

Karolina Majewska

Tenisowa aktywność rekreacyjna a poczucie szczęścia mieszkańców Wielkopolski

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 197-218

2011

Artykuł został 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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Karolina Majewska

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

Wydział Zamiejscowy w Poznaniu

**TENISOWA AKTYWNOŚĆ REKREACYJNA
A POCZUCIE SZCZĘŚCIA
MIESZKAŃCÓW WIELKOPOLSKI**

Wstęp

Zgłębiając tematykę jakości życia, w literaturze napotykamy wiele teorii mówiących o poczuciu szczęścia, jego naturze i przyczynach. Jedne z tych teorii łączą szczęście z obiektywnymi warunkami życia (np. dochodami, zatrudnieniem, miejscem zamieszkania), inne z dyspozycjami osobniczymi człowieka (np. neurotyzmem, ekstrawersją, poziomem aktywności). Większość badaczy podkreśla jednak, że szczęście nie zależy od warunków bytowych czy materialnych jednostki [Campbell 1976; Levine, Croog 1984; Seligmann, 1991; Czapiński, 1994, Felce, Perry, 1996; Derbis, 2000; Czapiński, Panek, 2001 za Żukowska 2005; Nettle 2005, Michoń, 2010].

Czym jest więc szczęście, zwane też dobrostanem lub poczuciem jakości życia [Sęk, 1993; Adamiec, Popiołek, 1993; Zborowski, 1994, Derbis, Bańka, 1998; Wrześniewski, 2006], choć nie wszyscy autorzy są zgodni co do zamiennego używania tych pojęć [Heszen, Sęk, 2007; Carr, 2009].

Nie ma jednoznacznej definicji szczęścia, stosowanej zarówno przez filozofów, jak i badaczy społecznych. W. Tatarkiewicz definiuje szczęście jako „pełne i trwałe zadowolenie z całości życia” [Tatarkiewicz, 1979, s. 31]. Dla

porównania G. Beusekom-Fretz [1973, s. 109] definiuje szczęście jako „zadowolenie doświadczania w kontaktach z własnym otoczeniem; M.W. Fordyce [1972, s. 227] pisze: „szczęście jest szczególnym rodzajem emocji. Jest ono ogólną oceną, w której człowiek podsumowuje wszystkie przyjemne i nieprzyjemne doświadczenia z własnej przeszłości”. Thomas Hobbes, siedemnastowieczny filozof angielski, twierdził, że szczęściem jest dążenie do osiągania pomyślności, a nie jej osiągnięcie [Russell, 1997]. Artur Schopenhauer, podobnie jak i Friedrich Nietzsche, zrównywali szczęście z przyjemnością i radością, unikaniem cierpienia [Nussbaum, 2005; Michoń, 2010].

Autorce bliskie jest określenie szczęścia, charakterystyczne dla nauk społecznych, jako subiektywnie odczuwany dobrostan własnego życia, na który składają się trzy sfery życia ludzkiego [por. Kowalik, 1993; Carr, 2009]: fizyczna, psychiczna i społeczna. Wydaje się, że tak rozumiane szczęście bliskie jest definicji zdrowia promowanej przez Światową Organizację Zdrowia WHO [Eliasz, 1993; Piławska i wsp., 2003; Heszen, Sęk, 2007; Rychlewski, 2010].

Od wielu lat liczni badacze podkreślają, jak ważną rolę dla tak szeroko pojętego zdrowia odgrywa aktywność ruchowa, a w szczególności rozmaite formy rekreacji ruchowej [Bouchard i wsp. 1994; Bielski, 1996; Wolańska i wsp., 1998; Bytniewski, 1999; Straburzyńska-Migdaj, 1999; Gracz, Majewska, 2006; Maj, 2008; Karpińska i wsp., 2010; Niedzielska, Wróbel, 2010]. Wśród wielu różnych form rekreacji dużą popularnością cieszy się tenisowa aktywność rekreacyjna, zapewniająca szerokie spektrum działania w myśl przytoczonego pojęcia szczęścia. Omawiając rozmaite formy aktywności rekreacyjnej, najczęściej zwraca się uwagę na pozytywne działanie na dobrostan fizyczny.

Odpowiedni wysiłek fizyczny, w tym ten związany z uprawianiem tenisa, zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym (m.in. chorobie wieńcowej serca, nadciśnieniu tętniczemu, miażdżycy, cukrzycy, otyłości, osteoporozie). Aktywność fizyczna wpływa na bardziej ekonomiczną pracę serca i całego układu krążenia, korzystne zmiany w układzie oddechowym, ruchowym, nerwowym czy wydzielania wewnętrznego [Gannon, 1988; Winiarski, 1989; Rickli, McManus, 1990; Marcus i wsp., 1992; Nelson i wsp., 1991; Davisom, Grant, 1992; Oja, 1995; Bishop, 2000; Górski, 2001; Jaskólski, 2007]. Tenis aktywizuje większość właściwości fizycznych człowieka. Jest to „aktywność totalna, kompletna”, co oznacza, że oddziałuje dobrze zarówno na umięśnienie nóg, ramion, tułowia, na poszczególne układy organizmu, jak i na pewne cechy motoryczne, wśród których na uwagę zasługuje szybkość i wytrzymałość

[por. Daniau, 1991; Faulkner, Lemelman, 2007; Królak, 2008; Littleford, Magrath, 2009]. Nie bez powodu tenis nazywany jest sportem całego życia, można go bowiem uprawiać w każdym przedziale wiekowym, począwszy od dzieci w wieku przedszkolnym, bawiących się gąbczastą piłeczką i minirakietkami [ITF, 1998], a skończywszy na grupie osiemdziesięciolatków [Faulkner, Lemelman, 2007] systematycznie uczestniczących w turniejach międzynarodowych [Królak, 1997].

Szczególnie ważnym czynnikiem, decydującym o dostępności tenisa dla wszystkich ludzi, jest możliwość samoregulacji wysiłku fizycznego bez uszczerbku dla zasad gry. Łatwość organizacji zajęć i niezależność od obecności towarzysza gry (możliwość wykorzystania ściany treningowej lub maszyny katapultującej piłki) czy instruktora gwarantują, że czas poświęcony na zajęcia nie będzie zmarnowany z powodu ich braku.

Ruch odpowiednio stosowany i dawkowany [Jaskólski, 2007] nie tylko wpływa na nasze „ja fizyczne”, ale również na „ja psychiczne” [Carr, 2009].

