

Wiktor Potoczny¹

Instytut Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Satysfakcja z życia u osób trenujących i nietrenujących karate

Streszczenie

Badania nad zadowoleniem z życia oraz dobrostanem psychicznym to szeroki i wciąż rozwijający się obszar psychologii. Karate jako specyficzna aktywność fizyczna może wiązać się z satysfakcją z życia. Celem badania był pomiar poziomu zadowolenia z życia u osób regularnie trenujących karate, w porównaniu z osobami niepodjęjącymi regularnych aktywności fizycznych oraz zbadanie relacji pomiędzy czasem trwania i częstotliwością treningu a poziomem satysfakcji z życia.

Po przebadaniu 112 osób, dobranych celowo do dwóch równolicznych grup (osoby regularnie trenujące karate vs. nietrenujące) analiza przy użyciu *Skali Satysfakcji z Życia* (SWLS) wykazała, że poziom satysfakcji z życia u osób regularnie trenujących karate jest istotnie wyższy. W badaniu wykazano także dodatnią korelację pomiędzy stażem treningowym a satysfakcją z życia. Związek pomiędzy częstotliwością treningu a satysfakcją z życia okazał się nieistotny. Otrzymane rezultaty poszerzają wiedzę na temat zadowolenia z życia w odniesieniu do aktywności fizycznych oraz mogą stanowić podstawę do prowadzenia dalszych analiz.

Słowa kluczowe: sport, trening karate, satysfakcja z życia

Life satisfaction in people who train and do not train karate

Abstract

Research on life satisfaction and well-being is a broad and growing field in psychology. Karate as a specific physical activity can be related to life satisfaction. The purpose of this study was to measure the level of life satisfaction among participants of regular karate training compared to people who do not undertake physical activity, and to examine the relationship between the time and frequency of training and the level of life satisfaction.

The study was attended by 112 people selected on purpose to two groups (karate practitioners and non-training persons). They were examined using *Life Satisfaction Scale* (SWLS). The results show that the level of life satisfaction of people who regularly train karate is significantly higher. The study also showed positive correlation between training time and life satisfaction. The relation between the frequency of training and life satisfaction proved to be

1 ORCID: 0000-0003-4151-9426. Adres do korespondencji: wiktor.potoczny@outlook.com

insignificant. The results presented in this study broaden the knowledge about life satisfaction in relation to physical activity and may become the basis for further research.

Keywords: sport, karate training, life satisfaction

Wprowadzenie

Problematyka satysfakcji z życia zwraca uwagę badaczy od kilkudziesięciu lat. Pomimo prowadzenia wielu analiz oraz dużego zainteresowania ze strony naukowców, zadowolenie z życia pozostaje pojęciem niejednoznacznym, przez co niezmiennie stanowi aktualny temat dociekań. Satysfakcję z życia definiuje się jako proces, w którym jednostka ocenia jakość swojego życia na podstawie własnego zbioru kryteriów (Pavot, & Diener, 1993). Podczas oceny osoba porównuje własną sytuację życiową z ustalonymi przez siebie normami. Im bardziej sytuacja jednostki zbliżona jest do oczekiwanych standardów, tym wyższe jest zadowolenie. Subiektywna ocena satysfakcji z życia to kluczowy czynnik dobrostanu psychicznego, ponieważ wiąże się z pozytywnym stosunkiem do własnego życia oraz brakiem uczuć negatywnych (Diener, 1984). Zadowolenie z życia odnosi się do ogólnych odczuć jednostki dotyczących jej istnienia. Oznacza to, że poziom satysfakcji życiowej jest globalną oceną jakości życia jako całości, a nie osądami opartymi na jego konkretnych momentach lub dziedzinach (Veenhaven, 1996). Satysfakcja z życia często wiązana jest z poczuciem szczęścia, jednak uważa się ją za znacznie szersze pojęcie. Szczęście jest doświadczeniem czasowym i ulotnym, związanym ze specyficznymi sytuacjami, w przeciwieństwie do zadowolenia z życia, które odnosi się do ogólnych odczuć jednostki dotyczących wielu obszarów jej funkcjonowania (Veenhaven, 2006). Oceny poznawcze dokonywane przez osobę, która określa satysfakcję z własnego życia mogą dotyczyć różnych sfer, takich jak: stan zdrowia, relacje interpersonalne czy pieniądze oraz być formułowane w odniesieniu do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości (Diener et al., 1999).

