do koncepcji oczekiwań i pojęcia spostrzeganej własnej skuteczności formowanych przez Bandurę. Skala ta składa się z 10 twierdzeń początkowo formułowanych w języku niemieckim następnie już w języku angielskim. Skala ta różni się od innych skal poczucia własnej skuteczności gdyż ujmują ona siłę ogólnych przekonań jednostki wyrażających jej przeświadczenie co do poradzenia sobie z trudnymi sytuacjami. W Polsce przekładu tej skali dokonano zgodnie z przyjętymi zasadami opracowanymi przez ŚOZ na użytek badań międzykulturowych. Pierwsze badania przeprowadzono na kilkudziesięciu osobach w wieku 20-40 lat.

Sposób badania jest absolutnie prosty. Badany sam zaznacza wybrane przez siebie odpowiedzi otaczając kółkiem właściwą odpowiedź. Czas na wypełnienie kwestionariusza to 3 minuty²⁸.

„Na każde twierdzenie są do wyboru 4 odpowiedzi, od „NIE”- Oceniania jednym punktem oraz do „TAK” – oceniana 4 punktami. Suma wszystkich ocen daje ogólny wskaźnik swojej skuteczności. Im wyższa wartość oceny tym większe mamy poczucie skuteczności”²⁹.

„Średni wynik dla całej grupy wynosi 27,32 i jest zbliżony do przeciętnego wyniku wersji oryginalnej. Nie stwierdzono statystycznie znamienych różnic związanych z wiekiem, płcią i wykształceniem. Tymczasowe normy zamieszczono w poniżej tabelce”³⁰.

²⁷ Cyt. Juczynski, Z, Ogińska-Bulik, N, „Narzędzia., s. 54, 2009

²⁸ Por. Z. Juczynski, *Poczucie ...*, cyt.. wyd., s.16, 2009

²⁹ Por. Tamże, s 16.

³⁰ Por. Tamże, s.18.

3. Attributional Style Questionnaire (ASQ)

Opis i zastosowanie:

Test ASQ składa się z 48 pytań na które są tylko dwie odpowiedzi. Nie ma dobrych czy złych odpowiedzi, należy wybrać tę, która bardziej odpowiada nam samym. Nie należy czytać analizy przed rozpoczęciem testu.

Średnio badanie to trwa około 15- 20 min. Należy zaznaczyć odpowiedz A lub B kółeczkiem, w zależności, która z nich bardziej nam odpowiada.

Aby ocenić poziom optymizmu należy zsumować odpowiedzi w trzech wymiarach optymizmu:

Stalność:

1) *Niepowodzeń (SN)*

5A,13A,20A,21A,29A,33A,42A,46A

2) *Powodzeń (SP)*

2B,10B,14B,15B,24B,26B,38B,40B

Zasięg:

1) *Niepowodzeń (ZN)*

8A,16A,17A,18A,22A,32A,44A,48A

2) *Powodzeń (ZP)*

6B,7B,28B,31B,34B,35B,37B,43B

Personalizacja:

3) *Niepowodzeń (PN)*

3A,9A,19A,25A,30A,39A,41A,47A

4) *Powodzeń (PP)*

1A,4B,11B,12B,23B,27AB,36B,45B

Interpretacja wyników:

Wyznaczamy N:

Dodajemy wszystkie wyniki niepomyślnych zdarzeń (SN+ZN+PN)

Wyznaczamy P:

Dodajemy wszystkie wyniki pomyślnych zdarzeń (SP+ZP+PP)

Końcowy wynik: P-N

- **8<** - optymista w pełnej skali
- **6-8** - to znaczy że jesteś umiarkowanym optymistą
- **3-5** - to wynik przeciętny
- **1-2** - świadczą o umiarkowanym pesymizmie
- **0>** - wielki pesymizm

3.5. Procedura badań

Badania zostały przeprowadzone w obiektach sportowych po treningu. Zawodnicy otrzymywali w pierwszej kolejności ankietę dotyczącą doświadczenia i częstotliwości treningów parkour oraz inwentarz GSES. Następnie otrzymali ankietę ASQ i Mini-COPE.

3.5.1. Metody statystyczne

Analiza statystyczna obejmowała analizę opisową i decyzyjną. W skład analizy opisowej weszły prezentacje otrzymanego materiału badawczego w formie tabel i rycin.

W analizie decyzyjnej posłużono się:

- 1) Średnią arytmetyczną wyników,

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

gdzie:

\bar{x} - średnia arytmetyczna,

Σx - suma czynników,

n - liczebność grupy.

- 2) Odchyleniem standardowym, czyli klasyczną miarą zmienności, która obok średniej arytmetycznej jest najczęściej stosowanym pojęciem statystycznym. Odchylenie standardowe mówi, jak szeroko wartości danej wielkości są rozrzucone wokół jej średniej. Im mniejsza wartość odchylenia tym obserwacje są bardziej skupione wokół średniej.

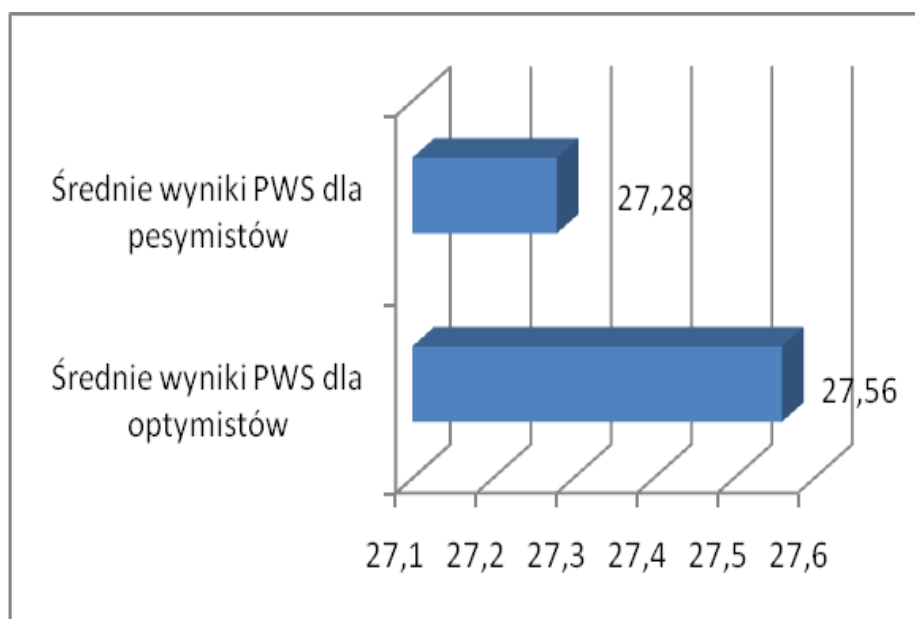
ROZDZIAŁ IV

Analiza wyników badań

Pytanie badawcze nr 1: *Czy istnieją różnice w zakresie własnej skuteczności pomiędzy optymistami a pesymistami?*

