

ŠPORTNI IN/ALI OSEBNI USPEH

PSIHOLOGIJA IN ŠPORT ALI ŠPORTNA PSIHOLOGIJA

mag. Silvo KOŽELJ

POVZETEK

Športni in/ali osebni uspeh: psihologija in šport ali športna psihologija?

Psihologija športa se v Sloveniji pojavlja kot predvsem aplikativna psihološka disciplina. Kot teoretično akademska disciplina pa se razvija tako na Fakulteti za šport, kjer psihološki del priprave sodi v celoten sklop priprav športnika ter na Filozofski fakulteti na Oddelku za psihologijo, kjer črpa iz različnih psiholoških disciplin, tako iz področja klinične psihologije, psihologije osebnosti pa vse do področja socialne psihologije.

Osebnost kot taka v povezavi s športom je tudi največkrat omenjena in tudi preučevana tema. V zadnjem obdobju je velik del pozornosti namenjen tudi preučevanju vrednot, v tem članku pa omenjam tudi življenjski stil, ki se pojavlja kot skupek zadovoljevanja različnih psihosocialnih potreb. Sodobna paradigma socialne psihologije se tako kot nalašč ponuja kot »odskočna deska« za celostno obravnavo vpliva športa in njegovih dejavnikov na športnika kot tudi obratno.

Ključne besede: šport, psihologija, osebnost, vrednote, življenjski stil

ABSTRACT

Sport and/ or personal success: psychology and sport or sport psychology?

Sport Psychology is mostly determined as applied psychological discipline in Slovenia. Theoretically it is developed in Faculty of sport and in Faculty of arts – Department of psychology as well. Sport psychology is determined by different aspects of psychology such as clinical psychology, psychology of personality and social psychology.

Personality, combined with the sport and exercise, is the most frequently used research theme in sport psychology. A lot of attention is focused on the field of values in sport lately. I also talk about life style, connected with the sport and determined by perceived satisfaction of some psycho-social needs. Modern paradigm of social psychology in this context could be used as a »spring board« to deal with the influence of sport as whole on athlete and opposite as well.

Key words: sport, psychology, personality, values, life style

Povsem praktično ali teoretično vprašanje? Psihologija športa se pojavlja predvsem kot aplikativna psihološka disciplina z namenom ugotavljanja vpliva psiholoških faktorjev na vedenje v športu ter ugotavljanje psiholoških učinkov na športnika, ki jih povzroča njegova udeležba v športu oz. pri fizični aktivnosti. Kot taka je torej psihologija športa zelo praktična, saj lahko veliko pripomore predvsem k boljšim športnim rezultatom športnikov »na terenu«.

V Sloveniji se psihologija športa »udejanja« v praksi, vendar še vedno premalo. Za to obstaja prav gotovo več razlogov. Če omenim samo premajhno zanimanje nekaterih organiziranih struktur (športnih klubov, društev in zvez) ali posameznih akterjev (trenerjev, funkcionarjev) v segmentu družbene dejavnosti imenovane šport. Poleg omenjenih težav pa je za premajhno »uporabo« storitev športne psihologije »kriva« tudi njena premajhna prepoznavnost. »Na trgu« se namreč pojavlja vse premalo prepoznavnih strokovnjakov, ki se z omenjeno dejavnostjo ukvarjajo. Čeprav se v zadnjem času razmere izboljšujejo. Razlog za to je po moje tudi premajhno število »ustreznih« strokovnjakov s tega področja.

