

# MOTYWACJA I SAMOOCENA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH W SZKOLENIU NA STOPIEŃ ŻEGLARZA JACHTOWEGO

*dr Anna Romanowska-Tolloczko<sup>\*</sup>, mgr Piotr Piwowarczyk<sup>\*\*</sup>, dr Anna Kwaśna<sup>\*\*\*</sup>*

## **Wprowadzenie**

Współczesny stan wiedzy psychologicznej pozwala przyjąć, że zachowanie człowieka powodowane jest oddziaływaniem określonych czynników (nie powstaje samo przez się), wiąże się zawsze z jakimś celem, ale też realizacja tego celu zależy od rodzaju i siły motywów, a także od przekonania człowieka o własnych możliwościach jego osiągnięcia<sup>1</sup>.

Opanowanie umiejętności żeglowania jest trudnym zadaniem dlatego motywacja i ocena swoich możliwości ma tu niebagatelne znaczenie.

Motywacja i samoocena należą do czynników wywierających istotny wpływ na funkcjonowanie człowieka, na charakter oraz intensywność jego działań, podejmowane wyzwania, osiągane sukcesy i doznawane porażki oraz relacje z innymi ludźmi.

Motywy to cele i potrzeby, które człowiek chce osiągnąć i zaspokoić. Należą one do silnych regulatorów ludzkich zachowań, tworząc kompleks, czy też system motywacyjny, który ukierunkowuje i podtrzymuje aktywność człowieka w określonym zakresie działań<sup>2</sup>.

Naturalną ludzką skłonnością jest wyznaczanie celów i dążenie do ich realizacji. Mechanizmy motywacyjne uruchamiają się, kiedy człowiek postępuje w sposób prowadzący go do realizacji wyznaczonego celu, który został przez niego zaakceptowany i uznany za możliwy do osiągnięcia<sup>3</sup>.

Termin motywacja stosowany jest w psychologii do opisu wszelkich mechanizmów odpowiedzialnych za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie zachowania. Dotyczy on zarówno mechanizmów zachowań prostych, jak i zachowań złożonych, zarówno mechanizmów wewnętrznych, jak i zewnętrznych, afektywnych i poznawczych<sup>4</sup>.

Motywacja to chęć dokładania wszelkich starań dla osiągnięcia zamierzonych celów i siła, która wywołuje, ukierunkowuje i podtrzymuje zachowania ludzi. Odnosi się do przeżyć psychicznych człowieka, od których zależy możliwość i kierunek ludzkiej aktywności. Jest procesem regulacji, który pełni funkcję sterowania czynnościami, tak, aby prowadziły do osiągnięcia określonego wyniku. Motywacja jest wewnętrzną siłą człowieka – analogiczną do siły fizycznej – umożliwiającą działanie. Ta wewnętrzna siła to np. popędy, instynkty, różne stany napięć, które nazywa się biologicznymi mechanizmami tworzenia się motywacji.

---

<sup>\*</sup> *Zespół Pedagogiki, Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.*

<sup>\*\*</sup> *Zespół Sportu i Rekreacji Wodnej, Katedra Aktywności Ruchowej w Środowisku Wodnym, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.*

<sup>\*\*\*</sup> *Zespół Rekreatywnych Form Ruchu w Środowisku Wodnym, Katedra Aktywności Ruchowej w Środowisku Wodnym, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.*

<sup>1</sup> Ph. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1999.

<sup>2</sup> Z. Włodarski (red), *Psychologia uczenia się*, PWN, Warszawa 1998.

<sup>3</sup> Z. Skorny, *Aspiracje młodzieży oraz kierujące nimi prawidłowości*, Ossolineum, Wrocław 1989.

<sup>4</sup> W. Łukaszewski, *Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych*, [w:] J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki*, tom 2, GWP, Gdańsk 2001.

Od wielkości i struktury motywacji zależy ogólna aktywność psychofizyczna jednostki, mobilizacja jej sił i energii, intensywność i trwałość wysiłków<sup>5</sup>.

