

# ZWIĄZKI POMIĘDZY OSOBOWOŚCIĄ A SUKCESEM SPORTOWYM W TAEKWONDO OLIMPIJSKIM

*dr Marta Remiszewska\*, dr Monika Surawska\*, dr Jerzy F. Miller\**

## **Wprowadzenie**

Osobowość od dawna znajduje się w centrum zainteresowań psychologii. Właściwości osobowości jako wpływające na zachowanie człowieka są istotne przy podejmowaniu wielu aktywności, w tym aktywności sportowej, która jest dobrowolną, indywidualną lub zbiorową oraz akceptowaną społecznie formą fizycznej aktywności, mającą na celu doskonalenie sprawności fizycznej [Bouchard i Shephard, 1994, s. 77-88]. Jednocześnie widoczne są istotne zależności pomiędzy sportem a zdrowiem psychicznym jednostki [Łuszczynska i Sutton, 2006, s. 314-321; Li i in., 2014, s. 529-538; Hattar i in., 2016, s. 127-151; Joseph i in., 2014, s. 661-669]. Zależności pomiędzy osobowością a różnymi wyznacznikami wykonania sportowego stały się istotnym zagadnieniem w psychologii sportu. Osobowość może wpływać na wybierane przez nas cele, sposoby działania, a także na efekty końcowe naszej pracy. Dlatego też coraz częściej jej znaczenie analizowane jest w odniesieniu do osiągania przez zawodników sukcesów. Siła charakteru odgrywa ważną rolę we wszystkich sportach walki, stąd zrodziło się pytanie o zależności pomiędzy osobowością a sukcesami sportowymi w taekwondo olimpijskim, a zwłaszcza o potencjalne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami uprawiającymi daną dyscyplinę sportu i osiągającymi bądź nie sukcesy w sporcie.

Osobowość to względnie stały wzór zachowania jednostki [Specht i in., 2011, s. 862-882]. To pojęcie, które zostało wprowadzone przez francuskich psychiatrów Janet'a i Charcot'a, w krótkim czasie stało się czołowym terminem w psychologii. Pomimo, iż przez długi czas wszelkie analizy tego zagadnienia odbywały się poza obrębem psychologii, a temat ten był omijany przez psychologów we wszelakiego rodzaju podręcznikach [Botwina, 2004, s. 41-47].

Aktualnie jednym z najbardziej znanych i jednocześnie najczęściej wykorzystywanych w badaniach jest Pięciodzownikowy Model Osobowości (PMO) Costy i McCrae, określany jako „Wielka piątka” cech osobowości. Pięć cech osobowości to podstawowe tendencje, uwarunkowane biologicznie, które autorzy umieścili w opracowanej nieco później Pięciodzownikowej Teorii Osobowości (PTO). Należą do nich: ekstrawersja (dotyczy jakości i ilości interakcji społecznych, aktywności, nasycenia pozytywnych emocji), neurotyczność (labilność emocjonalna, nieprzystosowanie emocjonalne), ugodowość (pozytywne bądź negatywne nastawienie do ludzi), sumienność (dotyczy zorganizowania, wytrwałości, motywacji) i otwartość na doświadczenie (ciekawość poznawcza, poszukiwanie doznań) [Zawadzki i in., 1998]. Według autorów PMO każda z cech posiada dwa bieguny. Należy podkreślić, że zgodnie ze zintegrowanym podejściem osobowości, pięć cech Costy i McCrae jest istotnym komponentem osobowości, ale nie jedynym i często niewystarczającym do wyjaśniania zachowań człowieka [McCrae i Costa, 1999, s. 139-153].

