

POZNAWCZE UJĘCIE OSOBOWOŚCI UCZNIÓW I STUDENTÓW UPRAWIAJĄCYCH SPORT

Osobowość sportowca stanowi od lat przedmiot analiz psychologów sportu. Jedną z istotnych we współczesnej psychologii koncepcji osobowości jest ujęcie poznawcze. Według Edwarda Rossa¹, osobowość jest złożonym konstruktem, który reprezentuje całość zachowań człowieka, jego procesów myślowych, reakcji emocjonalnych oraz potrzeb motywacyjnych, dzięki którym jednostka może wchodzić w interakcję ze środowiskiem i w ten sposób wywiera na nie wpływ a także sama podlega jego wpływom. Cytując za Bradem Alfordem i Aaronem Beckiem, „poznawcza definicja osobowości zawiera koncepcję indywidualnych procesów dotyczących schematów, które determinują operacje głównych systemów analizy psychologicznej (dokładniej – motywacji, funkcji poznawczych, emocji itd.)”².

Względnie trwałe, wyspecjalizowane systemy schematów są w ujęciu poznawczym rozumiane jako podstawowe elementy osobowości. Stanowią one podstawową strukturę integrującą i przypisującą znaczenie zdarzeniom. Schemat poznawczy jest też definiowany jako „złożony wzór, o którym wnioskujemy, że został zakodowany w organizmie poprzez doświadczenie, który to wzór łączy się z właściwościami prezentowanego obiektu lub idei, aby ustalić, jak ten obiekt lub idea mają być spostrzegane lub ujmowane w koncepcję”³.

Teoria poznawcza osobowości wykazuje dużo elementów zbieżnych z koncepcją konstruktów osobistych George’a Kelly’ego⁴, dla którego schemat

¹ A.A. Alford, A.T. Beck (2005), *Terapia poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię*, Kraków.

² Dz. cyt.: 21.

³ Dz. cyt.: 34.

⁴ Dz. cyt.

poznawczy to wiedza przydatna do interpretacji doświadczeń, przez co świat staje się uporządkowany. Warto podkreślić, że schematy poznawcze cechuje indywidualizm, który sprawia, że to, w jaki sposób człowiek reaguje w różnych sytuacjach, wynika z jego sposobu widzenia świata, a więc ze schematów poznawczych czyli konstruktów osobistych. Konstrukt osobisty oznacza, w jaki sposób jednostka konstruuje i interpretuje rzeczywistość, jak spostrzega oraz interpretuje zdarzenia⁵. Konstrukty tworzą pewien model, dzięki któremu nadawany jest sens światu oraz określane są własne relacje ze światem⁶. Mogą one ulegać zmianie, w wyniku czego cały system zmienia się. Jednak zbyt duża elastyczność, jak i niska podatność na zmiany mają charakter dezadaptacyjny. Przewidywania dotyczące rzeczywistości nie są wtedy właściwe i trafne⁷. Konstrukty są tworzone w taki sposób, że gdy jednostka doświadcza poszczególnych zdarzeń równocześnie, dostrzega ich podobieństwa i przeciwieństwa, weryfikuje trafność przewidywań i w ten sposób antycypuje przyszłość.

Najistotniejsze dla jednostki są przekonania dotyczące „Ja”. Jak podają Piotr Oleś i Krystyna Drat-Ruszczak, „System »Ja« można określić jako dynamiczny i uporządkowany układ myśli, uczuć i motywów odnoszących się do »Ja«, własnych relacji społecznych i osobistego stosunku do świata”⁸. System ten obejmuje odnoszące się do struktury „Ja”: „Ja” poznawcze (czyli samowiedzę), „Ja” wartościujące (czyli samoocenę) oraz odnoszące się do procesu „Ja” wykonawcze (czyli autoregulacja). Schematy „Ja”, czyli „poznawcze uogólnienia na temat „Ja”, wywodzą się z wcześniejszych doświadczeń i organizują samowiedzę oraz ukierunkowują przetwarzanie informacji dotyczących „Ja” (służą do opisywania siebie. Koncepcję siebie tworzą następujące komponenty:

poznawczy, jakim jest samowiedza, która składa się z trzech wymiarów: treść (o elementach wartościujących pozytywnych i negatywnych oraz ważność), struktura (ma charakter przedziałowy, zróżnicowany, złożony) i forma (klarowna i pewna);

