RÓŻNICE W ZAKRESIE POZIOMU POCZUCIA WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI U SPORTOWCÓW

INSTYTUT PSYCHOLOGII

Ewa Szeremeta, dr hab. Maciej Trojan
Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Instytut Psychologii

Poczucie własnej skuteczności wg. definicji Alberta Bandury

Przekonanie osoby o tym, że ma wystarczające kompetencje, aby poradzić sobie z trudnymi lub nowymi sytuacjami, pokonać przeciwności losu i uzyskać pożądany wynik swoich działań.

Źródła przekonania o własnej skuteczności:

osobiste osiągnięcia	doznania zastępcze	werbalna perswazja	stan fizjologiczny

Uprawianie sportu **koreluje dodatnio** z uogólnionym poczuciem własnej skuteczności (Inoue et al., 2015; Laborde et al., 2015; Eime et al., 2013).

METODA

Osoby badane: 116 sportowców (46 kobiet, 67 mężczyzn)

Narzędzia: **Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES**, ankieta przygotowana przez badacza (pytania dotyczące uprawianych dyscyplin sportowych, stażu treningowego, ewentualnych przerw w treningu i ich powodów, kontuzji oraz sportowych osiągnięć badanego)

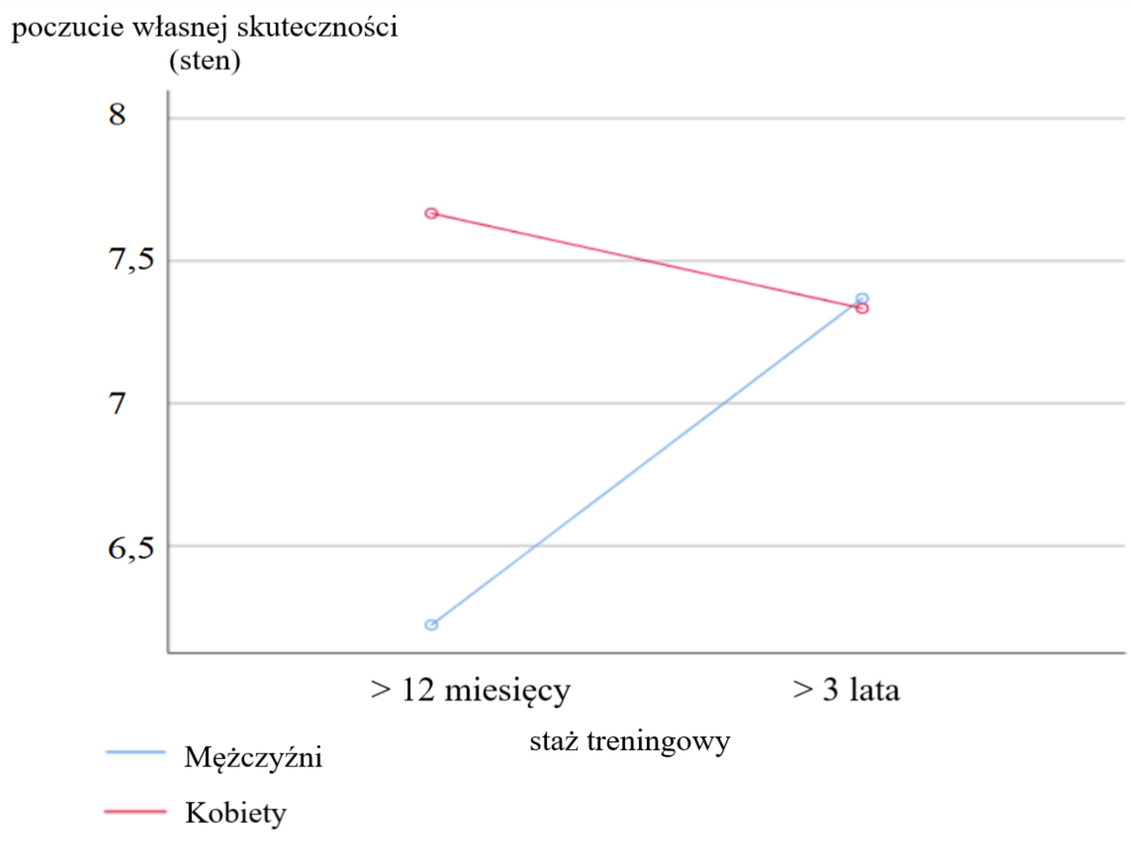
Procedura: Badani zostali poproszeni o wypełnienie kwestionariusza GSES oraz ankiety od badacza. Badanie było anonimowe.

WYNIKI

Sportowcy, którzy **doświadczyli w przeszłości kontuzji**, wykazywali wyższe poczucie skuteczności, niż ci, którzy nie doświadczyli. Wystąpiła dodatnia korelacja pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a **ilością osiągnięć sportowych**. Główny efekt dla płci pokazał **wyższe poczucie skuteczności wśród kobiet**, niż wśród mężczyzn. Wystąpiła **interakcja płci oraz stażu**. W przypadku kobiet, poczucie własnej skuteczności wzrastało szybciej i było wyższe przy mniejszym stażu treningowym. U mężczyzn natomiast, wzrost ten następował wolniej. Jednak po stażu wynoszącym minimum 3 lata treningów, różnice zaczynały się zacierać i poziom cechy wyrównywać.

DYSKUSJA

Jak pokazują wyniki dotyczące kontuzji, z pozoru negatywne doświadczenia mogą mieć pozytywny wpływ na poczucie własnej skuteczności. **Subiektywna interpretacja doświadczeń** ma znaczenie w kontekście czerpania ze źródeł przekonania o własnej skuteczności. Badanie nie uchwyciło różnic pomiędzy sportowcami indywidualnymi a zespołowymi. Może być to spowodowane niedostatecznie dużą próbą, ponieważ w innym badaniu, na większej próbie, takie różnice wystąpiły (Laborde et al., 2016).



BIBLIOGRAFIA

Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Advances in Behaviour Research and Therapy, 1, 139–161. https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4

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 children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 98. http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Inoue, Y., Wegner, C. E., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Relationships between self-determined motivation and developmental outcomes in sport-based positive youth development. Journal of Applied Sport Psychology, 27, 371–383. https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1010662

Laborde, S., Guillen, F., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences. Chronobiology International, 32, 942-951. http://dx.doi.org/10.3109/07420528.2015.1055755

Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. Psychology of Sport and Exercise, 26, 9–13. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.009