Samoocena jest jednym z elementów świadomości własnego „ja” i polega na świadomym ustosunkowaniu się i wartościowaniu zarówno swoich fizycznych, jak i psychicznych cech oraz możliwości działania w różnych sytuacjach<sup>6</sup>. Adekwatna samoocena pozwala właściwie ustosunkować się do siebie oraz przymierzać swoje możliwości do pojawiających się wymagań. Pozwala także stawiać przed sobą możliwe do wykonania cele oraz krytycznie oceniać swoje zamysły i zamiary. Odgrywa bardzo ważną rolę nie tylko w poznaniu samego siebie ale także w kierowaniu swoim zachowaniem oraz w realizacji planów i dążeń życiowych<sup>7</sup>.

Pomiędzy prawidłową samooceną, będącą podstawą poczucia własnej wartości a innymi cechami osobowości występują pozytywne korelacje, które bezpośrednio określają poziom sukcesu. Wysoka samoocena koreluje z racjonalizmem, realizmem, intuicją, twórczością, niezależnością, elastycznością, zdolnością do radzenia sobie ze zmianą, chęcią do przyznawania się do błędów, życzliwością i gotowością do współpracy. Niska samoocena koreluje z irracjonalizmem, niedostrzeganiem rzeczywistości, sztywnością, lękiem przed nowym i nieznanym, z konformizmem lub niewłaściwym buntem, obronnością, uległością lub zachowaniami nadmiernie kontrolnymi, lękiem lub wrogością wobec innych. Wysoka samoocena poszukuje wyzwań i bodźców w postaci wartościowych oraz ambitnych celów. Ich realizacja utrwala ją. Niska samoocena poszukuje bezpieczeństwa, tego, co znane i mało wymagające<sup>8</sup>.

Wielu badaczy dostrzega związek pomiędzy samooceną i motywacją człowieka. Uznają oni, że pozytywne przekonania jednostki o sobie mogą zwiększać jej możliwości osiągnięcia sukcesu, czyli realizacji wyznaczonego celu<sup>9</sup>. Nastawienie na sukces i jego oczekiwanie związane jest też z poczuciem osobistej skuteczności oraz indywidualistyczną atrybucją przyczyn sukcesu, czyli przypisywanie go własnym zdolnościom i wysiłkowi<sup>10</sup>.

## Metodologia badań

Celem podjętych badań było poznanie samooceny oraz motywacji osób uczestniczących w szkoleniu na stopień żeglarza jachtowego. Próbowano również ustalić, czy poziom samooceny globalnej determinuje percepcję stopnia trudności oraz ocenę stanu przyswojenia wiedzy i umiejętności żeglarskich, a także, jakie znaczenie dla samooceny badanych ma odniesiony sukces w postaci zdanego egzaminu.

W badaniach wzięło udział 116 osób, w tym 32 kobiety i 84 mężczyzn. Były to osoby w wieku od 15 do 46 lat, wśród których wyodrębniono grupę uczniów (15-18 lat), studentów

<sup>5</sup> L. Koziół, *Motywacja w pracy. Determinanty ekonomiczno-organizacyjne*, PWN, Warszawa – Kraków, 2002.

<sup>6</sup> L. Niebrzydowski, *Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*, PWN, Warszawa 1989.

<sup>7</sup> L. Niebrzydowski, *Psychologia ludzkich potrzeb, aspiracji i możliwości*, Krajowa Rada Self – Estrem, Łódź 1999.

<sup>8</sup> R. Sparks, *Istota poczucia własnej wartości*, Ravi, Łódź 1994.

<sup>9</sup> K. Skarżyńska, K. Chmielewski, *Motywacja osiągnięciowa i uwarunkowania sukcesu w Polsce*, Studia Psychologiczne, vol. XXXVI, t. 2 /1998, s. 95-116.

<sup>10</sup> L. Niebrzydowski, *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania zachowań osób o wysokim i niskim poziomie self-esteem*, [w:] M. Ledzińska, G. Rudkowska, L. Wrona (red.), *Osoba - edukacja - dialog*, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków 2002, s. 138-160.

