

Gazdowska Zuzanna, Ryszkiewicz Maja, Parzelski Dariusz. Polska adaptacja Kwestionariusza Źródeł Pewności Siebie w Sporcie (SSCQ-PL) – geneza teoretyczna oraz badanie pilotażowe właściwości psychometrycznych = Polish adaptation of Sources of Sport-Confidence Questionnaire (SSCQ-PL) theoretical background and pilot study of psychometric properties. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):207-220. ISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.32743>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%2810%29%3A207-220>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/662374>

Formerly *Journal of Health Sciences*. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at License Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 05.08.2015. Revised 05.09.2015. Accepted: 20.10.2015.

Polska adaptacja Kwestionariusza Źródeł Pewności Siebie w Sporcie (SSCQ-PL) – geneza teoretyczna oraz badanie pilotażowe właściwości psychometrycznych

Polish adaptation of Sources of Sport-Confidence Questionnaire (SSCQ-PL) theoretical background and pilot study of psychometric properties

Zuzanna Gazdowska – SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny / SWPS University of Social Sciences and Humanities

Maja Ryszkiewicz - SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny / SWPS University of Social Sciences and Humanities

Dariusz Parzelski - SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny / SWPS University of Social Sciences and Humanities

Słowa kluczowe: pewność siebie, źródła sportowej pewności siebie, samoocena, własna skuteczność.

Key words: self-confidence, sources of sport-confidence, self-esteem, self-efficacy.

Streszczenie

Celem artykułu jest przedstawienie założeń teoretycznych leżących u podstaw Kwestionariusza Źródeł Pewności Siebie w Sporcie SSCQ-PL. Narzędzie to służy do pomiaru źródeł sportowej pewności siebie rozumianej jako pewność sportowca, która związana jest ze świadomością tego, że posiada umiejętności i zdolności, aby osiągnąć sukces w swojej dyscyplinie (Vealey, 1998). Niniejsza publikacja ukazuje etapy dokonywania językowo-kulturowej adaptacji Kwestionariusza SSCQ do warunków polskich. Przedstawiono również wyniki badania właściwości psychometrycznych, nowo powstałego narzędzia, takich jak trafność teoretyczna i kryterialna oraz rzetelność. Na potrzeby badania pilotażowego przebadano 100 osób będących czynnymi sportowcami, zarówno amatorami, jak i zawodowcami. Potwierdzona została rzetelność i trafność teoretyczna adaptowanego Kwestionariusza. Trafność kryterialna narzędzia zbadana poprzez korelację ze zmiennymi samoocena (kwestionariusz SES) i poczucie własnej skuteczności (kwestionariusz GSES) nie została potwierdzona.

Abstract

The aim of this paper is to present the theoretical assumptions which form the basis for *Sources of Sport-Confidence Questionnaire* SSCQ-PL. This Questionnaire is used to measure the sources of sport-confidence understood as the athlete's confidence, connected with the awareness that s/he has the skills and abilities necessary to achieve the success in own discipline (Vealey, 1998). This publication depicts the primary stages of preparation of the linguistic-cultural adaptation of SSCQ to the Polish conditions. Results of the psychometric properties research (such as the theoretical and criterion validity and reliability) are presented. For the needs of the pilot study, 100 participants were examined. They are active athletes, both amateurs and professionals. The theoretical validity and reliability of adapted Questionnaire were confirmed. Correlation with the SES Questionnaire and GSES Questionnaire did not confirm the criterion validity of the SSCQ-PL.

Wprowadzenie

Współczesny sport wyczynowy coraz częściej podkreśla wagę sfery mentalnej w rozwijaniu możliwości zawodników, na których wywiera się presję wyniku, działania na wyznacznikach swoich możliwości, a także ciągłego rozwoju. Wobec tak wygórowanych wymagań stawianych przez otoczenie siła mentalna jest bez wątpienia czynnikiem niezbędnym dla utrzymania wysokiego poziomu wykonania, przy równoczesnym zachowaniu równowagi psychicznej.

Według teorii sportu na optymalne funkcjonowanie zawodnika w sporcie składa się szereg różnych czynników (Sozański, 1999). Dzielą się one na: fizyczne, techniczne, taktyczne i psychologiczne. Czynniki fizyczne związane są z rozwojem cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość, koordynacja oraz ze sprawnością specjalistyczną – adaptacją do wymogów ruchowych danej dyscypliny. Aspekty techniczne obejmują sposób wykonania zadań ruchowych charakterystycznych dla danej dyscypliny. Z kolei przygotowanie taktyczne pozwala na włączenie w rywalizację planowego systemu, a istotą myślenia taktycznego jest szybkie przetwarzanie informacji w trakcie rywalizacji. Czynniki psychologiczne obejmują natomiast całą sferę mentalną człowieka (Sozański, 1999). Praca nad tym aspektem nabiera w sporcie coraz większego znaczenia, sportowcy osiągają coraz to wyższe poziomy wyspecjalizowania. Co za tym idzie, współpraca z psychologiem sportu może być receptą na to, by rozwijać swój potencjał, unosić ogrom presji i pozostawać w zdrowiu psychicznym. Można śmiało stwierdzić, iż zajęcia psychologiczne stają się równie istotną częścią treningu, jak praca nad techniką czy taktyką.

Większość osób zapytana o to, jakie cechy czy umiejętności pozwalają osiągać sukces w sporcie, odpowie, że przede wszystkim pomocna wydaje się pewność siebie. Jon Finn (2008) wyróżnił cechy szczególnie przyczyniające się do osiągniętych wyników sportowych. Były to: pewność siebie, koncentracja i motywacja. Badania (Gazdowska, Parzelski, 2015; Sar, Isiklar, 2012) wykazują, że dzięki rozwijaniu i wzmacnianiu swojej pewności siebie zawodnicy są bardziej odporni, a tym samym osiągają lepsze wyniki w trakcie zawodów oraz reprezentują wyższy poziom sportowy.

