

2.

SPORTAŠ I LIČNOST

KLJUČNE RIJEČI

- » AMI
- » Cattellov 16 PF
- » faktorska analiza
- » hipoteza sklonosti
- » lakovjerno zaključivanje
- » ličnost
- » model interakcije
- » model psihičkog zdravlja
- » meta-analiza
- » MMPI
- » multivarijantni pristup
- » osobina
- » osobina ličnosti
- » osobine drugog reda
- » osobine prvog reda
- » POMS
- » ponašanje određeno ulogom
- » primarne osobine
- » projekтивne tehnike
- » psihička jezgra
- » psihički profil
- » psihičko stanje
- » Rorschach-ov test
- » skeptično zaključivanje
- » sportaš s hendikepom
- » sportaš s tjelesnim oštećenjem
- » šiljasti profil
- » Test tematske apercpcije (TAT)
- » tjelesno sposoban sportaš
- » tipične reakcije
- » vanjske osobine

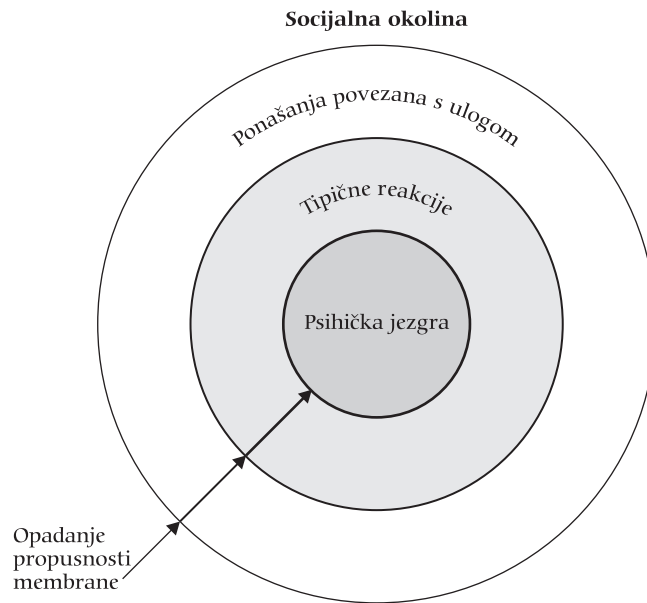
Zamislite sljedeći scenarij. Nalazite se u grupi od pedeset sportaša koji se natječu za jedno od petnaest mjesta u olimpijskoj odbojkaškoj reprezentaciji vaše zemlje. Prvog izlučnog dana odvedeni ste u jednu prostoriju i od vas se traži da pristupite bateriji testova tipa papir-olovka koja traje tri sata. Osoba koja primjenjuje testove kaže vam da na sva pitanja odgovarate što iskrenije i da će rezultati testa pomoći komisiji za selekciju u određivanju većeg profila ličnosti. Niste previše usredotočeni na psihologijsko testiranje jer znate da ste jedan od vrhunskih servera i obrambenih igrača u zemlji. Nakon nekoliko dana napornog treninga koji ste jako dobro odradili, trener vas je pozvao na stranu i rekao vam da nećete biti izabrani za olimpijsku momčad. U suzama, pitate trenera kako je to moguće budući da osjećate da ste se odlično pokazali na probi i da je vaš nastup bio jednako dobar ili bolji od nastupa drugih sportaša. Trener vam sa žaljenjem pripovijeda da vaš profil ličnosti, mjereno testovima koje ste riješili pokazuje da vam nedostaje psihičke stabilnosti i agresivnosti koja je neophodna za natjecanje svjetskog ranga.

Takvo što se zapravo i dogodilo (Ryan, 1976.), te se i dalje događa u drugim sportovima i drugim jednako kritičnim situacijama kao nešto sasvim uobičajeno (Davis, 1991.). Kad bi se iz psihologijskog testiranja moglo predvidjeti sportsko postignuće, onda bi korištenje testova ličnosti za momčadsku selekciju imalo nekog smisla. Međutim, ako se to ne može učiniti s bar 90% točnosti, proces bi se mogao smatrati krajnje neetičnim.

Proučavanje na koji je način ličnost povezana sa sportskim aktivnostima u mnogočemu je najintrigantnije i najzbudljivije područje psihologije sporta. Ruffer (1975., 1976a., 1976b.), je, na primjer, u popisu literature naveo 572 izvora originalnih istraživanja koja se bave odnosom između ličnosti i sportskog postignuća. Međutim, posljednjih se godina interes za takva istraživanja smanjio. Manji broj članaka se pojavio u časopisima kao što su *Časopis za psihologiju sporta i tjelovježbe (Journal of Sport and Exercise Psychology)*, *Međunarodni časopis psihologije sporta (International Journal of Sport Psychology)*, *Časopis sportskog ponašanja (Journal of Sport Behavior)*, *Sportski psiholog (The Sport Psychologist)* i *Časopis primijenjene psihologije sporta (Journal of Applied Sport Psychology)*.

Na osnovi velikog zanimanja za istraživanje ličnosti moglo bi se doći do pogrešnog zaključka kako bi sada odnos između ličnosti i sportskog postignuća trebao biti kristalno jasan. Nažalost, to nije tako. Ustvari, ako bismo metodom slučajnog izbora proučili nešto iz popisa literature koju je naveo Ruffer, lako bismo mogli doći do kontradiktornih zaključaka. Međutim, zahvaljujući kritičkom oku mnogih sportskih psihologa, tijekom posljednjih deset godina razriješeno je puno problema koji su mučili znanost.

Ovo poglavlje sagledava mnoge od tih problema i ispituje kakav je napredak napravljen. Počinje s temeljem ličnosti, njenom strukturom, mjerenjem i razvojem. Zatim slijedi slikovit pregled odnosa ličnost - postignuće, te uvod u interakcijski pristup proučavanju učinaka ličnosti na ljudsko ponašanje i postignuće.



Slika 2.1

Hollanderova ideja strukture ličnosti. Iz: Edwin P.: *Principles and Methods of Social Psychology*, (Principi i metode socijalne psihologije), 3. izdanje. Copyright © 1976. od Oxford University Press, Inc. Prilagođeno s dopuštenjem.

STRUKTURA LIČNOSTI

Pojam ličnosti je tako širok da ga je teško precizno definirati. Bez obzira na to što definicija stavlja na prvo mjesto, uvijek će biti onih koji će reći da je ili preširoka ili preuska. Jedna definicija koje je izdržala test vremena je ona koju je predložio Allport (1937.), koji je rekao da je **ličnost** “dinamička organizacija onih psihičkih sustava unutar pojedinca koji određuju njegovu jedinstveno prilagođavanje okolini” (str. 48.). Hollander (1971.) je dao sličnu, no jednostavniju definiciju kada je napisao da je ličnost “ukupan zbroj karakteristika pojedinca koji ga čini jedinstvenim” (str. 394.). Bez obzira na to koju definiciju izaberemo i Allport i Hollander se slažu da je ličnost svakog pojedinca jedinstvena.

Možda najbolji način da se razumije ličnost jest da se pogleda njezina struktura. Takvu strukturu je skicirao Hollander (1971.), a sportski psiholog Martens (1975.) ju je prilagodio psihologiji sporta. Shematski izgled strukture prikazan je na Slici 2. 1. Dok je Hollander istaknuo temeljne pojmove strukture ličnosti, Martensu treba pripisati jedinstven način prikazivanja tih pojmova.

Kao što je prikazano na Slici 2.1, ličnost možemo podijeliti na tri odvojene, ali međusobno povezane razine. To su: (1) psihička jezgra, (2) tipične reakcije, i (3) ponašanja povezana s ulogom. Psihička jezgra se (dalje) prikazuje kao nešto interno i po prirodi konzistentno, dok se tipične reakcije i ponašanje povezano s ulogom smatraju kao nešto eksterno i dinamičko.

Relativne učinke socijalne okoline na te tri razine ličnosti odražava debljina ili propusnost linija koje dijele svaku razinu od okoline. *Propusnost* znači stupanj u kojem se može prodrijeti kroz membranu koja dijeli strukturu. Na primjer, cjedilo koje se koristi za cijedenje voća jako je propusno, dok je neki zid relativno nepropustan.

Kao što se iz slike može vidjeti, ponašanja povezana s ulogom je najosjetljivije na utjecaj okoline, dok je psihička jezgra donekle izolirana od okoline.

Psihička jezgra pojedinca čuva predodžbu o ličnosti kao onakvoj kakva ona ustvari jest. Ona uključuje samopoimanje. Psihička jezgra je središnji dio nečije ličnosti, ona uključuje osnovne stavove, vrijednosti, interese i motive. Ukratko, ona je “stvarno ja”.

Tipične reakcije su uobičajen način na koji reagiramo na situacije u okolini. Na primjer, reagirajući na nešto kao što je frustracija, humor i anksioznost, osoba može pokazivati tipične manirizme. Tipične reakcije su naučeni modeli suočavanja s okolinom. Ako osoba ne glumi ili je nestabilne ličnosti, tipične reakcije su valjan pokazatelj njezine psihičke jezgre. Ako osoba, na primjer, na sve vrste situacija u okolini reagira sa strahom i napetošću, možemo pouzdano zaključiti da je ta osoba anksiozna. Međutim, ako zaključimo da je agresivna jer je, dok smo je jednom prilikom promatrali, manifestirala agresivno ponašanje, tada možemo biti u krivu. Ta je osoba možda u jednoj prilici izrazila agresiju zato što je situacija bila takva (reagiranje na fizički napad), ili se možda pretvarala.

Ponašanje povezano s ulogom je aspekt naše ličnosti najbliži površini. Mi smo angažirani u ponašanje povezano s ulogom na način da ga prilagođavamo percepciji svoje okoline. U skladu s tim, kako se mijenja okolina ili naša percepcija te okoline, mijenja se i naše ponašanje. To nisu tipične reakcije, te nisu valjani pokazatelji psihičke jezgre. Zamislite sportaša koji je uvršten u ragbi momčad vrhunskog sveučilišta. Predstavnici sveučilišta pitaju trenera iz srednje škole o ličnosti tog sportaša. Trener odgovara da je vrlo tih, vrijedan i ne voli pričati. Kada se isto pitanje uputilo djevojci tog sportaša, ona je odgovorila da je on ustvari vrlo društven, prodoran i razgovorljiv. Sigurno bismo se našli na kliskom terenu ako bismo nekome pokušali “prišiti” određenu crtu ličnosti na temelju ponašanja koje je povezano s ulogom.

Za nastavak izlaganja bilo bi dobro razumjeti Hollanderovu strukturu ličnosti. U mjerenju ličnosti sportaša želimo doprijeti do stvarne osobe, ili, u Hollanderovim terminima, do psihičke jezgre. Iz Hollanderove strukture ličnosti trebalo bi biti jasno da se to može najbolje učiniti na razini tipičnih reakcija. Psiholozi su dugo vremena pokušavali izravno mjeriti ličnost, primjenom projektivnih tehnika kao što je Test tematske apercpcije. Međutim, kao što ćemo naučiti, projektivni testovi imaju nisku pouzdanost i valjanost. U skladu s tim, najčešće se koriste razne vrste upitnika. Međutim, ne treba misliti da su upitnici lišeni problema.

KONCEPT I PRIMJENA 2.1

Koncept Ličnost pojedinca može biti predstavljena na tri različite razine. Najpovršnija razina jest ponašanje povezano s ulogom, dok je najdublja i najznačajnija psihička jezgra. Psihička jezgra najbolje se odražava u tipičnim reakcijama.

Primjena Da bi razumio sportaše, trener se ne smije dati zavarati ponašanjem povezanim s ulogom. Sportaš može igrati ulogu “uobraženka”, a ustvari je prilično nesiguran. Proučite temeljito svoje sportaše i otkrijete kakvi oni ustvari jesu, duboko u svojoj psihičkoj jezgri.