---

\* Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży

Badania nad osobowością w sporcie są prowadzone w wielu nurtach. Głównym z nich jest nurt różnicowy, określający odrębności pomiędzy sportowcami różnych dyscyplin sportowych, sportowcami amatorami i sportowcami wyczynowymi, sportowcami kobietami i mężczyznami czy sportowcami odnoszącymi sukcesy i nie odnoszącymi sukcesów. Pierwsze próby zastosowania koncepcji cech osobowości w wyodrębnieniu sportowców odnoszących sukcesy podjęli Tutko i Ogilvie [1966]. Stwierdzili oni, że sportowców z sukcesami charakteryzowała agresywność, zdolności do trenowania innych, dominacji, sumiennosc, konsekwencja, wytrwalosc, energiczność, zrównowazenie emocjonalne, odpornosci psychiczna i zaufanie. Garland i Barry [1990, s. 355-370] objęli badaniami sportowców zróżnicowanych pod względem poziomu sprawności fizycznej z amerykańskich college'ów. Wykryto, iż cechy takie jak: sztywnosc poglądów, ekstrawersja, zaleznosc od grupy oraz stabilnosc emocjonalna są odpowiedzialne za 29% zróżnicowania w zakresie sprawności fizycznej (a tą wiązali z lepszymi osiągnięciami sportowymi). Sportowcy odnoszący sukcesy są bardziej wytrzymali i cechują się wyższym poziomem żwawości niż sportowcy słabi [Jarvis, 2003]. Jednocześnie badania wykazały, że niższa sumiennosc, ugodowosc i otwartosc na doświadczenie różnicują sportowców odnoszących sukcesy od sportowców nie odnoszących sukcesów. To sportowcy odnoszący sukcesy są bardziej sumienni i ugodowi [Eysenck i in., 1982, s. 1-56].

**Celem badań** było określenie związków między osobowością a sukcesem sportowym zawodników uprawiających taekwondo olimpijskie.

Postawiono dwa pytania badawcze:

- **P.1:** Czy zawodniczki taekwondo odnoszące sukcesy różnią się poziomem cech osobowości od zawodniczek nie odnoszących sukcesów?
- **P.2:** Czy zawodnicy taekwondo odnoszący sukcesy różnią się poziomem cech osobowości od zawodników nie odnoszących sukcesów?

### **Material i metody**

Badania zostały przeprowadzone metodą kwestionariuszową. Grupę badawczą stanowiło 61 osób (w tym 31 seniorów, 30 senierek). Byli to zawodnicy taekwondo olimpijskiego w wieku od 19 do 27 lat, trenujący wyczynowo. W grupie osób osiągających sukcesy znalazło się 15 kobiet i 15 mężczyzn, w grupie zawodników bez sukcesów było 15 mężczyzn z sukcesem i 16 nieodnoszących sukcesów. Zastosowano procedurę doboru celowego. Osoby dobrano pod względem płci oraz sukcesów sportowych w taekwondo olimpijskim. Seniorzy i seniorki zakwalifikowani do grupy zawodników z sukcesem sportowym w taekwondo olimpijskim musieli zajmować miejsca medalowe na Mistrzostwach Polski w swojej kategorii wiekowej w ciągu kilku ostatnich lat, lecz niekoniecznie w jednej kategorii wagowej, zaś seniorzy i seniorki zakwalifikowani do grupy zawodników nieposiadających sukcesów sportowych w taekwondo olimpijskim - musieli wykazać się udziałem w Mistrzostwach Polski i uplasowaniem się poza strefą medalową. Badania były przeprowadzone drogą poczty elektronicznej oraz podczas Mistrzostw Polski Seniorów.

Osoby przebadano za pomocą testu psychologicznego, Inwentarza NEO-FFI Costy i McCrae [Zawadzki i in., 1998], składającego się z 60 stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na skali od 1 - zdecydowanie nie zgadzam się do 5 - zdecydowanie zgadzam się. Test jest narzędziem trafnym i rzetelnym.

## Wyniki badań

Statystyki opisowe czterech badanych podgrup wykonano wykorzystując wyniki przeliczone na normy stenowe, dla określenia natężenia badanych cech (w pozostałych analizach wykorzystano wyniki surowe). U kobiet trenujących taekwondo olimpijskie bez sukcesów sportowych neurotyczność ( $M = 7$ ), ugodowość ( $M = 5,1$ ), otwartość na doświadczenie ( $M = 4,9$ ) i sumienność ( $M = 3,9$ ) była na przeciętnym poziomie. Zawodniczki taekwondo nie odnoszące sukcesów mają także niski poziom ekstrawersji ( $M = 3,3$ ). U kobiet trenujących taekwondo olimpijskie odnoszących sukcesy sportowe na wysokim poziomie znajdowała się sumienność ( $M = 8,9$ ), ugodowość ( $M = 6,2$ ), otwartość na doświadczenie ( $M = 5,1$ ) i ekstrawersja ( $M = 7,7$ ) była na poziomie przeciętnym. Zawodniczki osiągające sukcesy charakteryzowały się niskim poziomem neurotyczności ( $M = 3,5$ ).

