

## MOTIVATION AND SELF-ASSESSMENT AMONG TEENAGERS PRACTISING TAEKWONDO - THE FAR EAST MARTIAL ART

Anna ROMANOWSKA-TOŁŁOCZKO

Hubert DUTKIEWICZ

*University School of Physical Education, Wrocław, Poland*

**Wstęp** Taekwondo to sztuka walki pochodząca z Korei, która swoimi korzeniami sięga czasów zamierzchłych, kiedy to umiejętność walki równała się często z możliwością przeżycia. W wieku XX Taekwondo, wraz z innymi dalekowschodnimi sztukami walki, stało się popularne wśród społeczeństw zachodnich, osiągając apogeum rozkwitu w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Również w Polsce popularność sztuk walki w tamtych latach była ogromna. Po ogłoszeniu naboru do sekcji sportowych, przychodziły tłumy chętnych, które nie mieściły się w salach gimnastycznych. Dzisiaj zainteresowanie dalekowschodnimi sztukami walki jest mniejsze, ale ma to również swoje dobre strony. Decyzje o podjęciu treningów są bardziej przemyślane, motywy poważniejsze, co daje większe szanse na osiągnięcie sukcesu sportowego lub chociażby satysfakcji osobistej.

Taekwondo jest sportem, który można uprawiać przez całe życie, poczynając już od najmłodszych lat. Kształtuje on wszystkie cechy motoryczne, zapewnia i stymuluje prawidłowy i symetryczny rozwój całego ciała. Zajęcia oparte na filozofii wschodu kształtują też charakter i moralność, wzmacniają odporność na stres, pomagają zachować równowagę psychofizyczną organizmu (Tokarski, 1998).

Oprócz sprawności ruchowej oraz lepszej kondycji fizycznej, kolejną zaletą uprawiania tego sportu jest umiejętność samoobrony, co w obecnych, niespokojnych, pełnych rozbojów i przemocy czasach, wydaje się być niezwykle ważne.

Świadomość posiadanych umiejętności, daje osobie trenującej sztuki walki, poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie, a przekonanie o swoich zaletach i mocnych stronach ma niewątpliwy wpływ na samoocenę i budowanie poczucia własnej wartości.

Przeświadczenie o osobistej wartości jest bardzo istotne dla funkcjonowania człowieka w każdym wieku, a szczególnie dla człowieka młodego, u którego obraz własnej osoby może determinować wszelką jego działalność (Niebrzydowski, 1989).

Sparks (1995) samoocenę określa jako indywidualny werdykt na temat własnej osoby, fałszywy lub prawdziwy, który decyduje o tym, co człowiek odczuwa i myśli o swoim prawie do istnienia na świecie i w jaki sposób wyraża siebie w kontaktach z innymi ludźmi.

Samoocena uzależniona jest od wpływu różnych czynników i tworzy się na podstawie własnych doświadczeń jednostki oraz opinii osób "ważnych" i kompetentnych, których ocenę dany osobnik aprobuje.

Niebrzydowski (1976) do czynników wpływających na kształtowanie się samooceny zalicza opinie i oceny, jakie dana jednostka o sobie słyszy, sukcesy i niepowodzenia, jakich doznaje, porównanie siebie z wzorami osobowymi, jakie są preferowane, pozycję społeczno-ekonomiczną, jaką posiada.

Wiedza, na podstawie której dokonuje się samooceny, dotyczy zwykle następujących warunków osobistych:

- warunki fizyczne, do których zaliczamy wygląd zewnętrzny, urodę, budowę fizyczną, sprawność ruchową, stan zdrowotny organizmu;

- warunki psychiczne, do których należą zdolności, wiedza, umiejętności, postawy, potrzeby, właściwości temperamentu i charakteru;
- warunki społeczne, tj. pozycja społeczna w grupie, rodzaj i częstotliwość kontaktów interpersonalnych.

