



Łukasz Bojkowski

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. E. PIASECKIEGO W POZNANIU

MOTYWACJA KOBIEC TRENUJĄCYCH ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

Cel badań. Głównym celem było zweryfikowanie natężenia rodzajów motywacji oraz ich składowych u kobiet rywalizujących w zespołowych grach sportowych w odniesieniu do referencyjnej grupy sportowców obu płci. Scharakteryzowano też związki pomiędzy poszczególnymi składowymi motywacji u zawodniczek. **Materiał i metody.** Badanie objęło 51 kobiet w wieku 18–28 lat trenujących gry zespołowe (piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę nożną). Narzędziem badawczym była polska adaptacja Skali Motywacji Sportowej (SMS-28), która składa się z 28 stwierdzeń dotyczących motywów podejmowania aktywności w określonej dyscyplinie sportu. **Wyniki.** Kobiety trenujące gry zespołowe charakteryzowały się wyższymi motywami identyfikacji i introjekcji (składowej motywacji zewnętrznej) oraz niższymi wynikami amotywności niż sportowcy z grupy porównawczej. Wyszczególniono wiele dodatknych związków pomiędzy składowymi motywacji (wewnętrznej, zewnętrznej i amotywności). **Wnioski.** Uzyskane wyniki mogą być efektem przywiązywania dużej wagi do norm, bodźców i komunikatów środowiska zewnętrznego. W przypadku posiadania wysokich kompetencji w uprawianej dyscyplinie poczucie spełnienia oczekiwania i wymagań środowiska może wpływać na odczuwanie subiektywnej satysfakcji.

Słowa kluczowe: zespołowe gry sportowe, motywacja, kobiety

WPROWADZENIE

Podnoszenie skuteczności działania sportowców wymaga doboru odpowiednich technik motywacyjnych. Do tego konieczne jest jednak poznanie, jakie motywy psychologiczne determinują udział danej jednostki w rywalizacji sportowej oraz jakie znaczenie ma dla niej osiągnięcie upragnionego celu w wybranej działalności (Sterkowicz, 1993). Jest to o tyle ważne, że – jak donoszą badacze zajmujący się zagadnieniami psychologii sportu – zawodnik charakteryzujący się silną motywacją zawsze będzie się starał rozwiązywać zadania trudne do samego końca, mobilizując całą swoją wiedzę, umiejętności czy nawyki (Gracz i Sankowski, 2000). W związku z tym można uznać, że skuteczność działania zależy w dużej mierze od motywacji, w tym od potrzeby doskonałości i poczucia wewnętrznego sukcesu (Sterkowicz, 1993).

Motywacja w świetle teorii samodeterminacji

Stworzona przez Deciego i Ryana (1985) teoria samodeterminacji w działaniu (SDT, *self-determination theory*) dotyczy psychologicznej potrzeby rozwoju (Deci i Ryan, 2002) i rozpatruje dążenia podmiotu w popartych motywacją sytuacjach podejmowanej aktywności. W jej świetle do podstawowych potrzeb psychologicznych zaliczono potrzebę autonomii, powiązania i kompetencji (Deci, 1971; Deci i Ryan, 1985; Ryan i Deci, 2000). Pozwalając na ich zaspokajanie, umożliwia się osiągnięcie samodeterminacji w działaniu, co skutkuje poczuciem identyfikacji z dobrowolną i nieprzymuszoną aktywnością (Vallerand, 1997) i prowadzi do osobistego rozwoju w oparciu o zainteresowania (Harter, 1978).