TEORIJE LIČNOSTI

U ovom ćemo odjeljku razmotriti četiri glavna teoretska pristupa proučavanju ličnosti: psihodinamsku teoriju, teoriju socijalnog učenja, humanističku teoriju i teoriju osobina. Svaku ćemo opisati u kratkim crtama.

PSIHODINAMSKE TEORIJE

Vjerojatno je najutjecajniji predstavnik psihodinamske teorije Sigmund Freud (1933.). Međutim, u godinama poslije Freuda brojni su teoretičari psihoanalize predložili izmjene njegove originalne teorije. Među neofreudovcima su Carl Jung, Erich Fromm i Eric Erikson (Mischel, 1986.). Većina neofreudovskih stajališta proizašla je iz teoretičarevih osobnih iskustava stečenih za vrijeme psihoterapije s pacijentima.

Freudova psihodinamska teorija i njegova metoda liječenja poremećaja ličnosti prvenstveno se temelje na samoanalizi i ekstenzivnom kliničkom promatranju neurotičara. Dvije istaknute karakteristike psihodinamskog pristupa ličnosti su stavljanje naglaska na dubinskom ispitivanju ličnosti kao *cjeline*, te isticanje nesvjesnih motiva.

S Freudova stajališta id, ego i superego čine trodjelnu strukturu ličnosti. Id predstavlja nesvjesnu, instinktivnu jezgru ličnosti; to znači da je id mehanizam za traženje užitka. Nasuprot tomu, ego predstavlja svjesni, logični, na realnost usmjeren aspekt ličnosti. Superego predstavlja savjest pojedinca, internalizirane moralne standarde društva koje je ličnost primila putem roditeljske kontrole i procesa socijalizacije. U osnovi, Freud je pretpostavio da ego pomaže u rješavanju konflikata između ida i superega. U tom smislu, tri dijela psihičke strukture uvijek su u sukobu. Ličnost pojedinca je ukupan zbroj dinamičkih sukoba između impulsa za zadovoljenje i inhibicije tih impulsa (Mitschel, 1986.)

Prema Freudu, nesvjesni seksualni i agresivni instinkti osnovne su odrednice ponašanja pojedinca. Sportska agresija predstavlja potencijalni primjer ovog pristupa. Kao što ćemo vidjeti kasnije teorija instinkta pruža jedno objašnjenje fenomena nasilja u sportu.

TEORIJA SOCIJALNOG UČENJA

Sa stajališta teorije socijalnog učenja, ponašanje nije samo funkcija nesvjesnih motiva (kao kod psihoanalitičke teorije) ili predispozicija koje su mu u osnovi. Ljudsko je ponašanje prije funkcija socijalnog učenja i snage situacije. Pojedinaac se ponaša u skladu s onim kako se naučio ponašati, jer je to u skladu s ograničenjima okoline. Ako su uvjeti u okolini dobri, utjecaj osobina ličnosti ili nesvjesnih motiva na ponašanje bit će minimalan.

Postoji priča o dječaku koji je donio svoju đlačku knjižicu svom ocu i želio je znati je li njegov slab uspjeh rezultat naslijeđa ili socijalne okoline. Za njegova oca u svakom slučaju negativno. Iz perspektive teorije socijalnog učenja, međutim, odgovor bi bio jasan – njegova socijalna okolina. Prema teoriji socijalnog učenja, djetetov uspjeh i ponašanje funkcija su djetetova iskustva i okoline.

Teorija socijalnog učenja dolazi od teorije učenja Clarka Hulla iz 1943. i bihevizma B. F. Skinnera (1953.). Hullova podražaj-reakcija teorija učenja temelji se na laboratorijskim eksperimentima na životinjama. Prema podražaj-reakcija teoriji ponašanje pojedinca u nekoj situaciji funkcija je naučenog iskustva. Drugi istraživači, kao što su Miller i Dollard (Miller, 1941.), Mischel (1986.), i Bandura (1977.), proširili su Hullove ideje o kompleksnom ljudskom ponašanju.

Dva osnovna mehanizma pomoću kojih osoba uči jesu učenje po modelu i socijalno potkrepljenje. *Učenje po modelu* ili oponašanje odnosi se na fenomen učenja pomoću promatranja. Teorija socijalnog učenja Alberta Bandure prvenstveno se temelji na tom važnom pojmu. Prema Banduri, ponašanje se najbolje može objasniti kao funkcija učenja putem promatranja. *Socijalno potkrepljenje* se temelji na ideji da je vjerojatnije da će se ponoviti ona ponašanja koja su bila nagrađena. Martens (1975.) je definirao socijalno potkrepljenje kao verbalnu i neverbalnu komunikaciju koja se odvija između dva pojedinca, a koja može povećati snagu reakcije.

Igrač juniorske ragbi lige vidi na televiziji da profesionalni sportaši često uspijevaju zastrašiti vođe navale i napadače agresivnim i čvrstim bacanjem u noge. Koristeći profesionalnog sportaša kao svoj model, on pokušava primijeniti tu taktiku u svojoj juniorskoj momčadi i nagrađen je trenorovim tapšanjem po ramenu. Ovaj primjer ilustrira kako mladi sportaš, putem učenja po modelu i socijalnog potkrepljenja, razvija upitno ponašanje.

HUMANISTIČKA TEORIJA

Glavni predstavnici humanističke teorije ličnosti su Carl Rogers i Abraham Maslow (Ewen, 1984.; Smith i Vetter, 1991.). Suprotno Freudovu pesimizmu, Rogers i Maslow govore kako je ljudska priroda sama po sebi zdrava i konstruktivna. U središtu humanističke teorije ličnosti je pojam *samoaktualizacije*. Ljudski organizam posjeduje urođeni nagon ili tendenciju da se poboljšava, (da) ostvari svoje mogućnosti i da se ponaša na način koji će mu omogućiti da postane samoispunjena i bolja osoba. U razvoju ličnosti, od kritične je važnosti otvorenost za iskustva koja oblikuju ličnost. Samoaktualizacija je neprekidan proces traženja sukladnosti između svog

iskustva i pojma o sebi. Rogersov utjecaj na razvoj humanističke teorije ličnosti je velik zbog njegove metode psihoterapije koja je nedirektivna i usmjerena na klijenta. Terapeut ne pokušava klijentu nametnuti svoje vrijednosti; umjesto toga mu pomaže da pronađe svoje rješenje problema. Nadalje, terapeut je prihvaćajući, empatičan, iskren i prema klijentu izražava bezuvjetno pozitivan stav. Maslowljev doprinos humanističkoj teoriji je u razvoju hijerarhijskog modela motiva koji se temelji na ideji hijerarhije potreba. Za Maslowa je krajnji cilj čitavog ljudskog iskustva samoaktualizacija, ali da bi to ostvarila, osoba prije treba zadovoljiti niže potrebe.

TEORIJE OSOBINA LIČNOSTI

Temeljno stajalište teorije osobina ili faktora ličnosti može se opisati u terminima **osobina** koje ima pojedinac. Te se osobine smatraju sinonimima za sklonost da se djeluje na određeni način. Smatra se da su osobine stabilne, trajne i dosljedne u mnogim različitim situacijama. Na primjer, za osobe koje imaju izraženu potrebu za postizanjem uspjeha, može se očekivati da su u mnogim situacijama sklone manifestirati asertivnost i natjecateljski duh. Sklonost određenoj osobini ne znači da će taj pojedinac *uvijek* reagirati na takav način, već za to postoji određena vjerojatnost.

Među najvatrenijim zagovornicima osobina ličnosti su psiholozi kao npr. Gordon Allport, Raymond Cattell i Hans Eysenck. Cattell (Cattell, Eber i Tatsuoka, 1980.) tvrdi da je uspješno odredio šesnaest različitih i nezavisnih primarnih osobina ličnosti za koje vjeruje da opisuju ličnost. Koristeći sličan pristup, engleski psiholozi (Eysenck i Eysenck, 1968.) usmjerili su se na dimenzije ličnosti neuroticizam-stabilnost i introverzija-ekstraverzija.

Budući da pristup osobina ličnosti koji iznosi ideju stabilnih, donekle genetski utemeljenih osobina, vrijeđa teoretičare socijalnog učenja, važno je istaknuti da Cattell nikad nije ignorirao važnost okoline. Cattell (1965.) vjeruje da su tipične reakcije funkcija i situacije (okoline) i osobnih sklonosti. To se može vidjeti iz njegove formule, $R=f(S \cdot L)$, gdje je R = reakcija, S = situacija, a L = ličnost. To otkriće može djelovati iznenađujuće zagovornicima teorije socijalnog učenja koji se suprotstavljaju teoriji osobina zato što ona ne uzima u obzir okolinu.

Snaga teorije osobina ličnosti je u tome što omogućuje lagano i objektivno mjerenje ličnosti putem primjene upitnika. Ako se može prikazati da skupina osobina može precizno opisati psihički profil osobe, onda je to sigurno superiorno u odnosu na psihoanalitički pristup, u kojem se o ličnosti zaključuje putem manje objektivnih tehnika.

KONCEPT I PRIMJENA 2.2

Koncept Četiri osnovna pristupa objašnjenju fenomena ličnosti su psihodinamski, socijalno učenje, humanistički i teorija osobina ličnosti.

Primjena U pokušaju da se na osnovi ličnosti objasni ponašanje, važno je uočiti stupanj prihvatanja jednog teorijskog pristupa spram drugog. Sustav vjerovanja nastavnika ili trenera utjecat će na odnos sportaš-trener.

I obratno, slabost pristupa osobina ličnosti jest ta da joj se može dogoditi da ne uzme u obzir cjelinu ličnosti budući da je ličnost predstavljena skupinom specifičnih osobina.

MJERENJE LIČNOSTI

U ovom ćemo odjeljku navesti i ukratko prikazati različite tehnike koje se koriste za procjenu ličnosti. Potrebno je naglasiti da su različite metode procjene ličnosti u uskoj vezi s osnovnim teorijama ličnosti o kojima smo upravo govorili. Na primjer, projektivni testovi, kao što je Rorschachov test mrlja u uskoj su vezi s psihoanalitičkom teorijom ličnosti. Isto tako, različiti inventari ličnosti tipa papir-olovka povezani su s teorijama osobina ličnosti. U ovom kratkom pregledu tehnika za mjerenje ličnosti čitatelj bi trebao biti svjestan toga da mnoga pitanja koja se odnose na procjenu ličnosti ostaju neriješena. Metode koje ovdje navodimo nisu savršene, niti se psiholozi slažu oko značenja rezultata nekog određenog testa.

Cofer i Johnson (1960.) ustanovili su tri osnovne kategorije mjernih tehnika. To su (1) ljestvice procjene, (2) nestrukturirane projektivne tehnike i (3) upitnici. Sada ćemo prikazati svaku od te tri kategorije, uz poseban naglasak na upitnike. Metoda upitnika se ističe zbog svoje dokazane objektivnosti, valjanosti i pouzdanosti (Whiting, Hardman, Hendry i Jones, 1973.). Nadalje, to je mjerna tehnika koju sportski psiholozi u današnje vrijeme najviše koriste.

LJESTVICE PROCJENE

Za ljestvice procjene karakteristično je da uključuju jednog ili više procjenitelja, od kojih se traži da promatraju pojedinca u nekoj situaciji. Procjenitelj, u svrhu maksimalne objektivnosti, koristi prethodno napravljenu ljestvicu ili kontrolnu listu (ček listu, nap. prev.). Obično, ako se kontrolna lista pravilno koristi i ako su procjenitelji dobro uvježbani, rezultati mogu biti prilično pouzdani i objektivni.