Zadowolenie z życia to pojęcie wielowymiarowe, mogące oddziaływać na szereg aspektów ludzkiej egzystencji, z drugiej strony poziom życia i sytuacje, z którymi jednostka mierzy się w czasie jego trwania, mogą wpływać na postrzeganą satysfakcję. Dlatego problematyka ta często poruszana jest nie tylko przez psychologów, ale także badaczy zajmujących się innymi dziedzinami, takimi jak medycyna czy ekonomia. Naukowcy starają się ustalić jakie czynniki wpływają na poziom satysfakcji życiowej i dobre samopoczucie. Wyniki dotychczasowych badań wskazują, że stan zdrowia jest istotnym predyktorem zadowolenia z życia. Osoby cierpiące na ciężkie lub przewlekłe choroby cechują się znacznie gorszym samopoczuciem oraz niższą satysfakcją z życia (Hutchinson et al., 2004; Strine et al., 2008). Dodatkowo wraz ze spadkiem zadowolenia z życia wzrasta ryzyko otyłości i podejmowania zachowań ryzykownych dla zdrowia, takich jak palenie tytoniu, czy nadużywanie alkoholu (Strine et al., 2008). W kontekście satysfakcji z życia oraz dobrego samopoczucia, oprócz obiektywnego stanu zdrowia ważne jest także jego subiektywne postrzeganie. Osoby deklarujące zły

stan zdrowia charakteryzuje niższe zadowolenie z życia (Melin et al., 2003; Palmore & Luikart, 1972).

Kolejnymi znaczącymi czynnikami wyjaśniającymi poziom satysfakcji z życia są zmienne socjodemograficzne. Badania pokazują, że wielkość dochodu oraz poziom wykształcenia wpływają na zadowolenie jednostki (Fernández-Ballesteros et al., 2001). Z tymi zmiennymi związany jest ogólny poziom rozwoju ekonomicznego i społecznego w miejscu zamieszkania. Osoby żyjące w lepiej rozwiniętych regionach, charakteryzujących się wysokim kapitałem ekonomicznym i społecznym cechują się wyższą satysfakcją oraz dobrym stanem zdrowia (Elgar et al., 2011; Jagodzinski, 2010).

Zależności pomiędzy płcią i wiekiem a satysfakcją z życia są niejednoznaczne. Badania pokazują, że w Polsce to mężczyźni są bardziej zadowoleni z życia (Czapiński, 2004), jednakże badacze z państw zachodnich wskazują na wyższą satysfakcję u kobiet (Nolen-Hoeksma & Rusting, 1999). Ogólnie w większości badań podkreśla się, że różnice międzypłciowe w odniesieniu do całościowego i subiektywnego poziomu zadowolenia z życia są minimalne (Diener et al., 1999). Analizując zależności pomiędzy wiekiem a ogólnym dobrostanem psychicznym, można zaobserwować zróżnicowane rezultaty. Polskie badania wskazują na ujemny związek dobrostanu psychicznego z wiekiem (Czapiński et al., 2011). Osoby starsze są mniej zadowolone z życia. Związek ten szczególnie widoczny jest w przypadku użycia negatywnych miar dobrostanu psychicznego, takich jak poziom depresji, który w polskiej populacji wzrasta wraz z wiekiem (Czapiński, 2004). Ed Diener i współpracownicy (1999) przytaczają w swojej metaanalizie wiele badań z całego świata, opisujących związki pomiędzy wiekiem a zadowoleniem z życia. Wynika z nich, że trudno jest ustalić jednoznaczne kierunki zależności, ponieważ pojawiają się analizy mówiące o braku związków, jak i wskazujące na dodatnie korelacje pomiędzy tymi zmiennymi. Rozbieżności te prawdopodobnie powodowane są poprzez stosowanie w badaniach różnych miar dobrostanu na przestrzeni lat. Linda George (1985) wraz z współpracownikami postulują, że wiek jest moderatorem czynników odpowiadających za satysfakcję z życia, takich jak stan zdrowia, pozostawanie w związku, wielkość przychodu, czy posiadanie sieci wsparcia społecznego, które mogą podnosić poziom satysfakcji z życia, natomiast bezpośredni wpływ wieku na zadowolenie jednostki jest minimalny.

Jak widać, o poziomie satysfakcji z życia może decydować wiele czynników. W niniejszym artykule skupiono się na tych aspektach aktywności fizycznej oraz treningu karate, które mogą poprawiać dobrostan psychiczny oraz zadowolenie z życia jednostki.

Sport a satysfakcja z życia

Obecnie uznaje się, że uczestnictwo w regularnych treningach sportowych silnie związane jest z nie tylko z fizycznym, ale także z psychologicznym wymiarem ludzkiego zdrowia (Eime et al., 2013). Badania donoszą, że aktywność fizyczna ma istotnie pozytywny i długoterminowy wpływ na zdrowie, poziom życia oraz samopoczucie człowieka (Lechner, 2009). Uprawianie sportu oddziałuje także pozytywnie

na subiektywne samopoczucie trenujących (Downward & Rasciute, 2011), a zaangażowanie w działania sportowe dopasowane do osobistych preferencji wiąże się z redukcją odczuwanego stresu oraz bardziej adaptacyjnymi reakcjami na negatywne emocje (Asztalos et al., 2012).