Wraz z rozwojem techniki i elektroniki zmienia się charakter pracy i życia człowieka, ograniczając ruch, wysiłek fizyczny z jednej strony i zwiększając obciążenia psychiczne związane z wykorzystaniem osiągnięć cywilizacyjnych (doskonalszą specjalizacją, fachowym przygotowaniem na wyższym poziomie) z drugiej. Obciążenie stresem potęgowane jest przez czynniki zwiększające poczucie zagrożenia i niebezpieczeństwa: hałas, gęstość zaludnienia, zanieczyszczenie atmosfery itd. [Eliasz, 1993]. Wśród ludzi coraz częściej obserwuje się napięcia wywołujące przygnębienie, frustracje czy wręcz nerwice bądź zaburzenia psychiczne. Aktywności rekreacyjnej przypisuje się między innymi obniżenie stresu, lęku, obawy, depresji [Tuson, Sinyor, 1993; Palmer-Hunter, 1982; Vitulli, 1987; Berger, Owen, 1988; Marsh, Peart, 1988.; Drabik, 1995; Górny, 1997, Aryle, 2001, 2004; Sarafino, 2002). Gra w tenisa również może się przyczynić do tych pozytywnych i jakże pożądaných zmian w życiu psychicznym jednostki [Królak, 2008; Faulkner, Lemelman, 2007].

Wysiłek fizyczny, szczególnie tak wszechstronny jak w czasie gry w tenisa, oddziałuje na psychikę przez zwiększenie optymizmu życiowego ludzi na skutek obserwowanych pozytywnych zmian związanych na przykład z poprawą budowy ciała, podwyższeniem sprawności i wydolności organizmu. O atrakcyjności tej gry w niemałym stopniu decyduje specyficzny sposób liczenia punktów [Fibak, Garczarczyk, 1978; Rich, 2007; Flichtbeil, 2009; Littleford, Magrath, 2009], dzięki któremu tenis uczy panowania nad emocjami, przyczynia

się do wyrabiania koncentracji, uwagi, samodzielności i szybkości myślenia [Dracz, 1978; Gallwey, 2006; Littleford, Magrath, 2009]. Wykształca zatem cechy bardzo potrzebne do stabilizacji psychicznej w dobie obecnego rozwoju cywilizacyjnego.

Dobre samopoczucie i zadowolenie osób uprawiających różne formy sportowo-rekreacyjne częściowo można tłumaczyć wzmożonym wydzielaniem endorfiny, tak zwanego hormonu szczęścia, działającego znieczulająco, wywołującego poprawę nastroju, a w skrajnych przypadkach wręcz euforię [Murray i wsp., 1995; Kuński, 1997; Bishop, 2000]. Jakże często obserwujemy takie stany wśród rekreantów po wygraniu meczu tenisowego. Dla niektórych to jedyna okazja, aby poczuć radość sukcesu, zaspokoić potrzebę samorealizacji i akceptacji społecznej.

Zmiany, jakie niesie za sobą tempo życia współczesnego człowieka – różnorodność pełnionych przez niego ról społecznych i wynikających z nich obowiązków – dotyczą pewnych, niekorzystnych zjawisk społecznych, jak na przykład dezorganizacji życia rodzinnego, kontaktów towarzyskich i alienacji. Zjawiska te mogą być skutecznie zredukowane przez podjęcie grupowej formy aktywności rekreacyjnej, zaspokajającej silną potrzebę przynależności społecznej i utrzymywania więzi z osobami o podobnych zainteresowaniach [Borowska-Tokarska, 1998; Łosien, Zając, 1998; Toczek-Werner 2000], co ma duży wpływ na podniesienie poziomu dobrostanu społecznego. Dla wielu bowiem osób podejmowanie rekreacji ruchowej wynika z potrzeby kontaktów towarzyskich, opartych na oczekiwaniu akceptacji i aprobaty.

Niewątpliwym walorem podejmowania rekreacyjnej aktywności tenisowej jest możliwość gry nie tylko z jednym przeciwnikiem, ale też w parach tej samej płci – debel, lub parach mieszanych – mikst [Królak, 2002; McEnroe, Bodo, 2008]. Dzięki temu możliwe jest organizowanie rekreacyjnych turniejów na przykład w układzie rodzinnym, przyjacielskim, bez względu na wiek i poziom umiejętności tenisowych. Tenis jest świetną okazją do integracji bez względu na sprawność. Grę w tenisa uprawiają bowiem również osoby poruszające się na wózkach, to chyba nieliczny przypadek, gdy na jednym korcie mogą ćwiczyć i grać osoby pełno- i niepełnosprawne [Faulkner, Lemelman, 2007]. Ponadto gra ta często jest kojarzona z uśmiechem, radością, przyjaźnią grających, bielą i czystością ubioru, słowem – ze swoistym wzorem obyczajowym, częścią stylu życia i znakiem jego jakości. Wydaje się też, że pogoda oraz pełna życzliwości atmosfera życia towarzyskiego i klubowego [McEnroe, Bodo, 2008], towarzy-

szące tenisowi, zaspokajają potrzebę obcowania z innymi, wspólnego przeżywania, poznawania czegoś nowego, co jest źródłem satysfakcji dającej zadowolenie, radość i poczucie szczęścia. Tenis więc wszechstronnie oddziałuje na kształtowanie ludzi pod względem fizycznym, psychicznym i społecznym [Unierzyski, Gracz, 2002].

Skoro tak wiele może zdziałać rekreacyjna aktywność tenisowa dla naszego ciała i ducha, to wydaje się zasadnym postawienie następujących hipotez:

H1: osoby uprawiające rekreacyjnie tenis mają wyższy poziom globalnego poczucia dobrostanu niż osoby nieaktywne.

H2: osoby uprawiające rekreacyjnie tenis mają wyższy poziom dobrostanu fizycznego niż osoby nieaktywne.

H3: osoby uprawiające rekreacyjnie tenis mają wyższy poziom dobrostanu psychicznego niż osoby nieaktywne.

H4: osoby uprawiające rekreacyjnie tenis mają wyższy poziom dobrostanu społecznego niż osoby nieaktywne.

1. Metody badawcze

W literaturze podano wiele kryteriów jakości życia, poczucia szczęścia oraz koncepcji jej pomiarów [Derbis, 2000; Wrześniewski, 2006; Carr, 2009, Michoń, 2010]. W tym dość szeroko zakreślonym obszarze zainteresowań szczęściem człowieka mamy do czynienia z ogromną różnorodnością narzędzi pomiarowych. Niektóre mają postać pojedynczych pytań, inne składają się z kilkunastu pozycji (Czapiński, 1994; Wrześniewski, 2006; Michoń, 2010). Niektóre odwołują się do poznawczych sądów człowieka na temat jakości jego życia lub oczekiwań dotyczących przyszłości, inne skale sięgają raczej do przeżyć emocjonalnych, a wiele technik ma charakter mieszany. W efekcie jest kilkadziesiąt technik pomiarowych, z których każda odnosi się do pomiaru szczęścia, a jednocześnie każda mierzy coś innego. Do określenia poziomu poczucia szczęścia w artykule posłużono się pytaniami z kwestionariusza W.H. Fittsa.

Odpowiedzi charakteryzują samopoczucie badanego, ogólne zadowolenie z siebie, z relacji z innymi, ze swoich cech fizycznych, kondycji, stanu zdrowia i właściwości psychicznych. Poczucie szczęścia oceniono za pomocą miernika subiektywnego, powszechnie stosowanego w psychologii i socjologii, jakim jest samoocena [Słaby, 1993].

