

# Iwona M. Marcysiak, Stanisław Siek

---

## Poziom empatii i obciążenia stresem studentów AWF

---

Studia Philosophiae Christianae 33/1, 161-171

---

1997

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Dwie cechy, które charakteryzują sposób poznania, w odniesieniu do zdolności: – określona powszechność ujęć poznawczych, oraz – odpowiednia skuteczność intelektu, aby poprzez nie otrzymywać pełne poznanie, jakie umożliwiają, wpisują się w schemat aktu i możności, gdzie aktem jest *conceptio*, a możnością stosowna doń zdolność poznawcza.

Wydaje się, że omawiane zagadnienie nie wiąże się istotnie z problematyką genetyzmu empirycznego, jak chce S. Swieżawski. *Conceptiones universales* zdają się też być czymś różnym niż pierwsze zasady, choć może między nimi zachodzić powiązanie.

Zaprezentowana problematyka istotne znaczenie posiada, jak się wydaje, dla rozwoju psychologii racjonalnej, ostatnio prawie nieobecnej w publikacjach filozoficznych, oraz dla rozważań teoriopoznawczych. Z pewnością wymaga ona jednak dalszego badania.

IWONA M. MARCYSIAK, STANISŁAW SIEK

## POZIOM EMPATII I OBCIĄŻENIA STRESEM STUDENTÓW AWF

### 1. CEL PRACY, POSTAWIENIE ZAGADNIENIA

Celem tej pracy jest próba odpowiedzi na pytanie czy studenci AWF różnią się poziomem empatii i obciążenia stresem od studentów z innych uczelni. Przedmiotem badań jest poziom empatii mierzony Kwestionariuszem Węglińskiego i obciążenie stresem oceniane dwoma Kwestionariuszami Lindemanna oraz Kwestionariuszem Folkman i Lazarusa.

Problem pracy dotyczy szerszego, nieroztrzygniętego dotąd zagadnienia czy studenci poszczególnych kierunków różnią się jakimiś ważnymi cechami osobowości, takimi na przykład jak: obraz siebie, postawy, temperament, potrzeby psychiczne, emocje. Jeśli idzie o studentów AWF, to ukazało się w ostatnich kilkadziesiąt latach wiele publikacji, z których wynika, że studenci AWF, zwłaszcza ci, którzy wcześniej uprawiali czynnie jakąś dyscyplinę sportu różnią się nasileniem niektórych cech osobowości od innych grup młodzieży.

Rychta zbałał Kwestionariuszami Eysencka i Cattella 451 sportowców różnych dyscyplin. W wyniku przeprowadzonych badań okazało się, że w większości dyscyplin sportowych poziom nasilenia lęku-integracji i ekstrawersji-introwersji nie odbiegał od przyjętej normy. Tylko w niektórych dyscyplinach stwierdzono wysoki w porównaniu do pozostałych poziom nasilenia badanych cech osobowości. Łyżwiarstwo szybkie i biegi krótkie charakteryzują się wysokim lękiem, szermierka i saneczkarstwo wysoką ekstrawersją. Wśród badanych dyscyplin sportowych przeważają dwa typy: ekstrawertywno-lękowy i ekstrawertywno-zintegrowany (Rychta, 1986, s. 73, 80).

Siek i współautorzy ustalili, że studenci AWF trenujący karate mają niższy poziom niepokoju i lepiej kontrolują własną agresywność niż inne grupy (Siek i in., 1988, s. 65).

Z badań nad poziomem agresywności prowadzonych przez kilku autorów (Geblewicz, Rokicka, Chorążykiewicz) wynika, że poziom agresywności studentów i studentek AWF jest zbliżony, poziom agresywności bokserów jest nawet niższy w grupach zaawansowanych niż u początkujących (Geblewicz, Rokicka, 1981, s. 81; Chorążykiewicz, 1982, s. 65).

Sankowski badał poziom neurotyczności i typ temperamentu w grupach studentów AWF i studentów innych uczelni. Z badań tych wynika, że wśród studentów AWF częściej niż w innych grupach występuje typ temperamentu sangwinicznego (Sankowski, 1976, s. 185-187).

