

## CO WIEM O SOBIE I CZY MAM RACJĘ?

Znaczenie samooceny w decydowaniu się na niedozwolony doping farmakologiczny.

Jednym z najczęściej wymienianych czynników mających wpływ na efektywność aktywności sportowej zawodnika jest samoocena. Każdy człowiek w ciągu swojego życia buduje określony obraz siebie, który jest nie tylko „suchym” opisem faktów na własny temat, ale obejmuje także wartościowanie tej wiedzy. A więc wiemy coś o sobie i jednocześnie oceniamy pozytywnie lub negatywnie siebie w kontekście danej informacji. Np. *wiem, że potrafię trenować 7 dni w tygodniu, ale nie oceniam tego pozytywnie, bo uważam, że mógłbym trenować każdego dnia dłużej i bardziej intensywnie, tymczasem brakuje mi wytrwałości i samozaparcia, by to zrealizować.*

Jak widać w powyższym przykładzie, ocena siebie może oznaczać **porównywanie „ja-realnego” z „ja-idealnym”**, a więc tego, jakim się jest w rzeczywistości w porównaniu z tym, jakim chciałoby się być. Innym sposobem oceniania siebie może być **porównywanie się z innymi ludźmi**. Można myśleć o sobie: *jestem naprawdę dobry, bo w kilku kolejnych klasyfikacjach znalazłem się w pierwszej dwudziestce, nie tak jak mój młodszy kolega z klubu, który tylko raz był przede mną.* Ale można myśleć też i tak: *znowu nie ma mnie w pierwszej dziesiątce, jestem beznadziejny, nigdy nie osiągnę takiego sukcesu jak zawodnik X, który prawie zawsze jest w pierwszej piątce.* Pierwsze z porównań nazywane jest **porównywaniem się „w dół”**, kiedy to porównujemy się z ludźmi o obiektywnie mniejszych osiągnięciach, drugie natomiast jest **porównywaniem się „w górę”**, a więc ocenianiem siebie w kontekście dokonań ludzi o większych osiągnięciach. Jak łatwo się domyśleć, strategią służącą ochronie samooceny jest porównywanie się „w dół”, a to, co dzięki niej zyskujemy, to zadowolenie z siebie. Jednak gdy chcemy uzyskać jak najbardziej trafną ocenę własnych zdolności, to powinniśmy porównywać się z ludźmi **podobnymi do nas samych**<sup>1</sup>. To podobieństwo dotyczyć może wielu czynników: płci, wieku, stażu, kondycji mierzonej ilością godzin treningowych, ale także np. możliwości finansowych, wsparcia ze strony trenera, specjalistów czy innych osób mających wpływ na karierę zawodnika. Nie można przecież trafnie porównać efektywności dwójki młodych

zawodników, wiedząc, że jeden z nich wspierany jest przez sztab ekspertów finansowanych przez zamożnych rodziców, a dodatkowo poza sezonem ma możliwość trenowania przez wiele godzin w najlepiej wyposażonych salach, podczas gdy drugi może w tej mierze liczyć jedynie na własną pomysłowość.

Samooceńa ściśle związana jest z samoakceptacją, czyli uczuciowym stosunkiem do samego siebie (*czy lubię siebie?*). Wpływa ona między innymi na ocenę zadań, które przed nami stoją, czy według nas potrafimy tym zadaniom sprostać. W tym kontekście rozróżnia się także samoocenę adekwatną i nieadekwatną<sup>2</sup>. **Samooceńa adekwatna** oznacza trafną ocenę siebie, odpowiadającą rzeczywistym możliwościom i cechom. Właśnie ten rodzaj samooceny sprzyja osiągnięciu sukcesów w sporcie. Jest to bowiem taka ocena siebie, która ma na uwadze zarówno własne zalety, jak i wady; w której ma się świadomość swoich mocnych stron, ale też i słabości. Ponadto, taka samoocena tworzona jest na bazie samodzielnej opinii o sobie samym (własne doświadczenia) konfrontowanej z opinią otoczenia, przy czym każda z tych opinii jest jednakowo ważna.

**Samooceńa nieadekwatna** z kolei jest oceną siebie poniżej lub powyżej rzeczywistych możliwości. Rozpoznać ją można, obserwując sposób wybierania zadań przez daną osobę:

- **zawyżona samoocena** skłania do wytyczania sobie takich celów, które są o wiele za trudne w stosunku do realnych możliwości osoby oraz oznacza obarczanie winą za niepowodzenie w ich realizacji wszystkich wokół, tylko nie siebie samego;
- **samoocena zaniżona** oznacza nie docenianie własnych możliwości i unikanie jakichkolwiek trudnych zadań w obawie przed niepowodzeniem, a jeśli takowe wystąpi, wówczas winą za porażkę obarcza się wyłącznie siebie samego.