(19-24 lat) oraz osób pracujących (25-46 lat). Wszyscy badani uczestniczyli w szkoleniu na stopień żeglarza jachtowego i pomyślnie zdali egzamin teoretyczny i praktyczny. Badania prowadzono w sezonie żeglarskim 2015 roku bezpośrednio po egzaminie praktycznym i ogłoszeniu wyników.

Do badań wykorzystano polską adaptację Skali Samooceny SES M. Rosenberga<sup>11</sup> oraz kwestionariusz ankiety skonstruowany przez autorów opracowania.

Skala Samooceny zbudowana jest z 10 twierdzeń, wszystkie mają charakter diagnostyczny. Wynikiem jest suma punktów, stanowiąca wskaźnik ogólnego poziomu samooceny. Zakres możliwych do uzyskania rezultatów wynosi 10 do 40 punktów. Szczegółowa interpretacja otrzymanych danych odbywa się na podstawie norm, które pozwalają przekształcić wynik surowy na skalę stenową.

Autorski kwestionariusz ankiety zawierał 12 pytań dotyczących genezy zainteresowań związanych z żeglarstwem oraz motywów do jego uprawiania, subiektywnej oceny zdobytych umiejętności żeglarskich oraz poziomu satysfakcji ze zdanego egzaminu na stopień żeglarza jachtowego.

Obliczenia statystyczne wykonano przy użyciu programu Statistica 10.0.

## **Wyniki badań**

### ***Motywy uprawiania żeglarstwa***

Prowadząc badania wśród osób zdobywających uprawnienia żeglarskie, w pierwszej kolejności chcieliśmy poznać genezę ich zainteresowania się tą formą aktywności i spędzania czasu wolnego. Okazuje się, iż niewielkie znaczenie w badanej grupie miały wzorce i uwarunkowania rodzinne, bowiem tylko dla 15% kursantów osobami, które zainspirowały ich i wprowadziły w żeglarstwo byli rodzice. Znacznie ważniejsze okazały się relacje towarzyskie i wspólne wyjazdy ze znajomymi, które rozbudziły zamiłowanie do żeglowania.

Najczęściej wymieniane motywy do uprawiania tej formy aktywności przez badane osoby, można podzielić na dwie grupy: hedonistyczne, społeczno-poznawcze. Do pierwszej zaliczymy poczucie przyjemności, radości, wolności, podekscytowania i relaksu, do drugiej możliwość ciekawego spędzania czasu w gronie znajomych, poznawanie nowych osób i miejsc. Nieco rzadziej wskazywane były motywy ambicjonalne, takie jak chęć doskonalenia się i zdobywania nowych uprawnień - stanowiły one ważny cel dla 5% badanych.

Wszystkie podane przez respondentów czynniki motywujące miały pozytywne zabarwienie emocjonalne, co jest niezwykle sprzyjające dla efektów uczenia się, ponieważ takie nastawienie wzmacnia intensywność wszelkich procesów biorących w nim udział<sup>12</sup>.

### ***Samoocena badanych osób a percepcja posiadanych umiejętności żeglarskich***

Określając globalną samoocenę badanych osób wykorzystano normy dla trzech grup wiekowych: uczniów, studentów oraz osób pracujących, uwzględniając ich płeć<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2008.

<sup>12</sup> W. Łukaszeński, D. Doliński, *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, [w:] J. Strelau *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP Gdańsk, t. 2/2001.

<sup>13</sup> I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej...*, op. cit., s. 43.

Średnia arytmetyczna wyników uzyskanych w zakresie samooceny przyjmuje poziom wysoki (7.sten) w każdej grupie wiekowej w odniesieniu do badań normalizacyjnych. Rozkład wyników uzyskanych we wszystkich grupach nie jest zgodny z rozkładem normalnym, bowiem zdecydowanie dominują rezultaty wysokie przy całkowitym braku rezultatów niskich wśród uczniów i studentów. Wartości odchylenia standardowego wskazują na skupienie większości wyników wokół podanych średnich (tab. 1).

Tabela 1.