Dvije tipične situacije kod kojih se primjenjuje procjena ličnosti su *intervju* i *promatranje postignuća*. Kod intervjuja, procjenitelj postavlja ispitaniku brojna otvorena i specifična pitanja koja su napravljena da odrede osobine ličnosti i opći dojam. Općenito, da bi se dobio dojam o motivima koji su u pozadini (jezgra ličnosti), potrebno je nekoliko intervjuja. Ako se intervju vodi pravilno, pažljivo i sistematski, rezultati mogu biti pouzdani i valjani. Međutim, puno toga ovisi o vještini i osjetljivosti osobe koja vodi intervju.

Promatranje ispitanika u situaciji izvođenja određene djelatnosti druga je vrsta sustava procjene korištenog za dobivanje informacija o ličnosti. Kao i kod intervjuja, procjena može biti učinkovita ako je kontrolna lista koja se koristi dobro osmišljena i planirana, te ako je procjenitelj dobro uvježban. Uobičajeno je da za procjenu ličnosti kontrolna lista sadrži specifične osobine i ponašanja koja procjenitelj nastoji vidjeti. Te osobine, kada se uoče, procjenjuju se s obzirom na snagu i jasnoću.

NESTRUKTURIRANE PROJEKTIVNE TEHNIKE

Prethodno spomenuta metoda procjene općenito se koristi za dobivanje podataka o osobinama ličnosti, iako se u mnogim slučajevima trebaju uzeti u obzir motivi koji su u pozadini. **Projektivne tehnike** se također mogu koristiti da se identificiraju osobine, ali one se općenito koriste za dobivanje informacija o motivima koji su u pozadini. Projektivne tehnike dopuštaju ispitaniku da kroz nestrukturiran zadatak izrazi svoje unutarnje osjećaje i motive. Te se nestrukturirane tehnike prvenstveno koriste u kliničkoj psihologiji i u neku ruku su sinonim za psihoanalitičke pristupe objašnjenju ličnosti. Pretpostavka na kojoj se temelje nestrukturirane testovne situacije jest da ako ispitanik vidi da nema točnog i netočnog odgovora, prije će se otvoriti i biti iskren u svojim odgovorima.

Razvijeno je nekoliko vrsta nestrukturiranih testova. Među njima je Rorschachov test (Sarason, 1954.), Test tematske apercpcije (Tompkins, 1947.), Test nedovršenih rečenica (Holsopple i Miale, 1954.) i Test kuća-drvo-čovjek (Buck, 1948.). Mi ćemo ovdje govoriti samo o Rorschachovu (također poznatom kao “test mrlja”) i Testu tematske apercpcije (TAT). Test mrlja i TAT su najčešće korišteni projektivni testovi.

Rorschachov test

Herman Rorschach, švicarski psihijatar, bio je prvi koji je u proučavanju ličnosti primijenio mrlje tinte (Fredenburgh, 1971.). **Rorschachov test** je uveden 1921. g. i ostao je najpoznatiji od svih projektivnih testovnih sredstava. Testovni se materijal sastoji od deset predložaka (karata). Svaki predložak ima na sebi mrlju tinte, koja je simetrična i intrigantna. Neke od karata su samo crno-bijele, dok druge imaju mrlje boje ili su gotovo čitave u boji. Karte se ispitaniku prikazuju jedna po jedna prema unaprijed određenom redosljedju. Kad mu se karta prikaže, ohrabruje ga se da kaže što na njoj vidi. Ispitivač doslovno bilježi ono što osoba o svakoj slici kaže, te bilježi svaku spontanu primjedbu, emocionalnu reakciju ili nepredviđeno ponašanje. Nakon što su sve karte pregledane, ispitivač sustavno postavlja pitanja koja se odnose na asocijacije koje su izrečene uz svaku kartu.

Kada se radi o procjeni ličnosti sportaša Rorschachov test nije u širokoj primjeni od strane sportskih psihologa. Rana istraživanja njegove primjene upućuju na manjak objektivnosti, pouzdanosti i valjanosti (Ryan, 1981.). No istraživanja koja su provedena posljednjih petnaest do dvadeset godina snažno opovrgavaju te rane zaključke. Weiner (1994.) navodi da je test psihometrijski čvrst, s mogućnošću provjere retest pouzdanosti, te kriterijske i konstruktne valjanosti. Međutim, u cilju dobivanja pouzdanih i točnih rezultata test zahtijeva iznimno uvježbane kliničare. Poželjno je koristiti Rorschachov test u istraživanju koje uključuje sportaše, ali samo ako ga primjenjuje dobro uvježban psiholog.

Test tematske apercpcije

Test tematske apercpcije razvili su Henry Murray i sur. 1943. godine na Psihološkoj klinici Sveučilišta Harvard, a gotovo je u jednako širokoj primjeni kao i Rorschachov test. TAT se sastoji od devetnaest karata koje sadrže

slike na kojima su neodređene situacije, te jednu praznu kartu. Ispitanika se potiče da o svakoj slici izmisli priču. Nasuprot nejasnim mrljama kod Rorschachova testa, slike TAT-a su dosta jasne i pune života. Na primjer, spol likova na slici i njihov izraz lica općenito se mogu identificirati. Vjeruje se da će osoba, dok priča o likovima i predmetima na slici, iznijeti ili projicirati važne aspekte svoje ličnosti, bilo da se radi o ispričanoj ili napisanoj priči.

Kao i Rorschachov test, i TAT nije u širokoj primjeni za mjerenje ličnosti sportaša. To ne znači da se ne bi trebao koristiti, međutim, valjanost i pouzdanost jako ovise o vještini i uvježbanosti osobe koja primjenjuje test i interpretira rezultate.

STRUKTURIRANI UPITNICI

Strukturirani upitnik je test tipa papir-olovka, u kojem osoba odgovara ili na način točno-netočno ilina skali Likertova tipa. Tipična čestica sa skala Likertova tipa odgovora ilustrirana je u sljedećem primjeru:

Kada se radi o sportu, kako natjecanje napreduje događa mi se da postajem jako napet i anksiozan.

<i>POTPUNO NETOČNO</i>											<i>POTPUNO TOČNO</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Ima puno različitih vrsta upitnika ličnosti. Neki su napravljeni za primjenu na psihijatrijskim pacijentima, dok su drugi namijenjeni normalnim pojedincima. Općenito, vjeruje se da se primjenom tih upitnika identificiraju određene karakteristike ili osobine ličnosti. Odabrali smo tri upitnika koja ćemo ukratko opisati, a koja se široko primjenjuju i spominju u literaturi o psihologiji sporta. Za potpuniji uvid u raspoložive inventare ličnosti, kao i psihologijske inventare općenito, čitatelja upućujemo na Ostrowa (1996.).

Minnesota multifazični inventar ličnosti

Minnesota multifazični inventar ličnosti (MMPI) pojavio se u ranim 1940-ima kao nova vrsta psihometrijskog oruđa za procjenu ličnosti. Kako bi omogućio objektivnu procjenu nekih glavnih karakteristika ličnosti koje ometaju osobnu i socijalnu prilagodbu osoba s psihičkim poremećajima. Originalno je razvijeno devet ljestvica za kliničku primjenu i imenovane su s obzirom na abnormalna stanja na temelju kojih su i konstruirane. Sada test sadrži dvanaest ljestvica i one su: hipohondrija (Hs), depresija (D), histerija (Hy), psihopatske devijacije (Pd), maskulnost-femininost (Mf), paranoja (Pa), psihastenija (Pt), shizofrenija (Sc), hipomanija (Ma), ljestvica laganja (L), valjanosti (F), te korekcije (K). Test je napravljen za ispitanike od šesnaest godina nadalje, koji imaju završeno najmanje šest razreda škole. Iako je test konstruiran za ispitivanje osoba sa psihičkim poremećajima, može i primjenjuje se i na normalnim pojedincima (Dahlstrom i Walsh, 1960.; Hathaway i McKinley, 1967.).

Cattellov upitnik šesnaest faktora ličnosti

Možda najsofisticiraniji upitnik ličnosti tipa papir-olovka je **Upitnik 16 faktora ličnosti (16PF)** koji je napravio i testirao Cattell (1973.). Cattell je

u svojoj studiji ličnosti primijenio metodu **faktorske analize** čvrsto vjerujući da njegov upitnik mjeri šesnaest **primarnih osobina ili faktore ličnosti prvog reda**. Postupak faktorske analize omogućuje istraživaču da identificira glavne faktore koji su povezani s određenim upitnikom. Cattell i sur. proveli su opsežno istraživanje koje je trajalo četrdeset godina kako bi pronašli potvrdu i dokaz za te izvorne osobine (Cattell, Eber i Tatsuoka, 1980.).

Nadalje, Cattell je vjerovao da se šesnaest izvornih osobina može svesti na četiri **osobine drugog reda** ili **površinske** osobine. Površinske osobine introverzija-ekstraverzija, anksioznost, realističnost i neovisnost predstavljaju skupinu od nekoliko izvornih osobina i povezane su s naučenim ponašanjem (Fredenburgh, 1971.). Tako možemo zaključiti da su faktori drugog reda naučeni, dok su primarni faktori (izvorne osobine) temeljna struktura ličnosti.

Inventar motivacije sportaša (*Athletic Motivation Inventory – AMI*)

Inventar motivacije sportaša razvili su Thomas Tutko, Bruce Ogilvie i Leeland Lyon u Institutu za proučavanje motivacije sportaša na Državnom koledžu San Jose (Tutko i Richards, 1971., 1972.). Prema autorima, AMI mjeri brojne osobine ličnosti koje su povezane s visokim sportskim postignućem: nagon, agresiju, odlučnost, odgovornost, vođenje, samopouzdanost, emocionalnu kontrolu, psihičku stabilnost, spremnost za podučavanje, razvoj svijesti i povjerenje.

Pouzdanost i valjanost instrumenta ispitali su Rushall (1973.), Corbin (1977.) i Martens (1975.). Međutim, Tutko i Richards (1972.) kažu da je testirano na tisuće sportaša, te da se AMI prvotno temeljio na 16PF-u i Jacksonovoj formi za istraživanje ličnosti (Ogilvie, Johnsgard i Tutko, 1971.).

Vjerojatno sportski psiholozi nisu toliko zabrinuti za to je li test više ili manje pouzdan od ostalih inventara ličnosti, već za to može li se pomoću njega predvidjeti uspjeh sportaša. Nikada nitko nije postavio sličan zahtjev prema nekom drugom istaknutom inventaru ličnosti.

Istraživanje koje je proveo Davis (1991.) podržava to stajalište. Davis je proučavao odnos između subljestvica AMI-a i psihičke snage s 649 hokejaša, koji su imali osobine koje su potrebne za ulaz u Nacionalnu hokejašku ligu (NHL). Kriterijska mjera psihičke snage temeljena je na procjeni igre na ledu NHL kandidata. Rezultati pokazuju da je manje od 4% varijance u poretku pretendena objašnjeno pomoću rezultata na AMI ($r=.20$). Taj rezultat pokazuje da je AMI slab prediktor psihičke snage hokejaša.

KONCEPT I PRIMJENA 2.3

Koncept Za mjerenje osobina ličnosti sportaša na raspolaganju je veliki broj strukturiranih inventara ličnosti. Svaki od tih inventara ili upitnika napravljen je sa specifičnim ciljem, te namijenjen određenoj vrsti ispitivanja. Upitnik treba biti pažljivo odabran.

Primjena U terminima pouzdanosti i valjanosti, gotovo da i nema sumnje da je Cattellov 16PF najbolji upitnik za mjerenje ličnosti sportaša. Kada koristite taj upitnik savjetujte se sa sportskim psihologom svoje momčadi, svojim školskim psihologom ili drugim uvježbanim stručnjacima radi pravilne primjene upitnika i interpretacije rezultata.

Treneri također pokazuju zanimljive stilove ličnosti. Dobrotom Sportskih informacija Državnog sveučilišta Ball.