Stawiarski oceniał nasilenie cech temperamentu ujmowanego według koncepcji Guilforda w grupach studentów aktywnie uprawiających sport i w grupach studentów nie uprawiających sportu. Grupy uprawiające sport ujawniły wyższe nasilenie aktywności i wigoru fizycznego w porównaniu do innych grup (Stawiarski, 1962, s. 743–748).

Jak wynika z tych wzmianek dotyczących nasilenia różnych cech osobowości studentów AWF lub młodzieży aktywnie uprawiającej sport problem „syndromu osobowości” studenta AWF jest nadal nierozstrzygnięty. Niemniej warto podejmować próby badania różnych cech osobowości. Dotychczas brak było w naszym piśmiennictwie prac dotyczących nasilenia empatii i obciążenia stresem studentów AWF.

Teoretycznie można by oczekiwać, że poziom empatii u młodych ludzi uprawiających sport może być wyższy. Wyższy ponieważ walka i współzawodnictwo wymagają umiejętności wyczuwania stanów emocjonalnych przeciwnika, zwłaszcza jego lęku i niepewności.

Z kolei samo uprawianie sportu i udział w zawodach rodzi wprawdzie stresy, ale trening fizyczny może te stresy łagodzić i rozładowywać. Należałoby oczekiwać, że studenci AWF mogą mieć zbliżone do innych studentów obciążenie stresem, a różnicę się ewentualnie sposobami radzenia sobie ze stresem.

Mając to na uwadze podjęliśmy w swoich badaniach problem empatii i stresu u studentów AWF.

## 2. METODY, MATERIAŁ, SPOSÓB BADANIA

Poziom empatii badaliśmy Kwestionariuszem Węglińskiego.

Kwestionariusz Rozumienia Empatycznego Innych Ludzi (KRE) ma na materiale polskim obliczoną rzetelność i trafność. Ponieważ jest to metoda powszechnie znana na terenie polskim i jest do niej opracowany podręcznik, odsyłamy po obszerniejsze informacje do tej publikacji Węglińskiego (Węgliński, 1989, s. 63–76).

Obciążenie stresem studentów AWF i grup kontrolnych badaliśmy Kwestionariuszem Lindemanna. Wartość diagnostyczna tego kwestionariusza jest opisana w książce Lindemanna pt. „Anti-Stress-Programm” (Lindemann, 1974, s. 54–67). Ocena rzetelności i trafności tej metody jest przedmiotem badań na seminarium z psychologii osobowości w ATK w Warszawie. W związku z tym, że jest to na gruncie polskim metoda nieznana zamieszczamy jej opis.

Kwestionariusz zawiera 2 skale. Pierwsza skala ocenia poziom ogólnego obciążenia stresem. Zawiera 36 stwierdzeń. Badany ma za zadanie wybrać jedną spośród trzech odpowiedzi: „tak”, „czasem”, „nie”. Druga skala dotyczy tygodniowego obciążenia stresem. Zawiera 16 stwierdzeń. Badany ma za zadanie zaznaczyć dni tygodnia, których dotyczą postawione pytania.

Instrukcja Skali Ogólnego Obciążenia Stresem

„Postaraj się odpowiedzieć szczerze na wszystkie pytania. Jeżeli zaznaczasz odpowiedź w okienku I „tak zazwyczaj bywa” postaw tam cyfrę 2. Jeżeli zaznaczasz odpowiedź w okienku II „bywa tak czasami” postaw tam cyfrę 1. Jeżeli odpowiadasz na pytanie przecząco, nie stawiaj żadnej cyfry. Na każde pytanie może być tylko jedna odpowiedź. Zsumuj cyfry i odczytaj wynik”.