Zawodnicy trenujący taekwondo olimpijskie bez sukcesu sportowego charakteryzowali się wysokim poziomem neurotyczności ( $M = 8,1$ ), przeciętnym poziomem ugodowości ( $M = 5,8$ ) i otwartości na doświadczenie ( $M = 4,1$ ) oraz niskim poziomem ekstrawersji ( $M = 2,8$ ) i sumienności ( $M = 3,4$ ). Natomiast mężczyźni trenujący taekwondo olimpijskie i odnoszący sukcesy charakteryzowali się wysokim poziomem sumienności ( $M = 8,5$ ), przeciętnym poziomem neurotyczności ( $M = 5,1$ ), otwartości na doświadczenie ( $M = 4,6$ ) i ekstrawersji ( $M = 7,1$ ) oraz niskim poziomem ugodowości ( $M = 3,4$ ).

Na potrzeby odpowiedzi na pytanie badawcze P.1 przeprowadzono test t-studenta dla zawodniczek osiągających i nie osiągających sukcesy w taekwondo (tab. 1).

Na potrzeby odpowiedzi na pytanie badawcze P.2 przeprowadzono test t-studenta dla zawodników osiągających i nie osiągających sukcesy w taekwondo olimpijskim (tab. 2).

Tabela 1.

### Różnice pomiędzy zawodniczkami odnoszącymi i nieodnoszącymi sukcesy w taekwondo olimpijskim – wyniki testu t-studenta (N = 30)

PMO	Zawodniczki bez sukcesu			Zawodniczki z sukcesem		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>			
NEU	30,80	7,67	>	18,47	6,52	4,88	28	<b>0,000</b>
EKS	21,73	8,84	<	34,87	5,04	-4,95	28	<b>0,000</b>
OTW	27,67	9,02	<	27,80	7,32	-0,05	28	0,960
UGD	26,40	6,50	<	28,60	7,01	-0,05	28	0,262
SUM	21,53	7,78	<	38,93	6,58	-7,95	28	<b>0,000</b>

Źródło: opracowanie własne

Legenda: PMO - Pięcioczynnikowy Model Osobowości: NEU – neurotyczność, EKS – ekstrawersja, SUM – sumienność, UGD – ugodowość, OTW – otwartość na doświadczenie

Tabela 2.

**Różnice pomiędzy zawodnikami odnoszącymi i nieodnoszącymi sukcesy  
w taekwondo olimpijskim – wyniki testu t-studenta (N = 31)**

PMO	Zawodnicy bez sukcesu			Zawodnicy z sukcesem		t	df	p
	M	SD		M	SD			
NEU	29,94	7,42	>	18,93	5,02	4,80	29	<b>0,000</b>
EKS	19,00	5,35	<	32,27	5,99	-6,51	29	<b>0,000</b>
OTW	24,25	7,23	<	25,80	5,45	-0,67	29	0,508
UGD	29,00	4,80	>	21,13	5,59	4,21	29	<b>0,000</b>
SUM	21,87	6,05	<	38,47	3,44	-9,29	29	<b>0,000</b>

*Źródło: opracowanie własne*

*Legenda: PMO - Pięcioczynnikowy Model Osobowości: NEU – neurotyczność, EKS – ekstrawersja, SUM – sumienność, UGD – ugodowość, OTW – otwartość na doświadczenie*

## Dyskusja

Analiza wyników wykazała poszukiwane różnice w poziomie badanych cech osobowości pomiędzy zawodniczkami osiągającymi sukcesy i bez sukcesów (P.1) oraz zawodnikami osiągającymi sukcesy i bez sukcesów (P.2). Zawodniczki osiągające sukcesy sportowe różniły się od zawodniczek bez sukcesów wyższym poziomem ekstrawersji i sumienności. Jednocześnie charakteryzowały się niższym poziomem neurotyczności. Zawodnicy taekwondo olimpijskiego osiągający sukces sportowy charakteryzowali się niższą neurotycznością oraz niższą ugodowością niż zawodnicy bez sukcesów sportowych, a jednocześnie wyższą ekstrawersją i sumiennością.