W celu zweryfikowania pierwszego pytania badawczego badanych podzielono na dwie grupy: optymistów- optymiści w pełnej skali, umiarkowani optymiści i pesymistów- wynik przeciętny, umiarkowani pesymiści, wielcy pesymiści. Następnie wyliczono średnią wartość poczucia własnej skuteczności dzięki inwentarzowi GSES dla danej grupy badawczej. Wyniki tej analizy prezentuje tabelka poniżej:

Wykres 1: Konfrontacja statystyczna poczucia własnej skuteczności i poziomu optymizmu na podstawie *testu Uogólnionej własnej skuteczności (GSES)* i *Attributional Style Questionnaire (ASQ)*.



Analiza ujawniła iż istnieją trend wzrostu poczucia własnej skuteczności i poziomu optymizmu. Wprawdzie jest to marginalna różnica ale istnieje takowa zależność. Udowadnia to iż optymiści mają większe poczucie własnej skuteczności aniżeli pesymiści.

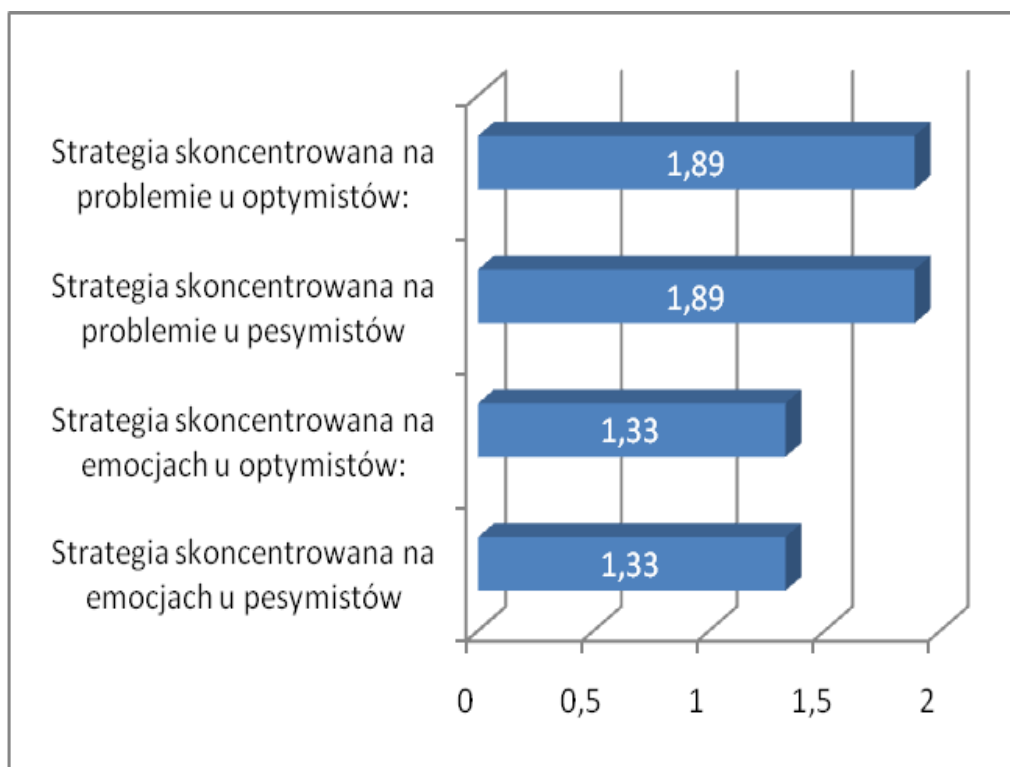
Pytanie badawcze nr 2: *Czy istnieją różnice w strategii radzenia sobie z stresem między optymistami a pesymistami?*

Aby zweryfikować pytanie badawcze nr 2 badanych podzielono na dwie grupy: optymistów (optymiści w pełnej skali, umiarkowani optymiści) i pesymistów (wynik przeciętny, umiarkowani pesymiści, wielcy pesymiści). Następnie wyliczono średnie wyniki strategii dla grup optymistów i pesymistów. Kolejną czynnością było wyciągnięcie średniego wyniku z twierdzeń przypisanych do dwóch strategii: koncentracji na problemie (Twierdzenia:1,2,8) i koncentracji na emocjach (Twierdzenia:6,7,10). Wartości zostały wyliczone zarówno dla optymistów i pesymistów. Wyniki zobrazowane są w poniżej tabelce i wykresie:

Tabela 1: Konfrontacja statystyczna wyników strategii radzenia sobie ze stresem w grupach optymistów i pesymistów. Na podstawie testów *Attributional Style Questionnaire (ASQ)* i *Mini-Cope*.

Nazwa skali Mini-COPE	Średnie wyniki MINI- COPE dla optymistów	Średnie wyniki MINI- COPE dla pesymistów
1. Aktywne radzenie Sobie	2,24	2,27
2. Planowanie	1,77	1,77
3. Pozytywne przewartościowanie	1,75	1,75
4. Akceptacja	1,85	1,85
5. Poczucie humoru	1,4	1,4
6. Zwrot ku religii	0,87	0,87
7. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	1,62	1,62
8. Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,65	1,65
9. Zajmowanie się czymś innym	1,92	1,92
10. Zaprzeczanie	1,5	1,5
11. Wyładowanie	1,65	1,65
12. Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,9	0,9
13. Zaprzestanie Działań	1,27	1,27
14. Obwinianie Siebie	1,2	1,21

Wykres 2: Średnie wyniki twierdzeń wchodzących w skład strategii koncentrowania się na problemie i emocjach u optymistów i pesymistów.



Wyniki pokazują że nie ma znaczących różnic w radzeniu sobie ze stresem u optymistów i pesymistów. Wyniki są niemal identyczne, co obrazuje iż to czy ktoś jest optymistą czy pesymistą nie ma znaczenia w stylu radzenia sobie ze stresem.