Wpływ warunków osobistych oraz wyników działania danej jednostki na jej samoocenę bywa modyfikowany przez emocje. Wpływ emocji polega na obniżeniu lub podwyższeniu zdolności spostrzegania określonych zjawisk oraz na zniekształceniu pochodzących od nich sygnałów, co wpływa modyfikująco na samoocenę, powodując jej zniżenie lub zawyżenie, w stosunku do warunków osobistych danej osoby oraz doświadczanych przez nią sukcesów i niepowodzeń (Reykowski, 1990).

W zależności od zdobytego doświadczenia jednostki, jej samoocena może być adekwatna lub nieadekwatna. Z samooceną adekwatną mamy do czynienia wówczas, gdy jest ona zgodna z rzeczywistymi możliwościami i właściwościami jednostki. Samoocena nieadekwatna jest rodzajem patologii, a występować może w postaci zawyżonej, zniżonej lub niestabilnej. Samoocena zawyżona to brak samokrytyki i przecenianie własnych możliwości. Samoocena zniżona to z kolei niedocenywanie siebie i rezygnacja z podejmowania wysiłku oraz przekonanie o niemożliwości osiągnięcia celu, co powstaje zwykle pod wpływem wzmoczonej lękliwości, niepokoju, poczucia niepewności i zagrożenia. Natomiast samoocenę niestabilną charakteryzują duże wahania w określaniu poziomu swoich aspiracji przez jednostkę. Raz wyobraża sobie, że może osiągnąć bardzo wiele i wygrać z każdym rywalem, innym razem przeciwnie, sądzi, że niewiele jest warta i nie potrafi pokonać najmniejszych trudności oraz, że nie poradzi sobie z żadnym przeciwnikiem.

Adekwatność i stabilność samooceny jest więc podstawą prawidłowego funkcjonowania człowieka zarówno w zakresie intra oraz interpersonalnym.

### **Cel i organizacja badań**

Celem podjętej pracy badawczej było określenie głównych czynników, które motywują młodzież do podejmowania treningów dalekowschodnich sztuk walki oraz poziomu ich samooceny.

Realizacja powyższego celu wymagała sprecyzowania szczegółowych pytań badawczych:

1. Co wpłynęło na podjęcie decyzji o uprawianiu Taekwondo przez badaną młodzież?
2. Jakie subiektywne korzyści wynoszą z treningów badane osoby?
3. Jaką samoocenę posiadają adepci Taekwondo?
4. Czy istnieje związek pomiędzy uprawianym sportem a poziomem samooceny badanej młodzieży?

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Wykorzystano kwestionariusz Niebrzydowskiego (1976) do badania samooceny młodzieży, oraz kwestionariusz dotyczący motywów uprawiania Taekwondo skonstruowany przez autorów pracy.

Badania przeprowadzono jesienią 2004 roku w trzech sekcjach Taekwondo, w Olsztynie, Wrocławiu i Chrzęstawie Wielkiej. Przebadano 107 osób, z czego 34% stanowiły dziewczęta, 66% to chłopcy. Rozpiętość wieku badanych zamyka się w przedziale od 13 do 18 lat. Staż treningowy badanej młodzieży jest zróżnicowany i wynosi od 2 do 6 lat. Częstotliwość uczestnictwa w treningach 2 do 5 razy w tygodniu.

## Wyniki badań

### Motywy uprawiania Taekwondo przez badaną młodzież

Na podstawie analizy otrzymanych wyników badań stwierdzono, że czynnikiem najbardziej motywującym młodzież do uprawiania Taekwondo jest chęć podniesienia swojej sprawności fizycznej. Motyw ten jako najważniejszy wymieniło 93% badanych osób.

Następnym ważnym motywem jest możliwość nauczenia się skutecznej samoobrony. Dwie trzecie badanych osób stwierdziło, iż ten czynnik był dla nich również bardzo istotny.

Ważnym i bardzo ważnym motywem jest również kształtowanie samodyscypliny i pokonywanie własnych słabości.

