

**Franciszek Makurat**

## **PSYCHOLOGIA SPORTU - CELE I KIERUNKI ROZWOJU**

### **Wstęp**

Psychologia należy do społecznych nauk empirycznych o różnorodnych zadaniach badawczych, które w trakcie jej rozwoju doprowadziły do wyodrębnienia się samodzielnych działów i gałęzi, zarówno w aspekcie teoretycznym, jak i stosowanym. Poszczególne dziedziny psychologii mają wspólny przedmiot badań i podstawowe metody badawcze, różni je natomiast odmienne ujęcie przedmiotu zainteresowań (jego zakres), specjalne metody badawcze oraz środki działania. Psychologia sportu jest jedną z dziedzin psychologii stosowanej. Jej rozwój jako nauki wywodzi się właśnie z praktyki, jest przez nią stymulowany i jej służy, ale nie może być utożsamiany z wąskim praktycyzmem. Dokładne zdefiniowanie tej dziedziny wiedzy jest trudne, również ze względu na to, że pojawiła się ona stosunkowo niedawno, pozostaje wciąż otwarta na nowe problemy i jeszcze nie można precyzyjnie określić, jaki obszar zagadnień, pytań, badań empirycznych należy włączyć w jej zakres.

W polskim piśmiennictwie podkreśla się, że termin *psychologia sportu* wciąż pozostaje poza dokładną definicją. J. G r a c z<sup>1</sup> istotę tej dyscypliny naukowej wyprowadza z rozróżnienia pojęć *psychologia w sporcie* a *psychologia sportu*.

Pierwsze pojęcie oznacza obecność różnych gałęzi psychologii stosowanej (takich jak psychologia kliniczna, psychologia wychowawcza, psychologia pracy) w badaniach działań ludzkich skupiających się wokół sportu. Drugie określa psychologię sportu w ścisłym znaczeniu. W tym rozumieniu jest to nauka empiryczna badająca warunki, przebieg i skutki psychicznej regulacji zachowań związanych bezpośrednio lub pośrednio ze sportem.

Zagadnienia tak rozumianej dziedziny wiedzy wiążą się przede wszystkim z tworzeniem specyficznego dla sportu systemu norm, wartości i reguł społecznych oraz kształtowaniem indywidualnych cech sportowca.

---

<sup>1</sup> J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia działalności sportowej*, Poznań 1991

Podjmując analizę zakresu problematyki i celów, jakie stawia sobie psychologia sportu, należy mieć na uwadze nie tylko specyfikę działalności sportowej, lecz także pojęcie i przedmiot psychologii w ogóle.

Przedmiotem psychologii w obecnej fazie jej rozwoju jest szeroko rozumiane zachowanie człowieka, zachowanie traktowane jako suma procesów wewnętrznych, związanych z przebiegiem podstawowych funkcji neuropsychicznych, jak też zorganizowane i celowe działanie będące szczególnym rodzajem czynności. Podstawowe znaczenie dla opisu tak rozumianego zachowania ma wiedza dotycząca funkcjonowania układu nerwowego człowieka, a szczególnie jego centralnej części stanowiącej podstawę psychiki ludzkiej. Pojęcie psychiki jest jednym z fundamentalnych pojęć w psychologii. To, co powiedziano na temat przedmiotu psychologii oraz psychologicznej charakterystyki działalności sportowej, stanowić ma wprowadzenie do problematyki związanej już ściśle z psychologią sportu. W poglądach poszczególnych psychologów zarysowują się różnice w zakresie klasyfikacji i systematyzacji zagadnień podstawowych dla psychologii sportu. Część z nich skłania się raczej do przyjęcia podziału tradycyjnego na zagadnienia działalności motorycznej zawarte w psychologii ogólnej, rozwojowej, wychowawczej, klinicznej, bądź społecznej itp. W konsekwencji psychologiczne aspekty sportu i wychowania fizycznego - czy szerzej: kultury fizycznej - mieściłby się w pewnym sensie w tradycyjnym podziale problematyki psychologicznej. Bardziej trafne wydaje się przyjęcie w tym przypadku za punkt wyjścia logicznego układu celów i zadań, jakie stawia wobec psychologii teoria i praktyka sportowa.