Dodatkowo osoby trenujące w klubach sportowych charakteryzuje wyższa satysfakcja z życia w porównaniu z osobami podejmującymi ćwiczenia indywidualnie (Eime et al., 2010). Takie wyniki mogą być wyjaśniane poprzez doświadczanie podczas treningów integracji społecznych, które mogą poprawiać samopoczucie (Eime et al., 2010; Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1992). Prowadzone analizy wskazują na to, że zmniejszenie poziomu samotności oraz zaspokojenie potrzeby przynależności jest istotnie związane z zadowoleniem z życia (Mellor et al., 2008; Schumaker et al., 1993).

Specyfika karate a satysfakcja z życia

Trening karate to szczególna forma aktywności fizycznej. Wschodnie sztuki walki skupiają się na harmonijnym rozwoju i samodoskonaleniu uczestników (Cynarski, 2014), podczas gdy wiele „zachodnich” dyscyplin kładzie szczególny nacisk na rywalizację i zwycięstwo. Trening ciała w karate nieodłącznie związany jest z doskonaleniem charakteru oraz ma za zadanie nauczyć samoświadomości i aktywnego dążenia do rozwoju w każdej dziedzinie życia. Wyzbycie się agresji, systematyczność czy koncentracja na celu, to zasady, które adepci poznają jeszcze przed przystąpieniem do pierwszego treningu (Piotrkowicz, 1998). Karate może być trenowane jako sztuka lub sport walki, jednak terminy te są dość trudne do zdefiniowania.

Przyjmuje się, że trening sportowy skupia się na wynikach i współzawodnictwie pomiędzy uczestnikami, a podejście do treningu jako do pewnego rodzaju sztuki ma na celu dążenie do samodoskonalenia i zawiera w sobie elementy ceremonii. Podczas praktykowania karate, nie jest wykluczone aby jednocześnie uprawiać sztukę i sport walki, a takie zjawisko można obserwować w wielu klubach (Cynarski, 2009). Wojciech Cynarski (2014) wskazuje na występowanie w karate trzech głównych stanowisk odnoszących się do treningu karate. Pierwsze z nich to podejście utylitarne, skoncentrowane na wyuczeniu się skutecznych technik samoobrony. Kolejną orientacją jest podejście rekreacyjne, związane z aspektem sportowym i rozrywkowym. Ostatni, i poniekąd najważniejszy, nurt tej formy treningu stanowi podejście humanistyczne i/lub pedagogiczne – ujmujące trening jako drogę samodoskonalenia. Stanowiska te nie wykluczają się wzajemnie, trudno znaleźć takie miejsce odbywania się treningów karate (tzw. *dojo*), w którym nie uwzględniano by elementów nurtu humanistycznego i pewnych rytuałów związanych z rozpoczynaniem i zakończeniem każdego treningu. Dlatego praktykując karate niełatwo jest całkowicie wykluczyć elementy charakterystyczne dla sztuk walki. Julian R. Fuller (1988) w ciekawy sposób skomentował taki rodzaj treningu, stwierdzając, że „[...] sztuki walki można postrzegać jako sformalizowane, wyrafinowane systemy treningu potencjału ludzkiego, zawierające ciekawe i praktyczne modele oraz mechanizmy interwencji psychologicznej” (s. 318). Takie

podejście do aktywności fizycznej może szczególnie wiązać się z poprawą dobrostanu psychicznego i zadowolenia osób trenujących.

Ważną zmienną w kontekście satysfakcji z życia i treningu karate jest samokontrola. Badania przeprowadzone przez Wilhelma Hofmanna i współpracowników (2014) wskazują na to, że wysoki poziom samokontroli jest istotnym predyktorem dobrego samopoczucia i satysfakcji z życia. Dobrze rozwinięta samokontrola pozwala m.in. na lepsze radzenie sobie z konfliktami motywacyjnymi. Natomiast trening karate poprawia dyscyplinę i opanowanie trenujących (Messaoud, 2015), a wschodnie sztuki walki mogą bezpośrednio poprawiać samokontrolę osób uczestniczących w treningu (Lakes & Hoyt, 2004; Vertonghen & Theeboom, 2010). Biorąc pod uwagę te dane można przypuszczać, że karatecy będą cechować się wyższą satysfakcją z życia.

Badania wskazują także na negatywny związek pomiędzy satysfakcją z życia, a podejmowaniem zachowań ryzykownych oraz dokonywaniem aktów przemocy przez młodzież (MacDonald et al., 2005). Tymczasem trening karate skutecznie obniża poziom agresji i impulsywności (Zivin et al., 2001). Analizując te zależności można założyć, że osoby trenujące karate będą odczuwać wyższe zadowolenie z życia.

