

OCENA PSYCHO-SPOŁECZNYCH ASPEKTÓW JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB DOROSŁYCH REGULARNIE UPRAWIAJĄCYCH TENIS ZIEMNY

Agata KUKLIŃSKA¹, Adrian KUŹDŻAŁ²,
Bartosz TRYBULEC¹, Tomasz RIDAN³

¹Wydział Nauk o Zdrowiu, Instytut Fizjoterapii,
Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków;

²Instytut Fizjoterapii, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów;

³Zakład Kinezyterapii, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie,
(Polska)

АНАЛІЗ ПСИХО-СОЦІАЛЬНИХ АСПЕКТІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ, ЯКІ РЕГУЛЯРНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ Агата КУКЛІНЬСКА, Адріан КУЖДЖАЛІ, Бартош ТРИБУЛЕЦ, Томаш РІДАН (Польща)

Анотація. Стаття присвячена висвітленню позитивного впливу занять тенісом на усі аспекти особистого життя людини, зокрема, психологічного та соціального статусу.

Ключові слова: теніс, стиль життя, самопочуття, психо-соціальні чинники.

Wstęp. Tenis ziemny należy do dyscyplin, które każdy może uprawiać osobiście i to bez względu na wiek. Jest to sposób na rozwijanie sprawności fizycznej, ale również jest to doskonała metoda kształtowania charakteru, zaspokajania sportowych ambicji, dążenia do bycia coraz lepszym poprzez zdrową rywalizację, jak i uczenia się pokory wobec porażek. Niemniej jednak, nie jest to sport łatwy, którego można nauczyć się samemu. Opanowanie odpowiedniej techniki wymaga od gracza czasu i systematycznej pracy. Szeroka lista zalet tenisa ziemnego oraz popularyzacja tego sportu na świecie w ostatniej dekadzie sprawiły, że tenis cieszy się coraz większym zainteresowaniem nie tylko wśród osób aktywnie spędzających wolny czas, ale i wśród naukowców zajmujących się analizą korzyści zdrowotnych wynikających z uprawiania tej dyscypliny [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Subiektywna ocena badanych respondentów na temat psycho-społecznych korzyści wynikających z podejmowania przez nich wysiłku w postaci gry w tenisa, może stanowić cenne źródło informacji uzupełniających dotychczasowo przeprowadzone badania w tej dziedzinie.

Cel pracy. Celem przeprowadzonych badań było wskazanie związku pomiędzy oceną własnego zdrowia, samopoczucia i relacji społecznych, a uprawianiem tenisa ziemnego, w grupie osób dorosłych regularnie uprawiających tenis ziemny.