Pewność siebie

Pewność siebie uznawana jest za fundamentalny element udanego wykonania wybranego zadania w każdej dziedzinie, nie tylko w sporcie (Morris i Summers, 1998). Osoba pewna siebie to taka, która posiada odpowiednie wewnętrzne zasoby pomocne w odniesieniu sukcesu (Horsley, 1998). Wiara w siebie, jak pisze Chris Horsley (1998), jest zarówno stanem ogólnym, jak i bardzo złożonym zjawiskiem. Pewność siebie jest nierozdzielnie powiązana z koncepcją samego siebie (Shavelson, Hubner, Stanton, 1976; za: Horsley, 1998). Według tej koncepcji sposób, w jaki człowiek postrzega samego siebie, zależy od osobistych doświadczeń i tego, jak jest odbierany przez środowisko zewnętrzne (Marsh, 1990; za: Horsley, 1998).

Pewność siebie uznawana jest za jedną z najistotniejszych umiejętności mentalnych odpowiedzialnych za sukces w sporcie (Finn, 2008). Opisem pewności siebie w sporcie (*sport-confidence*) zajęła się Robin Vealey wraz ze współpracownikami (1986). W jej ujęciu jest to stopień pewności, jaką posiada jednostka na temat możliwości własnego sukcesu w sporcie. W swoim modelu z 1986 roku Vealey rozróżniła sportową pewność siebie jako cechę (*trait*) oraz jako stan (*state*). Pewność siebie jako cecha rozumiana jest jako względnie stała dyspozycja mająca wpływ na zależną od sytuacji pewność siebie jako stan. Na podstawie

kolejnych badań Vealey (1986) uspołniła swoją koncepcję, tworząc model integracyjny, w którym sportowa pewność siebie stała się całościowym konstruktem, opisanym na kontinuum wymiarów stanu i cechy. Co ważne, Vealey i współpracownicy wzbogacili także model pewności siebie w sporcie o kontekst społeczno-kulturowy, gdzie źródłem pewności siebie sportowca mogą być również cechy osobowościowe, indywidualne dyspozycje oraz kultura organizacyjna środowiska sportowego (Vealey, Hayashi, Garner-Holman, Giacobbi, 1998). Model Źródeł Pewności Siebie w Sporcie (Henshen, Newton, 2004) uwzględnia i mocniej akcentuje specyficzny kontekst poznawczy, społeczny, organizacyjny i kulturowy związany ze sportem.

Samoocena

Samoocena, czyli afektywna postawa wobec samego siebie (Wojciszke, 2011), jest jednym z bardziej ogólnych konstruktów dotyczących obrazu własnej osoby. Samoocena oparta jest na autopercepcji i ocenie własnej osoby (Anastasi, Urbina, 1999). Jako elementy składowe samooceny według Strelaua (2000) można wyodrębnić między innymi ocenę własnej atrakcyjności fizycznej, ocenę umiejętności interpersonalnych oraz poczucia humoru. Rosenberg (1965) wyróżnia dwa wymiary samooceny: wysoką (pozytywna postawa wobec siebie) i niską (negatywna postawa wobec siebie). Poprzez wysoką samoocenę rozumie przekonanie jednostki o tym, że jest dobrym i wartościowym człowiekiem, a poprzez niską – myślenie o sobie w negatywnych kategoriach, odczuwanie niezadowolenia z siebie i swoich dokonań.

Poczucie własnej skuteczności

Jednym z głównych badaczy konceptu poczucia własnej skuteczności (*self-efficacy*) był Albert Bandura, twórca teorii społecznego uczenia się (Bandura, 2007). Według tej teorii zachowanie ludzi opiera się na interakcji czynników osobistych, zachowania i środowiska. Poczucie własnej skuteczności to „wierzenia jednostek na temat własnych umiejętności podjęcia efektywnej czynności” (Bandura, 1997; za: Gilson, Feltz, 2012, s. 279).

Posiadane przez daną osobę oczekiwania co do własnej skuteczności mogą warunkować podejmowanie lub nie określonych zachowań. Wysokie poczucie własnej skuteczności zmniejsza lęki i zahamowania związane z działaniem. Im silniejsze jest oczekiwanie własnej skuteczności, tym większa wytrwałość w dążeniu do celu, nawet w obliczu przeszkód. Także wysiłek wkładany w działanie jest większy, gdy ma się przekonanie, że potrafi się osiągnąć cel (Bandura, 2007).

Kwestionariusz Źródeł Pewności Siebie w Sporcie (SSCQ) – geneza i charakterystyka narzędzia

Autorami Kwestionariusza Źródeł Pewności Siebie w Sporcie SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*) są Vealey i współpracownicy (1998). Proces badania źródeł pewności siebie w sporcie został podzielony na cztery etapy, w których w sumie udział wzięło ponad 500 sportowców. Kwestionariusz zawiera ostatecznie 41 samoopisowych stwierdzeń, do których osoby badane ustosunkowują się na siedmiostopniowej skali Likerta, określając, w jakim stopniu dana sytuacja jest istotna w budowaniu własnej pewności siebie. Podczas kolejnych faz badania kwestionariusza udowodniono jego trafność i rzetelność ($r > 0,70$). W rezultacie wyodrębniono trzy kategorie: osiągnięcia, samoregulacja i klimat społeczny (*achievement, self-regulation, social climate*) zawierające dziewięć źródeł sportowej pewności siebie. Część z wymienionych dziewięciu skal jest kontrolowalna przez zawodnika, pozostałe są poza jego kontrolą. I tak, w kategorii osiągnięć (*achievement*) wyodrębniono

dwie osobne skale: Mistrzostwo/Poczucie biegłości (*Mastery*) oraz Demonstrowanie umiejętności (*Demonstration of Ability*). Skala Mistrzostwa/Poczucia biegłości zawiera źródła pewności siebie oparte na opanowywaniu i rozwijaniu nowych umiejętności, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy doskonalam moje umiejętności”). W przypadku skali Demonstrowania umiejętności sportowcy czerpią pewność siebie z prezentowania swojej wyższości nad przeciwnikiem, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy udowadniam, że jestem lepszy od innych”).