Zastosowana w badaniach skala samooceny (skala do badania obrazu własnej osoby) W.H. Fittsa powstała w USA [Fitas, 1975; Majewska, Gracz, 2008; Majewska, Woźniewicz-Dobrzyńska, 2010]. Wykorzystano 64 twierdzenia służące do opisu własnej osoby. Głównym wskaźnikiem tej skali jest globalny wskaźnik pozytywny (Pg), określający ogólny poziom samooceny badanego w trzech sferach życia [por. Kowalik, 1993]:

- fizycznej (zadowolenie ze swojego zdrowia, kondycji fizycznej, wyglądu fizycznego),
- psychicznej (poczucie własnej wartości w sensie osobowości, stabilność emocjonalna, swoboda w podejmowaniu decyzji),
- społecznej (satisfakcja z relacji z otoczeniem społecznym, odczuwanie swojej wartości we współdziałaniu z innymi ludźmi).

2. Materiał badawczy

Badania przeprowadzono na terenie Wielkopolski wśród 181 osób dorosłych (od 18 roku życia): 68 osób uprawiało tenis rekreacyjnie, 113 spędzało swój czas w sposób nieaktywny ruchowo; 51% badanych stanowiły kobiety, a 49% – mężczyźni; średnia ich wieku wynosiła 32,1 roku.

3. Wyniki badań

Jak wspomniano, poczucie szczęścia Wielkopolan określono według trzech stopni dobrostanu: fizycznego, psychicznego i społecznego [Majewska, Gracz, 2008]. Patrząc na średnie wartości poczucia dobrostanu (tabela 1), można zauważyć, że badani grający w tenisa najwyższy jego poziom osiągnęli w sferze dobrostanu fizycznego (71,56), później społecznego (68,37), a na końcu psychicznego (66,57). Relacje takie zaobserwowano zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn. Należy zauważyć, że w każdej skali jest to wysoki poziom dobrostanu (średnio 7–8 sten). Stosunkowo niskie wartości współczynnika zmienności informują o małym zróżnicowaniu zmiennych w poszczególnych skalach. Osoby w badanej próbie charakteryzowały się średnim (5 sten) poziomem samokrytyki, a obliczony wskaźnik rozkładu (D) wskazuje na średni (5–6 sten) poziom pewności co do obrazu własnej osoby.

Tabela 1

Ogólna charakterystyka poczucia jakości życia u osób
podejmujących tenisową aktywność rekreacyjną

Parametry statystyczne		Dobrostan			Wskaźniki	
		fizyczny	psychiczny	społeczny	samokrytyki (Sc)	rozkładu (D)
Mężczyźni (M)	Wartość średnia	71,3	66,8	68,1	35,1	204,1
	Mediana	74,0	69,0	69,0	35,0	201,0
	Odchylenie standardowe	9,9	10,9	8,9	6,6	19,0
	Współczynnik zmienności (%)	13,9	16,3	13,1	18,8	9,3
	Wartość średnia w stenach	7,8	6,9	7,3	5,3	5,8
Kobiety (K)	Wartość średnia	71,9	66,3	68,7	35,0	197,7
	Mediana	73,0	67,0	69,0	35,0	200,0
	Odchylenie standardowe	8,1	7,3	7,6	5,6	11,9
	Współczynnik zmienności (%)	11,3	11,0	11,1	16,0	6,0
	Wartość średnia w stenach	7,7	7,1	7,4	5,2	5,2
K + M	Wartość średnia	71,5	66,6	68,4	35,1	201,6
	Mediana	71,0	76,0	74,0	41,0	195,0
	Odchylenie standardowe	9,2	9,5	8,3	6,2	16,8
	Współczynnik zmienności (%)	12,8	14,3	12,1	17,7	8,3
	Wartość średnia w stenach	7,7	7,1	7,3	5,2	5,5

Źródło: badania własne.

Z analizy wyników uzyskanych przez osoby niepodejmujące aktywności rekreacyjnej (tabela 2) wynika, że badani najwyższe poczucie dobrostanu osiągnęli w sferze społecznej, następnie fizycznej i na końcu psychicznej.

Wyniki takie charakterystyczne są także dla grupy kobiet, różnice zaobserwowano tylko w grupie mężczyzn, którzy najwyżej ocenili poczucie dobrostanu fizycznego. Analizując wskaźniki Sc i D, można powiedzieć, że podobnie jak w analizowanej grupie osób aktywnych rekreacyjnie badana grupa miała wysoki poziom samokrytyki (jedynie mężczyźni mieli średni – 6 sten) i średni poziom pewności postrzeganego przez siebie własnego obrazu.

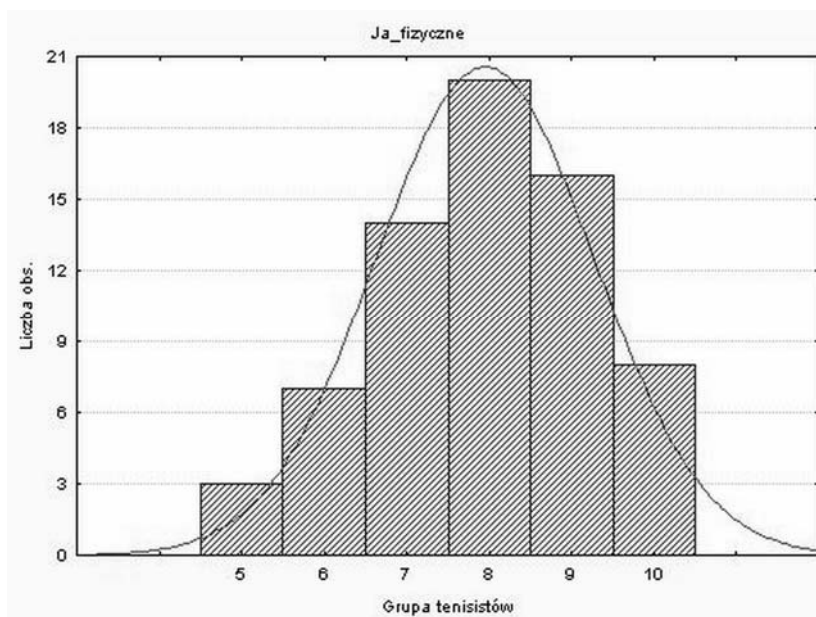
Porównując dwie grupy badanych, widać, że zarówno ogólny poziom poczucia szczęścia, jak i poszczególne jego składowe były wyższe u osób uprawiających tenisową rekreację ruchową (tabele 1, 2 oraz rysunki 1–3).