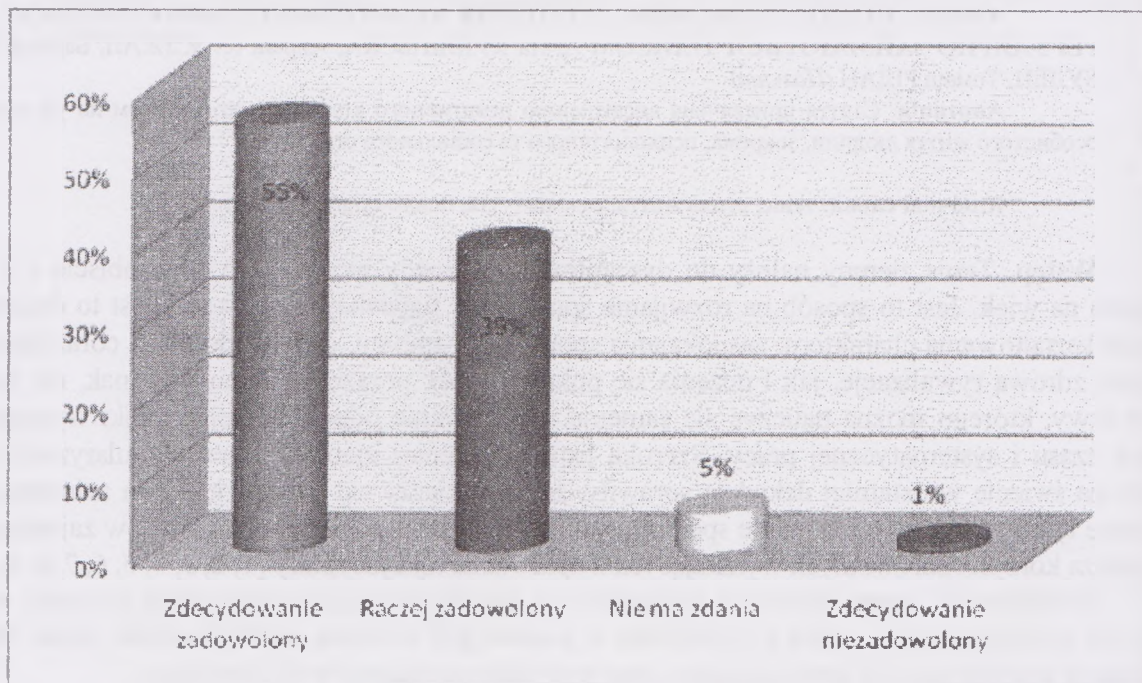
Charakterystyka grupy badanej. Badaniem objęto grupę 100 potencjalnie zdrowych dorosłych osób trenujących tenis ziemny, ale zróżnicowanych pod względem poziomu uprawianej dyscypliny z 6 ośrodków sportowych tenisa ziemnego. W badaniach udział wzięło 66 mężczyzn oraz 34 kobiety w przedziale wiekowym 18-77 lat. Średnia wieku badanej populacji wynosiła 35,5 lat.

Najwięcej respondentów stanowiących 33 % badanych (33 osoby) gra w tenisa 2-3 razy w tygodniu. Porównywalny procent stanowią również osoby przychodzące na korty regularnie, ale tylko raz w tygodniu (32 osoby = 32 %). Pozostała część ankietowanych osób spędza na kortach ponad trzy razy w tygodniu. Wszyscy ankietowani grali regularnie w tenisa co najmniej od roku.

Metoda badań. W pracy wykorzystano kwestionariusz ankiety wypełnianej samodzielnie przez badanego. Narzędzie badawcze zostało tak skonstruowane, aby uzyskać jak najwięcej informacji na temat aktualnego stanu zdrowia respondentów, podejmowanej przez nich aktywności fizycznej oraz stopnia zadowolenia z życia i nawiązywanych relacji społecznych. Ankieta została opracowana na podstawie kwestionariusza WHOQOL Bref – wersja polska opracowana przez Wołowicką i Jaracz [11]. Każda z badanych sfer była rozpatrywana tylko i wyłącznie pod względem podejmowanej na kortach aktywności fizycznej.

Metody analizy statystycznej. Do statystycznej analizy uzyskanych informacji wykorzystano arkusz kalkulacyjny Excel 2007. Przeprowadzono podstawowe obliczenia statystyczne: wyznaczono wartości min, max, średnią, medianę, SD, procent, stosunek korelacyjny.

Wyniki z przeprowadzonego badania. Sfera psychiczna. Przeprowadzone badanie wykazało, że zdecydowana większość ankietowanych czuje się w pełni zadowolona z siebie. Większość z nich, przyznała również, że odczuwana przez nich satysfakcja jest wynikiem uprawiania tenisa ziemnego. Dzięki zebranych informacjom, zaobserwowano, że takie odczucie towarzyszy 94 respondentom (94 %), przy czym 55 z nich, co stanowi 58,5 % stwierdziło, że gra w tenisa zdecydowanie daje im poczucie zadowolenia z siebie, natomiast pozostała część oświadczyła, że uprawianie tej dyscypliny raczej korzystnie wpływa na ich samopoczucie (39 osób = 41,5 %). 5 osób (co stanowi 5 % ogółu badanej populacji) nie potwierdziły takiego związku. Z punktu widzenia statystycznego, średni wynik dla pytania dotyczącego związku pomiędzy satysfakcją z siebie, a tenisem ziemnym wyniósł 4,45 przy odchyleniu standardowym równym 0,69, co w pełni pokazuje zachodzące relacje (w subiektywnym odczuciu ankietowanych) pomiędzy tymi zmiennymi.