Drugą kategorię, obejmującą czynniki związane z samoregulacją, autorzy podzielili na następujące dwie skale: Przygotowanie fizyczne i mentalne (*Physical/Mental Preparation*) oraz Postrzeganie własnego ciała (*Physical Self Perception*). Przygotowanie fizyczne i mentalne obejmuje czynniki wiążące się z poczuciem przygotowania do zadania i koncentracji, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy pozostaję skoncentrowany na moich celach”), natomiast Postrzeganie własnego ciała definiuje postrzeganie przez sportowca własnej fizyczności, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy jestem zadowolony z wyglądu mojego ciała”). Badania Goulda (1989; za: Vealey i in., 1998) potwierdziły fakt, że odpowiednie przygotowanie fizyczne jest jedną ze strategii najczęściej stosowanych przez trenerów do rozwijania pewności siebie wśród zawodników. Badania Hasbrooka (1987; za: Vealey i in., 1998) i Williama (1994; za: Vealey i in., 1998) dowiodły natomiast, że sportowcy czerpią informacje o swoim przygotowaniu z wkładanego w występ wysiłku.

Na trzeci obszar dotyczący klimatu społecznego składają się skala Wsparcia (*Support*), skala Doświadczeń Zastępczych (*Vicarious Experience*), skala Komfortu Środowiskowego (*Environmental Comfort*), skala Sprzyjających Sytuacji (*Situational Favorableness*) oraz skala Przywództwa (*Leadership*). Skala Wsparcia (*Support*) odnosi się do odczuwanego wsparcia ze strony osób ważnych dla zawodnika to znaczy rodziny, trenerów, kolegów, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy dostaję pozytywne informacje zwrotne od trenerów i/lub rodziny”). Występująca też u Bandury skala Doświadczeń zastępczych (*Vicarious Experience*) wskazuje na modelowanie jako istotne źródło pewności siebie, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy obserwuję udany start kolegi z drużyny”). Skala Komfortu środowiskowego (*Environmental Comfort*) odnosi się do samopoczucia sportowca w otoczeniu, w którym przychodzi mu startować/występować, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy czuję się komfortowo w otoczeniu [sala, basen, stadion itd.], w którym przychodzi mi grać/startować”). Sprzyjające sytuacje (*Situational Favorableness*) związane są z poczuciem, że wszystko układa się po myśli zawodnika, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy widzę, że wszystko układa się po mojej myśli”). Przywództwo (*Leadership*) – tu pewność siebie opiera się na wierze w umiejętności i decyzje trenera, (przykładowe stwierdzenie: „Moja pewność siebie rośnie, gdy ufam decyzjom mojego trenera”).

Wśród wszystkich dziewięciu skal najczęściej wymienianymi jako najistotniejsze źródła pewności siebie były przede wszystkim skale Poczucia Biegłości, Przygotowania Fizycznego i Mentalnego, Wsparcia oraz Prezentowania Umiejętności. W kolejnych fazach badania odnotowano istotne różnice międzypłciowe. Różnicę odnotowano na przykład na skali Wsparcia. Wyniki osiągane przez kobiety okazały się statystycznie bardziej istotne niż wyniki mężczyzn (u kobiet $M = 5,85$; u mężczyzn $M = 5,35$ przy $p < 0,05$). Różnice te mogą być ciekawym kierunkiem dalszych badań, nie wpływając jednocześnie na użyteczność całego narzędzia.

Analiza wyników badań nad SSCQ wykazała szereg istotnych zależności. Badano związek poszczególnych źródeł pewności siebie w sporcie z poziomem pewności siebie jako cechy, mierzonym kwestionariuszem TSCI autorstwa Robin Vealey. Wykazano najsilniejszą korelację pomiędzy wynikami skali Przygotowania Fizycznego i Mentalnego, a poziomem

pewności siebie ($r = 0,61$). Okazało się również, że przygotowanie fizyczne i mentalne jest istotniejsze dla zawodników nastawionych na wykonanie, z kolei u zawodników nastawionych na wynik dominowały źródła związane z prezentowaniem umiejętności i komfortem środowiskowym (Vealey i in., 1998). Wyniki te sugerują, że źródła pewności siebie, pozostające pod kontrolą zawodnika, mogą mieć inny wpływ na jego postawę sportową i stabilność pewności siebie niż źródła będące poza jego kontrolą.

Utworzenie trafnego i rzetelnego narzędzia badającego źródła pewności siebie w sporcie miało istotne implikacje zarówno teoretyczne, jak i praktyczne. Model Źródeł Pewności Siebie w Sporcie stanowi niewątpliwą inspirację do prowadzenia dalszych badań. Z punktu widzenia praktyki wyłonione źródła pewności siebie mogą okazać się kluczowe dla zrozumienia ich wpływu na zachowanie, myśli i emocje sportowców. Uważniejsze pochylenie się nad źródłami pewności siebie w sporcie pozwala na interpretację dynamiki wpływu kontekstu społeczno-kulturowego i różnic indywidualnych na to, w jaki sposób buduje się pewność siebie.

Metoda

Uczestnicy badania

W badaniu wzięli udział aktywni zawodnicy i zawodniczki różnych dyscyplin sportowych. Przebadano osoby między 15. a 54. rokiem życia ($M = 25,96$; $SD = 9,03$). Uczestnicy badania reprezentowali różne poziomy sportowe, od amatorskiego do wielokrotnych medalistów mistrzostw Polski, a nawet uczestników igrzysk olimpijskich. W badaniu wzięło udział 100 osób (kobiety = 59, mężczyźni = 41). Największą grupę stanowili zawodnicy dyscyplin indywidualnych, w tym jeździectwa 29%, wspinaczki 18%, sztuk walki 12%, boks 8%, lekkoatletyki 7%, tenisa 4% oraz innych (biegi długodystansowe, łyżwiarstwo, gimnastyka, triathlon, pływanie, narciarstwo, żeglarstwo, golf – w sumie 14%). Mniejszość stanowili zawodnicy dyscyplin zespołowych (piłka nożna, siatkówka, koszykówka) – 8%.