Uspešnemu praktičnemu delu ustrezno podporo nudi razvojno-raziskovalno delo. Psihologija športa je aplikativna psihološka disciplina, ki pa se v Sloveniji razvija in »izvaja« na znanstveni instituciji, ki ni »psihološka«, na Fakulteti za šport. Tam se (športni psihologi) z vso resnostjo ukvarjajo z tako teoretičnim kot aplikativnim delom športne psihologije. Prav gotovo je utemeljeno vprašanje zakaj področje športne psihologije ni utemeljeno na matični fakulteti, kjer psihologijo preučujejo. Rekli smo namreč, da je psihologija športa psihološka disciplina. Tako kot dostikrat, je tudi v tej zadevi razlogov več. Nekateri povsem praktični verjetno nakazujejo, da aplikativna psihologija športa sodi na institucijo, kjer se v osnovi ukvarjajo s predmetom preučevanja – športnikom, v vseh njegovih segmentih. Teoretično pa psihologija športa nima dovolj, povsem »svoje« osnove, teoretičnih izhodišč, saj seveda črpa iz področja osebnosti, motivacije, agresivnosti, skupinskih procesov, katere na matični fakulteti (Filozofski fakulteti) že obravnavajo v okviru ostalih področij psihologije. Znanja se torej kombinirajo in tako je nastala psihologija športa, ki se, kot sem že omenil, kot znanstvena disciplina, udejanja na Fakulteti za šport.

V okviru socialne psihologije, psihologije osebnosti, razvojne psihologije in klinične psihologiji na fakulteti poteka na dodiplomskem nivoju izobraževanje na aplikativnem področju o katerem govorim. Prav tako pa se na področju psihologije športa izobražujejo tudi na podiplomskem nivoju.

Poleg kadrovskih težav pa se v okviru psihologije športa pojavljajo tudi vsebinske. Nekaj problemov, ki se v okviru psihološke priprave športnikov (v širšem pomenu) pojavljajo, bi bilo mogoče rešiti tudi sistemsko. Ukvarjanje z vrednotnim sistemom in načinom življenja športnikov in vrhunskih športnikov omogoča ugotavljanje motivacijskega sistema neposrednih akterjev (športnikov in večkrat tudi trenerjev). Poleg tega takšne ugotovitve nudijo tudi možnosti sistemske podpore, ki ga športniki prav gotovo potrebujejo. V tem kontekstu se bom navezal na preučevanje nekaterih, po mojem mnenju bistvenih, vsebin, ki jih zgoraj že navajam in to je področje vrednot in osebnosti v športu.

Vrednote predstavljajo vrsto motivacije. Motivacija pa je, kot vemo, dinamičen del človekove osebnosti. Včasih je težko razmejiti med pojmi vrednot, motivov, ciljev, interesov, potreb, idealov, stališč, prepričanj. Vrednote imajo motivacijsko vlogo in položaj, vendar jih ne gre enačiti z interesi, motivi, potrebami. Musek (2000) pravi, da so vrednote kognitivni predstavniki motivacijskih ciljev, in to tistih, najbolj pomembnih. Torej, vrednote niso samo motivacijski cilji, temveč so kot večina naših predstav, pojmovanja in prepričanja o najbolj splošnih ciljnih in idealih.

Po drugi strani pa ne gre zanikati, da obstaja tesna vez med vrednotami na eni, ter motivi in potrebami na drugi strani. Težko je, recimo, zanikati povezavo med hedonskimi vrednotami in osnovnimi potrebami. V raziskavah (Mohorič, Brenk in Musek 1986; Musek, 1989) se je pokazalo, da so ocene pomembnosti vrednot v tesni povezavi z zadovoljitvijo osnovnih potreb in motivov.

Rokeach (1973) povezuje pojma vrednot in potreb v izraz, da so vrednote kognitivni predstavniki potreb. Če upoštevamo multivariatni pristop pri obravnavanju motivov, ki je bil omenjen, potem lahko rečemo, da vrednote odražajo superego sestavino motivacije, to je tista neogibnost, ki se zelo dejavno vtisne že v otroštvu. Gre za skupek pričakovanj o tem, k čemur naj bi človek stremel, in v kaj naj vlaga svojo

energijo. Vrednote so sestavni del osebnosti, vendar za razliko od nezavednih in nemalokrat nagonskih potreb, še kako zavestne.