W dalszej kolejności wymieniono: zainteresowanie filozofią Wschodu i sztukami walki, pragnienie odnoszenia sukcesów sportowych, możliwość odreagowania stresów dnia codziennego, chęć zaimponowania otoczeniu, zaspokojenie potrzeby aktywności ruchowej oraz możliwość poznania nowych osób. Wykaz oraz nasilenie motywów przedstawia tabela nr 1.

Na podjęcie decyzji o rozpoczęciu uprawiania Taekwondo miały wpływ również inne czynniki, choć jak stwierdzili respondenci, były one mniej istotne. Około 1/4 badanych osób uległa namowom i przykładowi rówieśników, 1/5 została zachęcona przez rodziców, a dla co dziesiątej osoby wpływ na zainteresowanie się sztukami walki miała fascynacja filmami o tej tematyce.

Jeśli chodzi o korzyści płynące z systematycznego uprawiania Taekwondo, to wymieniano następujące aspekty: wysoka sprawność fizyczna, wzrost pewności siebie, rozładowanie nadmiaru energii i odreagowanie stresów związanych ze szkołą, zadowolenie i dobre samopoczucie, ciekawy sposób spędzania wolnego czasu w gronie lubianych osób.

Tab. nr 1.

### Czynniki motywujące badaną młodzież do uprawiania Taekwondo

| Nasilenie motywu<br>Rodzaj motywu                                       | bardzo<br>ważny | ważny | nieważny |
|---|-----------------|-------|----------|
| Podniesienie sprawności fizycznej                                       | 93%             | 7%    | -        |
| Umiejętność samoobrony  | 68%             | 32%   | -        |
| Pokonywanie swoich słabości (kształtowanie charakteru i samodyscypliny) | 31%             | 69%   | -        |
| Zainteresowanie filozofią Wschodu i sztukami walki                      | 28%             | 55%   | 17%      |
| Odniesienie sukcesów sportowych   | 24%             | 38%   | 38%      |
| Możliwość odreagowania stresów dnia codziennego                         | 15%             | 69%   | 16%      |
| Chęć zdobycia uznania i zaimponowania otoczeniu                         | 11%             | 37%   | 52%      |
| Zaspokojenie potrzeby aktywności ruchowej                               | -               | 74%   | 26%      |
| Możliwość poznania nowych osób  | -               | 63%   | 37%      |

### Poziom samooceny młodzieży trenującej Taekwondo

Badając poziom samooceny młodzieży uprawiającej Taekwondo, analizowano ich opinię o sobie w zakresie cech pozytywnych i negatywnych. Uczestnicy badań zaznaczali w kwestionariuszu nasilenie danej cechy stosując skalę od 0 do trzech punktów.

Po zestawieniu otrzymanych wyników stwierdzono, iż żadna z badanych osób nie posiada samooceny zaniżonej. Ponad połowa trenującej młodzieży (54%) wykazuje samoocenę adekwatną, co trzecia osoba (35%) posiada samoocenę zawyżoną, a pozostali (11%) samoocenę niestabilną.

Prowadząc dalszą analizę wyników badań, dokonano zestawienia kategorii wiekowych z poziomem samooceny. W przedziale wiekowym od 13 do 15 lat występuje

głównie samoocena zawyżona oraz w nielicznych przypadkach adekwatna i niestabilna. Natomiast w grupie wiekowej od 16 do 18 lat zdecydowana większość posiada samoocenę adekwatną i tylko w kilku przypadkach zawyżoną i niestabilną.

Po dokonaniu zestawienia samooceny z płcią badanych osób okazało się, iż dziewczęta bardziej adekwatnie od chłopców oceniają swoje możliwości, zarówno w młodszej, jak i starszej kategorii wiekowej.