		I tak zazw. bywa	II bywa tak czas.	III nie
1.	Łatwo wpadasz w złość			
2.	Uważasz się za zbyt wrażliwego			
3.	We wszystkim co robisz jesteś zbyt dokładny			
4.	Uważasz się za ambitnego			
5.	Łatwo popadasz w lęk			
6.	Jesteś niezadowolony ze swojej sytuacji życiowej			
7.	Łatwo tracisz cierpliwość			
8.	Trudno ci podjąć decyzję lub jakieś postanowienie			
9.	Jesteś pobudliwy			
10.	Jesteś zazdrosny			
11.	Odczuwasz zawiść w stosunku do ludzi			
12.	Czujesz się niepewnie w obecności swojego szefa			
13.	Uważasz się za niezastąpionego w swojej pracy			
14.	Musisz pracować w pośpiechu i robić coś na określony termin			
15.	Przeżywasz poczucie mniejszej wartości			
16.	Jesteś nieufny wobec otoczenia			
17.	Nie umiesz cieszyć się różnymi drobnymi sprawami życia			
18.	Nie umiesz zapomnieć o swoich troskach i kłopotach			
19.	Palisz więcej niż 5 papierosów dziennie			
20.	Palisz więcej niż 20 papierosów dziennie			
21.	Palisz więcej niż 30 papierosów dziennie			
22.	Źle sypiasz			
23.	Rano po przebudzeniu czujesz się połamany			
24.	Jesteś wrażliwy na zmiany pogody			
25.	Puls twój w czasie odpoczynku uderza częściej niż 80 razy na minutę			
26.	Masz nadwagę			
27.	Nie lubisz ruchu fizycznego			
28.	Odczuwasz bóle serca			
29.	Masz podkrążone oczy			
30.	Jesteś wrażliwy na hałas			
31.	Miewasz lekkie bóle głowy			

32.	Miewasz jakieś zaburzenia pracy żołądka			
33.	Jadasz wiele zwierzęcych tłuszczów (kiełbasy, jaj, mięsa)			
34.	W czasie jakiegoś wzburzenia łatwo pocą ci się ręce			
35.	Jadasz często słodczy			
36.	Jeździsz samochodem do pracy			
	Suma punktów:			

#### Instrukcja Skali Tygodniowego Obciążenia Stresem

W tabelce zamieszczonej poniżej zaznacz znakiem X w odpowiednim polu wystąpienie opisywanych zachowań i reakcji.

		Pon.	Wt.	Śr.	Cz.	Pt.	Sob.	Niedz.	Suma
1.	Źle lub za mało spałem								
2.	Zirytowałem się w czasie drogi do lub z pracy								
3.	Złościła mnie moja praca								
4.	Pracowałem w napięciu psychicznym								
5.	Dokuczał mi hałas								
6.	Wypiłem więcej niż 3 kawy								
7.	Wypaliłem więcej niż 10 papierosów								
8.	Wypiłem za dużo alkoholu								
9.	Miałem za mało ruchu								
10.	Zjadłem za dużo (jadłem zbyt tłusto)								
11.	Zjadłem za dużo słodczy								
12.	Miałem osobiste kłopoty								
13.	Pracowałem w godzinach nadliczbowych								
14.	Zirytowałem się w domu								
15.	Powątpiewam w sens mojej pracy								
16.	Odczuwałem którąś z następujących dolegliwości: ból głowy, bóle serca, zaburzenia funkcjonowania żołądka								
Suma punktów									

Trzecia metoda użyta w naszej pracy to Kwestionariusz Folkman i Lazarusa oceniający sposoby radzenia sobie ze stresem osób, które są obciążone jakimiś silniejszymi stresami życia.

Autorzy kwestionariusza wyróżniają osiem sposobów radzenia sobie ze stresami życia:

- konfrontacja z sytuacją stresową,
- dystansowanie się od sytuacji stresowej,
- wzmożenie samokontroli,
- szukanie wsparcia społecznego w sytuacji stresowej,
- przyjęcie i akceptowanie własnej odpowiedzialności za to co się zdarzyło,
- ucieczka od wyzwalającego stres problemu,
- planowanie racjonalnego rozwiązania problemu,
- pozytywne przewartościowanie problemu i sytuacji stresowej (Folkman, Lazarus, 1986, s. 996-1000).

Kwestionariusz Folkman i Lazarusa jest powszechnie używany do oceny sposobów radzenia sobie ze stresem. Jest ogólnie znany, dlatego też nie przedstawiamy jego szerszej charakterystyki. Polska wersja kwestionariusza jest przedmiotem psychometrycznego opracowania na kilku uczelniach. Informacje o tej problematyce można znaleźć między innymi w pracy Heszen-Niejodek (Heszen-Niejodek, 1991, s. 13-26).