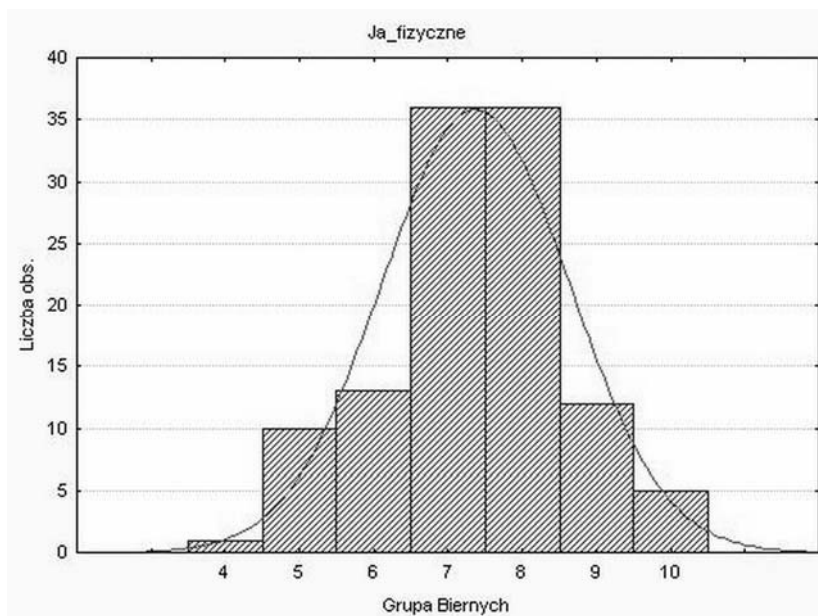
Tabela 2

Ogólna charakterystyka poczucia jakości życia osób
niepodejmujących aktywności rekreacyjnej

Parametry statystyczne		Dobrostan			Wskaźniki	
		fizyczny	psychiczny	społeczny	samokrytyki (Sc)	rozkładu (D)
Mężczyźni (M)	Wartość średnia	67,5	65,2	66,4	35,7	196,4
	Mediana	68	66	67	36	199
	Odchylenie standardowe	9,0	6,8	8,1	5,2	18,0
	Współczynnik zmienności (%)	13,3	10,4	12,3	14,5	9,1
	Wartość średnia w stenach	7,4	7,1	7,2	5,9	5,7
Kobiety (K)	Wartość średnia	66,88	65,74	70,02	35,71	197,05
	Mediana	67	67	70	37	195
	Odchylenie standardowe	8,42	8,08	7,19	5,62	23,23
	Współczynnik zmienności (%)	12,6	12,3	10,3	15,7	11,8
	Wartość średnia w stenach	7,34	7,09	7,71	6,74	5,71
K + M	Wartość średnia	67,14	65,53	68,49	35,72	196,79
	Mediana	68	66	68	37	196
	Odchylenie standardowe	8,64	7,56	7,78	5,41	21,07
	Współczynnik zmienności (%)	12,9	11,5	11,4	15,1	10,7
	Wartość średnia w stenach	7,35	7,08	7,48	6,81	5,69

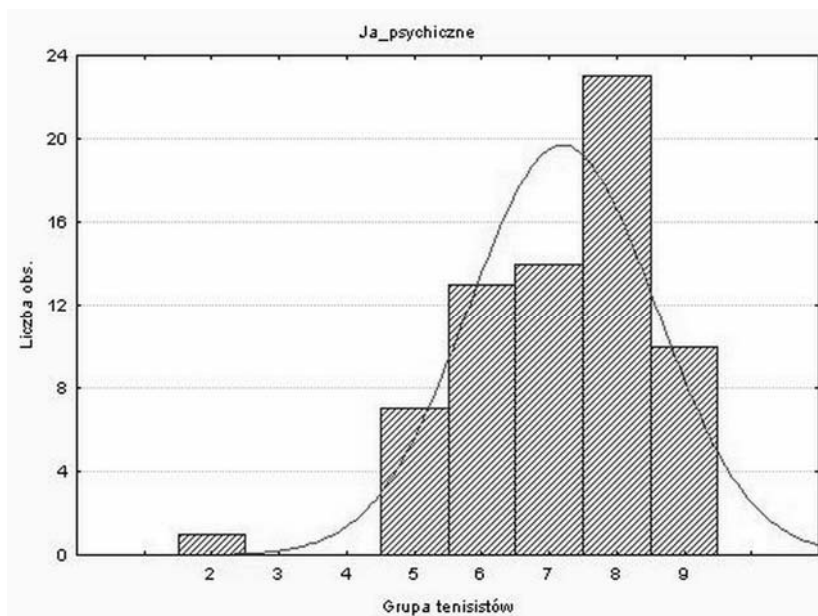
Źródło: badania własne.

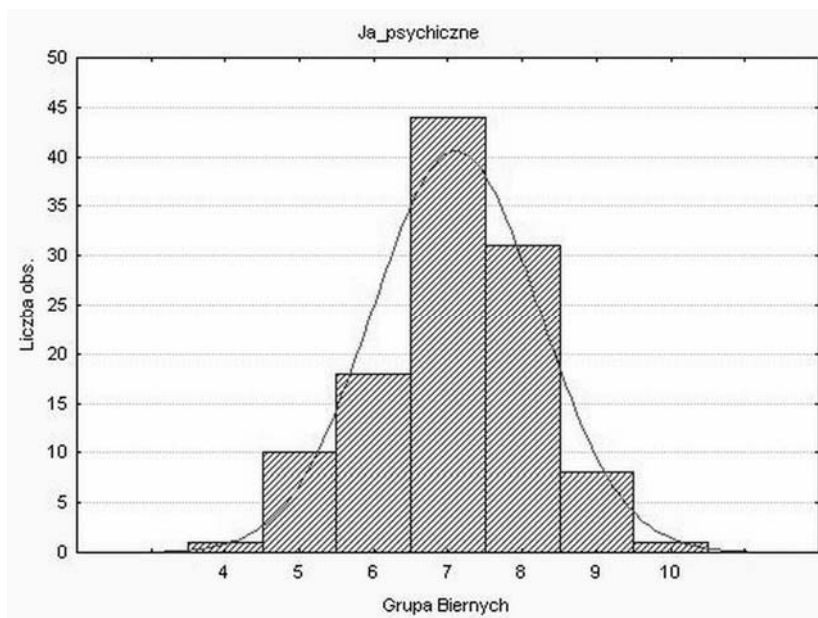




Rys. 1. Poczucie dobrostanu fizycznego osób uprawiających rekreacyjnie tenis oraz osób niezaangażowanych w aktywny wypoczynek przedstawione na skali stenowej

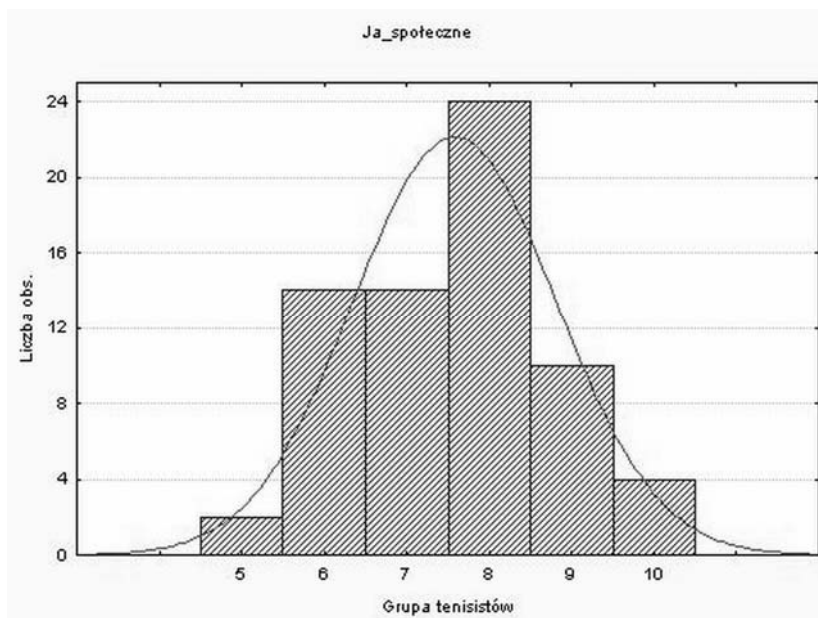
Źródło: opracowanie własne.