Samą motywację, definiowaną jako „siła lub siły napędowe, odpowiedzialne za rozpoczęcie, trwanie, kierunek i siłę zachowania nastawionego na cel” (Colman, 2009, s. 412), można na podstawie praktycznych działań szkoleniowych, jak i prac badaczy

przedmiotu (por. Deci, 1975; Deci i Ryan, 1985; Ryan i Deci, 2000) podzielić na motywację wewnętrzną, motywację zewnętrzną i amotyację. Krótką charakterystykę każdej z nich, jak i ich składowych przedstawiono poniżej:

1. Motywacja wewnętrzna jest najbardziej pożądanym elementem procesu motywacyjnego, gdyż ma wartość samą w sobie. W oparciu o nią jednostka podejmuje się bowiem określonych czynności głównie ze względu na jej treść. Do tego rodzaju motywacji zalicza się:

– motyw wiedzy, który w aktywności sportowej determinuje chęć poznawania nowych technik sportowych czy taktyk dla własnej satysfakcji;

– motyw doskonalenia, pozwalający angażować się w aktywność sportową celem samodoskonalenia;

– motyw doświadczenia stymulacji, dzięki któremu zawodnicy udzielają się w wybranej rywalizacji sportowej z zamiarem doświadczenia wrażeń (Deci i Ryan, 1985).

2. Motywacja zewnętrzna występuje wtedy, gdy zawodnik udziela się w aktywności sportowej głównie dla gratyfikacji, wzrostu poczucia wartości, statusu społecznego, uznania itp. Jest ona zatem ściśle powiązana z konsekwencją działania, w tym z uniknięciem kary, przez co sportowiec uczestniczący w rywalizacji uznaje ją przede wszystkim za środek na drodze dążenia do celu. Do motywacji zewnętrznej włącza się:

– identyfikację, w której podejmowana jest aktywność podlegająca wartościowaniu (jako istotna, ważna) i dlatego uprawiana;

– introjekcję, wzmacnianą m.in. przez presję, lęk, wstyd lub poczucie winy; jest ona procesem włączania do osobowości podmiotu przyjętych zasad czy wzorców;

– zewnętrzną regulację, w której czynności podmiotu podlegają zewnętrznej kontroli; zawodnicy trenują w tym przypadku dla gratyfikacji lub w celu uniknięcia kary.

3. Amotyacja jest rodzajem motywacji, w którym podmiot odczuwa swoje niskie kompetencje oraz brak kontroli (Ryan i Deci, 2000), przez co często rezygnuje z udziału w określonym współzawodnictwie.

W związku z opisanymi powyżej uwarunkowaniami interesujące wydaje się py-

tanie o poziom wyszczególnionych rodzajów motywacji u zawodników różnych płci, jak i trenujących różne dyscypliny sportowe. W przypadku kobiet rywalizujących w zespołowych grach sportowych analiza taka może okazać się przydatna choćby ze względów aplikacyjnych; może też pomóc poznać prawa rządzące daną dyscypliną. Jak bowiem uznają badacze, „w programowaniu treningu psychologicznego od najwcześniejszych etapów kariery sportowej należy brać pod uwagę charakterystykę motywacji” (Kłodecka-Różalska i Kownacka, 2005, s. 31).

CEL BADAŃ

Na podstawie wymienionych tu przesłanek można domniemywać, że poszczególne czynniki motywacji sportowców mają istotny udział w podejmowaniu przez nich decyzji o uczestnictwie w określonej działalności sportowej. Dlatego zasadniczym celem niniejszego badania było zweryfikowanie natężenia poszczególnych rodzajów motywacji oraz ich składowych u zawodniczek reprezentujących zespołowe gry sportowe na tle referencyjnej populacji sportowców. Dodatkowy cel stanowiło scharakteryzowanie związków pomiędzy różnymi składowymi motywacji u badanych zawodniczek.

W kontekście przedstawionych celów pracy, zamierzając doprecyzować postawione założenia empiryczne, postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje zróżnicowanie natężenia poszczególnych rodzajów motywacji, w tym ich składowych, pomiędzy badanymi kobietami-sportowcami a sportowcami z grupy porównawczej?

2. Czy istnieją zależności pomiędzy wyszczególnionymi składowymi procesami motywacji w badanej grupie sportowców płci żeńskiej? Jakie to zależności?