Materiał i sposób przeprowadzenia badań

Badania zostały przeprowadzone na grupie 40 studentów Akademii Wychowania Fizycznego i 40 studentów grupy kontrolnej. Grupę kontrolną tworzyli studenci Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej i Politechniki Warszawskiej. Średnia wieku studentów AWF wyniosła 22,4, a studentów grupy kontrolnej 22,7 lat.

### 3. ANALIZA DOŚWIADCZALNEGO MATERIAŁU

#### 3.1. Poziom empatii studentów AWF i grupy kontrolnej

Empatię określamy w naszej pracy za Mellibrudą jako umiejętność poznawania wewnętrznych stanów i procesów zachodzących w kontaktującej się z nami osobie. Umiejętność ta polega na tworzeniu trafnych wyobrażeń na temat tego, co dzieje się w drugiej osobie – co ona przeżywa i czego pragnie, oraz w jaki sposób spostrzega i ocenia świat, a także samą siebie (Mellibruda, 1986, s. 306).

Reakcje empatii jakie można badać Kwestionariuszem Węglińskiego to: odczuwanie współczucia, odczuwanie cierpienia w obliczu cierpienia innych, troska o innych, odczuwanie niepokoju na widok lęku innych osób, gotowość niesienia pomocy na widok nieszczęścia, rozumienie postępowania innych, współodczuwanie radości i smutku z innymi ludźmi, wzruszanie się nieszczęściem innych ludzi, odgadywanie czyichś życzeń, ujawnianie serdeczności, odwzajemnianie wdzięczności.

Dane statystyczne wyników badań empatii w grupie studentów AWF i grupie kontrolnej oraz istotności różnic między średnimi wynikami badań obu grup przedstawiają poniższe tabele.

Grupa eksperymentalna		Grupa kontrolna			
50 % studenci AWF		25 % studenci WSPS		25 % studenci PW	
50 % M	50 % K	15 % M	85 % K	65 % M	35 % K

Tabela nr 1 – procentowy udział osób w przeprowadzonych badaniach

Badania przeprowadzono w grupach 4-6 osobowych w godzinach przedpołudniowych. Badani wypełniali w pierwszej kolejności Kwestionariusz Obciążenia Stressem Lindemanna, potem Kwestionariusz Lazarusa i Folkman, na końcu Kwestionariusz Węglińskiego.

Metoda badawcza	N	$X_{\bar{g}}$	S	$D_{\max}$
Kwestionariusz A. Węglińskiego	40	62.100	10.200	0.113

Tabela nr 2 – dane statystyczne wyników uzyskanych w Kwestionariuszu A. Węglińskiego przez studentów Akademii Wychowania Fizycznego

N – liczebność  
 $X_{\bar{g}}$  – średnia arytmetyczna  
 S – odchylenie standardowe  
 $D_{\max}$  – wsp. testu Kołmogorowa

Metoda badawcza	N	$X_{\bar{g}}$	S	$D_{\max}$
Kwestionariusz A. Węglińskiego	40	62.925	13.031	0.144

Tabela nr 3 – dane statystyczne wyników uzyskanych w Kwestionariuszu A. Węglińskiego przez studentów Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej i Politechniki Warszawskiej

Wartość  $D_{\max}$ :  $D(\alpha, N) = D(0.05; 40) = 0.215$   
 $D(0.01; 40) = 0.257$  (Góralski, 1974, s. 228)

Jeżeli wszystkie badane rozkłady można uznać za normalne, to do obliczenia istotności różnic można stosować test Studenta (metoda parametryczna).

Wartości krytyczne dla testu Studenta

$$t = (\alpha; N_1 + N_2 - 2):$$

$$t(0.05; 78) = 1.994$$

$$t(0.01; 78) = 2.647$$

$$t(0.001; 78) = 3.434$$

Istotności różnic między średnimi wynikami badań empatii w grupie eksperymentalnej i grupie kontrolnej przedstawia tabela nr 4.

Metoda badawcza	Studenci AWF			Studenci WSPS i PW			Test T	
	$N_1$	$X_{\bar{g}1}$	$S_1$	$N_2$	$X_{\bar{g}2}$	$S_2$	t	p.i.
Kwestionariusz A. Węglińskiego	40	62.100	10.200	40	62.925	13.031	0.316	n.s.