RASPRAVA LAKOVJERNOST NASUPROT SKEPTIČNOSTI

Prije nekoliko je godina, Morgan (1980a.) objavio članak pod naslovom “Sportska personologija: Rasprava lakovjernost-skeptičnost u perspektivi.” U tom članku Morgan objašnjava da je puno sportskih psihologa u pitanju vjerovanja istraživanjima ličnosti, **na suprotnim stranama**. Na jednoj strani nekoliko istraživača vjeruje da se iz profila ličnosti temeljenog na osobinama koje su dobivene mjerenjem može napraviti sigurna i točna prognoza. Predstavnike takvog stajališta smatraju po prirodi **lakovjernima** i oni su općenito voljni koristiti rezultate testiranja ličnosti u predviđanju uspjeha sportaša. S druge strane su sportski psiholozi koji su skloni **skepsi**, te u predviđanju sportskog uspjeha, minimiziraju vrijednost procjene ličnosti.

Dok u literaturi već godinama između lakovjernih i skeptičnih bjesni rasprava o istraživanju u psihologiji sporta, čini se jasnim da to nema neku korisnu svrhu. Ustvari, time se nije postiglo puno više osim daljnje polarizacije mišljenja između ta dva tabora. Ličnost nije snažan prediktor sportskog postignuća, ali jest prediktor. Na temelju onoga što znamo o ličnosti, nerazumno je očekivati visoku korelaciju između osobina ličnosti i fizičke vještine. Ličnost pojedinca trebala bi se sagledati kao samo jedan faktor koji može pridonijeti sportskom uspjehu.

LIČNOST I SPORTSKO POSTIGNUĆE

Od 1960. g. napravljeno je nekoliko sveobuhvatnih pregleda literature da bi se razjasnio odnos između ličnosti i sportskog postignuća (Cofer i Johnson, 1960.; Cooper, 1969.; Hardman, 1973.; Ogilvie, 1968., 1976.;



John McEnroe je dominirao u muškom profesionalnom tenisu u 1980-ima kroz superiornu vještinu i hirovitu ličnost. Uz zahvalnost Sportskim informacijama Državnog sveučilišta u Kansasu.

Morgan 1980b.). Od svih navedenih Morganov je pregled pružio najobuhvatniju obradu ovog problema. Iako nije u potpunosti zagovarao lakovjerno stajalište, Morgan je naveo da literatura pokazuje na dosljedan odnos između ličnosti i sportskog postignuća kada su (a) uklonjene različitosti i (b) podaci analizirani korištenjem multivarijantnog pristupa. **Multivarijantni pristup** se koristi kada se multiple mjere ličnosti analiziraju istovremeno, a ne odijeljeno. Budući da je ličnost multifacetna i složena, prikladno je da su statističke metode koje se koriste također složene. Iako je dobro imati na umu da je odnos između sportskog postignuća i ličnosti daleko od kristalno jasnog, izgleda da je jednako tako moguće izvesti određene zaključke. U odjeljku koji slijedi pokušat ćemo sintetizirati neka istraživanja i ponuditi neke opće zaključke.

SPORTAŠI NASUPROT NESPORTAŠIMA

Sportaši se razlikuju od nesportaša u mnogim osobinama ličnosti (Geron, Furst i Rotstein, 1986.). Uvijek se raspravlja o tome tko je tu u prednosti. Schurr, Ashley i Joy (1977.) jasno su pokazali da su sportaši koji sudjeluju u momčadskim i individualnim sportovima neovisniji, objektivniji i manje anksiozni od nesportaša. Iz Hardmanova pregleda (1973.) također je jasno da su sportaši često inteligentniji od prosjeka. Nadalje, Cooper (1969.) opisuje sportaše kao samouvjerenije, sposobnije i socijalno otvorenije od nesportaša. To potvrđuju i zaključci Morgana i (1980b.) i Kanea (1976.) da su sportaši u osnovi ekstravertirani i niske anksioznosti.

U nekoliko novijih istraživanja napravljene su brojne usporedbe između rezultata sportaša na različitim psihološkim i testovima ličnosti i rezultata dobivenih na normativnim grupama. Na primjer, ako napravimo usporedbu objavljenih normativnih podataka s rezultatom profesionalnih kaubojica, razlika upućuje na to da su oni skloni biti žustri, emocionalno suzdržani,

otvoreni, samodovoljni, realistični i praktični (McGill, Hall, Ratliff i Moss, 1986.). U usporedbi s normalnom grupom, vrhunski alpinisti manifestiraju nisku anksioznost, emocionalnu suzdržanost, nizak superego, te visoku razinu potrebe za traženjem podražaja (Magni, Rupolo, Simini, DeLeo i Rampazzo, 1985.; Robinson, 1985.).

Dok nalaz podržava zaključak da se sportaši razlikuju od nesportaša u mnogim osobinama ličnosti, pojavljuje se problem u definiranju po čemu je netko sportaš. U istraživanju Schurra i sur. (1977.), sportaš se definira kao osoba koja sudjeluje u sveučilišnom međufakultetskom sportskom programu. To bi trebao biti dobar kriterij. Međutim, taj klasifikacijski sustav nije jednostrano prihvaćen od strane istraživača. Neka istraživanja, na primjer, klasificirala su sudionike internih i klupskih sportova kao sportaše. Druga su zahtijevala da sudionici, da bi se smatrali sportašima dobiju nagradu, kao što su kolajne. Sve dok se ne prihvati neki jedinstveni sustav, uvijek će biti teško uspoređivati rezultate jedne studije s rezultatima neke druge.

KONCEPT I PRIMJENA 2.4

Koncept Općenito uzevši, sportaši se razlikuju od nesportaša u mnogim osobinama ličnosti. Na primjer, može se dokazati da su sportaši neovisniji, objektivniji i ekstravertiraniji od nesportaša, te manje anksiozni.

Primjena Kao trener, možete od svojih sportaša očekivati da općenito imaju jače izražene osobine kao što su

neovisnost, ekstraverzija i samopouzdanost, te nižu anksioznost nego nesportaši. No na temelju tih osobina se ne mogu rangirati sportaši ili donijeti odluka o sastavu momčadi. Statistička povezanost (često mala) ne daje uzročno-posljedični odnos.

KAKO BAVLJENJE SPORTOM DJELUJE NA LIČNOST

Jesu li navedene razlike u dimenzijama ličnosti ekstraverzije i stabilnosti (anksioznosti) između sportaša i nesportaša takve zbog iskustva sportaša (učenja), ili zbog prirodnog procesa selekcije u kojem pojedinac koji ima određene osobine ličnosti naginje sportu? Možda nikada nećemo ni znati pravi odgovor na to pitanje, međutim, podaci najčešće podržavaju genetsku ili *hipotezu gravitiranja sklonosti* (Morgan, 1974.). Pojedinac koji ima stabilnu, ekstravertiranu ličnost sklon je sportskim doživljajima. Kako se odvija, proces natjecanja odnosi sve osim najstrastvenijih natjecatelja, ostaju oni koji posjeduju najvišu razinu ekstraverzije i stabilnosti. To se može opisati kao vrsta sportskog darvinizma (opstanak najsposobnijih). Neke od studija koje podržavaju model gravitiranja su one Yanade i Hirate (1970.) i Rushalla (1970a.).

Međutim, valjanost sklonosti ne isključuje mogućnost da bavljenje sportom može pospješiti razvoj ličnosti. U skladu s tim, Tattersfield je (1971.) dao longitudinalne podatke o tome da bavljenje sportom prije dobi zrelosti ima razvojne efekte na ličnost. Tattersfield (1971.) je posebno promatrao profile ličnosti dječaka koji su sudjelovali u plivačkom programu svoje dobne skupine tijekom petogodišnjeg razdoblja treninga. Kod dječaka je za to vrijeme primijećena značajna promjena prema većoj ekstraverziji, stabilnosti i ovisnosti. Iz perspektive obrazovanja, svi osim faktora ovisnosti mogli bi se smatrati pozitivnim.

KONCEPT I PRIMJENA 2.5

Koncept Sportaši naginju većoj ekstraverziji, neovisnosti i samopouzdanju od nesportaša zbog procesa “prirodne selekcije”, a ne zbog učenja. Pojedinci koji pokazuju određene osobine ličnosti gravitiraju sportu. Važna iznimka od tog principa javlja se u godinama formiranja, prije nego što mladi sportaši dosegnu zrelost. Tijekom ranih godina sazrijevanja, iskustvo mladog sportaša presudno je u oblikovanju pozitivnih osobina ličnosti kao što je samopouzdanost i neovisnost.

Primjena Treneri i učitelji koji rade s dječacima i djevojčicama moraju paziti da iskustvo mladih sportaša bude pozitivno. Sportski program koji je napravljen za mlade treba staviti naglasak na razvoj doživljaja vlastite vrijednosti, samopouzdanja i neovisnosti, a pobjedu staviti na drugo mjesto po važnosti. Pobjeda ne smije biti važnija od potreba dječaka i djevojčica.

SPORTSKI TIP LIČNOSTI

Mogu li se profili ličnosti sportaša jednog sporta pouzdano razlučiti od onih drugog sporta? S bodibilderima je napravljen možda prvi pravi pokušaj da se odgovori na to pitanje. Na primjer, istraživanje koje je proveo Henry (1941.), Thune (1949.) i Harlow (1951.), govori da bodibilderi pate od osjećaja neadekvatne maskuliniteta, te su pretjerano zabrinuti za zdravlje, izgrađivanje tijela i muške linije. Međutim, studija Thirera i Greera (1981.), baca sumnju na te rane stereotipe. U dobro koncipiranoj i kontroliranoj studiji, autori zaključuju da su prosječni i natjecateljski bodibilderi visoki u motivaciji za postignućem i otpornosti na promjene, ali relativno normalni u svi ostalim mjeranim osobinama. Nisu našli potkrepljenje za prethodne generalizacije i negativne stereotipe koji se ponekad vežu uz bodibildere.

Kroll i Crenshaw (1970.) izvijestili su o studiji u kojoj su, na temelju Cattellova 16PF-a uspoređivali vrhunske ragbijaše, hrvače, gimnastičare i karatiste. Rezultati su pokazali da se u profilima ličnosti ragbijaša i hrvača, s jedne, i gimnastičara i karatista, s druge strane, javlja značajna razlika. Hrvači i ragbijaši imaju slične profile, dok se gimnastičari i karatisti razlikuju međusobno, kao i od hrvača i ragbijaša.

Slično tome, Singer je (1969.) uočio da se sportaši koji se bave bejzbolom, koji je kolektivni sport, značajno razlikuju od tenisača (individualni sport) u nekoliko varijabli ličnosti. Tenisači su, u odnosu na bejzbo- laše, postigli osobito visok rezultat na želji za najboljim postignućem, želji za vođenjem i sposobnosti za analiziranje drugih, ali su bili manje spremni prihvatiti poraz.

Schurr, Ashley i Joy (1977.) u svom značajnom istraživanju, jasno su pokazali da postoje razlike u profilima ličnosti između igrača iz momčadskog i individualnog sporta, te između igrača iz sportova koji su direktni (protivnički igrači su u direktnom kontaktu) i paralelnih. Kod sportaša koji se bave momčadskim sportom uočeno je da su anksiozniji, ovisniji, ekstravertiraniji i žustro-objektivni, ali manje senzibilno-maštoviti od sportaša koji se bave individualnim sportom. Sportaši direktnih sportova (košarka, nogomet, ragbi, itd.) percipiraju se kao neovisniji i s manjom snagom ega od sportaša iz paralelnih sportova (odbojka, bejzbol, itd.).

Clingman i Hilliard su (1987.) ispitivali karakteristike ličnosti najupornijih i pronašli su da se značajno razlikuju od populacijske norme u osobinama postignuća, agresivnosti, autonomije, dominantnosti, ustrajnosti,

izbjegavanje povređivanja drugih i zabavi. Najuporniji su trkači, plivači, biciklisti i triatlonci, koji su posvećeni aktivnostima kod kojih je važna izdržljivost. Sve dok ne dobijemo drugačije podatke, očekujemo da bi se najuporniji s obzirom na određene osobine ličnosti trebali razlikovati i od sportaša u drugim sportovima.