Wyższy poziom ekstrawersji i niższy neurotyczności zarówno u kobiet i mężczyzn – zawodników taekwondo olimpijskiego z sukcesami wskazuje, iż są to osoby zrównoważone, stabilne emocjonalnie. Przekłada się to zwykle na zdolność do radzenia sobie ze stresem i problemami, co niewątpliwie ściśle sprzężone jest z walką sportową. Świadomość, że nawet najmniejszy błąd może być przyczyną przegarnia walki czy ciężkiego nokautu, jest dużym obciążeniem psychicznym, co paraliżuje zapewne zawodników z większą neurotycznością, wywołuje stany stresowe, które uniemożliwiają wykorzystanie wszystkich umiejętności podczas starcia w turnieju i tym samym osiągnięcie sukcesu. Wyniki te potwierdzają wcześniej prowadzone już badania [Tutko i Ogilvie, 1966].

Podkreślić warto, że nie wykazano różnicy istotnie statystycznej w poziomie otwartości na doświadczenia u osób trenujących taekwondo olimpijskiego z sukcesem sportowym i nie, zarówno kobiet i mężczyzn. W tym przypadku cecha ta okazała się nie znacząca przy określeniu predyspozycji psychicznych do zdobywania sukcesu sportowego. Jednak wcześniejsze badania potwierdzały istotność tej cechy w odnoszeniu sukcesów [Eysenck i in., 1982, s. 1-56]. Być może cecha ta selekcjonuje osoby trenujące sporty walki już na etapie wyboru dyscypliny sportowej.

Niższa ugodowość u mężczyzn z sukcesem sportowym względem ich kolegów bez sukcesu może mieć związek z nastawieniem egocentrycznym i dużą potrzebą rywalizacji. Jednak cecha ta okazuje się nie mieć znaczenia w przypadku kobiet, zawodniczek taekwondo bez i z sukcesami.

Wyższa sumienność kobiet i mężczyzn z sukcesem sportowym względem zawodników bez sukcesów wpływa na ich większą obowiązkowość i dokładność – osoby te są skłonne do poddawania się ciężkim i żmudnym treningom, które przekładają się na zwycięstwo. Jednocześnie w powiązaniu z niższą neurotycznością są bardziej przygotowani na przetrwanie momentów kryzysu czy przeciążeń. Sumienność nie pozwala na chwile załamania, chociażby związane z trzymaniem diety i utrzymaniem swojej kategorii wagowej. Wyniki te również znajdują potwierdzenie we wcześniejszych dociekaniach empirycznych [Eysenck i in., 1982, s. 1-56].

Podsumowując, istnieją różnice w poziomie cech osobowości zgodnie z Pięciodzynnikiem Modelem Osobowości Costy i McCrae [1999, s. 139-153] pomiędzy zawodniczkami taekwondo olimpijskiego osiągającymi sukcesy i nie osiągającymi sukcesów oraz analogicznie pomiędzy zawodnikami taekwondo olimpijskiego osiągającymi sukcesy i nie osiągającymi sukcesów. Niestety nieznany jest nam kierunek powstawania tych zmian. Czy to owe sukcesy budują silną osobowość sportowców z sukcesami czy zawodnicy o takich cechach osobowości osiągają sukcesy? I jednocześnie jak wygląda ta zależność w przypadku zawodników bez sukcesów. Warto byłoby przeprowadzić szersze badania w tym zakresie, włączając w nie także zawodników innych dyscyplin sportowych. Niewątpliwie bowiem osoby trenujące sporty walki charakteryzują się innym układem cech niż zawodnicy innych sportów [Jarvis, 2003].

Warto podkreślić jednak, że uzyskane wyniki przyczyniają się do zwiększenia wiedzy w psychologii sportu, a wykorzystać je można również w praktyce, między innymi przy selekcji i rekrutacji zawodników.