Pytanie badawcze nr 3: *Czy istnieją różnice pomiędzy strategii radzenia sobie ze stresami pomiędzy osobami uprawiającymi parkour na różnym poziomie?*

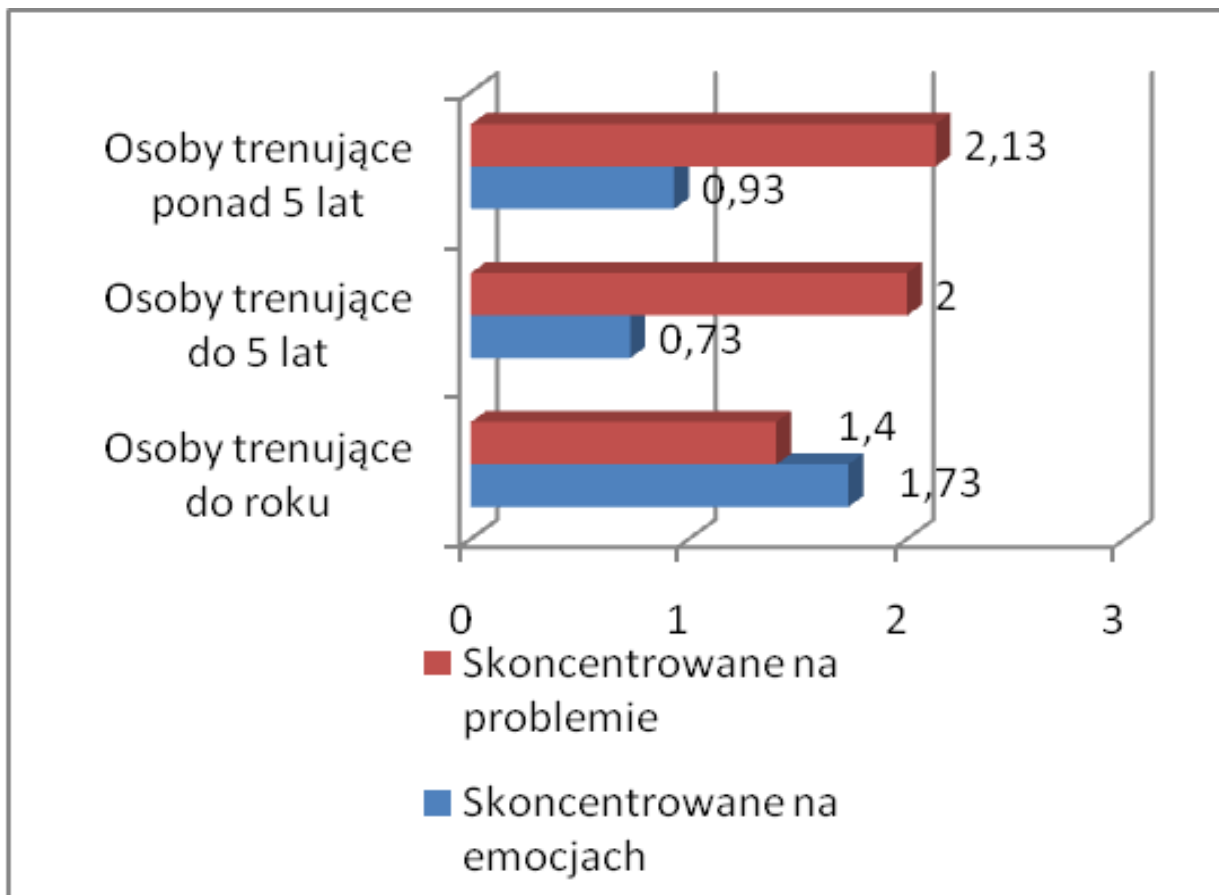
W celu zweryfikowania powyższego pytania badawczego, podzielono badanych na 3 grupy charakteryzujące się różnym poziomem doświadczenia i częstotliwością treningu (poziomem sportowym). Pierwsza z nich to ludzie trenujący powyżej 5 lat. Z kolei drugą grupę stanowią traceur's trenujący od 1 do 5 lat. Ostatnia grupą stanowią ludzie, którzy trenują nie dłużej niż 1 rok. W poszczególnych grupach badawczych została wyciągnięta średnia arytmetyczna wyników badań przeprowadzonych przy pomocy Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE).

Kolejną czynnością było wyciągnięcie średniego wyniku z twierdzeń przypisanych do dwóch strategii: koncentracje na problemie (Twierdzenia:1,2,8) i koncentracje na emocjach (Twierdzenia:6,7,10) dla każdej grupy badawczej. Wyniki przedstawione są w Tabeli oraz na wykresie:

Tabela 2: *Charakterystyka statystyczna stylów radzenia sobie według testu Mini-Cope, wśród traceur'ów o różnym doświadczeniu.*

Nazwa skali Mini-COPE	Średnie wyniki u trenujących powyżej 5 lat	Średnie wyniki u trenujących od 1 do 5 lat	Średnie wyniki u trenujących poniżej 1 roku
1. Aktywne radzenie Sobie	2,2	2,0	1,4
2. Planowanie	2,0	2,0	1,2
3. Pozytywne przewartościowanie	2,0	1,6	1,8
4. Akceptacja	1,6	1,4	1
5. Poczucie humoru	1,2	1,8	1,8
6. Zwrot ku religii	0,8	0,4	2,0
7. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	1,4	1	2,0
8. Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	2,2	2,0	1,6
9. Zajmowanie się czymś innym	1,2	1,4	2,2
10. Zaprzeczanie	0,6	0,8	1,2
11. Wyładowanie	1,6	2,2	2,1
12. Zżywanie substancji psychoaktywnych	0,4	0,2	0
13. Zaprzestanie Działań	0,2	0,4	1
14. Obwinianie Siebie	0,8	0,6	1

Wykres 3: Średnie wyniki twierdzeń wchodzących w skład strategii koncentrowania się na problemie i emocjach u osób na różnym poziomie sportowym.



Analiza wyników wykazała iż osoby trenujące dłużej niż 1 rok radzą sobie ze stresem koncentrując się na problemie. Wnioski te są oparte na najwyższych wynikach w strategiach takich jak:

- aktywne radzenie sobie ze stresem,
- planowanie,
- poszukiwanie wsparcia instrumentalnego.

Osoby trenujące poniżej 1 roku jako strategie radzenia sobie ze stresem ukierunkowali na emocje. Tezę tę potwierdzają wyniki następujących skal opartych na emocjach:

- zwrot ku religii,
- poszukiwania wsparcia emocjonalnego,
- zaprzeczanie.