Literatura pokazuje da se sportaš u jednom često razlikuje u profilu i tipu ličnosti od sportaša u nekom drugom sportu (Franken, Hill i Kierstead, 1994.). Na primjer, čini se da ima smisla očekivati da ragbijaš bude agresivniji, anksiozniji, te da ima veću toleranciju na bol od tenisača ili igrača golfa. Međutim, treba još jednom naglasiti da se mladi sportaši ne mogu kategorizirati u određeni sport na temelju profila ličnosti.

KONCEPT I PRIMJENA 2.6

Koncept Općenito uzevši, moguće je pokazati da postoje razlike u ličnostima sportaša koji se bave različitim sportovima. Možda se najjasnija razlika javlja između sportaša koji su uključeni u momčadski sporto i onih koji se bave individualnim sportom. Na primjer, sportaši u momčadskim sportovima su ekstravertiraniji, ovisniji i anksiozniji od sportaša u individualnim sportovima. Naravno, u terminima osobina ličnosti, moguće je očekivati da se pojavi određena razlika između ragbijaša i tenisača.

Primjena Uvježbani sportski psiholog može koristiti profil ličnosti da pomogne sportašu odlučiti kojem sportu da se posveti, ali u donošenju takvih odluka nikada ne bi trebao primijeniti prisilu. Ako mladi sportaš s ličnošću tenisača želi postati igrač golfa, neka postane. Ponekad sportaš u svojoj sportskoj karijeri dolazi do prekretnice kada se mora odlučiti između dva sporta, da bi mogao određeno vrijeme posvetiti školskim obvezama. Možda bi u tom trenutku bilo korisno uzeti u obzir profil ličnosti sportaša.

POZICIJA IGRAČA I PROFIL LIČNOSTI

U prošlom smo odjeljku govorili o razlikama u ličnosti između sportaša iz različitih sportova. Zaključili smo da u mnogim okolnostima postoje jasne razlike između profila ličnosti sportaša iz različitih sportova. Analogno tome možemo postaviti pitanje manifestiraju li sportaši koji treniraju isti sport različite profile ličnosti, ovisno o svojoj poziciji u momčadi.

Posljednjih godina doživljavamo eru specijalizacije u momčadskom sportu. U bejzbolu se vanjski obrambeni igrači postavljaju s obzirom na to jesu li lijevo- ili desnoruki. U ragbiju napadači i obrana rijetko dolaze u međusobni kontakt. U odbojci, smečeri i dodavači imaju specijalizirane uloge koje određuju vrstu obrambenog ili napadačkog zadatka koju ispunjavaju. Sličan tip specijalizacije može se vidjeti u većini drugih momčadskih sportova.

Iako se čini da bi ovo područje istraživanja trebalo biti zanimljivo trenerima i sportašima, o tome ima malo izvještaja. Cox je (1987a.) postavio sljedeće pitanje koje se odnosi na odbojku: Da li blokeri, smečeri i serveri pokazuju različite psihološke profile s obzirom na različite zadatke koje obavljaju. U istraživanju je sudjelovalo 157 ispitanika, odbojkašica koje su sudjelovale na jednom pozivnom odbojkaškom turniru. Rezultati su pokazali da su, u terminima svojih psiholoških profila, te tri grupe vrlo slične, s iznimkom određenih varijabli fokusiranja pažnje. U usporedbi s blokerima i smečerima, primijećeno je da tehničari imaju širok internalni fokus i u stanju su misliti na više stvari odjednom. Dodavač u odbojci je

isto što i organizator igre (plejmejker) u košarci ili vođa napada u ragbiju. On cijelo vrijeme mora znati koju igru treba diktirati, te jačinu i slabost svojih napadača, kao i slabosti i jake strane blokera i linije obrane protivničke momčadi.

Izvještaj o sličnoj studiji daju Schurr, Ruble, Nisbet i Wallace (1984.). Napravljena je usporedba između osobina ličnosti ragbijaša koji su na različitim pozicijama. Koristeći Myres-Briggsov inventar tipa ličnosti (Myers-Briggs type inventory – MBTI), autori su zaključili da se vezni igrači značajno razlikuju od bekova i krila u terminima prosuđivanja i percipiranih osobina. Vezni igrači su skloni biti organiziraniji i praktični, dok su bekovi i krila fleksibilniji i prilagodljiviji. Zanimljivo je da nije pronađena pouzdana razlika između veznih igrača obrane i napada, dok su krilni igrači skloni biti ekstravertiraniji, a bekovi introvertiraniji.

Igrači ragbija bili su ispitanici jedne druge studije u kojoj su se pozicije igrača mijenjale kao funkcija psiholoških osobina sportaša (Cox i Yoo, 1995.). No bez obzira na to radi li se o krilnim igračima ili bekovima, i jedni i drugi su skloni pokazivati višu kontrolu anksioznosti, koncentraciju i samopouzdanje od veznih igrača. U tom je ispitivanju vezni igrač obrane kategoriziran kao bek.

KONCEPT I PRIMJENA 2.7

Koncept Čest je slučaj da se sportaši koji igraju na različitim pozicijama u istoj momčadi mogu razlikovati u ličnosti i/ili psihološkim karakteristikama. To je osobito izraženo u sportovima u kojima se od sportaša zahtijeva obavljanje različitih zadataka. Može se očekivati da organizator igre u košarci, server u odbojci, vođa napada u ragbiju, te golman u nogometu ili hokeju pokazuju nedvojbene razlike u ličnosti i/ili psihološkim osobinama u odnosu na igrače na nekoj drugoj poziciji u momčadi.

Primjena Karakteristike ličnosti sportaša mogu i trebale bi se uzeti u obzir prilikom selekcije igrača za neku

određenu poziciju. Rezultati testova ličnosti i sličnih instrumenata mogu pomoći u identificiranju samopouzdanog, energičnog i otvorenog ekstraverta koji će voditi složen odbojkaški ili žustar košarkaški napad. Jednostavnim promatranjem sportaša u natjecateljskim situacijama i sami možete ustanoviti da pojedinac ima te iste važne karakteristike. Možda neće trebati primijeniti test papir-olovka da vam kaže kako se Mary ističe u preuzimanju odgovornosti za momčad kada je na terenu. Međutim, ne smije se zaboraviti da su fizičke karakteristike, kao što je brzina, snaga i agilnost također od velike važnosti.

PROFILI LIČNOSTI SPORTAŠA RAZLIČITE RAZINE VJEŠTINE

Ima dovoljno dokaza koji sugeriraju da se vrhunski sportaši mogu razlučiti od onih manje vještih, kada se u obzir uzmu psihološki profili stanja i osobina. Za to podatke daju Morgan i sur. (Morgan i Costill, 1972.; Morgan i Johnson, 1977., 1978.; Morgan i Pollock, 1977.; Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass i Alexander, 1975.) koristeći vrhunske trkače na duge pruge, hrvače i veslače.

Usprkos tome, nisu se s naročitim uspjehom mogli razlučiti uspješni od neuspješnih sportaša samo na temelju osobina ličnosti (Davis i Mogk, 1994.; Morgan, 1980b.). Na primjer, Kroll (1967.) koristeći hrvače, te Kroll i Carlson (1967.) koristeći karatiste, nisu mogli razlučiti uspješne od neuspješnih. Nadalje, Craighead, Privette i Byrkit (1986.) nisu bili u stanju razlučiti prvotimce od rezervi u muškoj srednjoškolskoj košarkaškoj momčadi.

Kao dodatak tom nedostatku povezanosti između osobina ličnosti i razine sposobnosti dolaze rezultati istraživanja Schurra i sur. (1977.). Uspješni i neuspješni sportaši u ovom istraživanju određeni su na temelju toga jesu li ili nisu osvojili neku nagradu. Rezultati te usporedbe, korištenjem faktora drugog reda 16PF-a nisu pokazali značajnu povezanost između uspjeha i ličnosti. Čini se da nema smisla očekivati da se skupina prvorazrednih sportaša izdvoji od grupe nešto slabijih samo na temelju osobina ličnosti. Obje su te skupine, na prvom mjestu, sastavljene od sportaša visoke razine vještine, jer inače oni ne bi bili u momčadi. Nadalje, zadatak pravljenja razlike između te dvije grupe relativno uspješnih sportaša samo na temelju osobina ličnosti vrlo je delikatan i arbitraran. Zašto bi se onda od trenera očekivalo da bude u stanju učiniti istu stvar na temelju osobina ličnosti? Studija koju su proveli Williams i Parkin (1980.) daje povjerenje tom pravcu rezoniranja. Oni su uspoređivali profile ličnosti (Cattellov 16PF) 18 hokejaša međunarodnog ranga s 34 igrača nacionalnog ranga, te 33 klupska igrača. Rezultati su pokazali da “međunarodni” imaju značajno različite profile od klupskih, ali se igrači nacionalnog ranga ne mogu razlučiti ni od jedne od ostale dvije skupine.

Istraživanje koje su proveli Garland i Barry (1990.) i Davis (1991.) nije puno pridonijelo promjeni tog stajališta. Garland i Barry (1990.) kategorizirali su 272 ragbijaša američkih sveučilišta prema funkciji (tj. stalni igrač, zamjena, pričuva). Rezultati su pokazali da se osobinama ličnosti: rigidnost mišljenja, ekstraverzija, ovisnost o grupi i emocionalna stabilnost objašnjava 29% varijance ($r=.54$). Iako to nije visoka korelacija, ipak su stvari puno jasnije nego u prethodnim istraživanjima. Davis (1991.) je,

Slika 2.2

Sportska piramida ličnosti-sposobnosti. Iz Personality and sport performance: Controversy and challenge. U Psychological foundations of sport (Ličnost i sportsko postignuće: Kontroverzija i izazov, John M. Silva, III. Human Kinetics, Inc., 1984. Reproducirano uz dozvolu izdavača.

međutim, izvijestio da se razina sposobnosti budućih profesionalnih hokejaša ne može predvidjeti na temelju osobina ličnosti.

Iznimka od općeg pravila da se na temelju ličnosti ne može razlučiti razina sposobnosti može se dogoditi ako se vrhunski sportaši uspoređuju s onima manjih sposobnosti. Nemojte zaboraviti da se u spomenutom istraživanju Williamsa i Parkina (1980.) profili ličnosti igrača međunarodnog ranga razlikuju od klupskih, ali ne i igrača nacionalne razine. Silva (1984.) je pružio uvjerljivo objašnjenje ovog fenomena. Kao što je prikazano na Slici 2.2, kako se vrhunski sportaši koji teže uspjehu penju na sportskoj piramidi, postaju sve sličniji po svojim ličnostima i psihičkim osobinama. U početnoj fazi bavljenja sportom sportaši su vrlo heterogeni, ili imaju različite ličnosti. Međutim, određene osobine ličnosti će povećavati vjerojatnost da sportaš napreduje i dođe na višu razinu, dok će neke druge osobine to potkopavati. Procesom “prirodne selekcije” na svakoj višoj razini sportske piramide ličnosti sportaši postaju sličniji ili homogeniji po svojim osobinama. Kada pokušamo razlučiti sportaše različitih razina sposobnosti u srednjim i nižim dijelovima piramide nailazimo na neuspjeh. Vrhunski sportaši, međutim, pokazuju slične profile, te se kao skupina razlikuju od skupine nižih sposobnosti.

KONCEPT I PRIMJENA 2.8

Koncept Osobine ličnosti, mjerene raznim inventarima nisu snažan prediktor razine sportske vještine. Nije vjerojatno da možete dosljedno i pouzdano razlikovati sportaše različitog stupnja sposobnosti na temelju testiranja ličnosti.