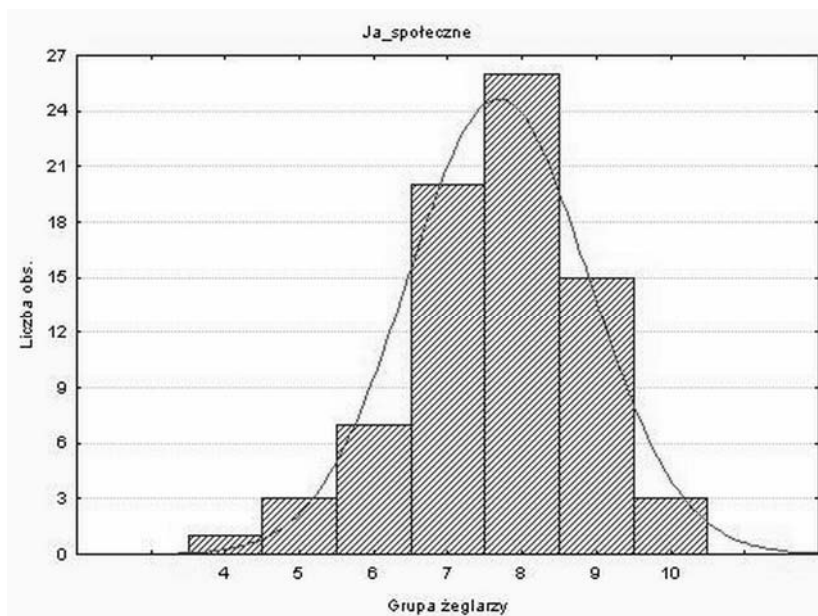




Rys. 2. Poczucie dobrostanu psychicznego osób uprawiających rekreacyjnie tenis oraz osób niezaangażowanych w aktywny wypoczynek przedstawione na skali stenowej

Źródło: opracowanie własne.





Rys. 3. Poczucie dobrostanu społecznego osób uprawiających rekreacyjnie tenis oraz osób niezaangażowanych w aktywny wypoczynek przedstawione na skali stenowej

Źródło: opracowanie własne.

Test U-Manna-Whitneya potwierdził statystycznie istotne zróżnicowanie w ocenie globalnego dobrostanu między dwoma grupami badanych. Analizując poszczególne rodzaje dobrostanów, zauważono jednak brak statystycznie istotnych różnic w ocenie dobrostanu społecznego i psychicznego (tabela 3).

Jednoczynnikowa analiza wariancji (tabela 4) pozwala stwierdzić, że w dwóch ankietowanych grupach (tenisistów i biernych rekreacyjnie) wystąpiły statystycznie istotne różnice w ocenie poszczególnych rodzajów dobrostanu, wyjątkiem byli tylko mężczyźni w grupie osób nieaktywnych.

Tabela 3

Test U Manna-Whitneya
 zróżnicowanie w ocenie poszczególnych rodzajów dobrostanu,
 w grupie osób aktywnych i biernych

Badani	Rodzaj dobrostanu	Wartość statystyki (z)	Wartość p
Kobiety	fizyczny	2,611	0,009
	psychiczny	0,189	0,850
	społeczny	0,553	0,580
	globalny	0,922	0,357
Mężczyźni	fizyczny	1,798	0,072
	psychiczny	1,408	0,159
	społeczny	0,893	0,372
	globalny	1,687	0,092
Wszyscy	fizyczny	3,146	0,001
	psychiczny	1,289	0,197
	społeczny	0,026	0,979
	globalny	1,901	0,057

Źródło: badania własne.

Tabela 4

Jednoczynnikowa analiza wariancji – porównanie, czy w grupie osób uprawiających rekreacyjnie tenis i nieuprawiających rekreacji ruchowej występują istotne różnice w ocenie poszczególnych rodzajów dobrostanu

Grupa ankietowanych	Tenisiści		Bierni	
	obliczona wartość statystyki	prawdopodobieństwo p	obliczona wartość statystyki F	prawdopodobieństwo p
Kobiety	16,7048	0,0002	19,6733	0,0000
Mężczyźni	10,1854	0,0061	4,4216	0,1096
Wszyscy	24,6798	0,0000	14,0000	0,0009

Źródło: badania własne.

Warto podkreślić, że dla poczucia szczęścia nie ma znaczenia płeć badanych, nie odnotowano bowiem statystycznie istotnych różnic w ocenie globalnego poczucia szczęścia oraz poszczególnych rodzajów dobrostanu między

plcią i to zarówno w grupie osób podejmujących rekreacyjną aktywność tenisową, jak i osób biernych (tabela 5). Wyjątkiem jest tylko poczucie dobrostanu społecznego w grupie osób nieaktywnych.

Tabela 5

Test U Manna-Whitneya zróżnicowanie między plcią w ocenie poszczególnych rodzajów dobrostanu

Grupa badanych	Rodzaj dobrostanu	Wartość statystyki (z)	Wartość p
Osoby uprawiające tenisową aktywność rekreacyjną	fizyczny	0,100	0,920
	psychiczny	0,739	0,459
	społeczny	0,188	0,850
Osoby nieuprawiające rekreacji ruchowej	fizyczny	0,386	0,699
	psychiczny	0,575	0,565
	społeczny	2,143	0,032

Źródło: badanie własne.

Badano także związki korelacyjne między poczuciem szczęścia a wiekiem osób podejmujących wybraną formę rekreacji fizycznej i osób nieangażujących się w rekreacyjną aktywność ruchową (tabela 6).

Tabela 6

Związek korelacyjny między poczuciem szczęścia a wiekiem osób uprawiających rekreacyjnie tenis oraz osób niezaangażowanych w rekreacyjną aktywność ruchową

Rodzaj dobrostanu	Tenisiści			Bierni		
	współczynnik korelacji rang Spearmana	wartość statystyki (t)	wartość p	współczynnik korelacji rang Spearmana	wartość statystyki (t)	wartość p
Fizyczny	-0,029	0,149	0,882	-0,216	2,337	0,021
Psychiczny	0,077	0,629	0,532	0,249	2,711	0,007
Społeczny	0,152	1,256	0,214	0,191	2,051	0,042

Źródło: badania własne.