Karate, podobnie jak inne aktywności fizyczne, poprawia dobrostan psychiczny i ogólny stan zdrowia jednostki (Bu et al., 2010; Chang & Jang, 2018), przez co może wpływać na odczuwaną przez nią satysfakcję z życia. Jednakże poprzez poprawę samokontroli i obniżanie poziomu agresji zależność pomiędzy treningiem karate a satysfakcją z życia może być silniejsza, dlatego warto bliżej przyjrzeć się tym związkom.

Problem badawczy

Celem badania było sprawdzenie, czy występują i jakie są ewentualne różnice w satysfakcji z życia pomiędzy osobami regularnie trenującymi karate a osobami niepodejmującymi regularnych aktywności fizycznych. Sprawdzone także niebadane wcześniej zależności pomiędzy czasem i częstotliwością regularnych treningów karate a satysfakcją z życia. W badaniu zostały uwzględnione zmienne demograficzne takie jak płeć i wiek.

Analiza literatury dotyczącej problematyki zadowolenia z życia i jego związków z aktywnością fizyczną, a także specyfika oddziaływania treningu karate na wiele aspektów zdrowia fizycznego oraz psychicznego stanowią podstawę do badań w tym zakresie. W analizie wzięto pod uwagę ewentualne różnice międzypłciowe oraz związki pomiędzy wiekiem a zadowoleniem z życia osób badanych. W celu poszerzenia wiedzy na temat różnic w zakresie satysfakcji z życia pomiędzy osobami trenującymi i nietrenującymi, a także poznania zależności pomiędzy stażem oraz częstotliwością treningu karate a satysfakcją z życia, sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy osoby regularnie trenujące karate mają wyższy poziom satysfakcji z życia niż osoby niepodejmujące regularnych aktywności fizycznych?
2. Jaki jest związek pomiędzy stażem treningu karate a satysfakcją z życia?
3. Jaki jest związek pomiędzy częstotliwością treningu karate a satysfakcją z życia?

4. Czy występują i jakie są ewentualne różnice międzypłciowe w satysfakcji z życia w badanych grupach?

5. Czy występują i jakie są ewentualne związki pomiędzy wiekiem a satysfakcją z życia w badanych grupach?

W celu uzyskania odpowiedzi na powyższe pytania, sformułowane zostały następujące hipotezy badawcze:

H1: Osoby regularnie trenujące karate mają wyższą satysfakcję z życia niż osoby niepodejmujące regularnych treningów.

H2: Im dłuższy jest staż treningowy tym poziom satysfakcji z życia u osób trenujących jest wyższy.

H3: Im większa częstotliwość treningów tym wyższa satysfakcja z życia osób trenujących.

Ze względu na brak jednoznacznych wyników mówiących o związkach płci i wieku z badaną zmienną w dotychczasowych badaniach, nie sformułowano kierunkowych hipotez dotyczących tych zmiennych.

Metoda

Osoby badane

W badaniu wzięło udział 112 dorosłych osób, kobiet i mężczyzn, dobranych celowo do dwóch równolicznych grup. Grupę badawczą stanowiło 56 osób regularnie trenujących karate w klubach reprezentujących różne style treningu, w wieku od 18 do 40 lat ($M = 24,7$; $SD = 5,86$), w tym 14 kobiet ($M = 24$; $SD = 6,40$) i 42 mężczyzn ($M = 24,9$; $SD = 5,74$). Kryterium włączenia do tej grupy był nieprzerwany i regularny trening przez minimum jeden rok. Grupę kontrolną stanowiło 56 osób w podobnym wieku ($M = 25,4$; $SD = 4,91$), które nie podejmowały regularnych aktywności fizycznych. Wśród nich znalazło się 14 kobiet ($M = 24,8$; $SD = 4,48$) i 42 mężczyzn ($M = 25,6$; $SD = 5,07$).

Badani to osoby zamieszkujące zachodnią część województwa małopolskiego, okolice takich miast jak Kraków, Oświęcim, Wadowice.

Narzędzia badawcze

Do pomiaru ogólnej satysfakcji z życia osób badanych użyto kwestionariusza *SWLS – Skala Satysfakcji z Życia* (Diener et al., 1985) w polskiej adaptacji Zygrydy Juczyńskiego (2001). Kwestionariusz zawiera pięć stwierdzeń, poprzez które badany na 7-stopniowej skali ocenia, w jakim stopniu odnoszą się one do jego dotychczasowego życia. Zakres wyników mieści się w granicach od 5 do 35 punktów. Im wyższy wynik, tym większe poczucie satysfakcji z życia. Wskaźnik rzetelności alfa Cronbacha ustalony w badaniu 371 osób wyniósł $\alpha = 0,81$. Wskaźnik stałości skali, ustalony w dwukrotnym badaniu grupy 30 osób w odstępie sześciu tygodni, wyniósł 0,86. Wyniki uzyskiwane w skali *SWLS* dodatnie korelują z poczuciem własnej wartości,

natomiast ujemne korelacje zaobserwowano z nasileniem spostrzeganego stresu, lękiem i depresją.