**Samoocena osób reprezentujących trzy grupy wiekowe (rozkład liczebności ze względu na poziom samooceny oraz średnie wyniki uzyskane w zakresie samooceny)**

Grupa wiekowa	Poziom samooceny			Średnia arytmetyczna	Odchylenie standardowe
	niski	średni	wysoki		
Uczniowie N = 18	-	8	10	30,11	3,01
Studenci N = 34	-	14	20	32,88	3,99
Pracujący N = 64	6	12	46	33,00	3,07

Źródło: *opracowanie własne.*

Porównując wyniki samooceny uzyskane przez kobiety i mężczyzn okazuje się, że wyższą średnią posiadają kobiety niż mężczyźni (tab. 2). Co interesujące, żadna z kobiet nie posiadała samooceny na poziomie niskim, również wśród mężczyzn były to tylko nieliczne przypadki. Rozkład wyników uzyskanych zarówno przez kobiety jak i mężczyzn nie jest zgodny z rozkładem normalnym, w obydwu grupach dominują rezultaty wysokie.

Tabela 2.

**Samoocena kobiet i mężczyzn (rozkład liczebności ze względu na poziom samooceny oraz średnie wyniki uzyskane w zakresie samooceny)**

Płeć	Poziom samooceny			Średnia arytmetyczna	Odchylenie standardowe
	niski	średni	wysoki		
Kobiety N = 32	-	10	22	33,00	3,44
Mężczyźni N = 84	6	24	54	32,33	3,49

Źródło: *opracowanie własne.*

Otrzymane wyniki są zaskakujące i zachęcają do poszukiwania przyczyn tak wysokiego poziomu samooceny wśród żeglarzy. Nasuwa się tu wiele możliwości wytłumaczenia tego zjawiska, lecz aby je zweryfikować, konieczne było by przeprowadzenie podobnych badań na znacznie większej grupie osób oraz w innych warunkach. Być może żeglarze to głównie osoby z wysoką samooceną, bowiem uprawianie tej formy aktywności wymaga określonych cech osobowości, wiary we własne możliwości oraz umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Osoby, które podejmują się nauzenia żeglarstwa mają zapewne świadomość posiadania określonych predyspozycji i zdolności, skoro obierają taki właśnie cel. Z drugiej strony, radzenie sobie z wyzwaniami podnosi i utrwala pozytywny obraz własnej osoby. Można też przypuszczać, że uzyskany rozkład wyników ma związek z odniesionym sukcesem

i jest w pewnym stopniu zmodyfikowany przez doświadczane emocje. Potwierdzeniem tego stanu rzeczy mogą być odpowiedzi kursantów dotyczące poziomu satysfakcji, jaki odczuwają po zdaniu egzaminu. Dla 53% osób poczucie satysfakcji było wysokie, dla 43% bardzo wysokie, a tylko 3% badanych określiło ten poziom jako średni.

Pomimo możliwości zaistnienia pewnych zniekształceń wyniku globalnej samooceny, uznajemy go jednak za wynik wartościowy i w odniesieniu do niego prowadzimy dalszą analizę, bowiem odpowiedzi na inne pytania udzielane były w tym samym czasie, a więc w identycznym stanie emocjonalnym respondentów.

Osoby badane miały za zadanie dokonać subiektywnej oceny posiadanych umiejętności żeglarskich oraz określić, jaką trudność sprawiło im ich opanowanie. Zdecydowana większość (86%) oceniła swoje umiejętności żeglarskie jako dobre, 3% jako bardzo dobre, a 1/10 uznała je jako raczej słabe. Nauczenie się manewrowania jachtem dla połowy grupy badawczej było średnio trudne, dla 48% łatwe, a dla 2% bardzo trudne. Otrzymane odpowiedzi zostały zestawione z wynikami samooceny (tab. 3 i 4), co pozwoliło na stwierdzenie występowania zakładanej przez nas prawidłowości. Osoby wykazujące wyższy poziom samooceny globalnej wyżej oceniają swoje umiejętności, a także ich opanowanie było dla nich łatwiejsze.

Tabela 3.