Ideali se v svoji osnovi približujejo vrednotam, a jih kljub temu z njimi ne enačimo. Vrednote predstavljajo določene ideale, stanja in ravnanja, ki jih je potrebno dosegati ali vsaj težiti k njim. Seveda pa moramo tudi vedeti, da popolnost ni nujno zaželena, medtem ko vrednote ostajajo nekaj zaželenega. Ideali pa hkrati predstavljajo tudi neke vrste motivacijske cilje. Tukaj lahko omenim razmišljanje Pogačnika (1985), ki pravi, da naj bi izraz vrednota ostal ohranjen za splošne zamisli vrednostnih stvari in pojavov, ki nas obdajajo, ne pa za označitev nekih stvari znotraj osebnosti. Vrednote so tako zgolj splošna merila presojanja (ustroj dobrega resničnega, lepega...), ki sami ne morejo več biti predmet presoje. V psihologiji s pojmom vrednot označujemo tiste abstraktne cilje, za katere oseba čuti, da so zaželeni in pomembni v popolnem smislu.

V kolikor se sprašujemo o izvoru vrednot, lahko z več razsežnostnimi podatki o sestavi in razgibanosti osebnosti deduktivno sklepamo na posamične izvore vrednot. Te niso zgolj produkti motivov ali celo potreb. Veliko vlogo v oblikovanju človekovega vrednotnega sistema in usmeritev ima prav gotovo superego - človekov moralni razsodnik.

Vrednote so seveda neločljivo povezane s kognitivnim razvojem in se lahko izrazijo, ko smo zmožni abstraktnega mišljenja. Prav tako so vrednote povezane tudi s čustvenim značajem. Torej gre za trojno celoto: kognitivno, motivacijsko in čustveno. Vsemu temu pa je potrebno dodati sprožilni mehanizem. O vzročnih vidikih raziskovanja vrednot na tem mestu ne govorim dosti, potrebno pa je poudariti, da se pri celovitem obravnavanju osebnosti, kamor spadajo tudi vrednote, ne moremo izogniti vzročnim dejavnikom. Biološko plat vrednot tako tvorijo biološki, genetski in razvojni dejavniki. Na oblikovanje vrednot pa vpliva tudi množstvo socialnih, kulturnih in vzgojnih dejavnikov na eni in samodejavnosti na drugi strani. Vrednote imajo svoje mesto v osebnostni zgradbi in spreminjanju posameznika. Vpliv na vedenje človeka pa je usklajen tako z delovanjem ida, jaza in drugih povezovalnih vidikov.

Kot sem že omenil lahko vrednote opredelim tudi z vidika motivacijske silnice. Govorim o vzroku za odločitev za neko dejanje ali vedenje. Če nas pri tem vodi

posamezna ali skupek vrednot pa tudi te najprej pretehtamo in ugotavljamo koristi. V športu po Kretchmerju, (1994) poznamo štiri temeljne vrednote. Fizična pripravljenost, športno znanje, sposobnosti in zadovoljstvo prav gotovo delujejo kot motivacijske silnice. Po Kretchmerju (1994) ugotavljanje koristi vrednot vključuje ugotavljanje dejstev kot so ugotavljanje kratko in dolgoročnih koristi, korist zase in/ali za druge ter koristi kot končni cilj ali pa kot sredstvo za doseganje ciljev. V naslednji fazi odločitve uporabe vrednot kot motivacije v športu tehtamo vzroke za udeležbo v športu. Pri tem se, kot pravi Baier (1958, po Kretchmer 1994) opiramo na pravilo superiornosti. Prvo od teh pravil je kriterij intrinzičnih vrednot, s katerim določimo vrednote, ki so dobre same po sebi in boljše od vrednot, ki vodijo k dobrim stvarim. Po kriteriju zadovoljstva, športne izkušnje, ki vsebujejo element zadovoljstva, vsebujejo več intrinzične motivacije kot tiste, ki tega zadovoljstva ne nudijo. In nenazadnje postavlja izkušnje zadovoljstva v športu, ki nudijo koherenten smisel in osmišljajo življenje pred tista, ki nudijo trenutna zadovoljstva.