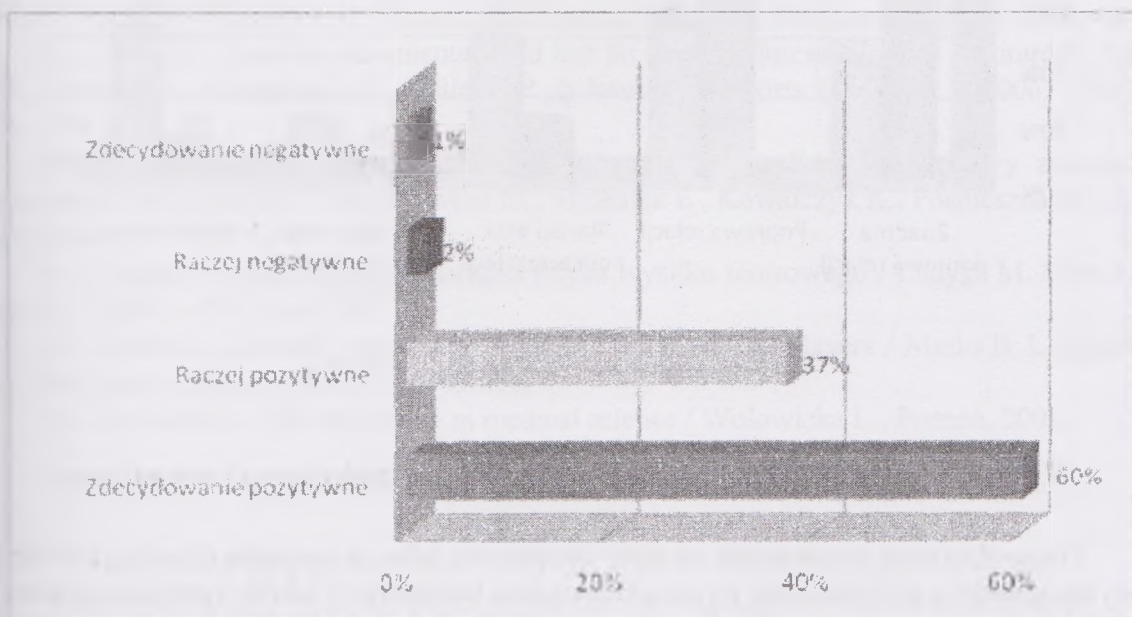
Ryc. 14. Związek pomiędzy stopniem zadowolenia z siebie, a uprawianiem tenisa ziemnego

Większość z ankietowanych (72 osoby – tj. 72 %) zauważyło, korzystny wpływ tenisa ziemnego na kształtowanie ich sylwetki, co w dużym stopniu sprawiło, że czują się subiektywnie bardziej atrakcyjni dla płci przeciwnej. W tej grupie, 35 osób, co stanowi 48 %, stwierdziło, że uprawianiu tenisa zawdzięcza zdecydowaną poprawę własnego wyglądu, pozostałe 37 osób (52 %) zauważyło korzystny wpływ tenisa na kształtowanie sylwetki, ale jednocześnie nie potwierdziło, że dzięki uprawianiu sportu nastąpiła radykalna zmiana ich wyglądu. W całej grupie ankietowanych 22 osoby (tj. 22 %) nie były w stanie jednoznacznie odpowiedzieć czy tenis wywarł wpływ na zmianę postrzegania ich własnej osoby. Pozostała część, stanowiąca 6 % ogółu badanych, czyli 6 osób, nie zaobserwowała zmian we własnym wyglądzie zewnętrznym, przez co subiektywnie nie czuli się bardziej atrakcyjni w stosunku do czasu, w którym nie uprawiali tenisa ziemnego.