Pytanie badawcze nr 4: *Czy istnieją różnice w zakresie własnej skuteczności w zależności od doświadczenia i częstotliwości treningów?*

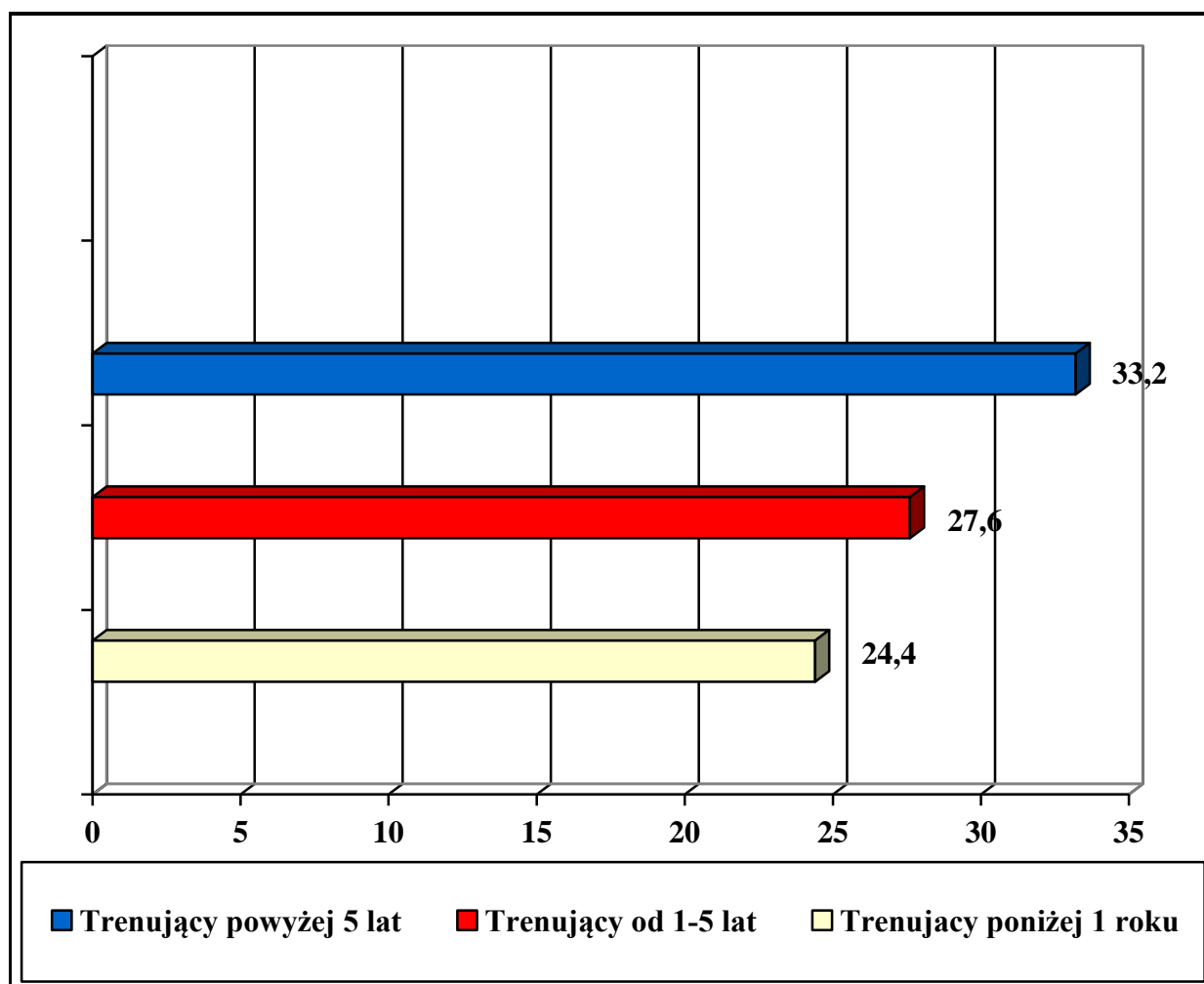
W celu zweryfikowania ostatniego pytania badawczego uczestników badania podzielono, na podstawie ilości lat treningu i częstotliwości wysiłków. Pierwsza grupa to osoby z doświadczeniem nie przekraczającym jednego roku i trenujące maksymalnie dwa razy w tygodniu. Drugą grupą są osoby trenujące do 5 lat kilka razy w tygodniu. Ostatnia grupa to osoby z doświadczeniem powyżej pięciu lat, które trenują więcej niż dwa razy w tygodniu.

Przeprowadzona została analiza wpływu doświadczenia i częstotliwości treningów (poziomu sportowego) na poczucie własnej skuteczności (PWS). Wyniki zostały przedstawione w Tabeli i na Wykresie:

Tabela 3: *Charakterystyka statystyczna z testu Uogólnionej własnej skuteczności (GSES).*

Doświadczenie, częstotliwość treningów	Średni wynik PWS	Odchylenie standardowe
Powyżej 5 lat	33,2	2,32
Od 1-5 lat	27,6	1,02
Poniżej 1 roku	24.4	2,80

Wykres 4. Wykaz średnich wyników skali GSES z podziałem na poziom doświadczenia w treningach parkour.



Analiza badawcza pokazała tendencję wzrostu poczucia własnej skuteczności wraz ze wzrostem ilości lat treningów. Zgodnie z oczekiwaniami osoby trenujące powyżej 5 lat osiągnęły najlepszy średni wynik natomiast osoby trenujące poniżej 1 roku najniższy.

5. PODSUMOWANIE I DYSKUSJA WYNIKÓW

Obszarem badawczym pracy było sprawdzenie optymizmu i doświadczenia na poczucie własnej skuteczności. Kolejnym celem było ustalenie wpływu poziomu optymizmu i doświadczenia na rodzaj strategii radzenia sobie ze stresem. Aby zbadać wyżej wymienione wskaźniki posłużyłem się trzema kwestionariuszami:

1. Attributional Style Questionnaire (ASQ) służył do zbadania poziomu optymizmu w poszczególnych grupach badawczych,
2. test uogólnionej własnej skuteczności (GSES) zbadał poziom poczucia własnej skuteczności traceur's,
3. natomiast Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE) określił jakie strategie radzenia sobie ze stresem obierają osoby trenujące parkour.

Pierwszy problem badawczy zakładał wpływ optymizmu na poczucie własnej skuteczności. Analiza ujawniła iż istnieje trend wzrostu poczucia własnej skuteczności wraz ze wzrostem poziomu optymizmu. Jest to powiązana zależność, gdyż optymiści widzą zawsze konkretne, pozytywne zakończenie sprawy. Co ma bezpośredni wpływ na poczucie własnej skuteczności.