Z przedstawionych danych wynika brak statystycznie istotnych związków między wiekiem a poczuciem dobrostanu w grupie osób uprawiających rekreacyjnie tenis ziemny. Dokładnie odwrotną sytuację zaobserwowano w drugiej grupie badanych osób. Na uwagę zasługuje ujemny współczynnik korelacji w przypadku dobrostanu fizycznego w obydwu badanych grupach osób, ale tylko w grupie osób biernych był on statystycznie istotny.

Zakończenie

Na podstawie danych można stwierdzić, że podejmowanie tenisowej aktywności rekreacyjnej wiąże się z wyższym poziomem globalnego poczucia szczęścia u uprawiających ją osób [Berger, Kremer, 1990; Szmajke, Doliński, 1991; Garstka, 1998; Lipowski, 2005]. Z analizy poszczególnych rodzajów dobrostanu wynika, że istotna statystycznie jest tylko zależność z dobrostanem fizycznym. Aktywność tenisowa należy do tych form rekreacji, która bardzo mocno angażuje układ motoryczny, a systematyczne zajęcia na korcie przyczyniają się do zauważalnego wzrostu wydolności organizmu, zmiany sylwetki, co bezpośrednio przekłada się na zadowolenie z tej sfery życia rekreacyjnych tenisistów. Trudno dostrzec taki stan rzeczy u osób, które nie podejmują wyzwań ruchowych w wolnym czasie.

Nie wykazano istotnego związku podejmowania rekreacji tenisowej z dobrostanem społecznym i psychicznym. Prawdopodobnie wynika to z faktu, że nie tylko uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, ale zwykle spotkania towarzyskie, niezwiązane z udziałem w zorganizowanych zajęciach sportowych osób biernych, w podobny sposób zaspokajają potrzebę przebywania w jakiejś grupie społecznej, kontaktu z innymi w celu wymiany poglądów lub dyskusji. Można też przypuszczać, że formy rekreacji, w których przewijają się element rywalizacji (co dotyczy różnego rodzaju gier sportowych, a szczególnie gier gdzie o wygranej decyduje jednostka), nie zawsze dają szansę na odprężenie i relaks psychiczny. Doskonale przecież wiadomo, ile irytacji potrafi wywołać u niektórych przegrany pojedynek.

Uzyskane wyniki pozwalają na stwierdzenie, że płeć nie ma znaczenia w poziomie poczucia szczęścia zarówno w grupie osób aktywnie spędzających swój czas wolny jak i w grupie nieuprawiających żadnej formy rekreacji fizycznej. Wiek również nie odgrywa roli we wzroście poczucia szczęścia, ale tylko

u osób uprawiających aktywność tenisową. Wydaje się więc, że bez względu na wiek, w którym zdecydujemy się uprawiać tenis ziemny, może on również dostarczyć wiele przyjemności i zaspokoić nasze potrzeby, powodując wzrost naszego dobrostanu.

Statystycznie istotny związek wieku z szeroko pojętym szczęściem zaobserwowano w grupie osób spędzających czas wolny nieaktywnie [Diener, Lucas, 1999]. Ujemny współczynnik korelacji świadczy o spadku poczucia dobrostanu fizycznego z wiekiem. Fakt ten nie dziwi, gdyż z wiekiem naturalnie pogarsza się sprawność fizyczna i stan zdrowia organizmu, a co za tym idzie, zadowolenie ze swojej aparycji. Szczególnie dotyczy to osób preferujących siedzący tryb życia. Brak statystycznej istotności takiego związku u osób aktywnych świadczy tylko o tym, jak bardzo ruch wpływa na poprawę kondycji fizycznej, a w konsekwencji na poczucie dobrostanu fizycznego jednostki w każdym wieku.

Może nieco dziwić, że u osób nieangażujących się w rekreację fizyczną z wiekiem odnotowano wzrost dobrostanu psychicznego i społecznego. Prawdopodobnie fakt wyłączenia się z życia zawodowego w istotny sposób zwalnia niebezpieczną dla psychiki człowieka pogoń za sukcesem, a w dobie bezrobocia – wręcz walkę o utrzymanie pracy. Z wiekiem redukujemy więc stres z tym związany, a opuszczenie domu przez własne dzieci zwalnia z obowiązków wychowawczych, uspokaja układ nerwowy, a przez to podnosi zadowolenie z życia [Keyes, Haida, 2001]. Biorąc to pod uwagę, nie można nie zauważyć, że z wiekiem pojawia się więcej czasu wolnego, co sprzyja wypoczynkowi, turystyce, rozrywce, wzbogacaniu osobowości i rozwijaniu życia towarzyskiego w bardzo różnych grupach społecznych. Być może osoby zaangażowane w konkretne formy rekreacji, szczególnie w te, które wymagają cyklicznych, systematycznych treningów (ze względu na złożoność ruchów, wysokie wymagania techniki, jak np. tenis), nie mają tak szerokich możliwości kontaktów towarzyskich. Specyfika gier, w których występuje rywalizacja z drugim człowiekiem, nie zawsze też daje szansę na podwyższenie poziomu dobrostanu psychicznego, głównie u ludzi starszych, mniej odpornych, lecz ambitnych. Szczególnie dobrze widać taki stan po przegranych rozgrywkach, meczach, turniejach.

Reasumując analizę wyników badań, można sformułować następujące wnioski:

1. Osoby podejmujące tenisową aktywność rekreacyjną mają wyższy globalny poziom poczucia szczęścia niż osoby biernie spędzające czas wolny, co potwierdza założoną hipotezę H1.

2. W badanej grupie zaobserwowano szczególnie istotny wpływ aktywności ruchowej na poczucie dobrostanu fizycznego, co potwierdza hipotezę H2.

3. Nie potwierdzono założeń hipotez H3 i H4, co oznacza, że istotnie się nie różni poczucie dobrostanu psychicznego i społecznego w grupie osób aktywnych i biernych.

4. Płeć nie ma znaczenia dla odczuwanego poziomu szczęścia.

5. Bez względu na wiek osoby uprawiające tenis ziemny odczuwają podobny poziom dobrostanu, natomiast u osób nieaktywnych fizycznie w czasie wolnym z wiekiem maleje poczucie dobrostanu fizycznego, a wzrasta poczucie dobrostanu psychicznego i społecznego.

Na zakończenie warto dodać argumenty dostarczane przez naukę w kwestii ludzi szczęśliwych: ludzie szczęśliwi żyją dłużej [Ostir i wsp., 2000; Danner i wsp., 2001], są zdrowsi, ich wydajność w pracy jest większa, lepiej znoszą ból [Weisenberg i wsp., 1998], mają większą empatię i są bardziej skłonni pomagać innym [Seligmann, 2005]. Szczęśliwi ludzie łatwiej osiągają sukcesy życiowe [Czapiński, 2004; Lyubomirsky i wsp., 2005]. Czyż w tym kontekście nie warto zacząć poważnie myśleć o aktywnym sposobie spędzania czasu wolnego?