MATERIAŁ I METODY

Badanie przeprowadzono w grupie 51 zawodniczek (w tym studentek Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu) trenujących zespołowe gry sportowe (piłkę ręczną,

koszykówkę, piłkę nożną) w wieku 18–28 lat (średnia wieku, 22,3 roku; mediana, 22 lata; $SD = 2,441$). Kryterium doboru do badania był m.in. dwuletni staż treningowy przy co najmniej trzech treningach w tygodniu oraz reprezentowanie przynajmniej od roku swojego klubu w rozgrywkach rangi ogólnopolskiej. Poziom sportowy czy charakterystyka taktyczna zawodniczek nie stanowiły wskaźników włączenia do grupy badawczej.

Narzędziem badawczym była Skala Motywacji Sportowej (SMS-28) (Pelletier i wsp., 1995) w polskiej adaptacji Walczak i Tomczaka (2011), w skład której wchodzi 28 stwierdzeń określających źródło motywacji do podejmowania aktywności w określonej dyscyplinie sportu. Skala obejmuje siedem podskal, wykorzystywanych do pomiaru trzech płaszczyzn motywacyjnych. Trzy składowe dotyczą motywacji wewnętrznej (wiedza, doznawanie stymulacji, doskonalenie), trzy opisują motywację zewnętrzną (introjeksja, identyfikacja, zewnętrzna regulacja), siódma zaś odnosi się do trzeciego rodzaju motywacji – amotywacji (Brière i wsp., 1995; Pelletier i wsp., 1995). W procedurze badania niniejszym kwestionariuszem zadaniem uczestnika jest zapoznanie się z umieszczonym na początku testu pytaniem: „Dlaczego zajmujesz się swoją dyscypliną sportu?” i ustosunkowanie do każdego z 28 stwierdzeń poprzez zakreślenie wyboru na siedmiostopniowej numerycznej skali szacunkowej (1 – „nie odnosi się do mnie zupełnie”; 7 – „odnosi się do mnie dokładnie”).

Do celów analizy porównawczej uzyskane wyniki po procedurze normalizacyjnej porównano za pomocą testu t-Studenta dla jednej próby ze średnimi wynikami próby normalizacyjnej narzędzia (znano średnią i odchylenie standardowe w populacji ogólnej sportowców – w skali stenowej: $M = 5,5$; $SD = 2,0$). Dla określenia poziomu wyselekcjonowania badanych zawodników w stosunku do osób z grupy normalizacyjnej narzędzia wykorzystano analizę wielkości efektu standaryzowanego, obliczoną według formuły Cohena (średnia grupy – średnia populacji / odchylenie standardowe populacji) (King i Minium, 2009). Aby natomiast określić się i kierunki związków liniowych w przypadku

porównań wewnątrzgrupowych, zastosowano współczynniki korelacji r-Pearsona.

WYNIKI

W pierwszej kolejności porównano średni poziom poszczególnych skal motywacji diagnozowanej Skalą Motywacji Sportowej wśród sportowców płci żeńskiej ($n = 51$) ze średnim poziomem charakterystycznym dla populacji sportowców w tym samym przedziale wiekowym. Wyniki niniejszej zmiennej motywacyjnej przedstawiono w skali stenowej ($M = 5,5$; $SD = 2,0$).

Na podstawie danych przedstawionych w tabeli 1 można stwierdzić, że jedynie w trzech przypadkach różnice pomiędzy badanymi zawodniczkami a sportowcami z populacji ogólnej sportowców okazały się istotne statystycznie ($p < 0,05$).

Zarówno przy pomiarze motywu identyfikacji ($t = 6,581$; $df = 50$; $p < 0,01$; $ES = 0,541$), jak i motywu introjeksji ($t = 6,097$; $df = 50$; $p < 0,05$; $ES = 0,299$) badane kobiety cechowały się znacząco wyższymi wynikami niż sportowcy z grupy porównawczej. Z kolei w przypadku amotywacji rezultaty te okazały się istotnie niższe ($t = 4,323$; $df = 50$; $p < 0,001$; $ES = -0,589$).

Następnie, celem określenia związków między poszczególnymi składowymi motywacji w grupie badanych sportowców płci żeńskiej, przeprowadzono analizę korelacji, wykorzystując współczynnik r-Pearsona.