V kolikor na šport gledamo kot na pojav, ki preplavlja celotno družbo, lahko nedvoumno rečemo, da se pojavlja tudi kot družbena vrednota oziroma vrednota družbe. Vem, da se na tem mestu prav vsi ne bi strinjali z mano. Še posebej je ta definicija mogoče preširoka za nekatera psihoanalitska gledanja na šport. Vendar se v tem kontekstu osredotočamo na širši pomen športa, ki ga ima le ta v družbi za družbo in za posameznika.

Posameznik šport prav gotovo pojmuje kot osebno vrednoto. Predstavlja mu nekaj koristnega in vrednega, saj športu pripisujemo pomembne lastnosti med katerimi prav gotovo najbolj izstopa pozitiven vpliv na zdravje. Prav gotovo tukaj ne smemo pozabiti omeniti šport tudi kot sredstvo za celoten biopsihocialen razvoj otrok in mladostnikov in se odvija skozi šport v šolah in v športnih društvih.

Vrhunski šport zavzema posebno mesto v športu, ki se ne podreja ustaljenim družbenim vzorcem in notranji logiki družbe. Ima svoje lastno ustroj, lastna pravila in predpise, vrednote in lastno razumevanje moralnosti. Prav v tem izseku je opaziti in pričakovati največ razlik. Te razlike pa imajo globlje ozadje v pristopu do motivacije. Motivacijski pristop, ki je usmerjen v zunanjo motivacijo, moralne predpise opredeljuje v skladu z ustaljenimi družbenimi načeli. Športniki, katerih motivacija je

bila že od samega začetka naravnana navznoter, moralna načela ocenjujejo na osnovi njihove notranje logike, ki v očeh javnosti pogosto velja za nesprejemljivo. Govorimo predvsem o izgredni (eksczesni) nasilnosti, ob kateri športniki doživljajo občutke krivde in napetosti (Tušak in Tušak, 1994). Športniki poskušajo uskladiti igro in vsakodnevno moralnost tako, da ločujejo dovoljeno od nedovoljene nasilnosti. Ta meja pa je odvisna predvsem od posameznika, ter tudi od njegovih vrednot.

Šport, ki je vrednotno »umeščen« v osebno oz. telesno kulturo, je torej pozitiven dejavnik osebnega razvoja, zdravja in kakovosti življenja. V tem je tudi razlika med tekmovalnim športom (amaterskim, »amaterskim« in poklicnim) oz. športom, ki tekmi, tekmovalnosti in uspehu podreja vse: tudi zdravje, kakovost življenja, včasih celo individualnost in osebnost.

Tovrstni vlogi in pomenu športa je najbližji pojem t.i. rekreativnega športa oz. rekreacije. Da gre za nekaj, čemur se ne more in ne sme izogniti, so ugotovili tudi slovenski športni psihologi vse pogosteje »govorijo« ne le o psihologiji športa, ampak tudi o psihologiji rekreacije.

Mnogi avtorji so postavili vrednote in vrednotno usmerjenost posameznika v ospredje. Še posebej to velja za Sprangerjevo pojmovanje osebnosti v kateri naj bi bila usmerjenost k temeljnim duhovnim vrednotam podlaga za razvrščanje osebnosti in s tem za tipologijo osebnosti.

Ko govorimo o osebnostnih potezah mislimo predvsem na načine in značilnosti obnašanja. Lahko pa trdimo, da so mnoge osebnostne poteze izražajo v stališčih, prepričanjih in seveda tudi v vrednotah.

Zaradi relativno nizkih korelacij lahko sklepam, da gre pri vrednotah in osebnostnih potezah za dve med seboj ločeni in neodvisni področji osebnosti. V sistemu osebnosti tako osebnostne lastnosti predstavljajo vidik obnašanja, medtem ko vrednote predstavljajo motivacijski vidik osebnosti. Kljub temu pa med osebnostnimi potezami in vrednotami obstajajo povezave. Na zelo generalni ravni verjetno obstajajo skupne dimenzije osebnosti in vrednot. Vprašanje, ki se pojavlja pa je seveda kaj vpliva na povezave. Moje osebno mnenje, ki ni empirično potrjeno je, da je vpliv osebnostnih potez na vrednote večji kot obratno.