Materiały

Kwestionariusz Źródeł Pewności Siebie w Sporcie (SSCQ-PL)

SSCQ-PL jest kwestionariuszem samoopisowym, składającym się z 41 pytań ocenionych na siedmiostopniowej skali Likerta, od „całkowicie się nie zgadzam” do „całkowicie się zgadzam”. Pytania opisują sytuacje/czynniki, z których sportowiec może czerpać pewność siebie w różnych okolicznościach sportowych. Dzieli się one na 9 skal, dwie związane z osiągnięciami („Mistrzostwo/Poczucie Biegłości” i „Prezentowanie Umiejętności”), dwie z samokontrolą („Przygotowanie Fizyczne i Mentalne”, „Postrzeganie Własnego Ciała”) i pozostałe pięć związane z kontekstem społecznym („Wsparcie”, „Doświadczenia Zastępcze”, „Przywództwo”, „Sprzyjające Sytuacje”, „Komfort Środowiskowy”).

Podstawą do stworzenia polskiej wersji Kwestionariusza Źródeł Pewności Siebie w Sporcie – SSCQ-PL była oryginalna amerykańska wersja kwestionariusza stworzona przez Robin Vealey wraz z zespołem (Vealey, Hayashi, Garner-Holman, Giacobbi, 1998). Na pracę nad polską wersją SSCQ składały się opisane poniżej kolejne etapy. Na początek zastosowano procedurę translacji, czyli „tłumaczenia z dbałością o wierność, ale z dopuszczalnością modyfikacji tam, gdzie dosłowny przekład nie jest możliwy” (Drwal, 1995, s. 15). Dwóch

tłumaczy (w tym jeden z nich będący psychologiem) dokonało niezależnych translacji z języka angielskiego na język polski. Następnie, z powstałych w ten sposób wersji, tłumacze uzgodnili jedną wspólną. Ta wersja została poddana tłumaczeniu odwrotnemu (*back-translation*), z powrotem na język angielski. Tłumaczenie wykonał niezależny tłumacz, osoba o wykształceniu filologicznym, nieposiadająca wiedzy z dziedziny psychologii sportu ani nieznająca oryginalnego kwestionariusza SSCQ. Równolegle, czwarta osoba, czyli dwujęzyczny psycholog, nieposiadający specyficznej wiedzy z zakresu psychologii sportu, dokonał kolejnej wersji tłumaczenia kwestionariusza z języka oryginalnego na docelowy, wykorzystując metodę transkrypcji. Transkrypcja: „to maksymalnie wierne tłumaczenie, zachowujące formę graficzną testu oraz dosłowne oddanie treści” (Drwal, 1995, s. 15). W kolejnym etapie zebrano tłumaczenia we wszystkich wersjach: translację w wersji oryginalnej i po tłumaczeniu odwrotnym oraz transkrypcję. Wszystkie trzy wersje poddano grupowej analizie porównawczej dokonanej przez dwóch pierwszych tłumaczy oraz eksperta, psychologa sportu władającego biegle językiem angielskim oraz znającego oryginalny kwestionariusz. Wersja wybrana przez ten zespół została dodatkowo poddana ocenie jasności i czytelności przez grupę pięciu studentów różnych kierunków (w grupie nie było studentów psychologii). Uwzględniono zasugerowane drobne zmiany językowe, niewpływające na istotną treść tłumaczenia. Dzięki powyższym zabiegom otrzymano kompletną polską wersję Kwestionariusza Źródeł Pewności Siebie w Sporcie – SSCQ-PL.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności – GSES

Do zbadania poczucia własnej skuteczności użyto Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES (*Generalised Self-Efficacy Scale, GSES*) autorstwa Schwarzera i Jerusalema (1995). Polska adaptacja została opracowana przez Zygryda Juczyńskiego (2001). Skala ta mierzy siłę ogólnego przekonania o własnej skuteczności w trudnych sytuacjach. Nie bierze ona pod uwagę poczucia skuteczności w sytuacjach specyficznych (Juczyński, 2001). GSES jest krótkim, jednoczynnikowym narzędziem, składającym się z dziesięciu twierdzeń. Osoby badane zaznaczają wybrane odpowiedzi na czteroelementowej skali Likerta zawierającej odpowiedzi „nie”, „raczej nie”, „raczej tak”, „tak”.

Skala Samooceny – SES

Do badania samooceny użyto Skali Samooceny SES Morrisa Rosenberga (*The Rosenberg Self-Esteem Scale, SES*; 1965). Polska adaptacja wykonana została przez Mariolę Łagunę, Kingę Lachowicz-Tabaczek i Irenę Dzwonkowską (2007). Skala Samooceny SES jest jednowymiarową metodą pomiaru, pozwalającą na ocenę względnie stałej dyspozycji, jaką jest globalna samoocena. Skala jest przeznaczona do badania młodzieży i osób dorosłych. Skala Samooceny składa się z dziesięciu twierdzeń, każde ma charakter diagnostyczny. Respondenci odpowiadają na każde stwierdzenie przy użyciu czterostopniowej skali (od „zdecydowanie zgadzam się” do „zdecydowanie nie zgadzam się”).

Procedura

Badanie zostało przeprowadzone na platformie do badań internetowych w okresie od marca do lipca 2015 roku. Osoba badana w pierwszej kolejności zapoznawała się z celem badania i wyrażała dobrowolną zgodę na udział. Następnie badany proszony był o udzielenie

odpowiedzi w krótkiej ankiecie demograficznej, która obejmowała pytania o wiek, płeć, uprawianą dyscyplinę sportu oraz największe sportowe osiągnięcia, w celu zweryfikowania poziomu sportowego. W kolejnym etapie osoba badana udzielała odpowiedzi na 41 stwierdzeń zawartych w SSCQ-PL. Po zakończeniu tego kwestionariusza padało pytanie o jego jasność i zrozumiałość. W dalszej kolejności badany udzielał odpowiedzi w Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES oraz w Skali Samooceny SES. Całość procedury badawczej zajmowała średnio czternaście minut.