Tabela nr 4 – istotności różnic między średnimi wynikami uzyskanymi przez studentów AWF a średnimi wynikami uzyskanymi przez studentów WSPS i PW

$N_1, N_2$  – liczebność  
 $X_{\bar{g}1}, X_{\bar{g}2}$  – średnia arytmetyczna  
 $S_1, S_2$  – odchylenie standardowe  
 t – wsp. testu Studenta  
 p.i. – poziom istotności  
 n.s. – nieistotne statystycznie

Uzyskany wynik badania wskazuje na brak różnicowania badanych grup. Poziom empatii studentów Akademii Wychowania Fizycznego jest zbliżony do poziomu empatii studentów Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej i Politechniki Warszawskiej.

### 3.2. Obciążenie stresem i sposoby radzenia sobie ze stresem studentów AWF

Stres określamy za Reykowskim jako klasę czynników zakłócających określony tok czynności, zagrażających człowiekowi, bądź uniemożliwiających mu zaspakajanie potrzeb. Warunkiem, który zdaniem Reykowskiego musi być spełniony, aby określony bodziec wyzwał stres psychologiczny jest stosunek jaki zachodzi między bodźcem a podmiotem, stosunek między cechami człowieka a jego dążeniami i oczekiwaniem (Reykowski, 1966, s. 68).

Folkman i Lazarus ujmują stres podobnie. Sytuacja stresowa jest wtedy, kiedy osoba ocenia ją jako obciążającą dla niej fizycznie i psychicznie i zagrażającą jej dobrostanowi.

Osoby znajdujące się pod naciskiem sytuacji stresowych próbują jakoś sobie z tym radzić. Radzenie sobie ze stresem to według Lazarusa i Folkman szereg zabiegów i wysiłków mających na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań ocenianych przez osoby jako obciążające i przekraczające ich zasoby.

Reakcje stresów codziennego życia, które ocenialiśmy za pomocą dwóch Kwestionariuszy Lindemanna (Lindemann I i Lindemann II) to: łatwe wpadanie w złość, lękliwość, brak cierpliwości, pobudliwość, odczuwanie zawisłości, poczucie mniejszej wartości, nieufność do otoczenia, niemożność zapomnienia o gnębiących osobę troskach i kłopotach, kłopoty ze snem (trudność w zasypianiu, budzenie się w nocy, lekki przerywany sen), częste picie alkoholu i palenie papierosów, odczuwanie bólów głowy, żołądka, serca, pocenie się dłoni.

Jeśli idzie o odmiany sposobów radzenia sobie ze stresem, to przedmiotem badań Kwestionariuszem Folkman i Lazarusa były takie zabiegi jak:

- konfrontacja z sytuacją stresową,
- dystansowanie się od sytuacji stresowych,
- wzmaganie samokontroli w sytuacji stresowej,
- szukanie wsparcia społecznego,
- przyjmowanie odpowiedzialności za to co się dzieje,
- ucieczka od problemów i sytuacji stresotwórczych,
- planowe, rozumowe rozwiązywanie problemu stresorodnego,
- pozytywne przewartościowywanie elementów sytuacji stresowej.

Dane statystyczne wyników badań obciążenia stresem studentów AWF i sposobów radzenia sobie ze stresem, a także istotności różnic między średnimi wynikami badań tych zmiennych w grupie eksperymentalnej i kontrolnej przedstawiają tabele nr 5, 6, 7, 8 i 9.

Metoda badawcza	N	$X_{\bar{r}}$	S	$D_{\max}$
Lindemann I	40	22.075	8.730	0.128
Lindemann II	40	17.475	12.076	0.130

Tabela nr 5 – dane statystyczne wyników uzyskanych w Kwestionariuszu Lindemanna przez studentów Akademii Wychowania Fizycznego

N – liczebność

$X_{\bar{r}}$  – średnia arytmetyczna

S – odchylenie standardowe

$D_{\max}$  – wsp. testu Kołmogorowa



Metoda badawcza	N	$\bar{X}_{gr}$	S	$D_{max}$
Lindemann I	40	23.800	6.660	0.129
Lindemann II	40	15.875	11.050	0.163

Tabela nr 6 – dane statystyczne wyników uzyskanych w Kwestionariuszu Lindemanna przez studentów Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej i Politechniki Warszawskiej