Literatura

- Adamiec M., Popiołek K., *Jakość życia – między wolnością a mistyfikacją*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1993, Rok LV, z. 2.
- Argyle M., *The Psychology of Happiness*, Routledge, London 2001.
- Berger B.B., Owen D., *Mood Alteration with Swimming – Swimmers Really do „Feel Better”*, „Psychosomatic Medicine” 1988, No. 45.
- Berger M., Kremer F.W., *Discussion: Exercise, Fitness and Diabetes*, w: *Exercise, Fitness and Health*, red. C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson, Human Kinetics, Champaign 1990.
- Beusekom-Fretz G., *De demokratisering van het geluk*, v. Loghem Slaterus, Deventer 1973.
- Bielski J., *Życie jest ruchem*, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.

- Bishop G.B., *Psychologia zdrowia*, Astrum, Wrocław 2000.
- Borowska-Tokarska A., *Psychologiczny obraz kobiety w okresie menopauzy*, „Zdrowie Psychiczne” 1998, nr 1–2.
- Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., *Physical Activity, Fitness, and Health Consensus Statement*, Human Kinetics, Champaign 1994.
- Bytniewski M., *Aspekty zdrowotne sportu dzieci i młodzieży*, „Sport dla Wszystkich” 1999, nr 1.
- Carr A., *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2009.
- Czapiński J., *Psychologia szczęścia*, PTP, Warszawa 1994.
- Czapiński J., *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Daniau G., *Tenis*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków 1991.
- Danner D., Snowdon D., Friesen W., *Positive Emotions Early in Life and the Longevity: Findings from the Nun Study*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2001, No. 80.
- Davison R., Grant S., *Is Walking Sufficient Exercise for Health?* „Sports Medicine” 1992, No. 16.
- Derbis R., *Doświadczenie codzienności*, WSP, Częstochowa 2000.
- Derbis R., *Jakość rozwoju a jakość życia*, WSP, Częstochowa 2000.
- Derbis R., Bańka A., *Poczucie jakości życia a swoboda działania i odpowiedzialność*, SPA, Poznań 1998.
- Drabik J., *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, cz I. AWF, Gdańsk 1995.
- Dracz B., *Psychospołeczne uwarunkowanie tenisa*, seria Monografie nr 10, AWF, Kraków 1978.
- Eliasz A., *Psychologia ekologiczna*, PAN Instytut Psychologii, Warszawa 1993.
- Faulkner T., Lemelman V., *Tenis*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2007.
- Felce D., Perry J., *Exploring Current Conceptions of Quality of Live: A Model for People with and Without Disabilities*, w: *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation*, red. R. Renwick, I. Brown, M. Nagler, Sage Publications, London 1996.
- Fibak W., Garczarczyk S., *Grajmy w tenisa*, Sport i Turystyka, Warszawa 1978.
- Fitts W.H., *The Self-concept and Behavior: Overview and Supplement*, Dede Wallace Center, Nashville 1972.
- Flichtbeil R., *Go tenis*, Global PWN, Warszawa 2009.

- Fordyce M.W., *Happiness, its Daily Variation and its Relation to Values*, United States International University, California 1972.
- Gallwey W.T., *Tenis: wewnętrzna gra*, ParaFraza, Katowice 2006.
- Gannon L., *The Potential Role of Exercise in the Alleviation of Menstrual Disorders and Menopausal Symptoms: A Theoretical Synthesis of Recent Research*, „Women and Health” 1988, No. 14.
- Garstka K., *Wpływ uprawiania gimnastyki rekreacyjnej przez kobiety w średnim wieku na odczuwanie zadowolenia z życia*, seria Monografie nr 335, AWF, Poznań 1998.
- Górny J., *Wychowanie prozdrowotne. Jak ukształtować zdrową osobowość dziecka*, HEL-KOM, Poznań 1997.
- Górski J., *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL, Warszawa 2001.
- Gracz J., Majewska K., *Relationship Between the Level of General Physical Activity and the Choice of a Motor Recreation Form*, „Studies Physical Culture and Tourism” 2006, t. 13, nr 1.
- Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- ITF, *Program minitenisa w szkole. Podręcznik dla nauczycieli*, UKFiS, Warszawa 1998.
- Jaskólski A., *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*, AWF, Wrocław 2007.
- Karpińska A., Podciechowska K., Bielecka A., *Znaczenie tańca hip hop jako formy rekreacji ruchowej*, w: *Badania własne na rzecz jakości usług turystyczno-rekreacyjnych i hotelarsko-gastronomicznych*, red. W. Siwiński, D. Tauber, E. Mucha-Szajek, WSHiG, PSNARiT, Poznań 2010.
- Keyes C., Haidt J., *Flourishing: The Positive Person and the Good Life*, APA, Washington 2001.
- Kowalik S., *Jakość życia psychicznego*, w: *Jakość rozwoju a jakość życia*, red. R. Derbis, WSP, Częstochowa 2000.
- Kowalik S., *Postłowie dyskusji o jakość życia*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1993, Rok LV, z. 2.
- Królak A., *Tenis sportem dla wszystkich*, w: *Sport dla wszystkich – wybrane dyscypliny*, red. T. Wolańska, J. Lisowska, Biblioteka TNKF, t. VIII, Warszawa 1997.
- Królak A., *Tenis gry podwójne*, Biblioteka Trenera, Warszawa 2002.
- Królak A., *Tenis. Nauczanie gry*, Biblioteka Trenera, Warszawa 2008.
- Kuński H., *Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Uniwersytet Łódzki, Łódź 1997.
- Levine S., Croog S.H., *What Constitutes Quality of Life? A Conceptualization of the Dimensions of Life Quality in Healthy Populations and Patients with Cardioviscu-*