Wyniki

W badaniu wzięło udział 100 zawodników, w tym 41 mężczyzn i 59 kobiet. Test χ^2 pozwala przyjąć, że grupy kobiet i mężczyzn są zbliżone do równolicznych $\chi^2(1, N = 100) = 3,24; p = 0,072$. Tabela 1 przedstawia statystyki opisowe dla wyników SES, GSES, SSCQ-PL oraz dla każdej ze skal kwestionariusza SSCQ-PL oddzielnie.

Tabela 1. Statystyki opisowe

	N	M	Me	SD	Min	Max
SES	100	29,88	30,00	4,95	11,00	39,00
GSES	100	31,71	31,50	3,48	21,00	40,00
Poczucie Biegłości	100	5,48	5,60	0,86	3,20	7,00
Prezentowanie Umiejętności	100	4,73	5,00	1,35	1,00	7,00
Przygotowanie Fizyczne i Mentalne	100	5,71	5,67	0,74	3,67	7,00
Postrzeganie Własnego Ciała	100	3,64	3,50	1,58	1,00	7,00
Wsparcie	100	5,11	5,17	0,99	1,33	7,00
Doświadczenia Zastępcze	100	4,16	4,30	1,09	1,80	6,40
Komfort Środowiskowy	100	4,63	5,00	1,15	1,00	6,67
Sprzyjające Sytuacje	100	4,60	4,67	0,98	2,00	7,00
Przywódstwo	100	5,04	5,30	1,40	1,00	7,00
SSCQ-PL	100	4,76	4,75	0,70	2,88	6,24

Większość średnich dotyczących skal SSCQ-PL (osiem z dziewięciu) oraz średnia dla całego testu SSCQ-PL są relatywnie wysokie i wynoszą powyżej 4 na siedmiostopniowej skali. Jedynym wyjątkiem jest skala Postrzeganie własnego ciała. W tym przypadku średni wynik uzyskany przez osoby badane na tej skali wyniósł 3,64. W celu analizy normalności rozkładu skal SSCQ-PL zastosowano test Kołmogorowa-Smirnowa. Jedynie dwie skale – skala

Komfortu Środowiskowego i skala Przywództwa nie reprezentują rozkładu normalnego. Normalność pozostałych skal nie została odrzucona przez test Z na poziomie $p < 0,05$.

Analiza rzetelności

Analiza rzetelności przeprowadzona została metodą Alfa Cronbacha. Wartość współczynnika Alfa Cronbacha znajduje się powyżej konserwatywnego poziomu dla całego testu zawierającego wszystkie 41 pozycji kwestionariusza. Uzyskano wynik $\alpha = 0,920$, który uznać należy za wysoki (Hornowska, 2001). Rzetelność kwestionariusza SSCQ-PL przebadano na podstawie średnich wartości dziewięciu skal, Alfa Cronbacha wyniosła $\alpha = 0,807$, co również stanowi wysoki wynik. Rzetelność narzędzia przebadano także w przypadku wszystkich dziewięciu skal Kwestionariusza SSCQ-PL, niezależnie. W przypadku skali „Sprzyjające sytuacje” wynik ($\alpha = 0,53$) odbiega nieco od pozostałych. Jednak wysokie wyniki ośmiu skal potwierdzają silną rzetelność wewnętrzną skal Kwestionariusza. Wyniki zaprezentowane są w Tabeli 2. Na podstawie przeprowadzonych analiz można uznać, że SSCQ-PL jest rzetelnym narzędziem pomiarowym.

Tabela 2. Rzetelność wewnętrzna skal SSCQ-PL

Skala	Alfa Cronbacha
Poczucie Biegłości	0,78
Prezentowanie Umiejętności	0,88
Przygotowanie Fizyczne i Mentalne	0,67
Postrzeganie Własnego Ciała	0,77
Wsparcie	0,83
Doświadczenia Zastępcze	0,79
Komfort Środowiskowy	0,65
Sprzyjające Sytuacje	0,53
Przywództwo	0,93

Analiza trafności teoretycznej

W następnej kolejności przebadano moc dyskryminacyjną poszczególnych skal SSCQ-PL. Zastosowano korelację liniową Pearsona (w przypadku skal o rozkładzie normalnym) lub korelację Spearmana (w przypadku skal o rozkładzie odbiegającym od normalnego). Tabela 3 prezentuje analizę korelacji zachodzących pomiędzy dziewięcioma skalami Kwestionariusza SSCQ-PL, jak również ogólnymi wynikami całościowymi. Analiza wykazała, że wszystkie skale są statystycznie istotnie skorelowane pozytywnie z ogólnym wynikiem testu SSCQ-PL. W związku z tym, im wyższy wynik na każdej ze skal, tym wyższy oczekiwany wynik na skali całego testu. Skale „Poczucie Biegłości” i „Przywództwo” miały największą moc dyskryminacyjną (wskaźniki korelacji odpowiednio $r = 0,74$; $r = 0,72$). Najmniejsza moc

została zaobserwowana w przypadku skali Komfort Środowiskowy. Jednakże także w tym przypadku współczynnik korelacji był wysoki i statystycznie istotny ($r = 0,53$; $p < 0,01$). Analiza korelacji pomiędzy skalami wykazała, że większość skal jest skorelowana ze sobą dodatnio na poziomie istotnym statystycznie ($p < 0,05$). Wartości korelacji wahały się od 0,13 ($p = 0,10$), w przypadku skal Przywództwo i Prezentowanie Umiejętności, do 0,62 ($p < 001$) w przypadku skal Sprzyjające Sytuacje i Poczucie Biegłości. Nie wykryto ani jednej korelacji ujemnej pomiędzy skalami lub pomiędzy skalami a ogólnym wynikiem Kwestionariusza.