Kolejnym problemem badawczym był wpływ poziomu optymizmu na sposób radzenia sobie ze stresem. Niestety w tych badaniach nie udało się znaleźć jakiegokolwiek zależności gdyż wyniki średnie u optymistów były niemalże identyczna jak u pesymistów. Wnioskiem badań przeprowadzonych na potrzeby tej pracy jest fakt, iż optymizm nie ma wpływu na strategię radzenia sobie ze stresem

Jeżeli chodzi o wpływ doświadczenia i częstotliwości treningu na strategię radzenia sobie ze stresem jaką wybierają traceur's wyniki są obiecujące. Okazało się iż osoby, które trenują dłużej niż 1 rok koncentrują się na problemie, natomiast osoby trenujące poniżej 1 roku ukierunkowują się na emocje. Przyczyną takiego wyniku jest dojrzałość i nastawienie na skuteczność u traceur's z większym stażem. U osób trenujących parkour z mniejszym doświadczeniem można zaobserwować tendencję ulegania emocjom i szukanie w tym rozwiązania stresowej sytuacji. Wynik ten może być zależny od wieku badanych, gdyż badane osoby z małym stażem nie przekroczyły wieku pełnoletniości i dojrzałości emocjonalnej.

Ostatnim badanym elementem był wpływ doświadczenia i częstotliwości treningu na poczucie własnej skuteczności. Zaobserwować można zwiększenie poczucia własnej skuteczności wraz ze wzrostem ilości lat treningów. Zgodnie z oczekiwaniami osoby trenujące powyżej 5 lat osiągnęły najlepszy wynik natomiast osoby trenujące poniżej 1 roku najniższy. Taki obrót spraw jest spowodowany większą pewnością siebie podczas wykonywania ruchu osób, które trenują kilka lat aniżeli osobą, które trenują mniej niż rok.

Pewność siebie, której objawem jest duże poczucie własnej skuteczności zależne jest od wielu czynników poczynając od nastawienia do życia (optymizmu), kończąc na doświadczeniu w parkour. Traceur, który chce być pewny siebie musi patrzeć optymistycznie na świat jednocześnie dużo trenując. Codziennie musi stawiać się w nie komfortowych sytuacjach tak by czuć się pewnie cały czas, niezależnie od sytuacji. Trudne rzeczy są możliwe, ale wymagają odpowiedniego nastawienia, pobudzenia, nienagannej techniki i przede wszystkim pewności siebie. Podstawowym założeniem w parkour jest konfrontacja z wyzwaniami i przeszkodami. Nie należy ich unikać ale trzeba mierzyć się z nimi. Pewność siebie powinna być oparta o realistyczną ocenę sytuacji i zaplanowanie możliwych rozwiązań a nie o ślełą wiarę w nasze możliwości. Taka taktyka umożliwi nam odpowiednie/skuteczne radzenie sobie z sytuacjami stresowymi. Cały czas należy dbać o to by nasze nastawienie do życia było odpowiednie. Idealnie puentuje to cytat Daniela Ilabaca „Jeżeli boisz się że upadniesz, upadasz bo się boisz”³¹.

³¹Cyt. Daniel Ilabaca, *Choose Not To Fall*, 2009.

6. STRESZCZENIE

Celem powyższych badań było sprawdzenie optymizmu i doświadczenia na poczucie własnej skuteczności. Kolejnym celem było ustalenie wpływu poziomu optymizmu i doświadczenia na rodzaj strategii radzenia sobie ze stresem.

Analiza ujawniła iż istnieje trend wzrostu poczucia własnej skuteczności i poziomu optymizmu. Wprawdzie jest to marginalna różnica ale istnieje takowa zależność. Udowadnia to hipotezę iż optymiści mają większe poczucie własnej skuteczności aniżeli pesymiści.

Wyniki pokazują że nie ma znaczących różnic w radzeniu sobie ze stresem u optymistów i pesymistów. Wyniki są niemal identyczne, co obrazuje iż to czy ktoś jest optymistą czy pesymistą nie ma znaczenia w stylu radzenia sobie ze stresem.

Kolejne badania wykazały iż osoby trenujące dłużej niż 1 rok radzą sobie ze stresem koncentrując się na problemie, natomiast osoby trenujące poniżej 1 roku jako strategie radzenia sobie ukierunkowali na emocje.

Analiza badawcza pokazała również tendencję wzrostu poczucia własnej skuteczności wraz ze wzrostem ilości lat treningów.

7. BIBLIOGRAFIA

1. Fazey, J., Hardy, L., 1988, *The inverted U hypothesis: a catastrophe for sport psychology?* British Association of Sport Sciences Monograph 1. Leeds: National Coaching Foundation.
2. Gracz, J., Sankowski T., 2007, *Psychologia aktywności sportowej*, Akademia wychowania fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.
3. Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N., 2009, *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Warszawa: Pracownia testów psychologicznych.
4. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., 2010, *Osobowość stres a zdrowie*. Wydanie 2 uzupełnione, Difin.
5. Oniszczenko, W., 1993, *Stres. To brzmi groźnie*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
6. Seligman M., 1990, *Jak zmienić swoje myślenie i swoje Życie*. Media Rodzina Poznań.
7. Seligman M., 1990, *Optymizmu można się nauczyć*. Media Rodzina Poznań.
8. Seligman M., 1997, *Optymistyczne dziecko*, REBIS Poznań.
9. Stachowiak F., 2013, *Przegląd historyczny i badanie wizerunku*, Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
10. Strelau, J., Doliński, D, 2008, *Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 1*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Naukowe.
11. Strelau, J., Doliński, D, 2008, *Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 2*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Naukowe.
12. Juczyński, Z., 2000, *Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar*, Łódź: Uniwersytet Łódzki.

Źródła internetowe:

1. Filip Stachowiak, Jak zacząć, 2009, <http://www.overground.com.pl/index.php?co=art&id=67>, [dostęp: 05.05.2015r., godzina 18:40]
2. Daniel Ilabaca, *Choose Not To Fall*, 2009, <https://www.youtube.com/watch?v=nRSOe-rDa9Y>, [dostęp: 20.05.2015r., godzina 16:35]

8. SPIS TABEL, RYCIN, I WYKRESÓW.

Tabele:

Tabela 1: Konfrontacja statystyczna wyników strategii radzenia sobie ze stresem w grupach optymistów i pesymistów. Na podstawie testów *Attributional Style Questionnaire (ASQ)* i *Mini-Cope*.

Tabela 2: Charakterystyka statystyczna stylów radzenia sobie według testu *Mini-Cope*, wśród traceur'ów o różnym doświadczeniu.

Tabela 3: Charakterystyka statystyczna z testu *Uogólnionej własnej skuteczności (GSES)*.

Ryciny:

Rycina 1: Wpływ stresu na zdrowie.

Rycina 2 : *Wykonanie własne, Psychologia podręcznik akademicki Tom2”* , Jan Strelau, Dariusz Doliński, rycina 19.4.