- emocjonalnej i wartościującej samooceny⁹

Odnosząc się do części empirycznej zaprezentowanej w dalszej części pracy oraz wyników uzyskanych Kwestionariuszem Nastawień Intrapersonalnych,

⁵ L.A. Pervin, O.P. John (2002), *Osobowość. Teoria i badania*, Kraków.

⁶ D. Chmielewska-Banaszek (2012), *Teorie i idee konstruktywistyczne w psychologii*, „Principia”, 56: 43-63.

⁷ L.A. Pervin, O.P. John (2002), dz. cyt.

⁸ P.K. Oleś, K. Drat-Ruszczak (2008), *Osobowość*. W: J. Strelau, D. Doliński [red.], *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk: 738.

⁹ Dz. cyt.

Interpersonalnych i Nastawień wobec Świata¹⁰ warto jeszcze podać definicję osobowości, jaką za Lawrence'em Pervinem podaje Ewa Wysocka¹¹. Osobowość jest tu definiowana w kategoriach poglądów i przekonań ludzi na temat rzeczywistości i sposobów, w jaki przetwarzane są informacje oraz dokonywane tłumaczenia wydarzeń. Poznawczymi elementami osobowości są schematy porządkujące wiedzę na temat samego siebie („Ja”) oraz świata, a także atrybucje, czyli przyczyny przypisywane zdarzeniom. Ostatnimi elementami osobowości są w tym ujęciu przekonania, czyli poglądy dotyczące tego, co jest prawdą, a co nie. Świat może być w tym rozumieniu spostrzegany jako przewidywalny i sprawiedliwy albo przeciwnie, jako chaotyczny i niesprawiedliwy. Inni ludzie, otoczenie społeczne może być odbierane jako źródło wsparcia albo przeciwnie, jako źródło zagrożenia. Przekonania pełnią ważne funkcje regulacyjne oraz adaptacyjne (w przypadku przekonań pozytywnych) lub dezadaptacyjne (przekonania negatywne). Pomagają zarazem nadawać sens rzeczywistości. Stanowią również element szerszego systemu obejmującego reakcje emocjonalne, cele i strategie behawioralne¹².

Cel badań

Celem badań było wykazanie struktury osobowości (w ujęciu poznawczym) osób trenujących różne dyscypliny sportu oraz ustalenie, czy wiek ma związek ze strukturą osobowości (dominującymi schematami poznawczymi) u młodzieży i studentów-sportowców. Przyjęto założenie, że wiek wykazuje związek ze strukturą osobowości (dominującymi schematami poznawczymi) u badanej młodzieży szkół mistrzostwa sportowego i trenujących studentów.

Grupa badana

W badaniach udział wzięło łącznie 395 osób, którzy reprezentowali 39 dyscyplin sportu: zespołowych (9), jak i indywidualnych (30). Zostali oni podzieleni na dwie grupy:

Grupa 1: uczniowie – 222 osoby, w wieku od 16-20 lat ($\bar{x} = 18,0$) uczniowie i uczennice liceów sportowych, 114 chłopców i 108 dziewcząt. 124 osoby reprezentowały 20 dyscyplin indywidualnych, a 98 osób 7 dyscyplin

¹⁰ E. Wysocka (2011), *Kwestionariusz Nastawień Intrapersonalnych, Interpersonalnych i Nastawień wobec Świata (KNIIS)*. Podręcznik testu – wersja dla uczniów szkoły ponadgimnazjalnej, Kraków.