Większość osób biorących udział w badaniu (94 ankietowanych, 94%) stwierdziła, że pod wpływem tenisa czują się pełni werwy, w porównaniu do tych momentów ich życia, kiedy nie poświęcali na sport zbyt wiele czasu. Tylko dwie osoby (2 %), nie potwierdziły wpływu tenisa na poziom odczuwanej energii życiowej, natomiast pozostała część, (4 osoby = 4 %) nie wie czy ich aktualny entuzjazm wynika w jakimś stopniu z uprawiania tej dyscypliny sportu.

Większość respondentów, stanowiąca 72 % wszystkich badanych (72 osoby), zauważyła korzystny wpływ tenisa ziemnego na wyrobienie w nich woli walki, ambicji oraz wytrwałości w dążeniu do celu, w tym aż 41,6 % (30 osób) stwierdziło, że sport odegrał zdecydowaną rolę w kształtowaniu ich charakteru. Ankietowani, którzy stwierdzili brak związku pomiędzy ich cechami osobowości, a uprawianiem tenisa ziemnego, stanowili zdecydowaną mniejszość (6 osób – tj. 6 %). Pozostała część składała się z ankietowanych, którzy nie posiadali zdania w tej kwestii (22 osób = 22 %).

Zebrane od respondentów dane, pozwoliły na stwierdzenie, że uprawianie tenisa ziemnego poprawia ogólne samopoczucie poprzez przewagę odczuć pozytywnych doznawanych podczas gry: średnia z udzielonych odpowiedzi na to pytanie wyniosła 4,53 przy odchyleniu standardowym 0,70. Tak wysoki wynik potwierdziła również przeprowadzona analiza zestawień procentowych. Z ogółu przebadanej populacji 97 osób (97 %) stwierdziło, że tenis dostarcza im pozytywnych emocji, w tym aż 60 osób (62 %) przyznało, że podczas gry doświadczają jedynie pozytywne emocje takich jak radość, satysfakcja, zadowolenie, oraz że nigdy nie zdarzyło im się, aby gra w tenisa była dla nich źródłem frustracji. Wśród przebadanych tenisistów, jedynie 3 osoby (3 %) doświadczają na kortach głównie negatywnych odczuć takich jak gniew i złość, niemniej jednak grupa ta składa się tylko z 3 osób, które w przeszłości były zawodnikami, a aktualnie są instruktorami. Przewaga negatywnych odczuć może być u nich związana z wypaleniem zawodowym lub podejmowaniem rywalizacji kortowej oraz współzawodnictwa.