Wyniki

Analizy wykonano przy pomocy pakietu statystycznego *jamovi 1.2.27*. W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie badawcze dotyczące różnic płciowych, wykorzystano nieparametryczny test *U* Manna-Whitneya. Sprawdzone założenia wykonanego testu. Porównywane grupy okazały się nierównoliczne, a wśród badanych kobiet i mężczyzn zaobserwowano brak homogeniczności wariancji oraz rozkładów normalnych zmiennej zależnej (*SWLS*). Otrzymane rezultaty przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Porównanie satysfakcji z życia wśród kobiet i mężczyzn

	Grupa kobiet <i>M (SD)</i>	Grupa mężczyzn <i>M (SD)</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r_g</i> Glassa
SWLS (próba)	<i>N</i> = 28 25 (3,29)	<i>N</i> = 84 21,9 (3,83)	594	< 0,001	0,495
SWLS (grupa trenująca)	<i>N</i> = 14 25,3 (3,75)	<i>N</i> = 42 22,6 (4,30)	183	0,034	0,379
SWLS (grupa nietrenująca)	<i>N</i> = 14 24,6 (2,87)	<i>N</i> = 42 21,2 (3,18)	105	< 0,001	0,643

Otrzymane rezultaty wskazują na istotne statystycznie różnice międzygrupowe. W całej próbie kobiety cechuje wyższa satysfakcja z życia w porównaniu z mężczyznami. Rangowy współczynnik korelacji dwuseryjnej Glassa, mówiący o wielkości efektu w teście *U*, wskazał na występowanie dużych różnic. Wyniki ukazały także istotne statystycznie różnice międzypłciowe w satysfakcji z życia w badanych grupach. Wielkość efektu wyrażona poprzez *r_g* Glassa wskazała na występowanie silniejszych różnic międzypłciowych w satysfakcji z życia wśród osób niepodejmujących treningów karate.

Sprawdzone zostały także związki pomiędzy wiekiem, a satysfakcją z życia w badanych grupach. W grupie osób niepodejmujących regularnych aktywności fizycznych nie dostrzeżono zależności pomiędzy badanymi zmiennymi ($r = 0,226$; $p > 0,05$). Natomiast u osób regularnie trenujących karate zaobserwowano istotny statystycznie związek pomiędzy wiekiem a satysfakcją z życia ($r = 0,485$; $p < 0,001$). Dodatkowo wiek karateków był dodatkowo skorelowany ze stażem treningowym ($r = 0,393$, $p < 0,01$).

W celu sprawdzenia hipotezy pierwszej porównano dwie grupy niezależne (osoby regularnie trenujące karate vs. osoby niepodejmujące regularnych aktywności fizycznych) pod względem satysfakcji z życia. Przed przystąpieniem do sprawdzenia różnic w badanych grupach sprawdzono założenia testu. Zaobserwowano brak rozkładu normalnego zmiennej zależnej oraz brak homogeniczności wariancji w porównywanych

grupach. Dlatego przeprowadzono nieparametryczny test U Manna-Whitneya, który miał wykazać, czy osoby regularnie trenujące karate posiadają wyższy poziom satysfakcji z życia. Otrzymane rezultaty przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Różnice w poziomie satysfakcji z życia w badanych grupach

	Grupa badawcza N = 56 M (SD)	Grupa kontrolna N = 56 M (SD)	U	p	r_g Glassa
SWLS	23,3 (4,30)	22,1 (3,43)	1203	0,016*	0,233

* $p < 0,05$

Przedstawione w tabeli 2 wyniki wskazują na występowanie istotnych statystycznie różnic w satysfakcji z życia pomiędzy osobami regularnie trenującymi karate a badanymi niepodającymi regularnych aktywności fizycznych. Wielkość efektu wyrażona poprzez rangowy współczynnik korelacji dwuseryjnej (r_g Glassa) wskazała na średnie różnice międzygrupowe. Osoby regularnie trenujące karate cechował istotnie wyższy poziom satysfakcji z życia w porównaniu z osobami nietrenującymi. Takie rezultaty dały podstawę do pozytywnego zweryfikowania hipotezy 1.

Hipoteza druga i trzecia zakładały pozytywny związek pomiędzy stażem i częstotliwością treningu karate a satysfakcją z życia. W celu sprawdzenia hipotez, ze względu na brak rozkładu normalnego zmiennej zależnej wykonano nieparametryczny test korelacji rho Spearmana. Podczas analizy kontrolowano wpływ wieku uczestników na badane zmienne, ponieważ był on istotnie związany zarówno ze stażem treningowym, jak i satysfakcją z życia. Zestawiono czas treningu podczas całego życia wyrażony w latach oraz liczbę treningów w tygodniu z wynikami uzyskanymi w kwestionariuszu SWLS. Otrzymane rezultaty zaprezentowano w tabeli 3.