Jak wynika z danych zamieszczonych w tabeli 2, odnotowano dodatnie związki między motywem wiedzy a motywami doskonalenia ($r = 0,662$; $p < 0,001$), doświadczania stymulacji ($r = 0,483$; $p < 0,01$) i introjeksji ($r = 0,587$; $p < 0,001$). Zaobserwowano także znaczne i silne współczynniki korelacji pomiędzy motywem doskonalenia a motywami doświadczania stymulacji ($r = 0,870$; $p < 0,001$), identyfikacji ($r = 0,555$; $p < 0,001$) oraz introjeksji ($r = 0,760$; $p < 0,001$). Ponadto wykazano pozytywne związki pomiędzy motywem doświadczania stymulacji a motywami identyfikacji ($r = 0,487$; $p < 0,01$) i introjeksji ($r = 0,704$; $p < 0,001$) oraz między motywem identyfikacji a motywem introjeksji ($r = 0,669$; $p < 0,001$). Uzyskano też

Tab. 1. Poziom motywacji wewnętrznej, motywacji zewnętrznej – w tym ich trzech składowych – oraz amotywacji badanych kobiet-sportowców względem sportowców w tym samym wieku

Zmienna	Test średnich względem stałej wartości odniesienia								
	M (1)	SD	ważnych	bl. std.	M (2)	t	df	p	ES
WIE	6,097	2,300	51	0,413	5,50	1,445	50	0,15893	–
DOSK	6,000	1,949	51	0,350	5,50	1,428	50	0,16359	–
STYM	5,903	1,868	51	0,336	5,50	1,202	50	0,23888	–
WEW	6,097	2,087	51	0,375	5,50	1,592	50	0,12191	–
IDENT	6,581	2,187	51	0,393	5,50	2,751	50	0,00999	0,541
INTRO	6,097	1,350	51	0,243	5,50	2,460	50	0,01985	0,299
REG	5,742	2,206	51	0,396	5,50	0,610	50	0,54597	–
ZEW	6,161	2,067	51	0,371	5,50	1,781	50	0,08502	–
AMOT	4,323	1,423	51	0,256	5,50	–4,606	50	0,00007	–0,589

Pogrubienia wyróżniają wyniki istotne statystycznie przy $p < 0,05$.

WIE – motyw wiedzy, DOSK – motyw doskonalenia, STYM – motyw doświadczania stymulacji, WEW – motywacja wewnętrzna, IDENT – motyw identyfikacji, INTRO – motyw introjekcji, REG – motyw zewnętrznej regulacji, ZEW – motywacja zewnętrzna, AMOT – amotywacja, M (1) – średnia sportowców, SD – odchylenie standardowe sportowców, M (2) – średnia dla populacji sportowców, t – wynik testu t-Studenta, df – stopnie swobody, p – poziom prawdopodobieństwa testowego, ES – wielkość efektu standaryzowanego

Tab. 2. Macierz związków pomiędzy określonymi podskalami motywacji u badanych kobiet-sportowców ($n = 51$)

Zmienna	WEW				ZEW		
	WIE	DOSK	STYM	IDENT	INTRO	REG	
WIE							
WEW	DOSK	0,662 p = 0,000					
	STYM	0,483 p = 0,006	0,870 p = 0,000				
ZEW	IDENT	0,141 p = 0,450	0,555 p = 0,001	0,487 p = 0,005			
	INTRO	0,587 p = 0,001	0,760 p = 0,000	0,704 p = 0,000	0,669 p = 0,000		
	REG	0,124 p = 0,509	0,279 p = 0,128	0,269 p = 0,144	0,709 p = 0,000	0,591 p = 0,000	
AMOT	–0,183 p = 0,325	–0,288 p = 0,116	–0,101 p = 0,590	0,152 p = 0,414	0,035 p = 0,851	0,484 p = 0,006	

Pogrubione współczynniki korelacji są istotne przy $p < 0,050$.