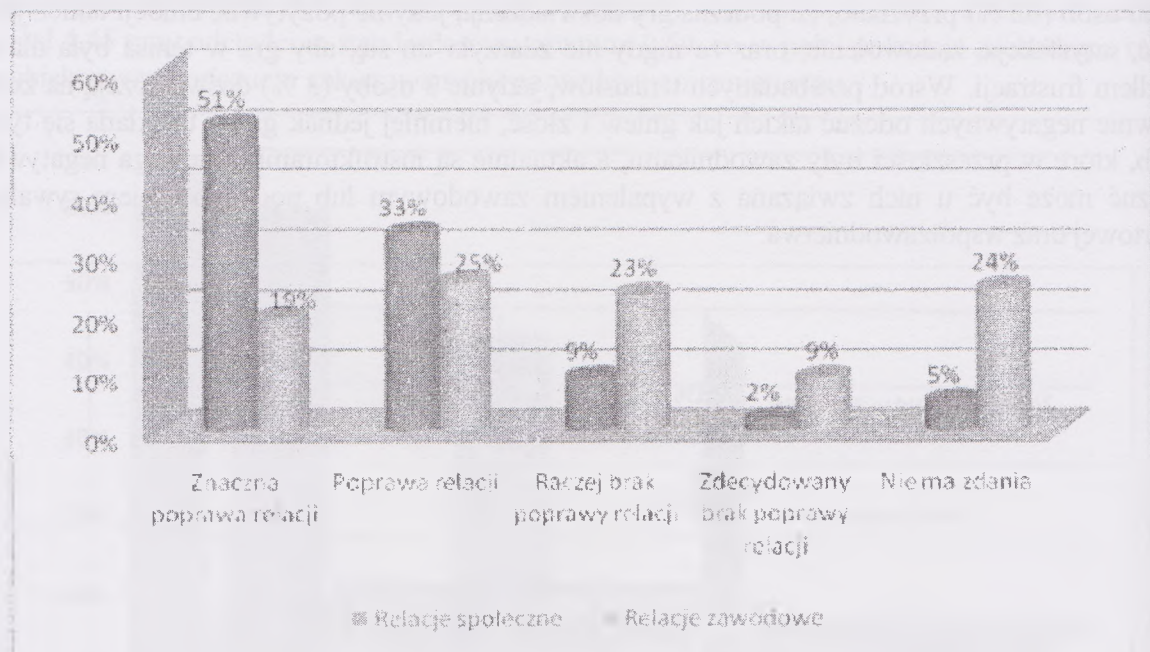


Ryc. 18. Rodzaj doświadczanych emocji podczas gry w tenisa ziemnego

Sfera społeczna

Przeprowadzone badanie wykazało, że uprawianie tenisa ziemnego poprawia w znaczący sposób relacje społeczne wpływając pozytywnie na zawieranie nowych znajomości i relacji koleżeńskich. Zdecydowana większość ankietowanych tenisistów, stanowiąca 84% badanych (84 osoby) przyznała, że dzięki uprawianiu tenisa poznała wiele osób i zawarła nowe przyjaźnie i znajomości. W grupie tej, aż 51 respondentów (61 %) stwierdziło, że tenis wywarł zdecydowany wpływ na polepszenie ich relacji społecznych. Niemniej jednak, wśród badanej populacji znalazły się również osoby (9 osób = 9 %), które nie potwierdziły pozytywnego wpływu uprawiania tenisa na zawieranie nowych relacji koleżeńskich, a nawet 2 % ogółu badanych (2 osoby) zdecydowanie zaprzeczyły, że tenis miał poprawić ich stosunki interpersonalne. Pozostała część ankietowanych stanowiąca 9 % ogółu badanej populacji (5 osób) nie umiała podać precyzyjnej odpowiedzi dotyczącej związku pomiędzy ich grą w tenisa, a stopniem zawieranych znajomości. Przeprowadzona analiza statystyczna tego pytania potwierdziła dodatkowo korzystny wpływ tenisa ziemnego na polepszenie relacji interpersonalnych.

W celu określenia związku pomiędzy uprawianiem tenisa ziemnego, a jakością życia zawodowego, respondenci zostali również poproszeni o sprecyzowanie w jakim stopniu uprawianie tenisa wpłynęło na polepszenie ich relacji w pracy. Uzyskane od ankietowanych informacje nie potwierdziły w znaczący sposób, że uprawianie tenisa wpływa na ułatwienie stosunków na szczeblu zawodowym. 44 % badanych osób (44 osoby) zauważyło korzystny związek pomiędzy ich grą w tenisa, a rozwojem kariery zawodowej. Niemniej jednak, duży odsetek ankietowanych (33 % = 33 osoby) nie potwierdził pozytywnego wpływu tenisa na ułatwienie stosunków zawodowych, w tym aż 9 osób (27 %) zdecydowanie zaprzecza informacji, że ich relacje zawodowe zależą w jakimkolwiek stopniu od uprawianej dyscypliny sportu. Wśród badanych tenisistów i tenisistek, 24 osoby, co stanowi 24 % ogółu ankietowanych nie wie czy tenis w jakimkolwiek stopniu poprawił ich relacje w pracy lub polepszył pozycję zawodową.