V preteklem stoletju je bilo objavljenih več tisoč del namenjenih osebnosti športnikov. Ta številčnost nam pove, kako pomembno vlogo ima osebnost v športu. Mnogi avtorji se sprašujejo, zakaj nekateri otroci obožujejo športno vzgojo, drugi pa bi dali vse, da jim ne bi bilo potrebno telovaditi. Zanima jih tudi, zakaj nekateri ljudje vztrajajo pri športni vadbi medtem ko drugi hitro odnehajo.

Osebnost zajema več vidikov človekovega delovanja. Gre za notranje oz. psihične in zunanje oziroma telesne organske in vedenjske vidike. Osebnost nam torej predstavlja človekov značilni telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati pa tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva, motivacijo, vrednote. Vsekakor ne smemo zanemariti športnikove samopodobe, ki predstavlja sito v njegovem zaznavanju in komuniciranju z okoljem.

Športnik je izrazito specifična osebnost, ki jo moramo obravnavati individualno. Je tudi pod velikim vplivom okolja, družbe, javnosti. Tako se oblikuje podoba športnika. Športniki so praviloma bolj ekstravertirani, bolj čustveno stabiljni, imajo višje izraženo potrebo po storilnosti in močnejšo potrebo po dražljajih (Tušak in Tušak, 1994).

Obravnavanje športnika in njegovega okolja z zgoraj omenjenih vidikov je prav gotovo potrebno ni pa dovolj. Prav gotovo je potrebno športnika gledati celostno. Življenjski stil, ki v prav gotovo vpliva tudi na rezultat tekmovalcev je pri njih mogoče drugotnega pomena, pri rekreativnih športnikih pa prej vzrok kot posledica.

Mnoge študije dokazujejo, da se življenjskega stila ne da »razbiti« na posamezne parametre. Res pa je, da za preučevanje ta »sistem« lahko opredelimo z različnih vidikov. Pojem sam se uporablja v mnogih situacijah, operacionaliziran pa je predvsem v družbenih vedah, katere ga opisujejo predvsem z vidika materialne (ne)blaginje. V pričujočem primeru bom pojem poskušal opredeliti in preučiti z vidika zadovoljevanja nekaterih psiho-socialnih potreb, samoocene življenjskega stila in oceno mikro klime v kateri vrhunski športniki funkcionirajo.

Pojem zajema širok spekter človekove dejavnosti in aktivnosti. Že Adler je govoril, da je potrebno človeka opazovati (in videti) kot celoto. Beseda »individum« v angleščini dobesedno pomeni nedeljivo (un-divided). Posameznika kot osebnost ne smemo

spremljati na podlagi njegovih posameznih potez, ampak poskušamo spremljati njegov način življenja. Pojem naj bi tako s psihološkega vidika pomenil pristop k reševanju problemov in vstopanje in funkcioniranje v interpersonalnih odnosih. Lahko torej rečem, da ocena zadovoljenosti lastnih potreb podaja nek referenčni okvir ocene lastnega življenjskega stila. Tudi ocena klime v mikro okolju, kjer (vrhunski) športniki preživijo veliko svojega časa, je relevanten podatek za oceno življenjskega stila. V takem okolju se namreč ustvarja (delovna) klima, ki je pomembna za doseganje (športnih) ciljev. Le-ti pa športniku pomenijo zadovoljitev njegovih ciljev in s tem tudi nekaterih psiho-socialnih potreb.

Tudi uresničenost vrednot lahko pojmuje element ocene (pozitivnega) življenjskega stila. Ne nazadnje lahko rečem, da se življenjski stil (ali del tega), ki se kaže tudi v oceni zadovoljenosti lastnih potreb, hkrati pojavlja tako kot motivacijska silnica kot tudi motivacijski cilj.