WEW – motywacja wewnętrzna, ZEW – motywacja zewnętrzna, WIE – motyw wiedzy, DOSK – motyw doskonalenia, STYM – motyw doświadczania stymulacji, IDENT – motyw identyfikacji, INTRO – motyw introjekcji, REG – motyw zewnętrznej regulacji, AMOT – amotywacja

istotne i silne związki pomiędzy motywami zewnętrznej regulacji i identyfikacji ($r = 0,709$; $p < 0,001$) oraz zewnętrznej regulacji i introjekcji ($r = 0,591$; $p < 0,001$), a także dodatnią i umiarkowaną w sile relację pomiędzy amotyacją a motywem zewnętrznej regulacji ($r = 0,484$; $p < 0,01$). W pozostałych przypadkach związki nie osiągnęły istotności statystycznej na poziomie 0,05.

DYSKUSJA

Proces zaspokajania potrzeb psychologicznych rozpatruje się najczęściej w świetle teorii motywacji oraz jej wrodzonych źródeł (Sheldon i Bettencourt, 2002). Jednym z ujęć wyjaśniających istotność potrzeb psychologicznych dla struktury motywacji do działania jednostki – także w odniesieniu do aktywności fizycznej – jest teoria samodeterminacji (SDT) (Deci i Ryan, 1995; Ryan i Deci, 2000). Zakłada ona istnienie trzech niezależnych od kultury i płci (Chirkov i wsp., 2003) potrzeb psychologicznych – autonomii, kompetencji, powiązania – które będąc związane ze samostanowieniem, są fundamentem rozwoju człowieka (Deci i Ryan, 1990, 1995; Ryan i Deci, 2000). Na ich podstawie można z kolei wymienić trzy rodzaje motywacji w działaniu (tj. motywację wewnętrzną, motywację zewnętrzną i amotyację) oraz odpowiadające im składowe, których opis definicyjny przedstawia się szczegółowo w licznych opracowaniach (Deci, 1975; Deci i Ryan, 1985; Ryan i Deci, 2000). Powołując się na określone ustalenia teoretyczne oraz korzystając z wyszczególnionego narzędzia badawczego, przeprowadzono badanie mające na celu wyodrębnienie tych zmiennych motywacyjnych, które w najwyższym stopniu odróżniają badanych sportowców określonej płci i wieku od populacji ogólnej sportowców. Jest to o tyle istotne, że – jak pisze Ryczek (2000) – „prowadzenie skutecznego treningu jest niemożliwe bez znajomości cech osobowości zawodnika oraz poziomu i treści motywacji, postrzegania zwycięstw i porażek – cech mających wpływ na nastawienie do sportu, treningu i walki sportowej” (s. 51). Dodatkowym celem badania było określenie związków pomiędzy poszczególnymi skła-

dowymi procesów motywacji w analizowanej grupie kobiet-sportowców uprawiających gry zespołowe.

Jak wskazały przedstawione wyniki badań, zawodniczki charakteryzowały się – w porównaniu z populacją sportowców obu płci – wyższym wynikiem w zakresie motywu identyfikacji i introjekcji, a niższym w zakresie amotyacji. W tym wypadku, o ile niższe wyniki w odniesieniu do amotyacji oraz najwyższy poziom wyselekcjonowania pod kątem tego rodzaju motywacji mogą wydawać się uzasadnione, ponieważ dzięki nim badane kobiety będą w większym stopniu wierzyć w swoje kompetencje i w mniejszym stopniu odczuwać brak kontroli nad wykonywanymi zadaniami (Ryan i Deci, 2000), to względnie wysoki poziom takich zewnętrznych motywów jak identyfikacja i introjekcja może tworzyć szerokie pole interpretacyjne.