Kwestionariusz Folkman–Lazarus Skale	N	$\bar{X}_{gr}$	S	$D_{max}$
1. konfrontacja	40	13.175	2.468	0.114
2. dystansowanie się	40	11.850	2.162	0.098
3. samokontrola	40	18.100	3.056	0.126
4. szukanie wsparcia społecznego	40	13.950	3.943	0.120
5. przyjmowanie odpowiedzialności	40	9.925	2.918	0.100
6. ucieczka	40	16.875	3.051	0.092
7. planowe rozwiązywanie problemu	40	14.650	3.335	0.145
8. pozytywne przewartościowanie	40	14.525	3.471	0.160

oznaczenia jak w tabeli nr 5

Tabela nr 7 – dane statystyczne wyników uzyskanych w Kwestionariuszu S. Folkman i R.S. Lazarusa przez studentów Akademii Wychowania Fizycznego

Kwestionariusz Folkman–Lazarus Skale	N	$\bar{X}_{gr}$	S	$D_{max}$
1. konfrontacja	40	13.675	3.052	0.110
2. dystansowanie się	40	11.675	3.830	0.130
3. samokontrola	40	17.175	3.262	0.089
4. szukanie wsparcia społecznego	40	13.900	3.942	0.115
5. przyjmowanie odpowiedzialności	40	10.025	3.510	0.090
6. ucieczka	40	15.000	4.438	0.104
7. planowe rozwiązywanie problemu	40	15.275	3.263	0.152
8. pozytywne przewartościowanie	40	15.350	4.083	0.166

Tabela nr 8 – dane statystyczne wyników uzyskanych w Kwestionariuszu S. Folkman i R.S. Lazarusa przez studentów Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej i Politechniki Warszawskiej

Istotności różnic między średnimi wynikami badań obciążenia stresem i sposobów radzenia sobie ze stresem w grupie eksperymentalnej i kontrolnej przedstawia tabela nr 9.

Metoda badawcza	Studenci AWF			Studenci WSPS i PW			Test T	
	N <sub>1</sub>	X <sub>sr1</sub>	S <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	X <sub>sr2</sub>	S <sub>2</sub>	t	p.i.
Lindemann								
I	40	22.075	8.730	40	23.800	6.660	0.996	n.s.
II	40	17.475	12.076	40	15.875	11.05	0.619	n.s.
Folkman i Lazarus								
1. konfrontacja	40	13.175	2.468	40	13.675	3.052	0.807	n.s.
2. dystansowanie się	40	11.850	2.162	40	11.675	3.830	0.252	n.s.
3. samokontrola	40	18.100	3.056	40	17.175	3.262	1.312	n.s.
4. szukanie wsparcia społecznego	40	13.950	3.943	40	13.900	3.942	0.056	n.s.
5. przyjmowanie odpowiedzialności	40	9.925	2.918	40	10.025	3.510	0.138	n.s.
6. ucieczka	40	16.875	3.051	40	15.000	4.438	2.207	0.05
7. planowe rozwiązywanie problemu	40	14.650	3.335	40	15.275	3.263	0.849	n.s.
8. pozytywne przewartościowanie	40	14.525	3.471	40	15.350	4.083	0.976	n.s.

oznaczenia jak w tabeli nr 4

Tabela nr 9 – istotności różnic między średnimi wynikami badań uzyskanymi przez studentów AWF a średnimi wynikami uzyskanymi przez studentów WSPS i PW w Kwestionariuszu Lindemanna oraz w Kwestionariuszu S. Folkman i R.S. Lazarusa

Z uzyskanych danych wynika, że nie ma różnic w obciążeniu stresem studentów Akademii Wychowania Fizycznego i studentów Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej oraz Politechniki Warszawskiej.

W sposobie radzenia sobie ze stresem statystycznie istotna różnica występuje tylko w przypadku jednej zmiennej. Okazuje się, że studenci AWF są bardziej skłonni do ucieczek od sytuacji i problemów stresorodnych aniżeli studenci z grupy kontrolnej.

#### 4. WNIOSKI OGÓLNE, DYSKUSJA

Z analizy badanych zmiennych wynika:

- 1) Poziom empatii studentów (tek) AWF jest zbliżony do poziomu empatii studentów (tek) WSPS i PW.
- 2) Brak zróżnicowania w obciążeniu stresem studentów (tek) AWF i studentów (tek) WSPS i PW.
- 3) Istotne statystycznie różnice w sposobie radzenia sobie ze stresem występują tylko w przypadku jednej zmiennej tj. „ucieczki”.