**Indywidualna ocena poziomu opanowania umiejętności żeglarskich a średnia wyników uzyskanych w zakresie samooceny**

Poziom opanowania umiejętności	N	%	Średnia samooceny	Odchylenie standardowe
Niski	12	10	32,30	0,54
Średni	100	86	32,50	3,65
Wysoki	4	3	35,00	2,82

Źródło: *opracowanie własne.*

Tabela 4.

**Indywidualna ocena stopnia trudności teorii i umiejętności żeglarskich a średnia wyników uzyskanych w zakresie samooceny**

Odczuwany stopień trudności	N	%	Średnia samooceny	Odchylenie standardowe
Niski (łatwe)	55	48	32,93	3,66
Średni (przeciętne)	58	50	32,14	3,31
Wysoki (trudne)	3	2	31,00	0,34

Źródło: *opracowanie własne.*

Realizację i osiągnięcie zamierzonego celu zawsze można rozpatrywać w kategoriach sukcesu, którego wielkość odbierana jest w sposób zróżnicowany w zależności od znaczenia i wartości, jaką stanowi dla danego człowieka. Uzyskanie uprawnień żeglarskich potwierdzone zdaniem egzaminem niewątpliwie stanowi sukces dla osoby uczestniczącej w szkoleniu, dlatego interesowało nas, jaką satysfakcję odczuwają badane osoby oraz czy istnieje związek pomiędzy poziomem satysfakcji a globalną samooceną kursantów.

Zestawienie wyników badań w tym zakresie przedstawiono w tabelach 5 i 6. Okazuje się, że osoby o wyższej samoocenie, odczuwają większą satysfakcję z odniesionego sukcesu. Sukces ten jest też dla nich na tyle ważny, że, jak twierdzą, ma znaczenie dla ich globalnej samooceny. Oznacza to, iż osoby z wysoką samooceną bardziej doceniają swoje osiągnięcia, które również w większym stopniu oddziałują na budowanie ich pozytywnego obrazu siebie.

Tabela 5.

**Poziom satysfakcji po zdanim egzaminie na stopień żeglarsza jachtowego  
a średnia wyników w zakresie samooceny**

Poziom satysfakcji	N	%	Średnia samooceny	Odchylenie standardowe
Niski	-	-	-	-
Średni	4	3	29,00	0,00
Wysoki	62	53	31,58	2,87
Bardzo wysoki	50	43	33,96	3,72

Zródło: opracowanie własne.

Tabela 6.

**Znaczenie osiągniętego sukcesu dla budowania pozytywnego obrazu siebie a średnia  
wyników w zakresie samooceny**

Wpływ sukcesu na samoocenę	N	%	Średnia samooceny	Odchylenie standardowe
Brak wpływu	8	6	31,00	2,31
Niewielki	28	24	31,07	3,19
Duży	64	55	32,81	3,46
Bardzo duży	16	14	34,62	3,54

Zródło: opracowanie własne.

## Dyskusja

Otrzymane wyniki są potwierdzeniem rezultatów uzyskanych przez innych badaczy, którzy określali związek pomiędzy samooceną a funkcjonowaniem ludzi w różnych obszarach życia. Prowadzone w tym zakresie badania pokazują, że samoocena jest czynnikiem determinującym funkcjonowanie w sferach sprawnościowych i społecznych, a także decyduje o tym, jak człowiek przeżywa, odbiera i tworzy rzeczywistość<sup>14</sup>. Działanie i samoocena pozostają w układzie sprzężenia zwrotnego. Poziom samooceny wpływa na to, jak postępujemy, a postępowanie wywiera wpływ na poziom samooceny człowieka<sup>15</sup>.

W odniesieniu do sytuacji zadaniowych, wyniki badań uzyskane przez Baumeistera i wsp.<sup>16</sup> potwierdzają inne podejście do zadań osób z niską i wysoką samooceną. Odmienne spostrzeganie siebie samego wyzwała antycypację sukcesu lub porażki, czego konsekwencją

<sup>14</sup> I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej...*, op. cit., s. 23.