Uznając, że wysoki poziom identyfikacji sprzyja częstszemu podejmowaniu określonej aktywności tylko ze względu na wartościowanie, taki proces motywacji może wydawać się bardzo niestabilny, związany z silnym oddziaływaniem środowiska zewnętrznego, w tym zadowalaniem innych (Mroczkowska, 2009). Z kolei wysoka introjekcja, jedna ze składowych motywacji zewnętrznej, określa znaczącą rolę włączania do osobowości podmiotu przyjętych norm (Deci i Ryan, 1985; Ryan i Deci, 2000), przez co duży wpływ na jej poziom mogą mieć obowiązujące trendy społeczne lub opinie osób najbliższych, czyli czynniki znajdujące się poza osobą (Mroczkowska, 2009; Rheinberg, 2006). Przy niskiej aprobacie zewnętrznej lub zbyt wygórowanych oczekiwaniach może to prowadzić do poczucia wstydu (czynniki wewnętrzne), a w konsekwencji stanowić zagrożenie nie tylko dla uzyskiwanych wyników rywalizacji, ale też dla samego w niej udziału. Unikanie kary nie powoduje bowiem utożsamiania się jednostki z określonymi czynnikami ani też pełnej internalizacji określonych bodźców (Ryan, 1995).

Obydwie składowe motywacji określone jako wysokie w porównaniu z populacją ogólną sportowców skłaniają zatem do uznania, że badane kobiety-sportowcy w swoim udziale w aktywności sportowej dużą rolę

przywiązują do bodźców płynących ze środowiska zewnętrznego, co z kolei może mieć negatywny wpływ na ich motywację do określonej działalności, być nieadekwatne do posiadanych przez nie kompetencji lub prowadzić do poczucia wewnętrznej niezgodności między tym, czego zawodniczki chcą, a tym, czego się od nich „oczekuje”. Z drugiej strony niniejsze wyniki mogą wskazywać, że osoby, które przywiązują wysoką wagę do oceny środowiska zewnętrznego oraz wartościowania swojej aktywności, w sytuacji posiadania wysokich kompetencji będą przede wszystkim wybierać dyscypliny sportowe charakteryzujące się wysokim poziomem nasycenia aprobatą, oceną czy uznaniem. Dzięki temu będą bowiem otrzymywać natychmiastową informację zwrotną dotyczącą ich działania w bezpośredniej rywalizacji.

Osobnego omówienia wymagają związki między poszczególnymi składowymi motywacjami wewnętrzną, motywacją zewnętrzną i amotyacją. Nie mnożąc rozważań hipotetycznych w odniesieniu do uzyskanych wyników, warto jednak zwrócić uwagę na określenie możliwych interpretacji tych związków. Relacje wewnątrz głównych rodzajów motywacji wydają się bowiem uzasadnione, co poprzez można w dużym stopniu choćby analizami Pelletiera i wsp. (1995).

Związek amotyacji z zewnętrzną regulacją, czyli zewnętrznym oddziaływaniem – które wywołuje często u zawodników (zwłaszcza tych rywalizujących w dziedzinie sportu młodzieżowego) emocję lęku, wymuszając niekiedy próby oszukiwania dla osiągnięcia korzyści (Czarnecki i Marten, 1996) – wydaje się oczywisty. Nadmierna kontrola ze strony zewnętrznych źródeł lub nieadekwatność takiego przymusu skutkuje bowiem najczęściej brakiem poczucia kontroli, a dalej osłabieniem motywacji do działania (Ryan i Deci, 2000). Mówiąc o związkach pomiędzy motywacjami identyfikacji oraz doskonalenia i doświadczania stymulacji, określa się, że identyfikacja związana jest z wartościowaniem własnej aktywności, natomiast doskonalenie – z budowaniem kompetencji i perfekcji w zadaniu. W związku z tym doskonalenie może wpływać na ocenianie danego działania jako tego, które podniesie

subiektywne poczucie samospełnienia i odczuwanego sukcesu, a przez to prowadzić do jego podejmowania z większą aprobatą (Ryan i Deci, 2000). Należy także stwierdzić, że badana grupa kobiet uprawiających zespołowe gry sportowe może być grupą wyselekcjonowaną pod względem zapotrzebowania na stymulację zewnętrzną. Stąd związek motywu doświadczania stymulacji z identyfikacją można tłumaczyć subiektywnym odbiorem sytuacji sportowych jako „ważne” z powodu wysoko stymulujących doznań związanych z bezpośrednią walką sportową.