Ryc. 19. Wpływ uprawiania tenisa na jakość życia społecznego i zawodowego

Tenis od zawsze był uważany za sport elitarny, nie tylko ze względu na swoją historię i charakter, ale również z powodu dość wysokich nakładów finansowych jakich wymaga regularne uprawianie tej dyscypliny sportu (sprzęt, specjalne obuwie, koszt kortów lub hali w zimie, instruktor). W celu zbadania opinii respondentów na ten temat, wszyscy ankietowani zostali poproszeni o określenie w jakim stopniu, w ich subiektywnej ocenie, gra w tenisa daje im poczucie przynależności do elity społecznej. Przeprowadzone badanie nie potwierdziło w znaczący sposób stereotypu tenisa ziemnego jako sportu elitarnego. Jedynie 48 osób (48 % ogółu badanych) czuje się wyróżnionymi w stosunku do reszty społeczeństwa, w tym tylko 19 osób (40 %) odpowiedziało, że dzięki uprawianiu tenisa czują, że zdecydowanie należą do elity. Zauważono przy tym zależność poczucia elitarności od stażu na korcie. Pozostała część stanowiąca 31 % (31 osób) nie zauważyło żadnego wpływu uprawianej dyscypliny na ich poczucie przynależności do wyselekcjonowanej grupy sportowców. Niemniej jednak, wśród badanej populacji, duży odsetek stanowiły osoby, które nie umiały dać jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie (21 osób = 21 %).

Wnioski

Na podstawie uzyskanych wyników badań sformułowano następujące wnioski:

1. Zdecydowana większość osób regularnie grających w tenisa ziemnego przyznaje, że stopień ich zadowolenia z życia w dużej mierze zależy od uprawiania tego sportu.
2. Systematyczne treningi tenisa ziemnego powodują iż czują się atrakcyjniejsi pod względem fizycznym.

3. Regularna gra w tenisa ziemnego sprawia że są w pełni energii.
4. Podczas gry w tenisa doświadczają wielu pozytywnych emocji, które mają wpływ zarówno na sferę psychiczną jak i na relacje społeczne w tym zawodowe.

Piśmiennictwo

1. *Ferrauti A.* Effect of tennis training on lipid metabolism and lipoproteins in recreational players / Ferrauti A., Weber K., Heiko K Strüder // *Journal of Sports Medicine.* – 1997. – № 31. – s. 322-327.
2. *King A. C.* Long-term effects of varying intensities and formats of physical activity on participation rates, fitness and lipoproteins in men and women aged 50 to 65 years / King A. C., Haskell W. L., Young D. R., Oka R. K., Stefanick M. L. // *Circulation.* 1995. – № 91. – s. 2596 – 2604.
3. *Marks B. L.* Health benefits for veteran (senior) tennis players / Marks B. L. *Journal of Sports Medicine.* – 2006. – № 40. – s. 469 - 476.
4. *Pluim B.* Health benefits of tennis / Pluim B., Bart Staal J., Marks B., Miller S., Milley D. // *Journal of Sports Medicine.* – 2007. – № 41. – s. 760 - 768.
5. *Brody H.* Unforced errors and errors reduction in tennis / Brody H. // *Journal of Sports Medicine.* – 2006. – № 40. – s. 397-400.
6. *Fernandez J.* Exercise intensity in tennis: simulated match play versus training drills / Fernandez J. Mendez-Villanueva A., Terrados N. // *Journal of Sports Medicine.* – 2005. – № 10. – s. 6 - 7.
7. *Girard O.* Specific incremental field test for aerobic fitness in tennis // Girard O., Chevaleyre R., Leveque F., Michalief J.-P., Millet G.P. // *Journal of Sports Medicine.* – 2006. – № 40. – s. 791 - 796.
8. *Laurentowska M.* Wydolność beztlenowa a metabolizm komórkowy zawodników uprawiających tenis ziemny / Laurentowska M., Michalak E., Kowalczyk K., Pospieszna B. // *Medycyna Sportowa.* – 2006. – № 3, vol. 22.
9. *Ładyga M.* Fizjologiczna charakterystyka wysiłku tenisowego / Ładyga M. // *Medycyna Sportowa.* – 2004. – Nr. 2, vol. 20.
10. *Marks B. L.* Health benefits for veteran (senior) tennis players / Marks B. L. // *Journal of Sports Medicine.* – 2006. – № 40. – s. 469-476.
11. *Wolowicka L.* Quality of life in medical science / Wolowicka L., Poznań, 2001.