Tabela 3. Korelacje pomiędzy stażem i częstotliwością treningu a satysfakcją z życia

	Częstotliwość treningu	Staż treningowy
Staż treningowy	0,223	-
Satysfakcja z życia (SWLS)	0,044 ¹	0,255* ¹

* $p < 0,05$

¹ Wynik korelacji cząstkowej. Zmienną kontrolowaną jest wiek osób badanych

Wyniki wskazały na wystąpienie w grupie osób regularnie trenujących karate istotnej statystycznie i dodatniej korelacji pomiędzy stażem treningowym (wyrażonym w latach) a satysfakcją z życia ($r = 0,255$; $p < 0,05$). Oznacza to, że im dłużej osoba trenuje karate, tym wyższy wynik uzyskuje w kwestionariuszu SWLS. Taki rezultat pozwolił pozytywnie zweryfikować hipotezę drugą. Uzyskane wyniki wskazały na brak zależności pomiędzy częstotliwością treningów a satysfakcją z życia ($r = 0,044$; $p > 0,05$). Taki rezultat nie pozwolił na potwierdzenie hipotezy trzeciej.

Dyskusja

Prezentowane analizy wykazały istnienie zależności pomiędzy regularnym treningiem karate a zadowoleniem z życia. W pierwszej kolejności sprawdzono różnice międzypłciowe w satysfakcji z życia, które wskazały na jej wyższy poziom wśród kobiet, zarówno w grupie osób regularnie trenujących karate, jak i nietrenujących. Wyniki te wydają się potwierdzać wcześniejsze doniesienia badaczy, mówiące o ogólnie wyższej satysfakcji z życia wśród kobiet (Diener et al., 1999; Nolen-Hoeksma & Rusting, 1999). Należy zauważyć, że opisywane dotychczas różnice międzypłciowe były minimalne, dlatego otrzymane rezultaty mogą być spowodowane uwzględnieniem w badaniu dość małych i specyficznych grup. Dodatkowym ograniczeniem w porównywaniu wyników kobiet i mężczyzn trenujących karate była dysproporcja płci, spowodowana mniejszym zainteresowaniem treningami karate wśród kobiet. Z raportu GUS pt. *Kultura fizyczna w Polsce w 2018 roku* (Malinowska, 2019) wynika, że kobiety stanowią około 30% całej populacji karateków, dlatego w badanej próbie obserwowano podobną proporcję.

Kolejnym czynnikiem socjodemograficznym włączonym do analizy był wiek osób badanych i jego zależności z satysfakcją z życia. Zależności pomiędzy tymi zmiennymi są dodatnie, jednak istotne statystycznie okazały się wyłącznie wśród osób regularnie trenujących karate. Obecnie w literaturze nie stwierdza się jednoznacznych związków dotyczących wieku i zadowolenia z życia, a te opisywane przyjmują rozmaite kierunki i są zależne od sposobu pomiaru oraz moderowane przez wiele czynników (Diener et al., 1999; Inglehart, 2002). Analiza wskazała na istotne związki pomiędzy wiekiem, a satysfakcją z życia wśród karateków. Dodatkowo wiek trenujących był dodatnio skorelowany ze stażem treningowym. Informacje te okazały się istotne podczas testowania hipotez.

Hipoteza pierwsza, zakładająca, że osoby trenujące karate mają wyższy poziom satysfakcji z życia w porównaniu z osobami niepodjętymi regularnych aktywności fizycznych została potwierdzona. Biorąc pod uwagę wcześniejsze analizy, prawdopodobne jest, że różnica ta wynika po prostu z aktywności fizycznej, która poprawia dobrostan psychiczny i zadowolenie z życia jednostki (Eime et al., 2013). Jednak badania porównujące trening sztuk walki z innymi aktywnościami fizycznymi sugerują, że wywołuje on pozytywne zmiany psychospołeczne, które są większe pod względem siły efektu i różnorodności niż te powodowane przez inne formy aktywności (Madden, 1995). Otrzymany rezultat może być tłumaczony poprzez wyższy poziom samokontroli (Lakes & Hoyt, 2004; Messaoud, 2015; Vertonghen & Theeboom, 2010) oraz niższą agresję (Zivin et al., 2001) osób trenujących karate, ponieważ zmienne te istotnie związane są z satysfakcją z życia (Hofmann et al., 2014; MacDonald et al., 2005). Dodatkowo badania pokazują, że trening karate pozwala istotnie podnieść jakość życia i dobrostan psychiczny osób trenujących (Jansen et al., 2017; Marie-Ludivine et al., 2010) co może przekładać się na subiektywne odczucie satysfakcji z życia. W świetle przytoczonych badań potwierdzenie hipotezy pierwszej wydaje się być trafnie uzasadnione.