Stwierdzenie, czy rodzaj uprawianego sportu ma wpływ na poziom samooceny badanej młodzieży, jest dość trudne i ryzykowne, choć można przypuszczać, że posiadana sprawność fizyczna i pewność siebie (wymieniane korzyści) nie pozostają bez wpływu na kształtowanie się ich samooceny, która może być z tego powodu nawet zawyżona. Należy też zauważyć, że samoocena zawyżona i niestabilna występowała głównie w młodszej grupie wiekowej, gdzie dokonanie prawidłowej oceny własnych możliwości, zalet i wad jest dość trudne. Związane jest to z małym doświadczeniem życiowym i brakiem samokrytyki w tym wieku.

### Podsumowanie i wnioski

Analizując materiał badawczy można stwierdzić, że głównymi czynnikami motywującymi młodzież do podejmowania treningów Taekwondo jest chęć podniesienia swojej sprawności fizycznej, a także możliwość nauczenia się skutecznej samoobrony.

Docenianie sprawności fizycznej w dzisiejszym zautomatyzowanym świecie, dobrze świadczy o tej grupie młodzieży, która wykazuje dużą samoświadomość oraz zdolna jest do wysiłku i poświęceń, a nie tylko roszczeń i konsumpcji. Niepokojący natomiast wydaje się fakt poczucia braku bezpieczeństwa przez badaną młodzież. Płynące z mediów oraz najbliższego otoczenia informacje o pobiciach, morderstwach, wyłudzeniach, gwałtach, itp., wywołują strach oraz podejmowanie działań ochronnych i obronnych.

Uprawianie Taekwondo daje młodzieży takie wymierne korzyści jak, wyższą sprawność fizyczną, dobre samopoczucie, odreagowanie stresu, wzrost pewności siebie, okazję do kontaktów towarzyskich. Tak więc zaspokajają wiele ważnych potrzeb, co ma również wpływ na funkcjonowanie w innych dziedzinach życia.

Samoocena jaką posiadają osoby uprawiające Taekwondo, w większości przypadków jest adekwatna do ich możliwości, choć w badanej grupie było również sporo osób charakteryzujących się samooceną zawyżoną. Pozytywne jest to, iż żaden z badanych zawodników nie wykazywał samooceny zaniżonej, co u młodzieży w wieku 13 -18 lat raczej rzadko się zdarza. Można przypuszczać, iż w starszej grupie wiekowej posiadane umiejętności dają pozytywny obraz własnej osoby, ale bez przeceniania siebie. Natomiast młodszy są bardziej chwiejni, podatni na emocje i mniej samokrytyczni, co powoduje, że sukcesy i wyobrażenia zdobyte na jednym polu, przenoszą na ogólną ocenę własnej osoby.

### Piśmiennictwo

1. Niebrzydowski L., (1976), *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa
2. Niebrzydowski L., (1989), *Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*, Warszawa.
3. Reykowski J., (1990), *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*, Warszawa.
4. Sparks W., (1995), *Istota poczucia własnej wartości*, Łódź.
5. Tokarski S., (1998), *Sztuki walki - ruchowe formy ekspresji Filozofii Wschodu*, Szczecin.

---

## MOTIVATION AND SELF-ASSESSMENT AMONG TEENAGERS PRACTISING TAEKWONDO - THE FAR EAST MARTIAL ART

Anna ROMANOWSKA-TOLŁOCZKO  
Hubert DUTKIEWICZ

*The University School of Physical Education, Wrocław, Poland*

**Abstract.** The aim of the work was to establish the main factors motivating teenagers to do Taekwondo and to measure the level of their self-assessment. The research was conducted in 2004 in sports sections of Taekwondo operating in Wrocław, Olsztyn and Chrzęstawa Wielka. The group of 107 participants aged 13 -18 took part in the research.

The main motivating factor among the participants appeared to be the willingness to gain good physical condition and self-defence abilities.

The level of self-assessment was adequate in most of the cases, however, a large group of participants expressed too high self-assessment. None of the participants underestimated his or her self-assessment.

**Key words:** self-assessment, self-esteem, motivation, Taekwondo training

---