¹¹ Dz. cyt.

¹² Dz. cyt.

zespołowych. Byli to uczniowie Szkół Mistrzostwa Sportowego (z Krakowa, Zakopanego, Żywca, Szczyrku, Sosnowca, Zabrze).

Grupa 2: studenci – w chwili przeprowadzania testów uczyli się na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz byli zawodnikami Akademickiego Związku Sportowego. Były to 173 osoby w wieku od 19-29 lat ($\bar{x}=22,7$), wśród których było 81 kobiet i 92 mężczyzn, z czego 83 osoby to zawodnicy 25 dyscyplin indywidualnych oraz 8 dyscyplin zespołowych. Wśród badanych znalazło się 54 zawodników reprezentujących kluby AZS AWF Kraków, AZS Zakopane oraz AZS UJ Kraków.

Metody badawcze

W badaniach wykorzystano Kwestionariusz Nastawień Intrapersonalnych, Interpersonalnych i Nastawień wobec Świata (KNIIS) – w opracowaniu Ewy Wysockiej¹³ – który składa się ze 137 pytań (wersja dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych – badano nią uczniów) i 140 pytań (wersja dla dorosłych – badano nią studentów). Kwestionariusz pozwala określić podstawowe przekonania dotyczące siebie (intrapersonalne), innych (interpersonalne) oraz nastawienia wobec świata.

Nastawienia intrapersonalne są tu rozumiane jako obraz siebie. Określają samoocenę globalną, czyli system przekonań na temat własnego „ja”, w obrębie którego wyróżnia się samoocena ogólna, niespecyficzna (przekonania o własnej wartości), samooceny cząstkowe specyficzne: sfera poznawczo-intelektualna (przekonania o swoich umiejętnościach i zdolnościach intelektualnych), sfera fizyczna (przekonania o właściwościach wyglądu zewnętrznego i sprawności fizycznej), sfera społeczno-moralna (przekonania moralne ujawniające się w działaniach ukierunkowanych na siebie i innych ludzi) i sfera charakterologiczna (zespół cech psychicznych, które ujawniają się w działaniu jednostki i w jej zachowaniach wobec innych ludzi, sposobie bycia, usposobieniu), które dają obraz samooceny globalnej, specyficznej¹⁴.

Nastawienia interpersonalne ukazują obraz innych ludzi i relacji z nimi oraz przekonania na temat funkcjonowania w relacjach interpersonalnych: „inni wobec mnie” – wsparcie ze strony innych (zarówno społeczne, emocjonalne, informacyjne, wartościujące i instrumentalne) i docenianie vs. obojętność innych i niedocenianie; zagrożenie ze strony innych (przekonania dotyczące spostrzeganego lub doświadczanego zagrożenia) vs. poczucie bezpieczeństwa w relacjach ja wobec innych (determinuje ona formę kontaktów

¹³ E. Wysocka (2011), dz. cyt.

¹⁴ Dz. cyt.: 4.

interpersonalnych); działanie na rzecz innych, prospołeczność, altruizm, towarzyskość (wyrażane w pozytywnym nastawieniu jednostki do innych ludzi) vs. egocentryzm, izolowanie się; agresywność (zachowanie skierowane przeciw określonym ludziom lub rzeczom, mogące przybierać formę napaści werbalnej i/lub fizycznej) vs. brak agresji.

Nastawienia wobec świata określają obraz świata, przekonania na temat jego sensowności i przychylności ludziom¹⁵. Nastawienia wobec własnego życia charakteryzują obraz życia i na tym tle przekonania dotyczące własnej skuteczności działania (subiektywne przeświadczenie o umiejętności działania w określonej sytuacji, poradzenia sobie z zadaniem) i możliwości kontrolowania lub wyuczonej bezradności) vs. poczucie bezradności (przeświadczenie o niezdolności do kontrolowania zdarzeń)¹⁶.