Samooceńa sportowca powinna być **wysoka (ale nie zawyżona), a zarazem adekwatna**, a więc zgodna z rzeczywistymi jego możliwościami<sup>3</sup>. Taka samoocena sprzyja dążeniu do niełatwych, ale możliwych do osiągnięcia celów, a ponadto pozwala na utrzymywanie pozytywnych kontaktów w zespole (nie traktuje się innych „z góry”, ani nie stawia siebie w roli „ofiary”). Osoby o adekwatnej samoocenie rzadziej też decydują się na zachowania nie akceptowane społecznie, takie jak

stosowanie niedozwolonego dopingu. Wynika to z faktu, że nie mają potrzeby udowadniania innym i sobie swojej wartości, ponieważ **dobrze wiedzą, jakie posiadają cechy i umiejętności oraz akceptują je**, odpowiednio dostosowując do nich własny, indywidualny próg wymagań.

Jak więc rozwija się taki właśnie rodzaj samooceny u zawodnika?

Poczucie własnej wartości zaczyna kształtować się już od momentu przyjścia człowieka na świat. Zależy zarówno od cech osobowościowych, jak i od tego, w jaki sposób i jak skutecznie najbliższe otoczenie zaspokaja nasze potrzeby fizyczne i psychiczne. Poziom samooceny podlega wahaniom w zależności od wieku, doświadczeń, odniesionych sukcesów i porażek, zdrowia, czy zasobów materialnych. Samoocena zmieniać się może również w odpowiedzi na sądy innych ludzi o nas, przy czym ważne jest, na czym bardziej koncentrujemy się, tworząc opinię o samym sobie – czy wyłącznie na tym, co mówią o nas inni ludzie (samoocena nieadekwatna) czy raczej na tym, co rzeczywiście potrafimy, w czym jesteśmy kompetentni, czego dokonaliśmy w życiu (samoocena adekwatna). Negatywna opinia otoczenia może natychmiast „zepsuć” nasz dobry nastrój, obniżyć naszą samoocenę, jeśli przywiązujemy do niej większą wagę, niż do rzeczywistych swoich umiejętności.

W aktywności sportowej na samoocenę wpływa fakt odnoszenia publicznych i osobistych sukcesów lub porażek, konieczność ciągłego poddawania się ocenie różnych osób, w tym przede wszystkim trenera oraz codzienne zdobywanie kolejnych doświadczeń odnoszących się do własnego organizmu, zmuszających do przemyśleń na własny temat. Dowiedziono, że odnoszenie sukcesów wpływa na większą pewność siebie i wyższą samoocenę, ale podstawowe znaczenie dla rozwoju samooceny ma **czierpanie przyjemności z uczestnictwa w zawodach, wzajemne przyjazne stosunki panujące w zespole oraz pozytywny kontakt z trenerem**<sup>3</sup>.

Dla dorastającej młodzieży (15-17 lat), doświadczającej na tym etapie rozwoju wielu zmian w wyglądzie zewnętrznym, przeżywanych emocjach oraz kontaktach z innymi ludźmi, szczególnie ważny jest wynik porównywania się z kolegami czy koleżankami, analizowanie różnic i podobieństw, wad i zalet. Jest to czas, w którym młodzież chce wyrazić i poczuć swoją niezależność, pragnie być lepsza od

innych, ale potrzebą dominującą jest potrzeba afiliacji, czyli pragnienie społecznej akceptacji i uznania<sup>4</sup>. Oznacza to również, że w tym okresie życia boleśniej odczuwane są porażki czy krytyczne uwagi, nawet jeśli są słuszne. Zadaniem rodziców i trenerów chcących zadbać o ukształtowanie adekwatnej samooceny u swoich podopiecznych jest **dowartościowanie** młodych ludzi, wspieranie, słuchanie, okazywanie **rozumienia**. Nie chodzi o to, by nie krytykować, ale owa krytyka powinna być konstruktywna, konkretna, oparta o fakty i wyrażana z szacunkiem. Na pewno lepiej jest spokojnie powiedzieć młodemu człowiekowi: *nie poszło ci dzisiaj dobrze, powinieneś ponownie przećwiczyć jednoręczny backhand*, niż krzyknąć na niego w ten sposób: *jesteś kompletnie beznadziejny! praca z takim leniem, to marnotrawstwo czasu! nie mam zamiaru dłużej cię oglądać!* W opisywanej wyżej sytuacji założmy, że nastolatek chciał tak dobrze wypaść, że w poprzednich dniach trenował przez wiele godzin, do tego stopnia, że odczuwał się ból nadwyrężonego nadgarstka. Nie jest trudne odgadnięcie, w którym z opisanych przypadków zawodnik prędzej odważy się przyznać, dlaczego słabo mu poszło... A na pewno wiedza o powodach przydać by się mogła trenerowi do dalszego kierowania treningami zawodnika. Jeśli ten ambitny, młody człowiek wobec krytyki i braku zrozumienia nie znajdzie sposobu na odniesienie sukcesu i tym samym zyskanie akceptacji trenera, wówczas może próbować stosować niedozwolony doping, choćby po to, by dłużej móc trenować, ignorując wyczerpanie organizmu.

Anna Siwy-Hudowska

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie

(16 marca, 2010)

---

#### Piśmiennictwo:

<sup>1</sup> Aronson, E., Wilson, T. D. Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

<sup>2</sup> Niebrzydowski, L. (1995). *Psychologia wychowawcza i społeczna*. Wydawnictwo WSP Zielona Góra.

<sup>3</sup> Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF.

<sup>4</sup> Kulas, H. (1986). *Samoocena młodzieży*. Warszawa: WSiP.