

WŁASNA SKUTEKCHNOŚĆ

Czym jest? Czym nie jest?

Twórca terminu, Albert Bandura, definiuje własną skuteczność jako **postrzeganą zdolność do osiągnięcia wyznaczonych celów**. Nie oznacza to więc obiektywnych możliwości zawodnika, a jego własne przekonanie nt. rezultatu, jaki może osiągnąć. Również, nie odnosi się do wszystkich sfer jej/jego aktywności, a do **jednego, konkretnego obszaru** - każdy z nas może mieć zatem bardzo wysoką własną skuteczność w jednych płaszczyznach, a dramatycznie niską w drugich.

Własna skuteczność nie równa się też samoocenie. Ta, jest postrzeganą własną wartością; obrazem siebie i antycypacją opinii, jakie ma o nas otoczenie. WS nie jest globalną cechą, a raczej zróżnicowanym zestawem przekonań o sobie.

Jak ją zmierzyć?

Własną skuteczność można stosunkowo łatwo zmierzyć dedykowanym kwestionariuszem odnoszącym się do specyficznego obszaru, którego ma dotyczyć. W warunkach treningowych jednak opinia nt. WS dziecka może wziąć się jedynie z obserwacji trenera/psychologa. Należy pamiętać, że w tak złożonej dyscyplinie jak piłka nożna WS zawodnika może być bardzo zróżnicowana, w zależności od rozpatrywanej płaszczyzny technicznej, taktycznej, czy fizycznej.

Jak ją wzmacniać?

Własna skuteczność nie jest cechą, można więc ją moderować. Trenerzy mogą **(a)** zwiększać techniczne/fizyczne kompetencje podopiecznych, **(b)** stanowić sobą, lub wskazywać modeli, z którymi zawodnicy mogą się identyfikować, **(c)** stosować komunikaty mające przekonywać podopiecznych o ich zdolności do realizacji celu. Za tym kryć się może zarówno proste „wiem, że dasz radę”, jak i poznawcze wyjaśnianie strategii działania, formułowanie planów, po to, by zawodnik zrozumiał mechanizmy, jakie doprowadzą do sukcesu i uwierzył w nie.



Co daje?

Amerykańsko-kanadyjski duet badaczy, Locke i Latham, prowadził wieloletnie badania nad formułowaniem celów wskazując, na warunkowanie przez WS stawianie sobie celów ambitniejszych, planowanie lepszych strategii ich realizacji, a także zwiększanie wytrwałości w dążeniu. Badania nad własną skutecznością u sportowców wskazują z kolei, na mniejsze odczuwanie lęku startowego oraz strachu przed kontuzją u osób z wysoką WS, czy twierdzenia bardziej ogólne - pozytywny związek własnej skuteczności z wynikami zawodników

Co może popsuć?

Wraz z zaletami wysokiej WS idą zagrożenia wynikające z jej niskiego poziomu. Ważnym terminem jest tu stan **wyuczonej bezradności** (patrz cz. 2 handoutu).