Poziom świadomej uważności, a stres u osób uprawiających jeździectwo

Aleksandra Pawłowska aleksandrapawlowska2021@gmail.com,
Daniel Krokosz daniel.krokosz@awfis.gda.pl
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO

Wprowadzenie:

Jeździectwo to sport wymagający czucia głębokiego na wysokim poziomie. Należy przez cały czas kontrolować swoje ciało, aby za jego pomocą wysyłać jasne sygnały do konia. Jest to sport niezwykle dynamiczny i składający się z szybkich reakcji z różną intensywnością. Aby dokonywać tego w pełni świadomie potrzebna jest uważność na wysokim poziomie. Stres jest jednym z czynników, które potrafią skutecznie zaburzyć kontrolowanie ciała i emocji, co wytrąca z równowagi, utrudnia skupienie na danym momencie i uniemożliwia harmonię z koniem.

Cel badań:

- Sprawdzenie poziomu świadomej uważności u jeźdźców.
- Sprawdzenie jaki sposób radzenia sobie ze stresem jest preferowany przez osoby uprawiające jazdę konną.
- Sprawdzenie czy występuję związek pomiędzy poziomem czynników świadomej uważności, a częstotliwością stosowania poszczególnych sposobów radzenia sobie ze stresem wśród jeźdźców.

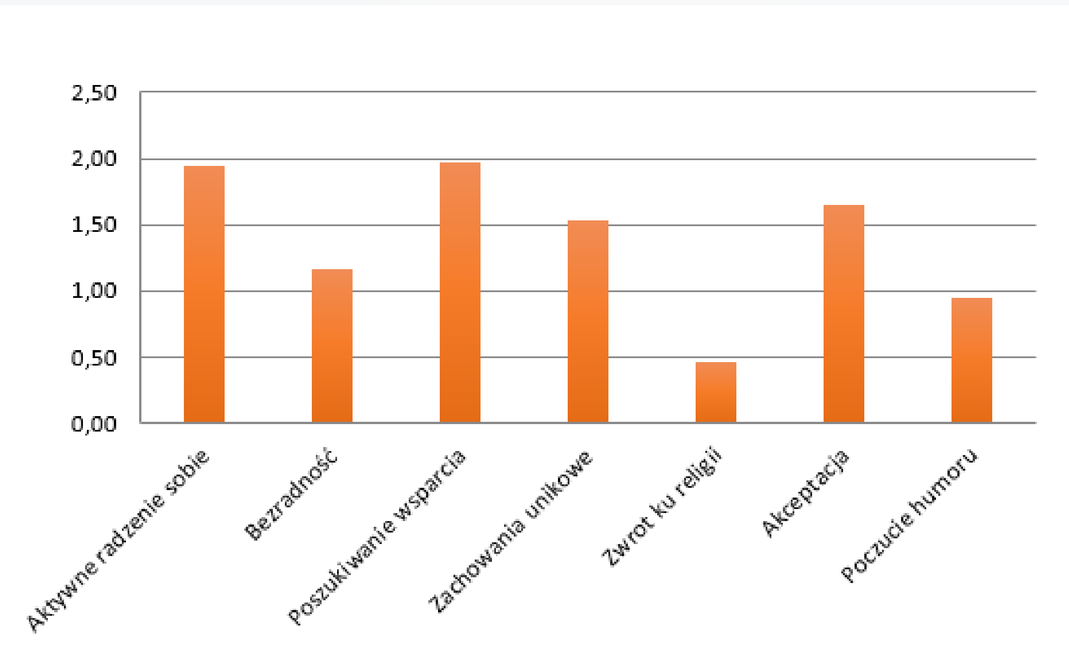
Opis metody badań:

- **osoby badane**

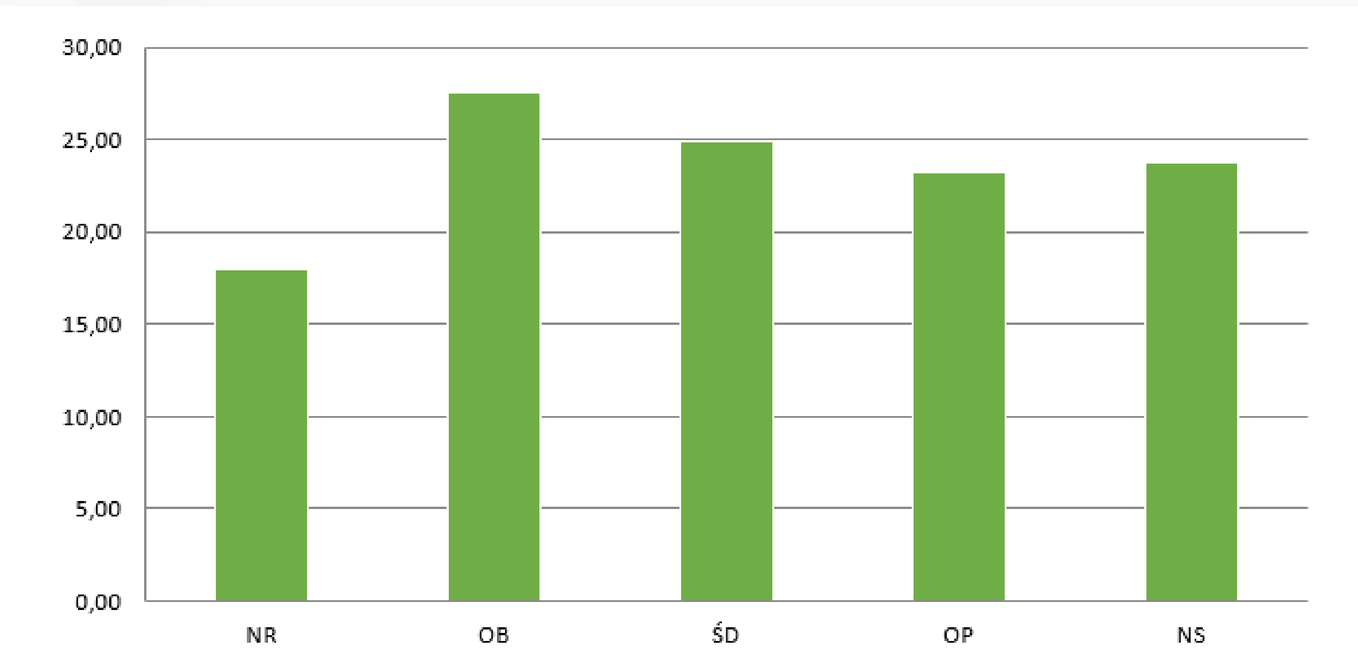
Jeźdźcy w wieku od 16 do 42 lat (*M* = 21,70 lat), *n* = 13 uprawia sport wyczynowo, a *n* = 17 w formie rekreacyjnej. Analiza materiału empirycznego obejmowała wyniki *N* = 30, z czego *n* = 25 to kobiety, a *n* = 5 to mężczyźni.

- **narzędzia badawcze**
- Mini Cope - Charles S. Carver (1989), adaptacja Zygfryd Juczyński, Nina Ogińska-Bulik (2009)
- FFMQ.- Ruth A Baer i.in (2006), walidacja Stanisław Radoń (2014)

Wyniki:



Rysunek 1. Najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem wśród jeźdźców.



Rysunek 2. Opis statystyczny oceny poziomu czynników świadomej uważności.

niereaktywność (NR), obserwacja (OB), świadoma uważność (ŚD), opisywanie (OP) i nieosądzanie. (NS).

Korelacje:

- Niereaktywność z aktywnym radzeniem sobie (r = 0,37; p=0,047), z bezradnością (r = -0,37; p= 0,44).
- Opisywanie z aktywnym radzeniem sobie (r = 0,41; p = 0,023).
- Nieosądzanie z zachowaniami unikowymi (r = -0,42; p = 0,021), z bezradnością (r = -0,39; p = 0,032).
- Świadoma uważność, ze zwrotem ku religii (r = 0,38; p = 0,041).

Wnioski:

- Niski poziom świadomej uważności może wynikać z faktu, że ponad połowa badanych uprawia ten sport amatorsko. Przypuszczalnie, taki poziom uważności jest jedną z przyczyn braku szczególnych osiągnięć sportowych.
- Wyniki analizy Mini Cope wykazały dużą rozpiętość w sposobach radzenia sobie ze stresem. Być może jest to związane z liczbą stresorów jakie dotykają jeźdźców podczas treningów, które wymagają skutecznego sposobu radzenia sobie.
- Dodatnie korelacje poszczególnych czynniki świadomej uważności z aktywnym radzeniem sobie ze stresem i negatywne korelacje z zachowaniami unikowymi potwierdzają skuteczność świadomej uważności i zachęcają do poszerzania umiejętności mindfulness. Pomocne byłoby wprowadzenie technik uważności i wiedzy o stresie do kursów trenerskich w tej dyscyplinie.

Przyszłość:

- Zwiększenie ilości osób badanych.
- Porównanie poziomu świadomej uważności osób jeżdżących rekreacyjnie ze sportowcami czynnie biorącymi udział w zawodach na poziomie co najmniej regionalnych.
- Ujednolicenie wieku badanych lub podział na juniorów i seniorów.

Bibliografia:

- Weckwert A., Iwaszko K. (2012) Czynniki wpływające na wynik sportowy w jeździectwie i świadomość zastosowania treningu uzupełniającego w opinii zawodników.

„Rocznik Naukowy Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku" .Tom XXII. 5-18.

- Lee, N. P. (2015). *The relationships between mindful self-compassion and pre-competition, facilitative state-anxiety of NCAA women's equestrian team athletes* (Doctoral dissertation).
- Borek-Chudek, D. (2012). Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych. *Przegląd Psychologiczny*, *55*(1), 59-77.