Jako dodatkowa znalazła się w Kwestionariuszu skala poczucia aprobaty społecznej (skłonność do przypisywania sobie stwierdzeń, które są społecznie pożądane, zaś odrzucanie tych, które są społecznie niepożądane). Zadaniem badanych było zaznaczenie na karcie odpowiedzi, która z nich: Zgadzam się (4), Raczej się zgadzam (3), Raczej się nie zgadzam (2), Nie zgadzam się (1) jest najbliższa ich przekonaniom. Podczas obliczeń wykorzystano skalę stenową ze względu na różnice w liczbie pytań w skalach w wersji dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych i wersji dla dorosłych.

Prezentacja wyników badań

W tabelach 1-2 zaprezentowano statystyki opisowe dla wyników, jakie uzyskali badani uczniowie i studenci.

Analizując wartości średnie widać, że najwyższe wyniki uzyskali uczniowie szkół średnich dla poczucia skuteczności ($\bar{x} = 34,8$, co stanowi 6,73 stena), sfery fizycznej samooceny ($\bar{x} = 32,8$) oraz sfery społeczno-moralnej samooceny ($\bar{x} = 32,43$, czyli 5,79 stena).

Kolejno otrzymano wyniki dla następujących skal: sfera charakterologiczna samooceny ($\bar{x} = 31,96$), prospołeczność ($\bar{x} = 31,95$), poczucie wsparcia ze strony innych ($\bar{x} = 31,76$), samoocena ogólna, niespecyficzna ($\bar{x} = 31,15$), sfera poznawczo-intelektualna samooceny ($\bar{x} = 28,89$), poczucie przychylności świata ($\bar{x} = 26,45$), agresywność ($\bar{x} = 26,42$), poczucie sensowności świata ($\bar{x} = 24,33$), aprobaty społecznej ($\bar{x} = 23,49$), poczucie zagrożenia ze strony innych ($\bar{x} = 22,13$). Najniższe wartości średnie badani uczniowie ze szkół o profilu sportowym otrzymali dla poczucia bezradności ($\bar{x} = 16,02$, co stanowi 4,16 stena).

¹⁵ Dz. cyt.: 4.

¹⁶ Dz. cyt.

Tab. 1. Statystyki opisowe dla schematów poznawczych – podział uczniowie – wyniki surowe i steny

	N	Średnia	Minimum	Maksimum	Odchylenie standardowe	Sten	Odchylenie standardowe – sten	
Uczniowie	Samooceń ogólna, niespecyficzna	222	31,15	15,00	40,00	5,48	6,00	2,04
	Sfera poznawczo-intelektualna samooceny	222	28,89	17,00	39,00	4,59	5,52	2,16
	Sfera fizyczna samooceny	222	32,80	18,00	40,00	4,33	6,30	1,53
	Sfera społeczno-moralna samooceny	222	32,43	19,00	40,00	3,71	5,79	1,87
	Sfera charakterologiczna samooceny	222	31,96	19,00	40,00	3,69	6,25	1,89
	Poczucie wsparcia ze strony innych	222	31,76	15,00	40,00	4,42	5,78	1,79
	Poczucie zagrożenia ze strony innych	222	22,13	11,00	35,00	4,68	5,34	1,77
	Prospołeczność	222	31,95	21,00	39,00	3,44	5,95	1,68
	Agresywność	222	26,42	15,00	40,00	5,59	5,77	2,19
	Poczucie sensowności świata	222	24,33	14,00	35,00	3,58	6,01	1,91
	Poczucie przychylności świata	222	26,45	15,00	36,00	4,07	5,95	1,99
	Poczucie skuteczności	222	34,80	17,00	40,00	3,82	6,73	1,75
	Poczucie bezradności	222	16,02	9,00	33,00	4,70	4,16	1,89
	Aprobata społeczna	222	23,49	15,00	33,00	4,01	5,27	1,75