OCENA PSYCHO-SPOŁECZNYCH ASPEKTÓW JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB DOROSŁYCH REGULARNIE UPRAWIAJĄCYCH TENIS ZIEMNY

Agata KUKLIŃSKA¹, Adrian KUŹDZAŁ²,
Bartosz TRYBULEC¹, Tomasz RIDAN³

¹Wydział Nauk o Zdrowiu, Instytut Fizjoterapii,
Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków;

²Instytut Fizjoterapii, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów;

³Zakład Kinezyterapii, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie,
(Polska)

Streszczenie.Wstęp: Celem przeprowadzonych badań była analiza wpływu tenisa ziemnego na psycho-społeczne aspekty jakości życia osób regularnie uprawiających tenis ziemny.

Materiał i metody: Cel badań został zrealizowany w oparciu o materiał badawczy pochodzący z sześciu ośrodków tenisa ziemnego w Krakowie. Badaniem objęto grupę 100 dorosłych osób regularnie trenujących tenis ziemny. Badania objęły 66 mężczyzn oraz 34 kobiety w przedziale wiekowym 18-77 lat. W celu zbadania samooceny korzyści wynikających z uprawiania tenisa ziemnego

stworzono kwestionariusz ankiety podzielonej na dwie części odpowiadające wpływowi tenisa na dwie sfery życia ludzkiego: psychiczną oraz społeczną. W opracowaniu wyników wykorzystano metody analizy statystycznej (mediana, SD, średnia, współczynnik korelacji rang Spearmana) a uzyskane wyniki przedstawiono w formie graficznej przy pomocy arkusza kalkulacyjnego Excel 2007.

Wyniki: Z przeprowadzonych badań wynika, że uprawianie tenisa ziemnego korzystnie wpływa na samoocenę samopoczucia oraz jakości życia społecznego. Zachodzące między niektórymi zmiennymi korelacje istotne statystycznie, jednoznacznie wskazują m.in. na związek pomiędzy długością stażu treningowego a zadowoleniem z siebie i wysoką samooceną stanu zdrowia.

Wnioski: Pozytywny wpływ regularnie uprawianego tenisa ziemnego ma swoje odzwierciedlenie nie tylko w dobrym stanie zdrowia badanych osób, ale również w ważnych, psycho-społecznych aspektach życia ludzkiego

Słowa kluczowe : tenis, styl życia, samopoczucie, czynniki psycho-społeczne.

ANALYSIS OF INFLUENCE OF THE TENNIS ON PSYCHO-SOCIAL ASPECTS OF LIFE IN REGULAR TENNIS PLAYERS

¹*Department of Health Sciences, Institute of Physiotherapy,
Collegium Medicum, Jagiellonian University, Krakow,*

²*Institute of Physiotherapy, Medical Department, Rzeszow University,*

³*Department of Kinesitherapy, University of Physical Education, Krakow,
(Poland)*

Annotation. The article deals with the significant of practicing tennis as a sport, which influences all aspects of personal wellbeing, psychological and social spheres of life.

Background: These studies were conducted in order to analyze a self-evaluation of the influence of tennis on the important psycho-social aspects of life of the regular tennis players.

Material and methods: The target of the studies was implemented on the basis of the research material from six tennis centers chosen at random. A group of a hundred potentially healthy adult practicing sport, took part in this experiment. However, they were differentiated according to the variety of sports, they were training. Altogether, 66 males and 34 females aging 18-77, agreed to take part in the survey. In order to estimate the evaluation of the benefit from practicing tennis, the questioned survey was carried out. Questions were divided into 2 groups, each representing a different area of life influenced by this sport: psychological and sociable. To work out the results, the analytic method was used, and the score was presented on diagrams in Exel 2007 diagrams.

Results: It can be stated that practicing tennis definitely improves a self-evaluation of not only our health, but the quality of life and functioning of the whole body. Correlations of different factors taken into account in this experiment, indicates a strong connection between the length of a training and the appreciative health improvement as well as general life satisfaction.

Conclusion: Positive influence of a regular tennis training importance not only personal wellbeing, but also important psycho-social spheres of life.

Key words: tennis, life style, frame of mind, psycho-social factors