Hipoteza druga, zakładająca, że czas treningu na przestrzeni życia pozytywnie wiąże się z poziomem satysfakcji z życia także została potwierdzona. Rezultat ten

może być wyjaśniany poprzez nabywanie w toku treningu umiejętności psychospołecznych związanych z zadowoleniem z życia, takich jak zdolność do samoregulacji (Messaoud, 2015), obniżanie poziomu agresji (Zivin et al., 2001) oraz zaspokojenie potrzeby przynależności (Mellor et al., 2008; Schumaker et al., 1993). Z drugiej strony zmienną wyjaśniającą taką zależność może być wiek osób badanych, który jest moderatorem czynników odpowiadających za satysfakcję z życia (George et al., 1985) oraz był z nią istotnie związany w badanej grupie. Dlatego w przeprowadzonej analizie wzięto pod uwagę jego ewentualny wpływ na badane zmienne. Otrzymane rezultaty, w odniesieniu do wyników dotychczasowych badań z zakresu sztuk walki sugerują, że potwierdzenie hipotezy drugiej jest uzasadnione.

Ostatnia hipoteza zakładała pozytywny związek pomiędzy częstotliwością treningu karate a satysfakcją z życia. Wykonana analiza nie pozwoliła na potwierdzenie hipotezy trzeciej. Nie zaobserwowano istotnych związków pomiędzy liczbą treningów w tygodniu a satysfakcją z życia osób trenujących. W dotychczasowej literaturze trudno znaleźć badania mówiące o takich zależnościach. Pojawiają się jednak analizy, w których badacze stwierdzają, że obsesyjne zamiłowanie do podejmowanej aktywności prowadzi do obniżenia dobrego samopoczucia (Vallerand et al., 2007). Nadmierne zaangażowanie się w pewne zadania może być związane z częstotliwością uczestnictwa w nich, dlatego w przyszłych badaniach warto także zwrócić uwagę na motywację uczestników zajęć sportowych do podejmowania treningów.

Przeprowadzone badanie miało charakter eksploracyjny, a otrzymane rezultaty mogą stanowić podstawę do dalszych analiz. Wyniki wskazują na istotne różnice w satysfakcji z życia wśród osób trenujących i nietrenujących karate oraz na pozytywny związek stażu treningowego z satysfakcją z życia. W przyszłych badaniach ważne wydaje się dokładne kontrolowanie większej ilości zmiennych socjodemograficznych oraz uwzględnienie zmiennych związanych z treningiem, takich jak samokontrola i poziom agresji, które mogą okazać się istotnymi predyktorami zadowolenia z życia wśród osób trenujących karate.

Bibliografia

- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Lefevre, J., & Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(4), 466–483. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.01.003.
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & Singh, M.F. (2010). Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine, 3*(4), 205–219. DOI: 10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x.
- Chang, B. W., & Jang, T.Y. (2018). A Meta-analysis of the Effect of Planned Exercise on their Self Efficacy, Depression, Life Satisfaction. *Journal of Digital Convergence, 16*(2), 293–298. DOI: 10.14400/JDC.2018.16.2.293.
- Cynarski, W. (2009). Sztuki walki, sporty walki – koncepcja porządkująca (ekspertyza dla Ministerstwa Sportu i Turystyki). *Idō – Ruch dla Kultury: Rocznik Naukowy, 9*, 246–252.

- Cynarski, W. (2014). The European karate today: The opinion of experts. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(3), 10–21. DOI: 10.14589/ido.14.3.2.
- Czapiński, J. (2004). Ekonomiczne przesłanki i efekty dobrostanu psychicznego. W: T. Tyszka (red.), *Psychologia ekonomiczna* (s. 192–242). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Czapiński, J., Sułek, A., & Szumlicz, T. (2011). Indywidualna Jakość Życia. *Contemporary Economics*, 5(3), 160–270.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276.
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331–348. DOI: 10.1080/02692171.2010.511168.
- Eime, R.M., Harvey, J.T., Brown, W.J., & Payne, W.R. (2010). Does sports club participation contribute to health-related quality of life? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(5), 1022–1028. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181c3adaa.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135. DOI: doi.org/10.1186/1479-5868-10-135.
- Elgar, F.J., Davis, C.G., Wohl, M.J., Trites, S.J., Zelenski, J.M., & Martin, M.S. (2011). Social capital, health and life satisfaction in 50 countries. *Health & Place*, 17(5), 1044–1053. DOI: 10.1016/j.healthplace.2011.06.010.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M., & Ruiz, M. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21(1), 25–53. DOI: 10.1017/S0144686X01008078.
- Fuller, J.R. (1988). Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61(4), 317–328. DOI: 10.1111/j.2044-8341.1988.tb02794.x.
- George, L.K., Okun, M.A., & Landerman, R. (1985). Age as a Moderator of the Determinants of Life Satisfaction. *Research on Aging*, 7(2), 209–233. DOI: 10.1177/0164027585007002004.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R.R., Vohs, K.D., & Baumeister, R.F. (2014). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277. DOI: 10.1111/jopy.12050.
- Hutchinson, G., Simeon, D.T., Bain, B.C., Wyatt, G.E., Tucker, M.B., & LeFranc, E. (2004). Social and health determinants of well being and life satisfaction in Jamaica. *The International Journal of Social Psychiatry*, 50(1), 43–53. DOI: 10.1177/0020764004040952.
- Inglehart, R. (2002). Gender, Aging, and Subjective Well-Being: *International Journal of Comparative Sociology*, 43, 3–5, 391–408. DOI:10.1177/002071520204300309.