<sup>15</sup> S. Wegscheider-Crouse, *Poczucie własnej wartości*, GWP, Gdańsk 2007.

<sup>16</sup> R. R. Baumeister, J. D. Campbell, J. I. Krueger, K. D. Vohs, *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?*, "Psychological Science in the public Interest", Vol. 4, No. 1/2003, s. 1-44.

jest podejmowanie lub unikanie trudności. Osoby o wysokiej samoocenie są zainteresowane odnoszeniem sukcesów, uważają je za bardziej realne. Jeśli sukcesy faktycznie się zdarzają, to przypisują je swoim zdolnościom, co w konsekwencji powoduje włączanie kolejnych pozytywnych informacji do obrazu siebie samego i motywację do osiągania następnych gratyfikacji emocjonalnych. Osoby o niskiej samoocenie mają niepewny obraz JA. Podchodzą do zadań tak, aby uniknąć niepowodzeń, które uważają za bardzo prawdopodobne. Gdy faktycznie spotykają je niepowodzenia, uważają, że porażki spowodowane są ich osobistym brakiem zdolności niż zewnętrznymi okolicznościami. Niepewność obrazu siebie i tendencja do ochrony JA powodują, że raczej nie wierzą w możliwość osiągania sukcesów, pomimo tego, że ich pragną<sup>17</sup>.

Istotne różnice między osobami o wysokiej i niskiej samoocenie występują również w zakresie poziomu wytrwałości i aktywności. Wysoka samoocena ma wpływ na podejmowanie większej liczby rozmaitych działań i bardziej wytrwałe dążenie do celu. Jest to ściśle związane z przekonaniem o własnej skuteczności i wewnętrznym umiejscowieniu kontroli<sup>18</sup>. Osoby o wysokiej samoocenie stawiają sobie cele związane z osiągnięciami i są skłonne do podejmowania ryzyka, tymczasem niska samoocena przede wszystkim orientuje zachowanie człowieka na unikanie niepowodzeń i preferowanie sytuacji bezpiecznych<sup>19</sup>.

Różnice stwierdzono też w zakresie zdolności samoregulacyjnych. Ludzie z wyższą samooceną są bardziej wytrwali, ale także lepiej wiedzą, kiedy się wycofać. Rezygnacja nie występuje u nich pod wpływem lęku, lecz w wyniku racjonalnej decyzji wynikającej z przekonania o niewielkich szansach na odniesienie sukcesu<sup>20</sup>.

Pozytywny związek samooceny z percepcją stopnia trudności zajęć z żeglarstwa jachtowego autorzy zauważyli również we wcześniejszych badaniach, prowadzonych na grupie studentów uczestniczących w szkoleniu żeglarskim w ramach obowiązkowego obozu letniego realizowanego w toku studiów w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu<sup>21</sup>.

## Podsumowanie i wnioski

Zdobycie wiedzy i umiejętności żeglarskich należy do niełatwych zadań, dlatego ich opanowanie daje dużą satysfakcję i poczucie sukcesu, których odnoszenie jest kluczowe dla budowania pozytywnego obrazu siebie. Z kolei posiadanie wyjściowej wysokiej samooceny sprzyja efektywności uczenia się, bowiem zadania postrzegane są jako łatwiejsze do opanowania<sup>22</sup>. To pozytywne nastawienie powoduje, że rzeczywiście nauczenie się ich

<sup>17</sup> B. Blaine, J. Cocker, *Self-esteem and self-serving biases In reactions to positive and negative events. An integrating review.* [w:] R.F. Baumeister (red.), *Self-esteem. The puzzle of low self-regard*, New York 1993, s. 55-85.

<sup>18</sup> L. E. Sandilands, J. Bruckner, M. A. Glynn, *If at first don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, eg involvement, and self-esteem on task-performance*, *Journal of Applied Psychology*, No. 73/1988, s. 208-216.

<sup>19</sup> S. A. Heimpel, A. J. Elliot, J. V. Wood, *Basic personality dispositions self-esteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis*, *Journal of Personality*, No. 74/2006, s. 1293-1319.