Następnie określa się, że introjekcja dodatnio koreluje z motywami wiedzy i doskonalenia (tutaj związek był najsilniejszy ze wszystkich uzyskanych). Być może zatem u badanych kobiet to włączanie do własnej osobowości przyjętych od środowiska zewnętrznego norm stymuluje potrzebę nauki oraz dążenia do mistrzostwa w określonej dziedzinie. Domniemywa się zatem, że oddziaływanie otoczenia – które jest specyficzne dla zespołowych gier sportowych – przy mnogości interakcji, w jakie wchodzi jednostka w trakcie rozwijania kompetencji i samej rywalizacji, wpływa na potrzebę odkrywania i poznawania nowych technik czy rozwiązań taktycznych oraz jak najlepszego ich opanowywania. Może to w odczuciu określonych zawodniczek oddziaływać na rozwijanie ich zdolności sportowych, zapewniając im powodzenie i uznanie, wpisując się w wyznaczone normy i tym samym zmniejszając poziom specyficznego dla introjekcji poczucia niepokoju i wstydu z powodu niekompetencji. Co więcej, podobnie można zdefiniować relację pomiędzy motywami introjekcji i doświadczania stymulacji. Sprawiające jednostce satysfakcję zaangażowanie w wysoko pobudzającą działalność (osoby, które nie próbują wysokiej poziomu stymulacji – na przykład jednostki wysoko reaktywne – mogły w naturalny sposób zrezygnować z tego typu aktywności w czasie sportowego szkolenia) może zatem i w tym przypadku wpływać na poczucie spełniania nakreślonych przez środowisko wymagań, a przez to dawać poczucie spełnienia i powstrzymywać negatywne emocje.

Określone powyżej interpretacje są o tyle istotne dla pracy szkoleniowej, że – jak wska-

zują Olszański (2001) i Sahaj (2004) – nie ma już sportu, w którym nie współuczestniczyłyby kobiety, a zatem możliwość wykorzystania zebranych danych może być powszechna. Ponadto należy zastrzec, że wyciągnięte na podstawie niniejszych badań wnioski nie są interpretacjami rozstrzygającymi, a jednymi z możliwych. Poziom poszczególnych procesów motywacyjnych nie jest bowiem charakterystyką stałą, a silnie dynamiczną, zależną od wieku, płci i poziomu sportowego (Jakhel i Pieter, 2013; Wróblewski, 2013).

WNIOSKI

W oparciu analizę wyników przeprowadzonego badania oraz adekwatnie do postawionych pytań badawczych sformułowano następujące wnioski końcowe:

1. Kobiety trenujące zespołowe gry sportowe w porównaniu z populacją ogólną sportowców charakteryzują się istotnie statystycznie wyższym poziomem psychologicznej identyfikacji i introjekcji (składowe motywacji zewnętrznej) oraz niższym poziomem amotywności. Może to stanowić efekt przywiązywania przez nie dużej wagi do norm, bodźców i komunikatów zwrotnych płynących ze środowiska zewnętrznego.

2. Na poziomie składowych poszczególnych procesów motywacji można wskazać na wiele istotnych związków (m.in. pomiędzy motywami wiedzy, doskonalenia oraz stymulacji a motywami identyfikacji i introjekcji), określających istotność motywacji zewnętrznej (choć w teorii niestabilnej, to jednak w dużym stopniu wpływającej na aktywność sportową jednostki). W przypadku posiadania wysokich kompetencji w uprawianej dyscyplinie sportu poczucie spełnienia nakreślonych przez środowisko oczekiwań i wymagań może wpływać na odczuwanie subiektywnej satysfakcji, co z kolei determinuje dalszą chęć nauki i podnoszenia umiejętności.