Otrzymane wyniki badań oraz wyciągnięte wnioski potwierdzają postawioną na początku pracy hipotezę o zbliżonym poziomie empatii młodzieży uczelni sportowych i „niesportowych”. Zaprzeczają natomiast sugestii obniżenia poziomu stresu u osób czynnie zajmujących się sportem.

Uzyskane przez nas wyniki badania poziomu empatii są zgodne z wynikami badań przeprowadzonych przez Rembowskiego. Do badania młodzieży studiującej w uczelniach takich jak: uniwersytet, akademii medyczna i politechnika zastosował skalę Mehrabiana i Epsteina. Okazało się, że „młodzież obojga płci niezależnie od typu szkoły wykazała wysoki poziom empatii” (Rembowski, 1989, s. 220).

Na wyniki uzyskane przez studentów AWF i WSPS ma niewątpliwie wpływ fakt, że zarówno jedni, jak i drudzy będą w przyszłości pedagogami rozumiejącymi swoich podopiecznych. Studenci PW w przyszłej pracy zawodowej również będą utrzymywać kontakty społeczne, dlatego poziom empatii nie może odbiegać od empatyczności pozostałych studentów.

W dotychczasowych badaniach stwierdzono wpływ uprawiania sportu na niektóre cechy osobowości (Siek, Rychta, Geblewicz, Chorążykiewicz, Stawiarski). Tak np. zawodnicy zaawansowani w uprawianiu karate w porównaniu z początkującymi charakteryzują się niższym poziomem niepokoju i agresywności (Siek, 1988, s. 65). Kierunek studiów, uczestnictwo w dyscyplinach z zakresu sportów walki, być może, mają wpływ na obniżenie poziomu agresji u mężczyzn (Geblewicz, 1981, s. 81). Walka bokserska daje na pewno okazję do rozładowania sił fizycznych i powoduje obniżenie poziomu agresji (Chorążykiewicz, 1982, s. 65). Stwierdzono wyższą aktywność i wigor fizyczny w grupie studentów (tek) uprawiających sport w porównaniu do grupy studentów (tek) nie uprawiających sportu (Stawiarski, 1962, s. 748).

Opierając się na powyższych wynikach badań można wywnioskować, że wskaźnik poziomu obciążenia stresem (tak jak wskaźnik podobnej zmiennej jaką jest lęk) powinien być obniżony u osób uprawiających sport.

Stwierdzenie, że intensywny trening sportowca jest stresem, ale takim który tak mobilizuje organizm, że później łatwo znosić mu normalne obciążenia (na tym polega „lecnicze” działanie stresu) potwierdza tę regułę (Siek, 1989, s.10).

Jednakże wyniki przeprowadzonych przez nas badań nie stwierdzają statystycznie istotnych różnic w poziomie obciążenia stresem studentów (tek) uczelni sportowych, humanistycznych i technicznych. Oprócz sytuacji stresowych wspólnych dla studentów (tek) różnych kierunków studiów jak np.: stres przed egzaminem, niepowodzeniem na studiach, studenci (tki) AWF są narażeni na dodatkowe okazje przeżywania stresu. Być może jest to przyczyną zbliżenia wskaźników poziomu obciążenia stresem sportowców w porównaniu ze studentami (tkami) innych uczelni. Stresem jest każdy trening, start w zawodach, zwycięstwo czy porażka.

Wyniki pracy Rychty sugerują, że poziom nasilenia lęku u sportowców jest zbliżony do normy. Otrzymane przez nas wyniki badań są więc zbliżone do wyników tej pracy.

Obciążenie stresem ma związek ze sposobem radzenia sobie ze stresem. Z naszych badań wynika, że tylko w obrębie jednej skali tj. „ucieczki” zaznacza się statystycznie istotna różnica. Okazało się, że studenci AWF mają wyraźnie wyższy wskaźnik i częściej w obliczu sytuacji stresowej ratują się „ucieczką” od sytuacji i problemów stresotwórczych. Wyniki te można próbować interpretować w ten sposób, że dobrostan psychofizjologiczny studentów AWF jest wysoki, przeżywane stresy niewielkie i nie chcąc narażać się na napięcie stresowe stosują jeden z najprostszych mechanizmów obronnych, nie czując potrzeby stosowania zabiegów radzenia sobie ze stresem bardziej wyrafinowanych takich jak wzmoczenie samokontroli, czy planowe i rozumowe próby rozładowywania sytuacji stresowych.