Tak pogled na šport je pogled skozi prizmo celostne paradigme socialne psihologije: klasične, societalne in sociokulturne, aplikativne in antropološke. Znova pa lahko poudarimo, da je za to potrebno imeti številna splošna in posebna znanja v zvezi z določenim področjem. Več ko vemo o fizični dejavnosti in športu, več primerov in »ilustracij« v zvezi z osnovnim oz. »klasičnim« programom si bomo lahko privoščili. Ne bo nam težko ugotoviti, kako se na širokem področju športa kaže problematika zaznav, stališč, vrednot, agresivnosti, socialne kognicije, skupin, socializacije, kulture, aplikativnih disciplin itd.

Seveda je šport povezan s številnimi interdisciplinarnimi znanji, tudi biomedicinskimi in biosociopsihološkimi.

Sodobna paradigma socialne psihologije, s poudarkom na interdisciplinarnih znanjih, se zato kot nalašč ponuja kot »odskočna deska« za tovrstno obravnavo. Športa kot dela »telesne kulture« že »po definiciji« ne moremo obravnavati drugače; hkrati ga ne moremo ločiti od kulture okolja in vsega, kar tak pojem kulture zajema: njegove strukture in procesov, prevladujočih vrednot, značilnosti socialne klime in kognitivnih stilov, prevladujočega načina medosebne in medijske komunikacije pa tudi drugih, splošnejših značilnosti socializacije.

Aplikativna socialna psihologija lahko šport obravnava tudi z vidika ("športnega") marketinga, managementa, organizacije, prava itd. Hkrati pa se lahko šport, fizična dejavnost, rekreacija v okviru uporabne socialne psihologije obravnavajo kot uporabna pomoč pri doseganju ciljev različnih uporabnih področij (zdravje, vojska, promet, turizem, itd.), kot tudi v funkciji redukcije stresa in kot tehnike psihoterapevtskega pristopa pri obravnavanju nekaterih psihopatoloških primerov.

Glede na »problem«, ki ga imamo v športni psihologiji, kjer se kot objekt pojavlja športnik, je seveda najprej potrebno znanje psihologije prav tako pa tudi znanja s področja kineziologije – športoslovja. V kolikor pa se problema športa lotimo tudi malo širše (kot smo prej že omenili), pa nam znanja z drugih, sorodnih področjih vsekakor ne bodo odveč. V kolikor poskušamo razumeti športnika v vsej njegovi eksistenci ga moramo spremljati z vseh potrebnih vidikov. Multidisciplinarna znanja so nam pri tem samo v pomoč. Prav tako pa ima šport lahko tudi pozitivne učinke na biopsihococialni status posameznikov.

V okviru dodiplomskega in podiplomskega študija se izobrazijo kar nekaj strokovnjakov za delo na področju športne psihologije. Prav ti so ali bodo v prihodnje poskušali ustvariti ustrezno ozračje za nadaljnji razvoj tako aplikativnosti vede kot tudi prispevati k razvoju »znanstvenosti« psihologije športa. Za poskus reševanje na začetku omenjenih problemov je potrebno kadre, ki so formalno izobraženi in si želijo dela na področju psihologije športa združevati v okviru stanovskega društva, dodatno spodbujati k delu in omogočati nadaljnje izobraževanje. Le tako se lahko razvije strokovno in organizacijsko močno združenje, ki bo kos zahtevnim nalogam tudi v okviru združevanja v širše, evropske integracije.

VIRI

Koželj, S. (2004). Osebnostne, vrednotne in življenjskostilne značilnosti nekaterih vrhunskih športnikov v Sloveniji. Neobjavljeno magistrsko delo. Ljubljana. Filozofska fakulteta.

Kretchmar, R.S. (1994). Practical philosophy of sport. Champaign. Illinois: Human Kinetics.

Musek, J. (2000). Nova psihološka teorija vrednot. Ljubljana: Educy.

Pogačnik, V. (1985). Struktura osebnosti in individualne vrednote. Anthropos, 1-2, 307-317.

Rokeach, M. (1973). The nature of human values. London: Free Press.

Tušak, M., Tušak, M. (1994). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.