<sup>20</sup> A. Di Paula, J. D. Campbell, *Self-esteem and persistence in the face of failure*, *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 83/2002, s. 711-724.

<sup>21</sup> A. Romanowska-Tołoczko, P. Piwowarczyk, *The assessment of difficulty of yacht sailing classes and students' global self-esteem*, *Physical Education of Students*, No. 3/2015, s. 79-82.

<sup>22</sup> N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, RAVI, Łódź 2009.

przysparza mniej trudności i proces ten przebiega szybciej oraz jest bardziej efektywny. Jeśli wysokiej samoocenie towarzyszy odpowiednia motywacja, stanowi ona psychologiczne wzmocnienie dla podejmowanych działań, przez co efekty uczenia się są jeszcze wyższe.

Przeprowadzone badania pozwoliły na wysunięcie następujących wniosków:

1. Motywy badanych osób do uprawiania żeglarstwa mają głównie charakter hedonistyczny, społeczny i poznawczy, a tylko w niewielkim stopniu ambicjonalny.
2. Samoocena osób uczestniczących w szkoleniu, a następnie w egzaminie na stopień żeglarza jachtowego kształtuje się głównie na poziomie wysokim.
3. Istnieje związek pomiędzy globalną samooceną badanych osób a ich percepcją stopnia trudności oraz oceną poziomu opanowania umiejętności żeglarskich. Im wyższa samoocena globalna tym przyswojenie teorii i praktyki wydaje się łatwiejsze, a poziom posiadanych umiejętności oceniany jest jako wyższy.
4. Osoby o wyższej samoocenie bardziej doceniają odnoszone sukcesy i mają one większe znaczenie dla budowania ich pozytywnego obrazu siebie.

#### **Bibliografia:**

- Baumeister R. F., Campbell J. D., Kreuger J. I., Vohs K. D., *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?*, "Psychological Science in the public Interest", Vol. 4, No. 1/2003, s. 1-44.
- Blaine B., Cocker J., *Self-esteem and self-serving biases In reactions to positive and negative events. An integrating review*, [w:] R. F. Baumeister (red.), *Self-esteem. The puzzle of low self-regard*, New York 1993, s. 55-85.
- Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, RAVI, Łódź 2009.
- Di Paula A., Campbell J.D., *Self-esteem and persistence in the face of failure*, Journal of Personality and Social Psychology, No. 83/2002, s. 711-724.
- Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M., *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*, Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2008.
- Heimpel S. A., Elliot A. J., Wood J. V., *Basic personality dispositions self-esteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis*, Journal of Personality, No. 74/2006, s. 1293-1319.
- Kozioł L., *Motywacja w pracy. Determinanty ekonomiczno-organizacyjne*, PWN, Warszawa – Kraków, 2002.
- Łukaszewski W., *Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych*, [w:] J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP, Gdańsk, t. 2/2001.
- Łukaszewski W., Doliński D., *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, [w:] J. Strelau *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP, Gdańsk, t. 2/2001.
- Niebrzydowski L., *Psychologia ludzkich potrzeb, aspiracji i możliwości*, Krajowa Rada Self – Estrem, Łódź 1999.
- Niebrzydowski L., *Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*, PWN, Warszawa 1989.
- Niebrzydowski L., *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania zachowań osób o wysokim i niskim poziomie self-esteem*, [w:] M. Ledzińska, G. Rudkowska, L. Wrona (red.), *Osoba - edukacja - dialog*, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków 2002, s. 138-160.
- Romanowska-Tołłoczko A., Piwowarczyk P., *The assessment of difficulty of yacht sailing classes and students' global self-esteem*, Physical Education of Students, No. 3/2015, s. 79-82.
- Sandilands L. E., Bruckner J., Glynn M. A., *If at first don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, eg involvement, and self-esteem on task-performance*, Journal of Applied Psychology, No. 73/1988, s. 208-216.
- Skarżyńska K., Chmielewski K., *Motywacja osiągnięciowa i uwarunkowania sukcesu w Polsce*, Studia Psychologiczne, vol. XXXVI, t. 2/1998, s. 95-116.