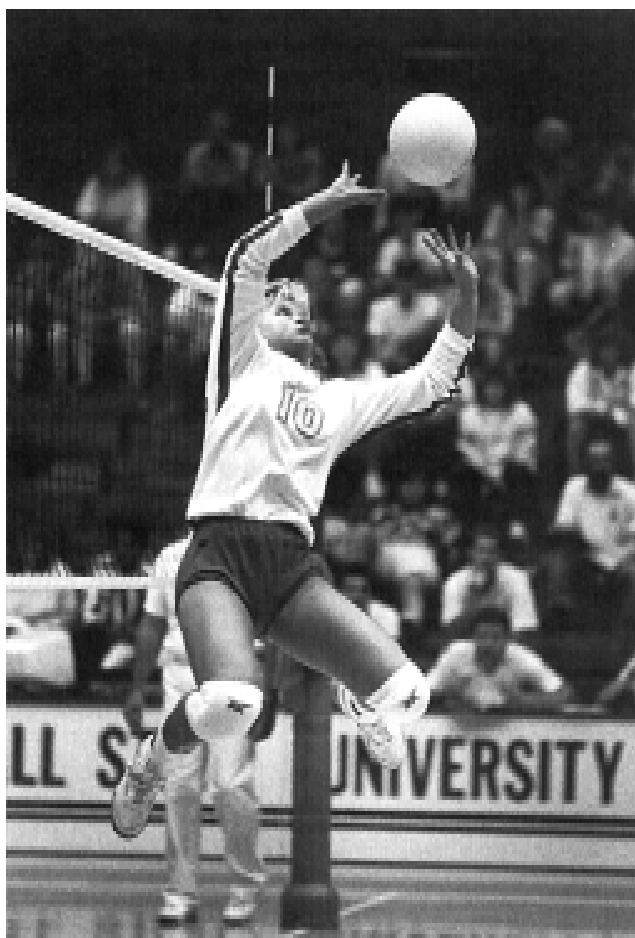
Primjena Rezultate testiranja ličnosti mogu koristiti treneri i drugi stručnjaci kako bi dobili uvid u ponašanje sportaša, ali nikada se se bi trebali koristiti u svrhu razlikovanja razine sposobnosti.

ŽENE SPORTAŠI

Zaključci i generalizacije izvedeni iz prethodno spomenutih istraživanja proizašli su prvenstveno iz istraživanja koja su provedena s muškim ispitanicima. Time ne želimo reći da bi zaključci bili drugačiji da su ispitanici bile žene. Naravno, trebali bismo očekivati da su rezultati u biti isti. Međutim, nakon pregleda raspoložive literature, Morgan (1980a.) izveo je ovaj zaključak: “Čini se da usporedba između sportaša studenata i nespportaša ili sportaša iz različitih skupina sportova u literaturi nije dosljedna kada se radi o ženama” (str. 60). Morgan je za tu nedosljednost rezultata okrivio metodološke i probleme nacрта. Naglasio je da izgleda da ta nedosljednost nestaje kada se uspješne ili vrhunske sportašice uspoređuju s “normalnim” ženama.

Nakon što je pregledao dosta raspoložive literature o ženama sportašima i osobinama ličnosti, Williams (1980.) je s oprezom zaključio da se “normalne” žene po profilu ličnosti razlikuju od žena koje su uspješni sportaši. Pronađeno je da žene sportaši izražavaju osobine ličnosti koje dosta slične onima normalnih muškaraca i muškaraca sportaša (tj. asertivnost, orijentacija na postignuće, dominacija, samodovoljnost, nezavisnost, agresivnost, inteligencija i rezerviranost). Na primjer, u usporedbi s raspoloživim normama, uočeno je da su žene bodibilderi ekstravertiranije, odlučnije,

Dodavanje u odbojci zahtijeva izvanrednu fizičku i psihološku vještinu. Dobrotom Sportskih informacija Državnog sveučilišta Ball.



manje anksiozne, manje neurotične, manje depresivne, manje ljute i manje zbunjene (Freedson, Mihevic, Loucks i Girandola, 1983.). S druge strane, normalne su žene sklone biti pasivne, podčinjavajuće, ovisne, osjećajne, društvene, niske agresivnosti i niske potrebe za postignućem.

Nadalje, Williams je (1980.) naveo brojne studije koje pokazuju male varijacije u ličnosti unutar sportova kao što su mačevanje, hokej na ledu i trčanje. Taj pregled upućuje na postojanje specifičnih tipova ličnosti ili profila za različite sportove.

Čini se tako da se žene sportaši, kao i njihove muške kolege u terminima ličnosti razlikuju od nesportaša. Kao i kod muških, žene sportaši se po svojim profilima ličnosti u određenom stupnju razlikuju s obzirom na to koji se sportom bave. Razlikovanje između sportašica različitih razina sposobnosti na temelju faktora ličnosti moguće je samo na vrhunskoj razini.

KONCEPT I PRIMJENA 2.9

Koncept Iako je istina da je većina istraživanja ličnosti uključivala muškarce postoji obilje dokaza da se osnovni principi jednako odnose na sportaše oba spola.

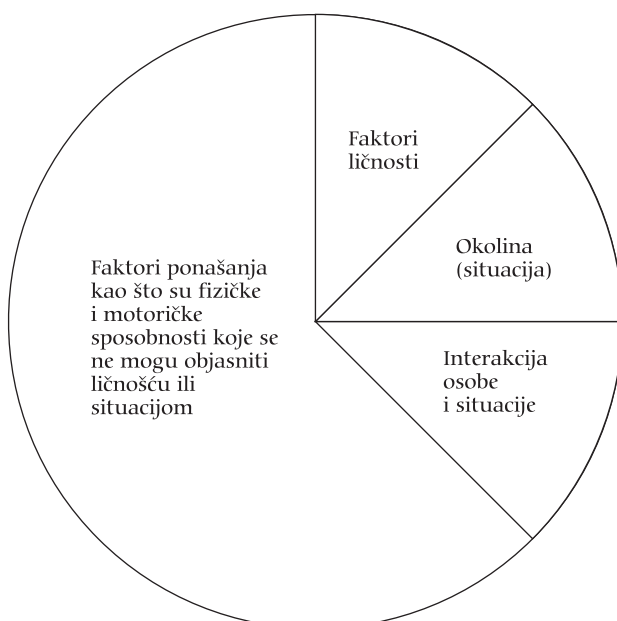
Primjena S obzirom na to trener ne bi trebao smatrati ženu sportaša različitom od muškog sportaša. Međutim, svakog sportaša treba tretirati kao pojedinca, te treba priznati da nadareni sportaši oba spola mogu iskazati psihološke profile koji se razlikuju od prosječnog.

INTERAKCIJSKI MODEL

Da bi se odredili trendovi u istraživanju ličnosti sportaša, Vealey (1989.) je provela sistematski pregled literature od 1974. do 1987. Njezin pregled je otkrio da su se istraživanja ličnosti sportaša pomakla od ispitivanja odnosa između osobina i sportskog postignuća prema interesu kako na sportsko ponašanje utječe interakcija između sportaša i okoline (situacija). Taj je pristup nazvan **interakcijski model** proučavanja efekata ličnosti na sportsko postignuće. Interakcijski model nije teorija ličnosti, već koncepcija koju je najprije uveo Bowers (1973.), a kasnije Carron (1975.), a koja navodi pristup specifičan s obzirom na situaciju da bi se razumio složen odnos između ličnosti, okoline i postignuća.

Sportaš u sportski događaj unosi osnovnu ličnost. Međutim, najsnažniji i najistaknutiji dio cijelog scenarija ne mora biti ličnost sportaša, već situacija u koju je sportaš stavljen. Na primjer, ako od vas zatraže da uhvatite udarac u zadnjem dijelu devete igre, kod potpunjenih baza, dva auta, pri izjednačenom rezultatu, možete se kladiti da ćete postati anksiozni. *To će se dogoditi, bez obzira na to imate li jako izraženu osobinu anksioznosti ili ne, ili je za vas karakteristično da ste anksiozna osoba.* Stupanj u kom će nečija osnovna ličnost i imati utjecaja na postignuće ovisi o interakciji između osobe (ličnosti) i situacije (okoline).

Odnos između ličnosti pojedinca i situacije prikazan je na Slici 2.3. Na toj slici, cijeli krug predstavlja sve faktore koji mogu doprinijeti ponašanju sportaša ili postignuću. Samo mali dio čitavog kruga odnosi se na faktore koji su povezani s ličnošću sportaša. Drugi, mali dio, odnosi se na faktore koji su direktno povezani sa situacijom i nezavisni su, odnosno nisu povezani s osobom. Sljedeći dio kruga predstavlja interakciju ličnosti i situacije. Kada se zbroje, faktorima koji su povezani s ličnošću sportaša, okolinskom situacijom i s interakcijom između njih, može se objasniti ot-



Slika 2.3
Ilustracija pokazuje u kojoj mjeri ličnost i situacija utječu na cjelokupno ponašanje sportaša.

prilike 30 do 50% ponašanja sportaša. Ako uzmemo u obzir samo ličnost sportaša, tada bismo mogli objasniti samo 10 do 15% ponašanja, odnosno postignuća sportaša.

Ako dobro pogledamo Sliku 2.3, može nam biti potpuno jasno da se samom ličnošću može objasniti samo mali dio cijelog kruga. Kada se uzme u obzir situacija okoline, može se objasniti puno veći dio ponašanja. Međutim, čak i tada, dominira najveći dio kruga – neobjašnjeni faktori. To se ne bi trebalo interpretirati na način da je doprinos ličnosti postignuću beznačajan. To jednostavno znači da je sportsko postignuće sastavljeno od puno drugih faktora, kao što su fizičke i motoričke sposobnosti, te težina zadatka (razina natjecanja).

PRISTUP OSOBINA-STANJE

U skladu s idejom interakcijskog pristupa proučavanju ličnosti i postignuća je i koncepcija interakcije između ličnosti sportaša i njegove psihičke reakcije na specifičnu situaciju. Kao što smo već ranije naučili, vjeruje se da je **osobina ličnosti** relativno trajna dispozicija. Nasuprot tomu, za **psihičko stanje** vjeruje se da je specifična, o situaciji ovisna, donekle prolazna, reakcija raspoloženja na podražaje iz okoline. Na primjer, osobina ličnosti je predispozicija za anksioznost u širokom rasponu situacija, dok je trenutna manifestacija anksioznosti specifična s obzirom na situaciju i zove se stanje anksioznosti.

Jedan od načina na koji bi sportski psiholog mogao izmjeriti psihičko stanje je primjena Profila stanja raspoloženja (**Profile of Mood States – POMS**). POMS nije samo mjera stanja ili psihičkog raspoloženja, već je tijekom posljednjih deset godina najopćenitije korištena mjera (Snow i Le Unes, 1994.). Originalni POMS je inventar koji se sastoji od 65 unipolarnih čestica koje mjere šest afektivnih stanja: napetost, depresiju, ljutnju, odlučnost, umor i zbunjenost (McNair, Lorr i Droppleman, 1971.). Lorr i McNair su (1988.) razvili verziju koja sadrži 72 bipolarne čestice. Bipolarna verzija također ima šest subljestvica, no one su prikazane u bipolarnom obliku (smiren-anksiozan, ugodan-neprijateljski, i sl.). Zbog lakše primjene razvijeno je nekoliko skraćenih verzija originalnog unipolarnog POMS-a. Oni uključuju Schachamovu verziju (1983.), koja se sastoji od 37 čestica, verziju Grovea i Prapavessisa (1992.) od 40 čestica, te verziju Terryia, Keohana i Lanea (1996.). Kao POMS za djecu razvijena je verzija od 27 čestica.

Interaktivni odnos između osobina ličnost i stanja raspoloženja evidentan je iz literature (Prapavessisa i Grove, 1994a., 1994b.). Kada se sportaši kategoriziraju kao niski ili visoki na nekoj varijabli ličnosti, vidi se da se te suprotne skupine također mogu razlikovati prema određenom stanju raspoloženja. Na primjer, strijelci iz puške kategorizirani su kao visoki na osobini povjerljivosti, te isto tako na mjeri prednatjecateljske treme.