- lar Disease, w: *Quality of Life in Cardiovascular Trials*, red. N.K. Wenger, Le Jacq, New York 1984.
- Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych*, AWFis Gdańsk, Gdańsk 2005.
- Littleford J., Magrath A., *Tennis: doskonal swoją grę*, Buchmann, Warszawa 2009.
- Lyubomirsky S., King L., Diener E., *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?* „Psychological Bulletin” 2005, No. 6.
- Łosień T., Zając I., *Aktywność ruchowa osób biorących udział w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiasztowska, Albatros, Szczecin 1998.
- Maj B., *Spoleczne uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkomiejskiej*, OW Impuls, Kraków 2008.
- Majewska K., Gracz J., *Rekreacyjna aktywność fizyczna w drodze do wysokiej jakości życia*, w: *Psychologiczne konteksty aktywności fizycznej człowieka*, red. M. Krawczyński, Gdańsk 2008, Ateneum – Szkoła Wyższa w Gdańsku, Gdańsk 2008.
- Majewska K., Woźniewicz-Dobrzyńska M., *Searching for the Skurce of Happiness – the Relation Between Well-being and Recreational Physical Activity*, w: *Badania własne na rzecz jakości usług turystyczno-rekreacyjnych i hotelarsko-gastroonomicznych*, red. W. Siwiński, D. Tauber, E. Mucha-Szajek, WSHiG, PSNARiT, Poznań 2010.
- Marcus R., Drinkwater B., Dalsky G., Dufek J., Raab D., Slemenda C., Snow-Harter C., *Osteoporosis and Exercise in Women*, „Medicine and Science in Sport and Exercise” 1992, No. 24.
- Marsh H.W., Peart N.D., *Competitive and Cooperative Physical Fitness and Multi-dimensional Self-concepts*, „Journal of Sport and Exercise, Psychology” 1998, No. 10.
- McEnro P., Bodo P., *Tennis dla bystrzaków*, Helion, Gliwice 2008.
- Michoń P., *Ekonomia szczęścia. Dlaczego ludzie odmawiają wpasowania się w modele ekonomiczne*, Dom Wydawniczy Harasimowicz, Poznań 2010.
- Murray R., Granner D., Mayes P., Rodwell V., *Biochemia Harpera*, PZWL, Warszawa 1995.
- Nawrocka W., *Psychologiczne uwarunkowania rekreacji ruchowej*, w: *Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej*, red. T. Wolańska, AWF, Warszawa 1998.
- Nelson M., Fisher E., Dilmanian F., Dallal G., Evans W.A., *1-year walking Program and Increased Dietary Calcium in Post Menopausal Women: Effects on Bone*, „American Journal of Clinical Nutrition” 1991, No. 53.
- Nettle D., *Happiness, the Science Behind Your Smile*, Oxford University Press, Oxford 2005.

- Niedzielska E., Wróbel E., *Formy fitness a jakość życia kobiet w okresie środkowej dorosłości*, w: *Badania własne na rzecz jakości usług turystyczno-rekreacyjnych i hotelarsko-gastronomicznych*, red. W. Siwiński, D. Tauber, E. Mucha-Szajek, WSHiG, PSNARiT, Poznań 2010.
- Nussbaum M.C., *Mill Between Aristotle and Bentham*, w: *Economics and Happiness*, red. P. Bruni, L. Porta, Oxford University Press, Oxford 2005.
- Oja P., *Recepta na zdrowie ćwiczenia fizyczne – dozowanie wysiłków fizycznych*, w: *Aktywność fizyczna a zdrowie*, red. T. Wolańska, PTNKT, Warszawa 1995.
- Ostir G., Markides K., Black S., Goodwin J., *Emotional Well-being Predicts Subsequent Functional Independence and Survival*, „Journal of the American Geriatrics Society” 2000, No. 48.
- Palmer-Hunter S.K., *A Survey of Perceived Effects of Running on Depression, Anxiety and Psychological Health*, „Dissertation Abstracts International” 1982, No. 42.
- Pilawska A., Pilawski A., Petryński W., *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, WSH, Katowice 2003.
- Rich S., *Tenis. Poradnik nowoczesnego gracza*, Muza SA, Warszawa 2007.
- Rickli R.E., McManus R., *The Effect of Exercise on Bone Mineral Content in Post Menopausal Women*, „Research Quarterly of Exercise and Sport” 1990, No. 61.
- Russell B., *Szkice niepopularne*, KiW, Warszawa 1997.
- Rychlewski T., *Fizjologiczne podstawy rekreacji*, w: *Teoria i metodyka rekreacji*, red. W. Siwiński, B. Pluta, AWF, Poznań 2010.
- Sarafino E., *Health Psychology*, Wiley, New York 2002.
- Sęk H., *Jakość życia a zdrowie*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1993, Rok LV, z. 2.
- Seligman M.E.P., *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 1991.
- Seligman M.E.P., *Prawdziwe szczęście*, Media Rodzina, Poznań 2005.
- Słaby T., *Poziom życia, jakość życia*, „Wiadomości Statystyczne” 1990, nr 6.
- Straburzyńska-Migaj E., *Rekreacja ruchowa*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999.
- Szmajke A., Doliński D., *Dwie strony medalu: pozytywne i negatywne psychologiczne skutki sportu*, w: *Psychologia i sport*, red. T. Tyszka, AWF, Warszawa 1999.
- Tatarkiewicz W., *O szczęściu*, PWN, Warszawa 1979.
- Toczek-Werner S., *Czynnik zdrowia jako determinanta modelu rekreacyjnego zachowania się ludzi w starszym wieku*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, Albatros, Szczecin 2000.
- Tuson K.M., Sinyor D., *On the Affective Benefits of Acute Aerobic Exercise: Taking Stock After Years of Research*, w: *The Influence of Physical Exercise on Psychological Processes. Exercise Psychology*, red. P. Seraganian, Wiley and Sons, New York 1993.

- Unierzyski P., Gracz J., *Temperament and Achievement Motivation – Critical Permanent Psychological Factors in Tennis*, Studies in Physical Culture and Tourism t. 9, AWF, Poznań 2002.
- Vitulli W.F., *Manifest Reasons for Jogging*, „Perceptual and Motor Skills” 1987, No. 64.
- Weisenberg M., Raz T., Hener T., *The Influence of Film Induced Mood on Pain Perceptron*, „Pain” 1998, No. 76.
- Winiarski R., *Wstęp do teorii rekreacji*, seria Skrypty nr 100, AWF, Kraków 1989.
- Wolańska T., Salita J., Piotrowska H., *Sport dla wszystkich w cyklu życia*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1998, No. 2.
- Wrześniewski K., *Wybrane zagadnienia teoretyczne i metodologiczne pojęcia jakości życia*, w: *Psychologia zdrowia. Teoria, metodologia i empiria*, red. T. Pasikowski, H. Sęk, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2006.
- Zaborowski Z., *Współczesne problemy psychologii społecznej i psychologii osobowości*, Profil, Warszawa 1994.
- Żukowska Z., *Jak sport może wpływać na poprawę jakości życia?* „Kultura Fizyczna” 2005, nr 11–12.

TENNIS RECREATIONAL ACTIVITIES AND WELL-BEING OF GREAT POLAND INHABITANTS

Summary

The aim of the research was to test the hypothesis that people who practice tennis as a recreational activity have a higher level of well-being than inactive people, who spend their leisure time in a passive way which does not involve motor activity.

In order to establish the level of happiness, questions from the W.H. Fitts questionnaire were used, according to the adopted concept of understanding the feeling of happiness as well-being perceived in three spheres of life: physical, mental and social.

Answers to these questions characterise well-being, general self-satisfaction, satisfaction with one's physical qualities, condition, health, mental qualities, and relations with others.

The study included a group of 181 adults (over 18 years of age). Among them 68 people take part in selected forms of physical recreation activity (tennis) and 113 people spend their leisure time in a physically inactive way.

It was found that the people undertaking recreational physical activity have a higher global level of perceived happiness than people spending their leisure time in an inactive way.

In the studied group we noted a particularly significant effect of physical activity on perceived physical well-being. The social and psychical well-being in the groups of active and inactive people does not differ significantly.

Translated by Karolina Majewska