Tabela 3. Korelacje skal wewnątrz SSCQ-PL

		poczucie biegłości	prezentowanie umiejętności	przygotowanie fizyczne	postrzeganie własnego ciała	wsparcie	doświadczenia zastępcze	komfort środowiskowy	sprzyjające sytuacje	przywództwo	SSCQ-PL
Poczucie Biegłości	Korelacja Pearsona	1,00									
Prezentowanie Umiejętności	Korelacja Pearsona	0,27 **	1,00								
Przygotowanie Fizyczne i Mentalne	Korelacja Pearsona	0,43 **	0,34 **	1,00							
Postrzeganie Własnego Ciała	Korelacja Pearsona	0,30 **	0,37 **	0,30 **	1,00						
Wsparcie	Korelacja Pearsona	0,41 **	0,24 *	0,16	0,25 *	1,00					
Doświadczenia Zastępcze	Korelacja Pearsona	0,47 **	0,23 *	0,33 *	0,37 **	0,37 **	1,00				
Komfort Środowiskowy	Korelacja Spearmana	0,38 **	0,14	0,27* *	0,22 *	0,44 **	0,21 *	1,00			
Sprzyjające Sytuacje	Korelacja Pearsona	0,62 **	0,33 **	0,26 **	0,27 **	0,56 **	0,31 **	0,52 **	1,00		
Przywództwo	Korelacja Spearmana	0,48 **	0,13	0,29 **	0,36 **	0,54 **	0,49 **	0,30 **	0,47 **	1,00	
SSCQ-PL	Korelacja Pearsona	0,74 **	0,55 **	0,55 **	0,57 **	0,68 **	0,70 **	0,54 **	0,69 **	0,72 **	1,00

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

W celu dokładniejszej analizy dopasowania zebranych danych do modelu teoretycznego przeprowadzono konfirmacyjną analizę czynnikową (*Confirmatory Factor Analysis – CFA*),

używając procedury „confa” w pakiecie statystycznym STATA. Konfirmacyjna analiza czynnikowa pozwala przeprowadzić test uprzednio założonej struktury danych przy pomocy zbioru równań strukturalnych. Ten typ analizy nie pozwala na ujawnienie optymalnego podziału zmiennych na skale, jednakowoż celem niniejszych badań jest testowanie istniejącej teoretycznej struktury skal. Parametry modelu zostały oszacowane metodą największego prawdopodobieństwa. Analiza konfirmacyjna wskazała na wysoką jakość proponowanego modelu teoretycznego. Trzy użyte miary dobroci dopasowania, zarówno statystyka GoF indeks dobroci dopasowania (Goodness of fit), ToI (test of independence), jak i RMSEA (Stingera – Linda), wskazują na wysoką siłę modelu (Sagan, 2003). Wyniki obydwu testów przedstawiono w Tabeli 4. Podsumowując, przeprowadzone analizy potwierdzają zgodność wewnętrzną całego kwestionariusza, jak też jego poszczególnych skal, a także potwierdzają dopasowanie analizowanych danych do modelu teoretycznego kwestionariusza SSCQ.

Tabela 4. Konfirmacyjna analiza czynnikowa

Goodness of fit test:	LR = 1214,308	Prob[chi2(690) > LR] = 0.0000
Test vs independence:	LR = 2049,072	Prob[chi2(780) > LR] = 0.0000
RMSEA	= 0.04	

Analiza trafności kryterialnej

Trafność kryterialna została określona na podstawie analizy związków polskiej wersji kwestionariusza SSCQ z narzędziami mierzącymi zmienne, które teoretycznie powinny korelować z Pewnością Siebie w Sporcie ze względu na podobieństwo treściowe lub też z racji zakładanych w teorii funkcji. Mierzone kryteria dotyczą Samooceny (SES Rosenberga) i Poczucia Własnej Skuteczności (GSES). Kwestionariusze SES oraz GSES są dobrze zweryfikowanymi skalami, należy jednak zauważyć, że nie ma obiektywnego kryterium, z którym można by porównać wyniki w samoopisowych skalach takich jak SSCQ, gdyż jest ona z natury konstruktem subiektywnym, odnosi się do tego, jak osoba myśli o sobie (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007). Do zbadania trafności kryterialnej kwestionariusza użyto korelacji pomiędzy wynikami SSCQ a zmiennymi kryterialnymi, samooceną (SES) i uogólnionym poczuciem własnej skuteczności (GSES). Tabela 5 prezentuje korelacje Pearsona (lub Spearmana dla skal odbiegających od rozkładu normalnego) dziewięciu skal kwestionariusza SSCQ-PL (oraz średniego wyniku uzyskanego w kwestionariuszu) z wynikami kwestionariuszy SES i GSES.

Tabela 5. Korelacja SSCQ-PL ze skalami SES i GSES

		SES	GSES
SES	Korelacja Pearsona	1,00	
GSES	Korelacja Pearsona	0,51**	1,00
Poczucie Biegłości	Korelacja Pearsona	0,01	0,09
Prezentowanie Umiejętności	Korelacja Pearsona	0,10	0,23*
Przygotowanie Fizyczne i Mentalne	Korelacja Pearsona	0,04	0,27**
Postrzeganie Własnego Ciała	Korelacja Pearsona	0,03	0,14
Wsparcie	Korelacja Pearsona	-0,07	0,03
Doświadczenia Zastępcze	Korelacja Pearsona	-0,07	0,13
Komfort Środowiskowy	Korelacja Spearmana	-0,26*	-0,20*
Sprzyjające Sytuacje	Korelacja Pearsona	-0,15	0,07
Przywództwo	Korelacja Spearmana	0,00	0,19
SSCQ-PL	Korelacja Pearsona	-0,05	0,18

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Zaobserwowano, że w przypadku korelacji SSCQ-PL z GSES można mówić o pozytywnej tendencji korelacji ($r = 0,182$; $p = 0,07$). Można więc przypuszczać, że marginalny poziom statystycznej istotności jest funkcją stosunkowo małej grupy badawczej. Wyniki w teście SES nie są jednak w sposób statystycznie istotny skorelowane z wynikami SSCQ-PL. Dodatkowo, wyniki w testach SES i GSES są ze sobą wysoko i pozytywnie skorelowane ($r = 0,512$; $p < 0,001$).