Rycina 3: Model transakcji stresowej. *Wykonanie własne, Psychologia podręcznik akademicki Tom2”* , Jan Strelau, Dariusz Doliński, rycina 19.5.

Rycina 4: *Opracowanie własne na podstawie M. Seligman, 1993, 1995*

Wykresy:

Wykres 1: Konfrontacja statystyczna poczucia własnej skuteczności i poziomu optymizmu na podstawie testu *Uogólnionej własnej skuteczności (GSES)* i *Attributional Style Questionnaire (ASQ)*.

Wykres 2: Średnie wyniki twierdzeń wchodzących w skład strategii koncentrowania się na problemie i emocjach u optymistów i pesymistów.

Wykres 3: Średnie wyniki twierdzeń wchodzących w skład strategii koncentrowania się na problemie i emocjach u osób na różnym poziomie sportowym.

Wykres 4. Wykaz średnich wyników skali *GSES* z podziałem na poziom doświadczenia w treningach parkour.

Zdjęcia:

Zdjęcie 1: Wykonanie własne, traceur podczas wykonywania ewolucji.

Zdjęcie 2: Założyciel parkour: David Belle

9. Załączniki, Aneks

Załączniki:

Załącznik nr 1 - Oświadczenie promotora.

Załącznik nr 2 - Oświadczenie o przetwarzaniu pracy.

Załącznik nr 3 - Oświadczenie o samodzielnym wykonaniu pracy.

Załącznik nr 4 - Zgoda na udostępnienie pracy do wglądu.

Załącznik nr 5 - Kwestionariusz badania stylu atrybucji ASQ.

Załącznik nr 6 - Kwestionariusz poczucia własnej skuteczności GSES.

Załącznik nr 7 - Kwestionariusz strategii radzenia sobie ze stresem Mini-COPE.

Załącznik nr 8 - Płyta CD z wersją źródłową pracy.

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że niniejsza praca została przygotowana pod moim kierunkiem. Stwierdzam, że spełnia ona warunki do przedstawienia jej w postępowaniu uzyskania kwalifikacji zawodowych.

Gdańsk, dnia

.....

Podpis kierującego pracą

Oświadczenie

Oświadczam, że poinformowano mnie o prawach i obowiązkach studenta Uczelni, a także o zasadach dotyczących kontroli, samodzielności prac dyplomowych (licencjackich i magisterskich). W związku z powyższym oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie* mojej pracy dyplomowej w toku studiów, a także na przechowanie jej w celach realizowanej procedury antyplagiatowej w bazie cyfrowej Systemu Antyplagiatowego.

....., dn.....

.....

Podpis kandydata na studia

*Przez przetwarzanie pracy rozumie się porównywanie przez system Plagiat.pl jej treści z innymi dokumentami (w celu ustalenia istnienia nieuprawnionych zapożyczeń), generowanie Raportu prawdopodobieństwa oraz przechowywanie pracy w bazie danych Systemu plagiat.pl

Oświadczenie

Łukasz Milka

Imię i nazwisko studenta

.....

Nr albumu

Oświadczam, że moja praca pt.:

.....

- a. została napisana przeze mnie samodzielnie*,
- b. nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. 1994 nr 24 poz. 83 z późn. Zm.) oraz dóbr osobistych chronionych prawem,
- c. nie zawiera danych i informacji, które uzyskałem w sposób niedozwolony
- d. nie była podstawą nadania dyplomu uczelni wyższej lub tytułu zawodowego ani mnie ani innej osobie.

Ponadto oświadczam, że treść pracy przedstawionej przeze mnie do obrony, zawarta na przekazywanym nośniku elektronicznym, jest identyczna z wersją drukowaną.

....., dn.....

.....

Podpis studenta

*Uwzględniając merytoryczny wkład promotora(w ramach prowadzonego seminarium dyplomowego)

Oświadczenie

Nazwisko i imię autora pracy.....

Tytuł pracy.....

.....

Adres zamieszkania.....

..... na udostępnienie w/w pracy mojego autorstwa

Wyrażam zgodę/nie wyrażam zgody

Przez bibliotekę AWFIS w Gdańsku oraz jej czytelnik.

Gdańsk, dnia.....

.....

Podpis kandydata na studia

Kwestionariusz (ASQ)

Martin Seligman

Płeć.....

Wiek.....

Staż w parkour.....

Ilość treningów w tygodniu.....

Aby odpowiedzi na poszczególne pytania przeznacz tyle czasu, ile ci będzie potrzeba. Rozwiązanie testu zajmuje przeciętnie piętnaście minut. Nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi. Przeczytaj opis każdej sytuacji i wyobraź sobie, że przytrafia się ona tobie. Prawdopodobnie nigdy nie znalazłeś się w niektórych z tych sytuacji, ale nie ma to żadnego znaczenia. Może żadna z odpowiedzi nie wyda ci się właściwa, ale mimo to wybierz tę, która najbardziej do ciebie przemawia i **zakreśl kółeczkiem A lub B**. Brzmienie niektórych odpowiedzi mogą się Tobie nie spodobać, ale nie kieruj się tym, co powinieneś powiedzieć czy co brzmiałoby dobrze w ustach innych, wybierz odpowiedź, która — **twoim zdaniem** — jest bardziej prawdopodobna.

1. Praca, którą wykonałeś jest wspaniałym sukcesem

- A/ po prostu udało mi się
B/ bardzo się w nią zaangażowałem i wykorzystałem swoje najlepsze umiejętności

2. Godzisz się z bliską Ci osobą po sprzeczce

- A/ tym razem wybaczyłam/em mu/jej
B/ zazwyczaj wybaczam

3. Zgubiłaś/eś drogę jadąc do znajomych

- A/ przeoczyłam/em jedną przecnicę
B/ oni dali mi złe wskazówki

4. Bliska osoba zaskakuje Cię prezentem

- A/ dostał/a podwyżkę czy premię i ma dobry humor
B/ wczoraj ja sprawiłam/em, że był/a bardzo zadowolona

5. Zapominasz o urodzinach bliskiej Ci osoby

- A/ nie mam pamięci do dat urodzin, imiennin itp.
B/ w tym czasie byłam/em zajęta/y innymi sprawami

6. Ktoś zwraca na Ciebie uwagę, mile się uśmiechając

- A/ coś chyba będzie chciał ode mnie
B/ zainteresował się mną, gdyż potrafię dać się lubić

7. Uzyskałaś/eś dawno oczekiwany awans i zostałaś doceniona/y

- A/ wreszcie się uśmiechnęło do mnie szczęście
B/ po prostu przykładam się do wszystkiego co robię