Tab. 2. Statystyki opisowe dla schematów poznawczych – podział studenci – wyniki surowe i steny

	N	Średnia	Minimum	Maksimum	Odchylenie standardowe	Sten	Odchylenie standardowe – sten	
Studenci	Samooceń ogólna, niespecyficzna	173	32,23	20,00	40,00	4,23	5,45	1,95
	Sfera poznawczo-intelektualna samooceny	173	29,84	16,00	40,00	4,09	5,65	1,96
	Sfera fizyczna samooceny	173	33,32	21,00	40,00	3,99	5,42	1,96
	Sfera społeczno-moralna samooceny	173	32,15	22,00	40,00	3,46	5,55	1,95
	Sfera charakterologiczna samooceny	173	31,86	20,00	40,00	3,56	5,51	2,01
	Poczucie wsparcia ze strony innych	173	31,29	17,00	40,00	3,89	5,43	1,89
	Poczucie zagrożenia ze strony innych	173	19,94	10,00	29,00	3,94	5,68	2,06
	Prospołeczność	173	31,12	18,00	40,00	3,68	5,52	1,96
	Agresywność	173	24,90	13,00	35,00	4,44	5,51	2,19
	Poczucie sensowności świata	173	27,60	20,00	39,00	3,11	5,38	1,92
	Poczucie przychylności świata	173	28,51	19,00	38,00	3,20	5,50	1,94
	Poczucie skuteczności	173	33,41	16,00	40,00	4,19	5,51	2,01
	Poczucie bezradności	173	18,10	10,00	29,00	4,14	5,43	1,94
	Aprobata społeczna	173	24,20	14,00	37,00	3,91	5,32	1,92

Analizując wyniki studentów, można zauważyć, że najwyższe wartości średnie uzyskali oni, podobnie jak uczniowie, dla poczucia skuteczności ($\bar{x} = 33,41$, czyli 5,51 stena) oraz sfery fizycznej samooceny ($\bar{x} = 33,32$). Następnie wysokie wartości średnie dotyczyły: samooceny ogólnej, niespecyficznej ($\bar{x} = 32,23$), sfery społeczno-moralnej samooceny ($\bar{x} = 32,15$), poczucia bezradności, który to wymiar w przypadku uczniów osiągnął najniższe średnie wartości ($\bar{x} = 31,9$), siły charakterologicznej samooceny ($\bar{x} = 31,86$), poczucia wsparcia ze strony innych ludzi ($\bar{x} = 31,29$), prospołeczności ($\bar{x} = 31,12$), poczucia zagrożenia ze strony innych ($\bar{x} = 30,06$), sfery poznawczo-intelektualnej samooceny ($\bar{x} = 29,84$), poczucia przychylności świata ($\bar{x} = 28,51$), poczucia sensowności świata ($\bar{x} = 27,6$), agresywności ($\bar{x} = 24,90$). Najniższe wyniki średnie studenci otrzymali w zakresie zapotrzebowania na aprobatę społeczną ($\bar{x} = 24,20$, czyli 5,32 stena).

Kolejne analizy dotyczą wariacji dla zmiennych „schematy poznawcze” pomiędzy uczniami i studentami. Ze względu na obszerność materiału badawczego zaprezentowano poniżej wyłącznie te wyniki, które okazały się istotne statystycznie (tabela 3).

