

STRESZCZENIE

Wprowadzenie: Uczestnictwo w sporcie wyczynowym dla większości zawodników jest źródłem satysfakcji, jednak chęć sprostania wysokim wymaganiom może być przyczyną chronicznego stresu i w konsekwencji prowadzić do wypalenia. Zjawisko wypalenia dotyczy od 1 do 10% sportowców wyczynowych (Cresswell, Eklund 2007). Wypalenie negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne (Gustafsson i in., 2008).

Cel pracy: Prezentowana rozprawa ma na celu poznanie specyfiki oraz dynamiki procesu wypalenia wśród młodych koszykarek, oraz koszykarzy w trakcie sezonu rozgrywkowego. Jednym z celów badania jest poznanie, w jakim stopniu odczuwany stres, perfekcjonizm, spostrzegane wsparcie, oraz uważność, przewidują trajektorie zmian w natężeniu objawów wypalenia wśród poszczególnych zawodniczek i zawodników. Ponadto, istotnym problemem badawczym pracy jest poznanie, czy perfekcjonizm, spostrzegane wsparcie oraz uważność mogą stanowić czynniki ochronne oraz czynniki ryzyka w kontekście rozwoju wypalenia.

Procedura badania: W badaniu wzięło udział $N = 181$ osób ($n_{\text{♀}} = 89$; $n_{\text{♂}} = 92$) wyczynowo uprawiających koszykówkę w wieku od 15 do 22 lat. Badanie miało charakter podłużny i obejmowało 4 pomiary przeprowadzone w trakcie sezonu rozgrywkowego. Wykorzystane zostały wystandaryzowane kwestionariusze, które umożliwiły pomiar badanych zmiennych: *Skala odczuwanego stresu PSS-4*; *Kwestionariusz do badania wypalenia w sporcie ABQ*; *Kwestionariusz perfekcjonizmu w sporcie KPS*; *Wielowymiarowa skala spostrzeganego wsparcia społecznego MSPSS*; *Pięciowymiarowy kwestionariusz uważności FFMQ* oraz ankieta własnego autorstwa.

Wyniki: Odczuwany stres oraz wypalenie w ciągu sezonu wzrastały zgodnie z modelem liniowym, natomiast największy wzrost odczuwanego stresu i poziomu wypalenia wystąpił pomiędzy 2 a 3 pomiarem. Spostrzegane wsparcie, uważność oraz perfekcjonizm negatywny przewidywały poszczególne parametry trajektorii zmian w odczuwanym stresie, oraz poziomie wypalenia. W przypadku bardziej uważnych zawodników relacja między stresem a wypaleniem była słabsza, natomiast spostrzegane wsparcie nie moderowało tej relacji. Odrzucona została również hipoteza zakładająca moderującą rolę perfekcjonizmu negatywnego w relacji pomiędzy stresem a wypaleniem.

Słowa kluczowe: wypalenie zawodnika, stres, uważność, perfekcjonizm, wsparcie społeczne, kliniczna psychologia sportu.