8. Zapominasz o ważnym spotkaniu

- A/ czasami zawodzi mnie pamięć
B/ akurat zapomniałem zajrzeć do notatnika, gdzie zapisuję umówione terminy

9. Ubiegasz się o stanowisko, które Ci bardzo pasuje ale nie uzyskujesz go

- A/ nie walczyłam/em o nie tak konsekwentnie jakby należało
B/ inni mają lepsze układy i więcej znajomości

10. Wydajesz przyjęcie, które wszyscy mile wspominają

- A/ tego wieczoru miałam/em szczególnie dobry humor
B/ zwykle organizuję dobre przyjęcia czy spotkania

11. Przyczyniasz się do ujęcia przestępcy, dzwoniąc policję

- A/ chyba tylko ja miałem przy sobie komórkę
B/ zrobiłem po prostu tylko to co do mnie należało

12. Przez cały rok w ogóle nie chorowałaś/eś

- A/ chorowało niewiele osób z mojego otoczenia, więc nie byłam/em narażona /y na infekcje
B/ dołożyłem wszelkich starań by zadbać o zdrowie

13. Jesteś winna/nien bibliotece 20 PLN za książkę, którą za długo przetrzymałaś/eś
A/ ostatnio jestem tak zapracowana/y, że często zapominam co mam do zrobienia B/ omyłkowo włożyłam/em ją między inne książki
14. Zainwestowane pieniądze zwróciły Ci się z nawiązką
A/ zaryzykowałam/em i to się opłaciło B/ jak zwykle starannie wszystko przemyślałam/em i podjęłam/ąłem właściwą decyzję
15. Wygrywasz teleturniej
A/ miałam/em trochę szczęścia, że rywale nie byli za mocni B/ bardzo dobrze się przygotowałam/Em
16. Nie zdajesz ważnego egzaminu
A/ nie byłam tak dobra aby go zdać B/ akurat nie trafiłam/em na swoje pytania
17. Przygotowałaś specjalne danie dla bliskiej Ci osoby a ona ledwie je tknęła
A/ jestem kiepskim kucharką/rzem B/ te przyprawy były jakies nietypowe
18. Przegrywasz w badmintona podczas festynu organizowanego przez Twoją firmę
A/ jestem zbyt słabo wysportowana/y aby wygrywać B/ nie jestem za dobra w tej konkurencji sportowej
19. Jadąc na rezerwie samochód stanął z powodu braku paliwa
A/ nie wyzerowałam/em licznika gdy się zapaliła lampka rezerwy B/ na tych oponach zimowych auto musi dużo więcej palić
20. W rozmowie ze znajomym/ą ponosi Cię złość
A/ on/ona zawsze działa mi na nerwy B/ akurat w tym momencie byłem w złym nastroju
21. Pociąg, którym wracasz z podróży służbowej spóźnił się i nie zdążyłaś/eś na swój ulubiony program telewizyjny
A/ pociągi prawie zawsze się spóźniają B/ ostatnio pociągi nie trzymają się rozkładu
22. Chcesz się umówić na spotkanie z interesującą osobą ale on/ona nie zgadza się
A/ zapominam języka w gębie w takich sytuacjach i jestem do niczego B/ następnym razem muszę atrakcyjniej wyglądać
23. Prowadzący teleturniej wybiera Cię z pośród publiczności do udziału w nim
A/ to czysty przypadek, akurat przechodził koło mnie B/ rzuciłam/em mu się w oczy, gdyż wyglądałam/em na bardzo zainteresowaną/wanego
24. Wreszcie pochwalono Cię dzisiaj
A/ miałam/em dzisiaj wyjątkowo przyjazne usposobienie B/ niczym specjalnym nie wyróżniałam/em się niż w innych dniach

25. Twojego psa potrącił samochód

- A/ nie dopilnowałam/em go
B/ ludzie jeżdżą zbyt szybko

26. Starając się o pracę wypadasz bardzo dobrze podczas wstępnej rozmowy

- A/ podczas tej rozmowy czułam/em się wyjątkowo pewna/y siebie
B/ dobrze wypadam podczas takich rozmów

27. Wszyscy śmiali się z opowiedzianego przeze mnie dowcipu

- A/ nie trudno jest ich rozbawić
B/ potrafię opowiedzieć dobry kawał

28. Wygrywacie w siatkówkę

- A/ dobrze się rozumieliśmy i dokładnie rozgrywaliśmy piłki
B/ daliśmy z siebie wszystko

29. Twój przełożony pyta Cię a Ty dajesz złą odpowiedź

- A/ zawsze czuję się nieswojo kiedy z nim rozmawiam
B/ dzisiaj byłem jakiś wyjątkowo zdenerwowany

30. Poślizgnęłaś/ąłeś się i skręciłaś/eś nogę w kostce

- A/ ale ze mnie niezdara
B/ muszę zmienić buty, te są za śliskie

31. Wygrywasz w karty

- A/ mam szczęście
B/ mam szczęście w kartach

32. Wykonujesz zadanie w zespole i wynik jest zły

- A/ nie lubię pracować w grupie
B/ nie pracuje mi się z nimi dobrze

33. Osoba bliska mówi coś co Cię rani

- A/ on/ona zawsze wyrwie się z czymś, nie myśląc jak to odczują inni
B/ akurat był/a w złym nastroju i wyładowała/ł się na mnie

34. Znajomy prosi Cię o radę

- A/ akurat znam się na sprawach, w których chciał się sprawdzić
B/ potrafię udzielać dobrych rad

35. Idziesz na festyn i miło spędzasz czas

- A/ było tam kilka ciekawych pokazów
B/ potrafię wybrać ciekawe imprezy

36. Cudownie bawisz się na przyjęciu

- A/ towarzystwo było nad wyraz sympatyczne
B/ to ja byłem/am szczególnie czarujący

37. Szybko skończyłeś/aś swoje zajęcia

- A/ z tym się dzisiaj wyjątkowo szybko uporałem
B/ ostatnio wszystko szybko robię

38. Osoba bliska zabiera Cię na fascynujący weekend

- A/ potrzebował/a zmiany otoczenia na kilka dni
- B/ lubi ze mną przebywać

39. Lekarz mówi Ci, że spożywasz za dużo soli

- A/ nie przywiązuję specjalnej wagi do swojej diety
- B/ owszem ograniczam się, ale nie sposób całkiem uniknąć soli , jest w większości potraw

40. Otrzymujesz propozycję pokierowania ważnym zadaniem

- A/ kiedyś udało mi się wykonać podobne zadanie
- B/ dobrze kontroluję pracę innych osób