Przeprowadzono również analizę korelacji dla poszczególnych skal SSCQ-PL wraz ze zmiennymi kryterialnymi. Można zaobserwować statystycznie istotne korelacje pomiędzy

następującymi skalami: GSES a Skalą Prezentowanie Umiejętności ($r = 0,23$; $p = 0,019$); GSES a skalą Przygotowanie Fizyczne i Mentalne ($r = 0,265$; $p = 0,008$), oraz GSES a skalą Przywództwa ($r = 0,250$; $p = 0,012$).

Podsumowując, wyniki analiz wskazują na bardzo wysoką rzetelność i spójność wewnętrzną kwestionariusza SSCQ-PL. Z drugiej strony, wyniki tego narzędzia są stosunkowo słabo skorelowane z wynikami alternatywnych kwestionariuszy badających, teoretycznie rzecz biorąc, podobny konstrukt psychologiczny. Korelacja pomiędzy wynikami SSCQ-PL a GSES jest dodatnia i statystycznie istotna na poziomie 7%. Korelacja pomiędzy wynikami SSCQ-PL a SES nie jest statystycznie różna od zera. W związku z tym wyniki nie pozwalają na stwierdzenie wysokiej trafności adaptacji kwestionariusza SSCQ-PL na podstawie analizowanej grupy badawczej.

Dyskusja

Przedstawione badanie miało na celu sprawdzenie, czy adaptacja narzędzia SSCQ-PL przeprowadzona w polskich warunkach spełnia normy rzetelności, trafności teoretycznej oraz trafności kryterialnej.

Przeprowadzone analizy potwierdziły rzetelność narzędzia SSCQ-PL, wskazując na wysoką spójność polskiej adaptacji. Przy pomocy analizy confirmacyjnej potwierdzono również zgodność narzędzia z modelem teoretycznym. Analiza trafności wykazuje jednakże istotne różnice pomiędzy SSCQ-PL a zmiennymi kryterialnymi: samooceną (SES) i własną skutecznością (GSES). Spośród dwóch narzędzi ocena własnej skuteczności (GSES) jest bliższa wynikom uzyskanym w SSCQ-PL niż samoocena (SES). W tym przypadku widoczna jest korelacja dodatnia między wynikami SSCQ-PL a GSES wśród uczestników badania ($p = 0,07$), co może sugerować, że narzędzia te mierzą podobny konstrukt teoretyczny. Nie można wysnuć podobnej konkluzji w przypadku kwestionariusza SES.

Uzyskane wyniki pozwalają uznać, że analiza rzetelności przeprowadzona metodą α Cronbacha dała wyniki satysfakcjonujące. Statystyka α została policzona dla całego testu zawierającego 41 pozycji kwestionariusza. W obu przypadkach współczynnik α osiągnął wysoki wynik. Na tej podstawie można stwierdzić, że proponowana polska wersja SSCQ-PL jest wysoce rzetelnym narzędziem pomiarowym. Rzetelność narzędzia przebadano także w przypadku wszystkich dziewięciu skal kwestionariusza SSCQ-PL z osobna, otrzymując odpowiednio wysokie wyniki. Porównując je z wynikami oryginalnej wersji narzędzia, można zauważyć, że w zasadniczej większości są one niezwykle podobne. Jedynie w przypadku skal Komfort Środowiskowy oraz Sprzyjające Sytuacje współczynnik alfa Cronbacha przyjął wartość wyraźnie niższą, ale również satysfakcjonującą.

Wyniki osiągnięte na poszczególnych skalach skorelowano z wynikiem średnim pozostałych skal w celu oszacowania mocy dyskryminacyjnej skal wchodzących w skład SSCQ-PL. W przypadku wszystkich skal oszacowany współczynnik korelacji był wysoki, dodatni, a także statystycznie istotny. Ogólnie, można stwierdzić wysoką moc dyskryminacyjną każdej ze skal SSCQ-PL.

Przeprowadzona analiza korelacji Pearsona (lub korelacji Spearmana w przypadku skal o rozkładzie odbiegającym od normalnego) pomiędzy dziewięcioma skalami narzędzia SSCQ-PL pozwoliła na porównanie otrzymanych wyników z wynikami oryginalnego narzędzia SSCQ. Mimo że osiągnięte wyniki są lepsze niż w przypadku oryginału (znacząca większość skal jest pozytywnie skorelowana z pozostałymi skalami na poziomie statystycznie istotnym ($p < 0,05$), występują widoczne różnice. W badaniach nad narzędziem SSCQ Vealey i współpracowników (1998) najwyżej ze sobą skorelowane były skale Poczucia Biegłości oraz Przygotowania Fizycznego i Mentalnego. Autorzy kwestionariusza tłumaczą to faktem, że obie te skale dotyczą wewnętrznych, zależnych wyłącznie od zawodnika źródeł pewności

siebie. Dość silną korelację zaobserwowano również pomiędzy skalą Przywództwa a skalą Doświadczeń Zastępczych oraz pomiędzy skalą Postrzegania Ciała a skalą Komfortu Środowiskowego – obie skale koncentrują się na tym, jak zawodnik jest odbierany przez świat zewnętrzny. Wśród uczestników przeprowadzonego badania ten wynik nie potwierdził się. Poczucie Biegłości koreluje co prawda ze skalą Przygotowania Fizycznego i Mentalnego, ale odnotowana została znacznie silniejsza korelacja ze skalami „Sprzyjające Sytuacje”, „Przywództwo”, „Doświadczenia Zastępcze”, które mają charakter zdecydowanie zewnętrzny. Z drugiej strony, silne korelacje odnotowane zostały w przypadku skal opartych na relacjach i kontaktach z innymi: „Wsparcie”, „Przywództwo”, „Komfort Środowiskowy”, „Sprzyjające Sytuacje”.