Ranije smo uvidjeli da postoji vidljiv, ali općenito slab odnos između osobina ličnosti i sportskog postignuća. Zanimljivo smatra, se da je isti takav odnos i između sportskog postignuća i stanja raspoloženja mjereno prije natjecanja. Stanje raspoloženja, mjereno neposredno prije sportskog

dogadaja, nije snažan prediktor postignuća za vrijeme samog događaja, ali stanje raspoloženja mjereno neposredno nakon početka događaja je snažan prediktor postignuća tijekom događaja. Evo što se s obzirom na psihičko stanje može očekivati. Neposredno nakon početka natjecanja, uspješan je sportaš više sklon padu negativnih raspoloženja kao što su napetost, depresija i ljutnja nego onaj koji nema uspješan nastup (Hassmen i Blomstrand, 1995.; Meyers, Sterling, Treadwell, Bourgeois i LeUnes, 1994.; Renger, 1993). Rowley, Landers, Kyllö i Etnier (1995.) sve su to uzeli u obzir kada su pomoću postupka **meta-analize** (statističko sažimanje i usporedba nezavisnih uzoraka) pokazali da postoji mala, ali značajna razlika između uspješnih i neuspješnih sportaša u odnosu na izmjereno stanje raspoloženja (POMS). Studija Rowley i sur. (1995.) temeljena je na veličinama dobivenim iz studija koje su provedene između 1971. i 1992.

Stanje raspoloženja, mjereno neposredno prije natjecanja, nije posebno učinkovito u razlikovanju uspješnih od neuspješnih natjecatelja. Međutim, nekoliko je istraživača pokazalo da, ako su sportaši kategorizirani na temelju očekivanog postignuća nasuprot stvarnom postignuću, jako se poboljšava odnos predvidljivosti između stanja raspoloženja i postignuća (Hall i Terry, 1995.; Terry, 1993., 1995a., 1995b.). To je izvedeno tako da se prije natjecanja sportašu postavi pitanje o tome kakav uspjeh očekuje. Nakon natjecanja, sportaši su podijeljeni u dvije grupe: one koji su postigli uspjeh ispod svojih očekivanja prije samog natjecanja i one čiji je uspjeh iznad očekivanja. Te dvije različite skupine mogu se identificirati na temelju bodova stanja raspoloženja prije natjecanja. Zapažanje ima dalekosežne posljedice budući da govori da je raspoloženje prije natjecanja prediktor sportaševa uspjeha kada se uspjeh mjeri subjektivno. U mnogim slučajevima, predviđanje hoće li sportaš ili neće postići uspjeh koji je u skladu s njegovim očekivanjima puno je korisnije nego predviđanje hoće li imati uspjeh koji odgovara nekim apsolutnim standardima (tj. medijanu grupe).

PSIHOLOŠKI PROFIL VRHUNSKOG SPORTAŠA

Koristeći model interakcije, sportski je psiholog u stanju prepoznati **psihološki profil** vrhunskog sportaša. Kao što se na Slici 2.4 može vidjeti, psihološki profil psihički čvrstog vrhunskog sportaša može se jasno razlikovati od onog manje uspješnog, psihički labilnijeg sportaša (Morgan, 1979b.). Tri od deset psiholoških faktora koji su prikazani na Slici 2.4 su osobine ličnosti, dok su ostalih sedam stanja raspoloženja. Odabrane osobine ličnosti zajedno sa stanjem raspoloženja efikasni su prediktori sportaševa postignuća. Silva, Shultz, Haslam i Murray (1981.) izvijestili su da su, koristeći model interakcije, bili u stanju točno klasificirati 80% od grupe vrhunskih hrvača. Slično tomu, Silva, Shultz, Haslam, Martin i Murray (1985.) pokazali su da se 78% sportaša koji se kvalificiraju za olimpijsku hrvačku reprezentaciju Sjedinjenih Američkih Država može točno klasificirati, koristeći model interakcije. U obje je studije porastao postotak točnih klasifikacija kada su se uključile i psihološke varijable.

Slika 2.4

Psihološki profili neuspješnih (negativni profili) i uspješnih (pozitivni profili) vrhunskih sportaša. Iz: Prediction of performance in athletics (Predviđanje uspjeha kod sportaša), W. P. Morgana. U: Trener, sportaš i sportski psiholog, P. Klavora i J. V. Daniel (ured.), 1979. Škola za tjelesni i zdravstveni odgoj, Odjel izdanja, Sveučilište Toronto. Reproducirano s dozvolom izdavača.

Na temelju modela interakcije, Morgan i sur. (Morgan, 1979a.; Morgan i Johnson, 1977., 1978.) zaključili su da uspješni vrhunski sportaši pokazuju psihološki profil psihički zdravog pojedinca. **Model mentalnog zdravlja** navodi da su uspješni sportaši svjetskog ranga općenito psihički zdraviji nego neuspješni. Time se, međutim, ne želi reći da su *svi* vrhunski sportaši psihički zdravi, ili da su *svi* neuspješni psihički slabi.

Dok se model psihičkog zdravlja općenito može primijeniti na vrhunske sportaše olimpijskog ranga, proizlazi da bi trebao biti primijenjen na uspješnije sportaše svih razina. Newcombe i Boyle (1995.) izvijestili su da se model psihičkog zdravlja također može primijeniti na uspješne sportaše srednjoškolce.

KONCEPT I PRIMJENA 2.10

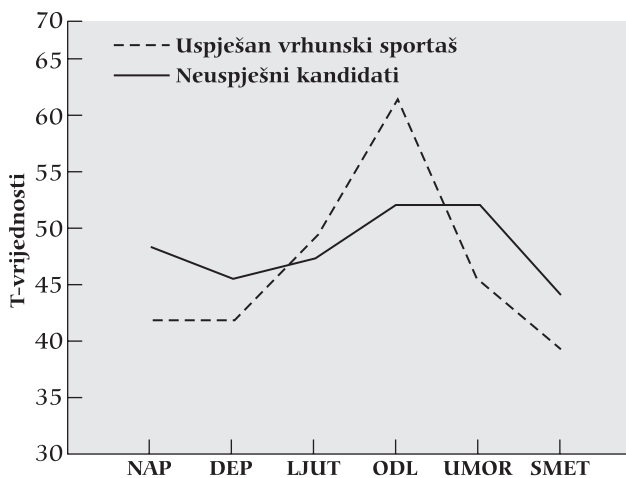
Koncept Psihološki profili vrhunskih sportaša svjetskog ranga mogu se u 70-80% slučajeva točno razlučiti od onih manje nadarenih. Profili ličnosti koji ne uključuju mjerenja psihičkih stanja s obzirom na situaciju nisu ni približno toliko precizni. Nadalje, kada se spustimo na razinu ispod vrhunskog sportaša, čak i psihološki profili koji uključuju mjere osobina i stanja sumnjivi su u terminima predviđanja uspjeha.

Primjena Na razini vrhunskih sportaša, opravdano je da trener koristi psihološke profile kao *pomoć* u selekciji sportaša, ali nikad u svrhu utvrđivanja razlika među njima. Odluka ove vrste nikada se ne smije donijeti samo na temelju osobina ličnosti. Mjere koje su specifične s obzirom na situaciju također bi se trebale uzeti u obzir. Na primjer, sigurno je da ne bi trebalo odlučiti izostaviti igrača na temelju bodova na AMI ili nekom drugom inventaru ličnosti.

Druga važna koncepcija proizašla iz Morganova istraživanja jest **šiljasti** profil koji ilustrira uspješnost sportaša svjetskog ranga. Ustvari, šiljasti je profil jednostavno jedan aspekt modela psihičkog zdravlja. Međutim, upravo ta koncepcija šiljastog profila služi za ilustraciju nekih važnih odnosa između psiholoških faktora i postignuća uspješnog sportaša. Na profilu stanja raspoloženja (Profile Mood States – POMS), za uspješnog sportaša svjetskog ranga je tipično da je dosta ispod prosjeka populacije na svima stanjima raspoloženja, osim na odlučnosti. Glede odlučnosti, uspješan sportaš je nedvojbeno dosta iznad prosjeka populacije. Kao što se na Slici 2.5



Sportaši s tjelesnim oštećenjima pokazuju profil ličnosti sličan onom tjelesno zdravih sportaša. Uz zahvalnost Davidu Fraizieru, foto CD.



Slika 2.5

Šiljasti profil vrhunskog sportaša. Iz: *Prediction of performance in athletics (Predviđanje uspjeha kod sportaša)*, W. P. Morgana. U: *Trener, sportaš i sportski psiholog*, od P. Klavora i J. V. Daniel (ured.), 1979. *Škola za tjelesni i zdravstveni odgoj, Odjel izdanja, Sveučilište Toronto*. Reproducirano s dozvolom izdavača.

može vidjeti, profil uspješnog sportaša svjetskog ranga jako podsjeća na ledeni vrh, dok je, nasuprot tome, profil manje uspješnog sportaša ravniji.

Brojna su istraživanja pokazala da je šiljasti profil realan kada se radi o vrhunskim sportašima. Neka novija istraživanja uključila su trkačice na duge pruge (Morgan, O'Connor, Sparling i Pate, 1987.), muške dugoprugaše (Morgan, O'Connor, Ellickson i Bradley, 1988.), vrhunske triatlonce (Bell i Howe, 1988.) i natjecatelje u rodeu (Meyers, Sterling i LeUnes, 1988.).

Sažeto, uspješni sportaš svjetskog ranga ima niske mjere osobina anksioznosti i neuroticizma, te visoku ekstravertiranost. U terminima psihičkog stanja raspoloženja, vrhunski svjetski sportaši imaju nisku anksioznost, napetost, depresiju, ljutnju, umor i zbuđenost, ali visoku odlučnost. U cjelini, psihički profil uspješnog svjetskog sportaša je u skladu s dobrim psihičkim zdravljem.

PSIHOLOŠKI PROFIL VRHUNSKIH INVALIDA SPORTAŠA

Interakcijski pristup u psihologiji sporta primarno je fokusiran na **tjelesno sposobne sportaše**. Posljednjih godina, međutim, više se pažnje posvećuje opisu psihičkih karakteristika vrhunskih **hendikepiranih ili sportaša s tjelesnim oštećenjima**. Interes za sportaše invalide djelomično je porastao zbog poticaja istaknutih sportskih psihologa koji su smatrali da je ta skupina sportaša bila ignorirana (Ogilvie, 1985.).

Zanimljivo je da vrhunski sportaši invalidi pokazuju psihološke profile koji su jako slični profilima vrhunskih tjelesno sposobnih sportaša (Asken, 1991.; Shepard, 1990.). Vrhunski sportaši u invalidskim kolicima, na primjer, pokazuju karakteristike ličnosti koje su slične onima tjelesno sposobnih sportaša, ali različite od nesportaša. Sportaši u invalidskim kolicima imaju viši rezultat na samopouzdanju i fizičkoj orijentaciji od nesportaša invalida (Roeder i Aufsesser, 1986.).

Nadalje, šiljak profila vrhunskih, tjelesno sposobnih sportaša (pogledajte Sliku 2. 5.) jasno je vidljiv u vrhunskih sportaša invalida (Greenwood, Dzewaltowski i French, 1990.; Henschen, Horvat i French, 1984.). Kao i kod vrhunskih tjelesno sposobnih sportaša, vrhunski sportaš s tjelesnim oštećenjem općenito je psihički zdraviji pojedinac, koji pokazuje nižu razinu napetosti, depresije, ljutnje, umora i zbunjenosti. Ovi su nalazi vrlo dojmiljivi kada se uzmu u obzir ekstremne fizičke i psihičke traume koje su mnogi od tih izvanrednih sportaša trebali prevladati (Asken, 1991.).