41. Od pewnego czasu często sprzeczasz się z osobą Ci bliską

- A/ ostatnio jestem nie humorze i stałem się przykry dla innych
- B/ on/ona sprawia wrażenie strasznie zestresowanej

42. Wsiadłeś do niewłaściwego autobusu

- A/ często bywam tak zmęczony, że nie mogę się skoncentrować na najprostszycy czynnościach
- B/ akurat zamyśliłem i nie zauważyłem, że zjeżdża po zajezdni

43. Otrzymujesz odpowiednio dobrą ocenę z testu weryfikacyjnego

- A/ jestem dobry w tym, z czego był sprawdzian
- B/ lubię się sprawdzać we wszelkiego rodzaju testach

44. Starasz się namówić znajomą/ego aby poszła/edł z Tobą do kina ale ona odmawia

- A/ tego dnia nie chciało się jej/jemu nic robić
- B/ akurat na kino nie miał/a ochoty

45. Wygrywasz w totolotka

- A/ to był czysty przypadek
- B/ wytypowałam/em odpowiednie numery

46. O mało nie potracił Cię samochód

- A/ często bardzo się śpieszę i nie zawsze przechodzę przez jedną rozważnie
- B/ podczas tego zdarzenia byłem przekonany, że mam zielone światło

47. Leżysz chory w szpitalu ale znajomi i bliscy rzadko Cię odwiedzają

- A/ wszyscy działają mi na nerwy i jestem wyjątkowo przykry dla innych
- B/ oni nie lubią szpitala i pory odwiedzin nie są najdogodniejsze

48. W sklepie nie chcą honorować Twojej karty płatniczej, gdyż przekroczyłaś/eś limit

- A/ zdarza mi się, że wydaję zbyt dużo pieniędzy
- B/ czasami nie pamiętam stanu mojego konta

R.Schwarzer, M.Jerusalem, Z.Juczyński

Wersja polska GSES

Adaptacja: R.Poprawa i Z.Juczyński

.....wiek.....pleć M K Data badania

Poniżej przedstawiono kilka stwierdzeń odnoszących się do różnych cech osobistych. Po przeczytaniu każdego stwierdzenia należy zdecydować, czy w stosunku do siebie są one prawdziwe czy fałszywe.

Poszczególne punkty oznaczają:

- 1: NIE
- 2: raczej NIE
- 3: raczej tak
- 4: TAK

- | | |
|--|---------|
| 1. Zawsze jestem w stanie rozwiązać trudne problemy, jeśli tylko wystarczająco się staram | 1 2 3 4 |
| 2. Jeśli ktoś mi się sprzeciwia, mam sposoby, osiągnąć to co chcę | 1 2 3 4 |
| 3. Łatwo jest mi trzymać się swoich celów i je osiągnąć. | 1 2 3 4 |
| 4. Jestem przekonany, że skutecznie poradziłbym sobie z niespodziewanymi wydarzeniami. | 1 2 3 4 |
| 5. Dzięki swojej pomysłowości potrafię dać sobie radę w nieoczekiwanych sytuacjach. | 1 2 3 4 |
| 6. Potrafię rozwiązać większość problemów, jeśli włożę w to odpowiednio dużo wysiłku. | 1 2 3 4 |
| 7. Potrafię zachować spokój w obliczu trudności, gdyż mogę polegać na swoich umiejętnościach radzenia sobie. | 1 2 3 4 |
| 8. Gdy zmagam się z jakimś problemem, zwykle znajduję kilka rozwiązań | 1 2 3 4 |
| 9. Gdy jestem w kłopotliwej sytuacji, na ogół wiem, co robić | 1 2 3 4 |
| 10. Nie zależnie od tego co mnie spotyka, potrafię sobie z tym poradzić. | 1 2 3 4 |

PWS	Sten

Charles Craver

Mini- COPE

Adaptacja: Zygryd Juczyński, Nina Ogińska- Bulik

.....
wiek.....

pleć M K

data.....

Ludzie różnie reagują, gdy natrafiają w swoim życiu na trudne czy stresujące zdarzenia. Ze stresem można sobie radzić w różny sposób.

Kwestionariusz ma ustalić, jak zazwyczaj zachowujesz się, gdy doświadczasz tego zdarzeń. Jest zrozumiałe, że różne zdarzenia wywołują różne reakcje, lecz to co Ty zazwyczaj robisz, gdy przeżywasz bardzo nieprzyjemne zdarzenie?

W każdym wierszu należy zaznaczyć jedną, najbardziej właściwą dla siebie odpowiedź, otaczając kółkiem odpowiednią cyfrę (0-1-2-3). Nie należy opuszczać żadnego stwierdzenia.

Poszczególne cyfry oznaczają:

0 = prawie nigdy tak nie postępuje

1 = rzadko tak postępuje

2 = często tak postępuje

3 = prawie zawsze tak postępuje

Gdy jestem w bardzo trudnej sytuacji, to zazwyczaj:

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Zajmuję się pracą lub innymi czynnościami, żeby o tym nie myśleć. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Moje wysiłki koncentrują się na tym, aby coś z tą sytuacją zrobić. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Mówię do siebie „to nieprawda” | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Piję alkohol lub zażywam inne środki, aby poczuć się lepiej. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Uzyskuję wsparcie emocjonalne od innych. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Rezygnuję z prób osiągnięcia celu. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Podejmuję działania, aby poprawić sytuację. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Nie chcę uwierzyć, że to naprawdę się zdarzyło. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Mówię o rzeczach, które pozwalają mi uciec od nieprzyjemnych uczuć. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Szukam rady i pomocy u innych odnośnie tego, co należy zrobić. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Piję alkohol lub zażywam inne środki, co pomaga mi przez to przejść. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Staram się zobaczyć to w innym, bardziej pozytywnym świetle. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Krytykuję samego siebie. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Staram się wypracować strategię czy plan określający, co należy robić | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Otrzymuję otuchę i zrozumienie od innych. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Rezygnuję z poradzenia sobie z tym. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Szukam dobrych stron w tym, co się zdarzyło. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Żartuję na ten temat. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Robię coś, aby mniej o tym myśleć, np. Idę do kina, oglądam TV, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Akceptuję fakt, że to się już stało. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Ujawniam swoje negatywne emocje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Staram się znaleźć ukojenie w Religii czy swojej wierze. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Otrzymuję pomoc lub poradę od innych osób. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. Uczę się z tym żyć | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. Poważnie zastanawiam się na tym, jakie kroki należy podjąć | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. Obwiniam siebie za to, co się stało. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. Modlę się lub medytuję. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. Traktuję tę sytuację, jak zabawę. | 0 | 1 | 2 | 3 |