Tab. 3. Analizy dla schematów poznawczych

Analizy dla zmiennej „Samoocena ogólna, niespecyficzna”			
	F(1,387)	P	Cząstkowe Eta kwadrat
grupa	6,79	0,010	0,02
Analizy dla zmiennej „sfera fizyczna samooceny”			
	F(1,387)	P	Cząstkowe Eta kwadrat
grupa	23,68	0<,001	0,06
Analizy dla zmiennej „Sfera charakterologiczna samooceny”			
	F(1,387)	P	Cząstkowe Eta kwadrat
grupa	12,96	0<,001	0,03
Analizy dla zmiennej „Poczucie sensowności świata”			
	F(1,387)	P	Cząstkowe Eta kwadrat
grupa	9,31	0,002	0,02
Analizy dla zmiennej „Poczucie przychylności świata”			
	F(1,387)	P	Cząstkowe Eta kwadrat
grupa	4,08	0,044	0,01
Analizy dla zmiennej „Poczucie skuteczności”			
	F(1,387)	P	Cząstkowe Eta kwadrat
grupa	38,01	0<,001	0,09
Analizy dla zmiennej „Poczucie bezradności”			
	F(1,387)	P	Cząstkowe Eta kwadrat
grupa	40,89	0<,001	0,10

Uczniowie uzyskali wyższe wyniki (w porównaniu ze studentami) w zakresie samooceny ogólnej, niespecyficzej ($M_U=6,00$; $M_S=5,45$), sfery fizycznej samooceny ($M_U=6,30$; $M_S=5,42$), sfery charakterologicznej samooceny ($M_U=6,25$; $M_S=5,51$), a także wyższy poziom poczucia sensowności świata ($M_U=6,01$; $M_S=5,38$). Z kolei studenci cechowali się niższym poziomem poczucia przychylności świata ($M_U=5,95$; $M_S=5,50$), poczucia skuteczności ($M_U=6,73$; $M_S=5,51$), za to wyższym poziomem poczucia bezradności ($M_U=4,16$; $M_S=5,43$).

Dyskusja

Uzyskane rezultaty pozwoliły określić dominujące schematy poznawcze u badanych uczniów i studentów. U uczniów dominowały schematy związane z poczuciem skuteczności, sferą fizyczną samooceny oraz sferą społeczno-moralną. Z kolei u badanych studentów, podobnie jak u uczniów, zaznaczyło się poczucie skuteczności, sfera fizyczna samooceny, samoocena ogólna (niespecyficzna) oraz społeczno-moralna. Jak widać, profile uczniów i studentów wydają się być bardzo podobne.

Schematy, które najsilniej zaznaczyły się u badanych, mogą wynikać ze specyfiki działalności badanych. Jak wynika z innych badań przeprowadzonych przez Włodzimierza Starostę¹⁷, sportowców charakteryzuje bardziej trafna samoocena niż niesportowców. Osoby, które cechuje wysoka samoocena, oczekują sukcesów (a to jest istotne w działalności sportowej), cenią też własne zdolności¹⁸. Samoocena koreluje z subiektywnym dobrostanem¹⁹. Badania Yngvara Ommundsena i Pera Vaglum²⁰ wykazały, że zawodnicy charakteryzujący się niską samooceną zarazem niżej oceniali swoje umiejętności sportowe. Tymczasem sportowiec powinien czuć się skutecznym – poczucie skuteczności to niezwykle ważny element, jaki należy rozwijać w toku pracy szkoleniowej z zawodnikami. I to ono zaznaczyło się wyraźnie w prezentowanych badaniach. Sportowcy, jako osoby sprawne fizyczne, a zarazem zwracające dużą uwagę na obszar fizyczny, powinni także korzystnie postrzegać swoją sferę cielesną. I wreszcie sfera społeczno-moralna – zawodnicy od

¹⁷ W. Starosta, I. Dębczyńska, H. Kos, M. Radzińska (2000), *O trafności samooceny zawodnika w doskonaleniu techniki sportowej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 2.

¹⁸ P.K. Oleś, K. Drat-Ruszczak (2008), dz. cyt.

¹⁹ H.C. Triandis (2012), *Kultura a subiektywny dobrostan*. W: J. Czapiński [red.], *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa.