### **Wnioski:**

1. Kobiety trenujące taekwondo olimpijskie osiągające sukcesy sportowe różnią się od zawodniczek nie osiągających sukcesów wyższym poziomem ekstrawersji i sumienności oraz niższym poziomem neurotyczności.
2. Mężczyźni trenujący taekwondo olimpijskie osiągający sukcesy sportowe charakteryzują się niższym poziomem ugodowości i neurotyczności, a wyższym poziomem ekstrawersji i sumienności w porównaniu z zawodnikami bez sukcesów sportowych w tej dyscyplinie.

### **Bibliografia:**

- Bouchard C., Shephard R. J. (1994) *Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts*, [w:] Bouchard C., Shephard R. J., Stephens T. (red.), *Physical activity, fitness and health*, Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers.
- Eysenck H. J., Nias D. K. B., Cox D. N. (1982) *Sport and Personality. Advances in Behavior Research and Therapy*, No. 4.
- Garland D. J., Barry J. R. (1990) *Personality and leader behaviours in collegiate football: a multidimensional approach to performance*, *Journal of research in personality*, No. 24.
- Hattar A., Pal S., Hagger M. S. (2016) *Predicting Physical Activity-Related Outcomes in Overweight and Obese Adults: A Health Action Process Approach*, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. 8, No. 1.
- Jarvis M. (2003) *Psychologia sportu*, GWP, Gdańsk.
- Joseph R. P., Royse K. E., Benitez T. J., Pekmezi D. W. (2014) *Physical activity and quality of life among University students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential moderators*, *Quality Life Res*, No. 23.

- Li Y., Xu Z., Liu S. (2014) *Physical activity, self-esteem, and mental health in students from ethnic minorities attending colleges in China*, *Social Behavior and Personality*, Vol. 42, No. 4.
- Łuszczynska A., Sutton S. (2006) *Physical Activity After Cardiac Rehabilitation: Evidence That Different Types of Self-Efficacy Are Important in Maintainers and Relapsers*, *Rehabilitation Psychology*, Vol. 51, No. 4.
- McCrae R. R., Costa P. T. (1999) *A five-factor theory of personality*, [w:] Pervin L. A., John O. P. (red.), *Handbook of personality: Theory and research*, New York: Guilford.
- Specht J., Egloff B., Schmukle S. C. (2011) *Stability and Change of Personality Across the Life Course: The impact of Age and Major Life Events on Mean-Level and Rank-Order Stability of the Big Five*, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 101, No. 4.
- Tutko T. A., Ogilvie B. C. (1966) *Athletic motivation inventory*, San Jose: Institute for the Study of Athletic Motivation.
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M. (1998) *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa.

### **Streszczenie**

Osobowość jest w centrum zainteresowań psychologii. Właściwości osobowości jako wpływające na zachowanie człowieka są istotne przy podejmowaniu wielu aktywności, w tym aktywności sportowej. Osobowość może wpływać na wybierane przez nas cele, sposoby działania, a także na efekty końcowe naszej pracy. Dlatego też coraz częściej jej rola analizowana jest w odniesieniu do osiągania przez zawodników sukcesów. Artykuł przedstawia badania własne przeprowadzone wśród 61 zawodników taekwondo olimpijskiego. Analiza wyników ukazała istotne różnice pomiędzy kobietami zawodniczkami z sukcesami i bez oraz pomiędzy zawodnikami osiągającymi i nie osiągającymi sukcesów na poziomie cech badanych zgodnie z Pięcioczynnikowym Modelem Costy i McCrae.

**Słowa kluczowe:** osobowość, Wielka Piątka, taekwondo olimpijskie

### **RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONALITY AND SUCCESS IN OLYMPIC TAEKWONDO**

#### *Summary*

Personality is the focus of psychology. Personality properties as affecting human behavior are important when undertaking many activities, including sports activities. Personality can affect the goals we choose, the ways we act, and the final effects of our work. Therefore, more and more often its role is analyzed in relation to the players' success. The article presents own research carried out among 61 athletes of the Olympic taekwondo. The analysis of the results showed significant differences between women's athletes with successes and without and also between men players achieving and not achieving success on the level of traits examined according to the Five Factor Model by Costa and McCrae.

**Key words:** personality, Big Five, Olympic taekwondo