- Skorny Z., *Aspiracje młodzieży oraz kierujące nimi prawidłowości*, Ossolineum, Wrocław 1989.
- Sparks R. W., *Istota poczucia własnej wartości*, Ravi, Łódź 1994.
- Wegscheider-Crouse S. *Poczucie własnej wartości*, GWP, Gdańsk 2007.
- Włodarski Z. (red), *Psychologia uczenia się*, PWN, Warszawa 1998.
- Zimbardo Ph. G., *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1999.

### *Streszczenie*

Współczesny stan wiedzy psychologicznej pozwala przyjąć, że zachowanie człowieka jest powodowane oddziaływaniem określonych czynników. Wiąże się zawsze z jakimś celem, a realizacja tego celu zależy od rodzaju i siły motywów oraz od przekonania człowieka o własnych możliwościach jego osiągnięcia. Opanowanie umiejętności żeglowania jest trudnym zadaniem dlatego motywacja i ocena swoich możliwości ma tu niebagatelne znaczenie.

W badaniach podjęto próbę określenia samooceny i motywacji osób uczestniczących w szkoleniu na stopień żeglarza jachtowego oraz stwierdzenie czy poziom samooceny globalnej determinuje percepcję stopnia trudności oraz stanu przyswojenia wiedzy i umiejętności żeglarskich. W badaniach wzięło udział 116 osób w wieku od 15 do 46 lat, wśród których wyodrębniono trzy grupy: uczniów, studentów, osoby pracujące. Do badań wykorzystano polską adaptację Skali Samooceny SES M. Rosenberga oraz kwestionariusz ankiety skonstruowany przez autorów opracowania.

Na podstawie otrzymanych wyników stwierdzono, że średnia arytmetyczna w zakresie samooceny przyjmuje poziom wysoki w każdej grupie wiekowej w odniesieniu do badań normalizacyjnych. Kobiety wykazują wyższy poziom samooceny w porównaniu do grupy mężczyzn. Rozkład uzyskanych wyników nie jest zgodny z rozkładem normalnym, bowiem zdecydowanie dominują rezultaty wysokie przy całkowitym braku rezultatów niskich w grupach uczniów i studentów oraz w grupie kobiet. Zauważono, że istnieje związek pomiędzy poziomem samooceny a percepcją stopnia trudności i poziomem opanowania umiejętności żeglarskich. Wysoka samoocena i towarzysząca jej pozytywna motywacja mają wpływ na percepcję trudności nowych zadań oraz zwiększają efektywność uczenia się i działania.

**Słowa kluczowe:** samoocena, motywacja, żeglarstwo jachtowe, uczenie się.

## **MOTIVATION AND SELF-ESTEEM OF PEOPLE PARTICIPATING IN YACHTSMAN TRAINING**

### *Summary*

Modern psychology allows us to assume that human behaviour is influenced by specific factors. It is always associated with an objective and the pursuit of this objective depends on the type and strength of motives as well as an individual's belief in his or her own capabilities to achieve it. Mastering the ability to sail is a difficult task, which is why motivation and evaluation of one's capabilities are crucial.

The study was an attempt to determine the level of self-esteem and motivation of people participating in yachtsman training, and to discover whether global self-esteem influences the assessment of the degree of difficulty and the degree of sailing knowledge and skill acquisition. The study featured 116 individuals aged between 15 and 46, divided into three groups: pupils, students and working individuals. The researchers used a Polish version of M. Rosenberg's Self-Esteem Scale as well as a questionnaire created by the authors of the study.

The results have demonstrated that the mean self-esteem is high in each age group with regard to normalisation studies. Women have a higher level of self-esteem than men. The distribution of the results does not conform to the normal distribution pattern, because it is clearly dominated by high results with a complete lack of low results among pupils, students and women. A link has been noted between the level of self-esteem and perception of the degree of difficulty and mastery of sailing skills. High self-esteem and positive motivation accompanying it influence the perception of the difficulty of new tasks and significantly increase the effectiveness of learning and action.

**Key words:** self-esteem, motivation, yachting, learning.