²⁰ Y. Ommundsen, P. Vaglum (1991), *Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players: The influence of perceived competence and significant others' emotional involvement*, „International Journal of Sport Psychology”, 22(1): 35-49.

najmłodszych lat spotykają się z zasadami *fair play*. Podkreśla się rolę uczciwości w sporcie, przestrzegania reguł. Możliwe, że życie zgodne z zasadami, regułami przenosi się z rzeczywistości sportowej na pozasportową. Stąd omawiane schematy zaznaczyły się u badanych najwyraźniej.

Szczegółowe obserwacje uzyskane dzięki analizie wariancji wykazały ciekawe zależności. Okazało się bowiem, że uczniowie cechują się wyższą samooceną ogólną, fizyczną i charakterologiczną w porównaniu z badanymi studentami. Samoocena w okresie dorastania jest bardzo podatna na wpływy, kształtuje się. Okres dorastania jest szczególnie trudny dla człowieka. Następują zmiany w organizmie, trzeba nauczyć się pełnienia nowych ról społecznych oraz stawiać czoła krytyce społecznej. Pojawia się wiele obaw i wątpliwości. Lęk, jaki występuje u młodzieży, może dotyczyć różnych aspektów, najczęściej jednak wiąże się z własną fizycznością; z oceną społeczną własnej fizyczności²¹. Szczególnie ważna dla młodzieży jest zatem sfera fizyczna²². Tymczasem wśród badanych dominuje pozytywny obraz swojej fizyczności. Uważa się, że wynika to z faktu, iż badani to osoby sprawniejsze fizycznie niż ich rówieśnicy. Możliwe, że na tle kolegów niesportowców badana młodzież odbiera siebie korzystniej.

Także cechuje uczniów wyższy poziom poczucia sensowności świata. Młodzież niejednokrotnie patrzy na świat jeszcze w sposób idealistyczny, stąd może pojawiać się przekonanie o jego bezwzględnej sensowności. Studenci o nieco większym doświadczeniu życiowym mogą z większą ostrożnością spostrzegać otaczający ich świat – dlatego też odbierają go jako mniej przychylny.

Co natomiast zastanawiające, badani studenci okazali niższe poczucie skuteczności, a wyższe bezradności w porównaniu z uczniami. Poczucie skuteczności – jako wynik średni – u studentów zaznaczyło się na pierwszym miejscu, jednak w porównaniu z uczniami jest to poziom niższy. Spodziewano się, że większe doświadczenie życiowe wpłynie na wzrost poczucia skuteczności u studentów, a jednak tak się nie stało. Studenci odbierają świat jako mało przewidywalny i być może czują się przez to bezradni. Możliwe też, że studenci doświadczyli większej liczby porażek w porównaniu z uczniami. Budzi jednak niepokój, że młodzi ludzie, studenci, sportowcy wykazują pewien poziom bezradności. Warto w codziennym procesie szkoleniowym zwiększać u zawodników (także i tych bardziej doświadczonych) poczucie skuteczności, sprawstwa, a eliminować poczucie bezradności.

²¹ M. Cabrini (1999), *The Psychology of Soccer*, Spring City.

²² I. Obuchowska (2003), *Adolescencja*. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała [red.], *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, Warszawa.

Spodziewano się jednak, że to młodzież, która musi rozwiązać kryzysy (tożsamości, wartości) charakterystyczne dla okresu adolescencji, będzie bardziej bezradna. Wyniki, jakie uzyskano, tego nie potwierdziły.

Wniosek, jaki się nasuwa, można sformułować następująco: dominującymi schematami u badanych zarówno uczniów, jak i studentów okazały się poczucie skuteczności i sfera fizyczna samooceny. Okazało się jednak, że w niektórych obszarach to uczniowie pozytywniej odbierają siebie i innych niż studenci. Warto (bez względu na staż zawodniczy) eliminować u sportowców poczucie bezradności (w przedstawionych badaniach było ono silniejsze u starszych i bardziej doświadczonych zawodników).