Wyniki confirmacyjnej analizy czynnikowej potwierdzają trafność teoretyczną narzędzia i wysoką jakość dopasowania proponowanego modelu teoretycznego do analizowanych danych. Oznacza to, że zarówno model dzieli się na zaproponowane 9 skal, jak i poszczególne 41 pozycji jest dobrze dopasowanych do tych skal. Należy jednak podkreślić, iż confirmacyjna analiza czynnikowa nie pozwala na stwierdzenie, czy zaproponowana struktura teoretyczna jest najlepiej dopasowana do analizowanych danych. Pozwala natomiast na porównanie modelu do bazowej struktury, w której wszystkie 41 pozycji są uznane za niezależne. Wyniki analizy wskazują na przewagę zaproponowanego modelu nad strukturą niezależną.

Analiza korelacji SSCQ-PL z narzędziami SES i GSES wykazała, że trafność kryterialna adaptowanego narzędzia jest niewystarczająca. W grupie osób badanych nie zaobserwowano istotnych pozytywnych związków między samooceną i poczuciem własnej wartości a średnim wynikiem w kwestionariuszu SSCQ-PL. W przypadku korelacji SSCQ-PL z GSES mówić można o tendencji pozytywnej. Zauważyć można również pewne umiarkowane, pozytywne zależności pomiędzy GSES a dziewięcioma skalami SSCQ-PL. Można zatem podejrzewać, że w przypadku większej grupy osób badanych zmienne te mogłyby być istotnie pozytywnie skorelowane.

Należy również zauważyć, iż grupę badawczą cechowało duże zróżnicowanie wiekowe (od 15 do 54 lat), a także zróżnicowanie pod względem uprawianych dyscyplin sportowych (dominowały dyscypliny indywidualne) i poziomu sportowego (od amatorów do uczestników igrzysk olimpijskich). Tworząc oryginalne narzędzie, badacze przeprowadzili badania na grupach znacznie bardziej homogenicznych (np. Faza 3 – sportowcy akademicki pięciu dyscyplin; Faza 4 – drużyny koszykarskie), (Vealey, 1998). Warto również podkreślić, że opisywane badanie prowadzone było wyłącznie przez Internet, co również mogło mieć wpływ na jakość i dokładność udzielanych przez osoby badane odpowiedzi.

W badaniu właściwym należałoby również zweryfikować wybór zmiennych kryterialnych. SSCQ jest narzędziem, którego wyniki są w dużej mierze zależne od specyficznego kontekstu środowiskowego. Z kolei uogólniona samoocena (SES) i uogólnione poczucie własnej skuteczności (GSES) badają względnie stałe dyspozycje. Niewykluczone, że lepszym narzędziem do zbadania trafności kryterialnej będzie w tym przypadku Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny MSEI autorstwa O'Briena i Epsteina (1988). Kwestionariusz MSEI służy do pomiaru zarówno ogólnego poziomu samooceny, jak i poszczególnych istotnych aspektów funkcjonowania, według których ludzie najczęściej oceniają samych siebie (Fecenec, 2008). Narzędzie to zawiera skale – komponenty samooceny, w tym niektóre bardzo zbliżone do skal SSCQ (między innymi skala Kompetencji – ocena własnych zdolności i efektywności, analogiczna do skal Poczucie Biegłości i Demonstrowanie umiejętności).

Podsumowując, Kwestionariusz SSCQ-PL wymaga dalszych prac adaptacyjnych, w wyniku których powstanie użyteczne na polskim rynku narzędzie cechujące się wysoką trafnością i rzetelnością.

Literatura cytowana

- Anastasi, A., Urbina, S. (1999). *Testy psychologiczne*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Drwal, R. Ł. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości. Wybrane zagadnienia i techniki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fecenec, D. (2008). *Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny MSEI. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Finn, J. (2008). An Introduction to Using Mental Skills to Enhance Performance in Golf: Beyond the Bounds of Positive and Negative Thinking. *Annual Review of Golf Coaching 2008*, 223-242.
- Gazdowska, Z., Parzelski, D. (2015). Trening mentalny jako rodzaj interwencji wpływającej na wykonanie sportowe i poziom umiejętności mentalnych w grupie młodych golfistów – analiza jakościowa. *Studia Społeczne*, 12 (1), s. 135-142.
- Gilson, T. A., Feltz, D. L. (2012). Self-Efficacy and Motivation in Physical Activity and Sport: Mediating Processes and Outcomes. W: G. C. Roberts, D. C. Treasure, *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (271-299). Champaign: Human Kinetics.
- Henschen, K., Newton, M. (2004). Building Confidence in Sport. W: T. Morris, J. Summers, & J. Wiley (red). *Sport Psychology, Theory Application & Issues* (322-343). Brisbane: John Wiley & Sons.
- Hornowska, E. (2001). *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Horsley, C. (1998). Pewność siebie a osiągnięcia sportowe. W: T. Morris, J. Summers (red.), *Psychologia sportu. Strategie i techniki* (s. 95-127). Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 4, s. 164-176.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. Nowy Jork: Princeton University Press.
- Sar, A. H., Isiklar, A. (2012). Examination of Locus of Control, Subjective Well-Being and Optimism As the Predictors of Sport Confidence. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 1, 76-84.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. W: J. Weinman, S. Wright, M. Johnston, *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*, (35-37). Windsor: NFER-NELSON.
- Sozański, H. (1999). *Podstawy treningu sportowego*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
- Strelau, J. (2000). *Psychologia. Podręcznik Akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwa Naukowe Scholar.