- Jagodzinski, W. (2010). Economic, Social, and Cultural Determinants of Life Satisfaction: Are there Differences Between Asia and Europe? *Social Indicators Research*, 97(1), 85–104. DOI: 10.1007/s11205-009-9555-1.
- Jansen, P., Dahmen-Zimmer, K., Kudielka, B.M., & Schulz, A. (2017). Effects of Karate Training Versus Mindfulness Training on Emotional Well-Being and Cognitive Performance in Later Life. *Research on Aging*, 39(10), 1118–1144. DOI: 10.1177/0164027516669987.
- Juczyński, Z. (2001). Skala Satysfakcji z Życia. W *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia* (134–138). Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Lakes, K.D., & Hoyt, W.T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302. DOI: 10.1016/j.appdev.2004.04.002.
- Lechner, M. (2009). Long-run labour market and health effects of individual sports activities. *Journal of Health Economics*, 28(4), 839–854. DOI: 10.1016/j.jhealeco.2009.05.003.
- MacDonald, J.M., Piquero, A.R., Valois, R.F., & Zullig, K.J. (2005). The Relationship Between Life Satisfaction, Risk-Taking Behaviors, and Youth Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(11), 1495–1518. DOI: 10.1177/0886260505278718.
- Madden, M.E. (1995). Perceived vulnerability and control of martial arts and physical fitness students. *Perceptual and Motor Skills*, 80(3, Pt 1), 89–910. DOI: doi.org/10.2466/pms.1995.80.3.899.
- Malinowska, E. (2019). *Kultura fizyczna w Polsce w 2018 roku* [Informacja sygnałowa]. Główny Urząd Statystyczny. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/kultura-fizyczna-w-polsce-w-2018-r-13,2.html> (dostęp: 27.07.2020).
- Marie-Ludivine, C.-D., Papouin, G., Saint-Val, P., & Lopez, A. (2010). Effect of adapted karate training on quality of life and body balance in 50-year-old men. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 1, 143–150.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K., & Fugl-Meyer, A. (2003). Life Satisfaction in 18- to 64-Year-Old Swedes: In Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35, 84–90.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213–218. DOI: 10.1016/j.paid.2008.03.020.
- Messaoud, W.B. (2015). Social representations of karate among young people. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*, 15(4), 39–48. DOI: 10.14589/ido.15.4.6.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. (1999). Gender Differences in Well-Being. W D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Red.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 330–350). Russell Sage Foundation.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13(1), 68–80. JSTOR. DOI: 10.2307/2136974.
- Piotrkowicz, T. (1998). *PODRĘCZNIK KARATE* (II). Warszawskie Centrum Karate.

- Schumaker, J.F., Shea, J.D., Monfries, M.M., & Groth-Marnat, G. (1993). Loneliness and Life Satisfaction in Japan and Australia. *The Journal of Psychology, 127*(1), 65–71. DOI: 10.1080/00223980.1993.9915543.
- Strine, T.W., Chapman, D.P., Balluz, L.S., Moriarty, D.G., & Mokdad, A.H. (2008). The Associations Between Life Satisfaction and Health-related Quality of Life, Chronic Illness, and Health Behaviors among U.S. Community-dwelling Adults. *Journal of Community Health, 33*(1), 40–50. DOI: 10.1007/s10900-007-9066-4.
- Vallerand, R.J., Salvy, S.-J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Denis, P.L., Grouzet, F.M.E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality, 75*(3), 505–533. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2007.00447/.
- Veenhoven, R. (1996). THE STUDY OF LIFE SATISFACTION. W *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11–48). Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (2006). The four qualities of life Ordering concepts and measures of the good life. In M. McGillivray & M. Clark, *Understanding Human Well-being* (pp. 74–100). United Nations University Press.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine, 9*(4), 528–537.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). THE INTEGRATIVE AND PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF SPORT PARTICIPATION: A Study of Adolescents. *The Sociological Quarterly, 33*(4), 637–647. DOI: 10.1111/j.1533-8525.1992.tb00148/.
- Zivin, G., Hassan, N.R., DePaula, G.F., Monti, D.A., Harlan, C., Hossain, K.D., & Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence, 36*(143), 443–459.