## BIBLIOGRAFIA

Chorążykiewicz W.: *Poziom agresji u bokserów seniorów*, Wych. Fiz. Sport, nr 3-4, 1982, 63-69.

Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C., De Longis A., Gruew R.J.: *Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal coping, and encounter outcomes*, Journal of Personality and Social Psychology, 1986 Vol.50 nr 5, 992-1003.

Geblewicz M., Rokicka M.: *Studenci Akademii Wychowania Fizycznego w świetle wyników badań kwestionariuszem A.H. Bussa i A. Durkee*, Wych. Fiz. Sport, nr 2, 1981, 79-85.

Góralski A.: *Metody opisu i wnioskowania statystycznego w psychologii*, PWN, Warszawa 1974.

- Guilford J.P.: *Podstawowe metody statystyczne w psychologii i pedagogice*, PWN, Warszawa 1960.
- Heszen-Niejodek : *Radzenie sobie z konfrontacją stresową*, Nowiny Psychol., nr 1–2, 1991, 13–26.
- Lazarus R.S., Folkman S.: *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York 1984.
- Lazarus R.S.: *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, Nowiny Psychol., nr 3–4, 1986, 2–39.
- Lindemann H.: *Anti-Stress-Programm*, Bertelsmann, München 1974.
- Marcysiak I. M., Siek S., Bielecki J.: *Empatia a poziom lęku i agresywności*, St. Phil. Chr., 31 (1995) 2, 185–193.
- Mellibruda J.: *JA – TY – MY*, PWN, Warszawa 1986.
- Rembowski J.: *Empatia*, PWN, Warszawa 1989.
- Reykowski J.: *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, PWN, Warszawa 1966.
- Rychta T.: *Poziom lęku i ekstrawersji w grupach sportowców wysoko kwalifikowanych*, Wych. Fiz. Sport, 1986, 73-83.
- Rychta T.: *Próba określenia profilu osobowościowego studentów AWF*, Kult. Fiz., 1964, nr 11-12, 664-666.
- Rychta T.: *Stalność i zmienność osobowości studentów wychowania fizycznego*, Kult. Fiz., nr 3, 1978, 115-120.
- Rychta T.: *Syndromy osobowości zawodników piłki siatkowej*, Wych. Fiz. Sport, nr 2, 1993, 47–51.
- Sankowski T.: *Wybrane cechy osobowości studentów jako czynniki powodzenia na studiach zaocznych AWF*, Roczn. Nauk. AWF Poznań 1976, z. 25, 185-191.
- Seyle H.: *Stres życia*, PWN, Warszawa 1963.
- Siek S.: *Walka ze stresem*, ATK, Warszawa 1989.
- Siek S., Terelak J., Bielecki J.: *Wpływ ćwiczeń karate na poziom lęku i agresywności*, Wych. Fiz. Sport, nr 3, 1988, 63-67.
- Siek S.: *Wybrane metody badania osobowości*, ATK, Warszawa 1993.
- Stawiarski W.: *Cechy osobowości młodzieży akademickiej uprawiającej i nieuprawiającej sportu*, Kult. Fiz., nr 10, 1962, 743-751.
- Terelak J.: *Stres psychologiczny*, Branta, Warszawa 1995.
- Tomaszewski T.: *Psychologia*, PWN, Warszawa 1982.
- Trzebińska E.: *Empatia jako forma komunikacji interpersonalnej*, Przegl. Psychol., XXVIII (1985) 2, 417–434.
- Turosz M.A.: *Poziom agresywności studentów I roku wychowania fizycznego*, Kult. Fiz., nr 11–12, 1993, 18–21.
- Węgliński A.: *Trafność Kwestionariusza Rozumienia Empatycznego Innych Ludzi (KRE)*, w: Drwal R. (red.): *Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej*, UMCS, Lublin 1989, 63–76.