Šiljasti profil vrhunskih sportaša promatran je i kod vrhunskih muških sportaša s oštećenjem vida (Gench, Mastro i French, 1987.). Međutim, žene sportaši s oštećenjem vida imaju psihološke karakteristike tipične za prosječne žene nesportaše. U longitudinalnom istraživanju, Mastro, Canabal i French (1988.) proučavali su stanje raspoloženja igrača "bejzbola na zvuk" slijepih i onih koji vide. Bejzbol na zvuk je zanimljiva igra u kojoj hvatač i bacač lopte i dva vanjska promatrača imaju dobar vid, a ostali igrači obrane su slijepi. Mastro i sur. su uvidjeli da slijepi i igrači koji vide pokazuju slične profile stanja raspoloženja. Iako obje skupine imaju rezultat stanja raspoloženja koji je ispod populacijske norme (tjelesno sposobnih), slijepi igrači pokazuju da su napetiji i depresivniji u usporedbi s igračima koji vide.

Iako nije povezano sa stanjem raspoloženja, ispitivanje koje su provedli Cox i Davis (1992.) uspoređuje psihološka obilježja vrhunskih sportaša u kolicima s onima tjelesno sposobnih sportaša studentskog ranga. Mjerna psihološka obilježja uključivala su kontrolu anksioznosti, koncentraciju, samouvjerenost, psihičku pripremu, motivaciju i momčadski duh. Sportaši u kolicima iskazali su psihološka obilježja koja su bile superiornija od onih koje je imala skupina studenata - trkača i onih koji se natječu na atletskom polju, isto kao i skupina studenata koja se bavila s četiri kombinirana sporta. Postavljena je hipoteza da se razlike u psihološkim obilježjima mogu pripisati relativnoj razini vještine. Sportaši u kolicima su se natjecali za mjesto u američkoj reprezentaciji za paraolimpijske igre u Seulu, dok studenti sportaši predstavljaju razinu sposobnosti koja je očito ispod one vrhunskih tjelesno sposobnih sportaša.

KONCEPT I PRIMJENA 2.10

Koncept Psihološki profil vrhunskih sportaša s tjelesnim oštećenjima sličan je profilu vrhunskih tjelesno sposobnih sportaša. Obje skupine sportaša, glede stanja raspoloženja, pokazuju šiljasti profil.

Primjena Kada se radi s vrhunskim sportašima invalidima, važno je uočiti da oni ne pate od psihičkih problema. Oni su psihički zdravi pojedinci koji su, da bi postali vrhunski sportaši, prebrodili puno nedaća.

SAŽETAK

Ličnost se definira kao dinamička organizacija onih psihofizičkih sustava unutar pojedinca koji određuju jedinstvenu prilagodbu osobe na okolinu. Struktura ličnosti se opisuje na tri razine: psihička jezgra, tipične reakcije i ponašanje određeno ulogom. Prikazane su četiri teorije ili pristupa proučavanju ličnosti. To su (1) psihodinamski pristup (2) teorija socijalnog učenja, (3) humanistička teorija i (4) teorija osobina. Izneseni su i brojni različiti pristupi mjerenja ličnosti. Oni uključuju ljestvice procjene, projektivne tehnike i inventare tipa papir-olovka. Opisani su brojni inventari ličnosti, uključujući Cattellov 16PF, koji se smatra najboljim upitnikom osobina ličnosti.

Kada se razmatra postoji li povezanost između sportskog postignuća i ličnosti sportaša u obzir se uzima nekoliko faktora. Izvedeni su sljedeći zaključci: (1) sportaši se razlikuju od nesportaša po mnogim osobinama ličnosti; (2) sportaši koji pokazuju određene osobine ličnosti naginju sportskom angažmanu; (3) sportaši iz jednog sporta često se u tipu i profilu ličnosti razlikuju od sportaša iz drugih sportova; (5) teško je razlučiti igrače različitih razina sposobnosti samo na temelju varijabli ličnosti; (6) vrhunski sportaši se mogu razlučiti od sportaša nižih sposobnosti na temelju varijabli ličnosti; (7) s obzirom na opće zaključke žene sportaši slične su muškim sportašima (8) psihički profil vrhunskih sportaša s tjelesnim oštećenjem sličan je onom tjelesno sposobnog sportaša.

Povezanost između sportskog postignuća i psiholoških varijabli značajno se povećava kada se koristi model interakcije. U predviđanju ponašanja model interakcije uzima u obzir i ličnost sportaša i situaciju u okolini. Korištenjem modela interakcije i mjerenja stanja raspoloženja koje je specifično za situaciju moguće je identificirati psihološki profil elitnog sportaša.

PITANJA ZA VJEŽBU

1. Definirajte ličnost i opišite njezinu strukturu. Kako nam razumijevanje različitih razina ličnosti pomaže da općenito razumijemo prirodu ličnosti?
2. Koja su ključna obilježja četiri osnovne teorije ličnosti? Koji je, po vašem sudu, najbolji pristup? Zašto?
3. Recite nešto o različitim načinima na koje sportski psiholog može mjeriti ličnost. Koje su prednosti i nedostaci svakog. Usporedite tri inventara ličnosti koji su navedeni u tekstu.
4. Dajte sažetak temeljnih istraživanja koja sintetiziraju povezanost između ličnosti i sportskog postignuća. Recite nešto o temeljnim istraživanjima u kontekstu rasprave lakovjermi nasuprot skeptičnim.
5. Da li se sportaši i nesportaši razlikuju u terminima ličnosti? Objasnite svoj odgovor.
6. Da li bavljenje sportom oblikuje ličnost ili da li se pojedina osoba usmjerava na sport zahvaljujući ličnosti? Objasnite svoj odgovor.
7. Postoji li nešto što se zove sportski tip ličnosti? Da li se sportaši jedne vrste sporta razlikuju u ličnosti od sportaša druge vrste? Objasnite svoj odgovor.

8. Postoji li povezanost između pozicije na kojoj sportaš igra u momčadi i određenih varijabli ličnosti? Objasnite svoj odgovor.
9. Je li moguće razlučiti sportaše različitih razina sposobnosti koristeći psihološko testiranje. Objasnite svoj odgovor.
10. Razlikuje li se psihološki profil sportaša žena od profila muških. Objasnite svoj odgovor.
11. Objasnite model interakcije u odnosu na ličnost i okolinu.
12. Kakva je jačina povezanosti između stanja raspoloženja mjenenog prije natjecanja i sportskog postignuća? Kako se ta povezanost može pojačati?
13. Recite nešto o modelu interakcije, povezanog s psihološkim osobinama/stanjima, modelu psihičkog zdravlja, te šiljastom profilu vrhunskih sportaša.
14. Imaju li vrhunski sportaši invalidi psihološki profil koji je sličan onom vrhunskih tjelesno sposobnih sportaša. Objasnite svoj odgovor.

RJEČNIK

AMI Inventar sportske motivacije (The Athletic Motivation Inventory), za mjerenje jedanaest osobina ličnosti, koji su razvili Tutko, Ogilvie i Lyon.

Cattellov 16PF Cattellov upitnik faktora ličnosti, mjeri šesnaest primarnih osobina ličnosti.

faktorska analiza Složen statistički postupak u kojem se čestice testa grupiraju u faktore ili grupe.

hendikepirani sportaš Sportaš s tjelesnim oštećenjem.

hipoteza sklonosti Ideja da sportaši imaju stabilne, ekstravertirane ličnosti koje naginju sportu.

lakovjerno zaključivanje Zaključivanje da se sportsko postignuće može predvidjeti iz osobina ličnosti.

ličnost Dinamička organizacija psihičkih sustava koja određuje jedinstvo osobe.

meta-analiza Statističko sažimanje nezavisnih uzoraka na temelju pregleda literature.

MMPI Minnesota multifazni inventar ličnosti; svjetski vodeći instrument za dijagnosticiranje ponašanja ispitanika

model interakcije Pristup sportskoj ličnosti temeljen na ideji da se u svakoj jednadžbi predviđanja trebaju uzeti u obzir osobine ličnosti i uvjeti situacije.

model psihičkog zdravlja Razvio ga je Morgan, a kaže da su vrhunski sportaši psihički zdravi pojedinci.

multivarijatni pristup Praksa simultanog mjerenja i analiziranja povezanih zavisnih varijabli, što je suprotno odvojenom mjerenju, kao što je u univarijatnom pristupu.

osobina Relativno stabilna dispozicija ličnosti.

osobina ličnosti Relativno stabilna sklonost da se na okolinu reagira na određeni način.

osobine drugog reda Četiri osobine koje su na površini: introverzija-ekstravertizija, anksioznost, nesentimental-

nost i neovisnost; sažete su iz Cattellovih šesnaest primarnih osobina.

osobine na površini Sinonim za Cattellovu ideju o četiri vanjske ili naučene osobine.

osobine prvog reda Sinonim za Cattellove urođene primarne osobine.

POMS Profil stanja raspoloženja (Profile of Mood States); inventar koji se sastoji od 65 čestica, napravljen za mjerenje afektivnog stanja osobe (odnosno stanje raspoloženja).

primarne osobine Šesnaest glavnih osobina ličnosti koje je pronašao Cattell u svom proučavanju ličnosti.

projektivne tehnike Psihološki testovi koji se često koriste u prikupljanju informacija o motivima koji su u pozadini. Podražaji su nestrukturirani i nedovršeni.

psihička jezgra Pravo "ja" osobe; središnji dio ličnosti osobe.

psihičko stanje Specifično s obzirom na situaciju, donekle prolazna reakcija raspoloženja na podražaj iz okoline.

psihološki profil Temeljen na rezultatima brojnih inventara (psiholoških mjernih instrumenata) određeni sklop odgovora koji pokazuje određena grupa ispitanika, kao npr. vrhunski sportaši.

ponašanje određeno ulogom Najpovršniji aspekt ličnosti; ponašanje koje izabiremo u skladu s percepcijom okoline.

Rorschachov test mrlja Projektivni test u kojem ispitanici opisuju mrlje od tinte.

skeptično zaključivanje Zaključivanje da se sportsko postignuće ne može predvidjeti iz osobina ličnosti.

šiljasti profil Profil vrhunskog sportaša na šest stanja raspoloženja, mjereno POMS-om. Odlučnost je jedino stanje u kojem vrhunski sportaši postižu rezultat puno

viši od prosjeka populacije, što uzrokuje da grafički prikaz profila ima šiljak.

Test tematske apercepcije (TAT) Test ličnosti u kojem se ličnost projicira kroz pričanje priča.

PREPORUČENA LITERATURA

- Asken, M.J. (1991). The challenge of the physically challenged: Delivering sport psychology services to physically disabled athletes. *The Sport Psychologist*, 5, 370-381.
- Bowers, K.S. (1973). Situationalism in psychology: An analysis and a critique. *Psychological Review*, 80, 307-336.
- Cattell, R.B. (1973, July). Personality pinned down. *Psychology Today*, 7, 40-46.
- Fung, L., & Fu, F.H. (1995). Psychological determinants between wheelchair sport finalists and non-finalists. *International Journal of Sport Psychology*, 226, 568-579.
- Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 59-76.
- Morgan, W.P., O'Connor, P.J., Ellickson, K.A., & Bradley, P.W. (1988). Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 247-263.
- Newcombe, P.A., & Boyle, G.J. (1995). High school students' sport personalities: Variations across participation level, gender, type of sport, and success. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 277-294.
- Ostrow, A.C. (Ed.) (1997). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Rowley, A.J., Landers, D.M., Kyllö, L.B., & Etnier, J.L. (1995). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 185-199.
- Schurr, K.T., Ashley, M.A., & Joy, K.L. (1977) A multivariate analysis of male athlete characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 3, 53-68.
- Silva, J.M., III, Shultz, B.B., Haslam, R.W., Martin, T.P., & Murray, D.F. (1985). Discriminating characteristics of contestants at the United States Olympic Wrestling Trials. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 79-102.
- Terry, P.C. (1995b). The efficacy of mood state profiling with elite performers. A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 309-324.