BIBLIOGRAFIA

- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., Pelletier, L.G. (1995). Development and validation of a measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 465–489.
- Chirkov, V., Ryan, R.M., Kim, Y., Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97–110.
- Colman, A.M. (2009). *Słownik psychologii*. Warszawa: PWN.
- Czarnecki, K., Marten, Z. (1996). *Wybrane zagadnienia psychologii ogólnej i rozwojowej: skrypt dla studentów kierunków nauczycielskich*. Katowice: CENZUS.
- Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1990). A motivational approach to self: integration in personality. W: R. Dienstbier (red.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (s. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1995). Human autonomy: the basis for true self-esteem. W: M. Kernis (red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31–49). New York: Plenum.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (red.) (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2000). *Psychologia sportu*. Poznań: AWF.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model. *Human Development*, 21(1), 34–64.
- Jakhel, R., Pieter, W. (2013). Changes in participation motives in karate between 1970–1999. *IDO. Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 13(1), 48–57.
- King, B.M., Minium, E.W. (2009). *Statystyka dla psychologów i pedagogów*. Warszawa: PWN.
- Kłodecka-Różalska, J., Kownacka, I. (2005). Stereotypy płci i motywacja osiągnięć młodzieży uprawiającej sporty walki. *Sport Wyczynowy*, 11–12, 22–31.
- Mroczkowska, H. (2009). The feminine auto perception of sporting competences and aspirations achievements. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 16, 229–238.
- Olszański, T. (2001). Rekordy przyszłości. *Kultura Fizyczna*, 1–2, 2–3.

- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Valleurand, R.J., Brière, N.M., Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Rheinberg, F. (2006). *Psychologia motywacji*. Kraków: WAM.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Rydzek, W. (2000). Cechy osobowości oraz motywacji osiągnięć a typ psychologiczno-taktyczny szermierza. *Sport Wyczynowy*, 3–4, 51–56.
- Sahaj, T. (2004). Kobiety we współczesnym sporcie. *Sport Wyczynowy*, 1–2, 55–63.
- Sheldon, K.M., Bettencourt, B.A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Sterkowicz, S. (1993). Motywacja kobiet i mężczyzn uprawiających judo. *Rocznik Naukowy AWF w Krakowie*, 26, 43–55.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360.
- Walczak, M., Tomczak, M. (2011). Psychometric properties of the Polish version sport motivation scale (SMS). W: S. Serpa, N. Teixeira, M.J. Almeida, A. Rosado (red.), *Sport and Exercise Psychology. Human Performance, Well-Being and Health. Proceedings the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology* (s. 23–29). Madeira: FEPSAC.
- Wróblewski, G.W. (2013). The motives of students practising shōtōkan karate-dō in the light of the somatic culture patterns. *IDO. Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 13(2), 27–31.

Abstract

Motivation of women playing team sports games

Background. The main aim of the study was to verify the intensity of particular motivation types and their components in women playing team sports games compared with the reference group of athletes of both sexes. Also, correlations were characterized between the motivation components in the female athletes. **Material and methods.** The study involved 51 women aged 18–28 playing team games (handball, basketball, and football). The research tool was the Polish adaptation of the Sport Motivation Scale (SMS-28), consisting of 28 statements that specify the motives for undertaking a specific sports discipline. **Results.** The women playing team games were characterized by a higher level of identification and introjection (components of external motivation) and a lower level of amotivation than the reference group athletes. Many positive relations were noted between specific motivation components (internal, external motivation and amotivation). **Conclusions.** The results may reflect high appreciation of norms, stimuli, and information from the external environment. In the case of high competence in a sports discipline, the feeling that one meets the expectations and demands of the environment may influence the subjective satisfaction. **Key words:** sport team games, motivation, women

Praca wpłynęła do Redakcji: 25.11.2016

Po recenzji: 23.03.2017

Zaakceptowano do druku: 11.05.2017

Adres do korespondencji:

Łukasz Bojkowski

Katedra Teoretycznych Podstaw Aktywności Fizycznej

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego

ul. Królowej Jadwigi 27/39

61-871 Poznań

e-mail: bojkowski@awf.poznan.pl

Jak cytować:

Bojkowski, Ł. (2017). Motywacja kobiet trenujących zespołowe gry sportowe. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 58, 38–45.