Mówiąc o celach, można wymienić między innymi takie formy działalności sportowej, które mogą być przedmiotem zainteresowań, a więc: psychologiczna problematyka wychowania fizycznego oraz sportu dzieci i młodzieży, psychologia sportu kwalifikowanego, psychologiczne zagadnienia rekreacji ruchowej dorosłych, psychologiczna problematyka rehabilitacji leczniczej ze szczególnym uwzględnieniem kinezyterapii. Stanowisko takie znajduje uzasadnienie nie tylko w aktualnych oraz w przyszłych potrzebach rozwojowych sportu, lecz również w obecnym stanie wiedzy w zakresie tej swoistej gałęzi psychologii stosowanej. Natomiast mówiąc o psychologii sportu profesjonalnego rozumiemy ją jako naukę empiryczną badającą warunki, przebieg i skutki psychicznej regulacji zachowań związanych bezpośrednio lub pośrednio ze sportem wyczynowym, np.: zachowań zawodników, trenerów, sędziów, widzów, zarówno w sytuacji walki sportowej, jak i treningu, a także w procesie odnowy psychobiologicznej.

Zagadnienie z tak ujmowanej dziedziny wiedzy wiąże się więc przede wszystkim z tworzeniem czy też opisywaniem specyficznego dla sportu kwalifikowanego systemu wartości, norm i reguł społecznych oraz kształtowaniem indywidualnych cech sportowca.

Głównym zadaniem tak pojętej psychologii sportu jest opis, objaśnianie, a także przewidywanie zachowań związanych ze sportem wyczynowym, a celem praktycznym - efektywne sterowanie tymi zachowaniami z uwzględnieniem uwarunkowań sytuacyjnych i motywacyjnych podejmowanej aktywności sportowej.

Z powyższego wynikałyby następujące zadania szczegółowe dla psychologii sportu:

a) zapewnienie rozwoju teoretycznej koncepcji zachowania związanego ze sportem jako podstawy do sformułowania specyficznego dla sportu *modelu zachowań*, który byłby punktem wyjścia do teorii działania obowiązującej w *psychologii sportu*,

b) rozwój specyficznej dla sportu diagnostyki zachowań, związanej z określeniem metodologicznego obrazu podejmowanych czynności badawczych,

c) zapewnienie rozwoju strategii terapii interwencyjnych i specyficznej dla sportu modyfikacji zachowań, np.: przez działania wspomagające, profilaktyczne, korelacyjne czy też integracyjne.

Podejście trzecie pomija analizę z zakresu pojęcia sportu lub działalności sportowca. Tu stwierdza się jedynie to, że psychologia sportu jest częścią nauki o sporcie lub o zachowaniu się człowieka w działalności sportowej. Zdaniem tak pojętej psychologii sportu jest opis, wyjaśnianie, przewidywanie i modyfikowanie działalności człowieka związanej ze sportem.

Przedstawiono trzy podejścia dotyczące rozumienia przedmiotu i zadań psychologii sportu. Pierwsze stanowisko uwzględnia cały szereg form działalności sportowej, które mogą być poddane psychologicznej analizie, nie określa jednak psychologicznej specyfiki każdej z zaproponowanych form, co uniemożliwia przyjęcie spójnej koncepcji psychologii sportu lub psychologii działalności sportowej. Drugie stanowisko ogranicza przedmiot psychologii sportu do jego profesjonalnej, wyczynowej formy. Trzecie stanowisko pomija analizę pojęcia: działalność sportowa, wskazuje zaś jedynie na związek z nią psychologii sportu.

Poruszona problematyka pozwala, jak się wydaje, w szerszym kontekście spojrzeć na przedmiot i zadania psychologii sportu. Nie podjęto jednak próby przedstawienia oddzielnej koncepcji psychologii sportu, lecz jedynie wskazano na konieczność bardziej wnikliwego i wszechstronnego ujęcia tej dziedziny oraz samej działalności sportowej.

## 1. Psychologiczne aspekty działalności sportowej

Uczestnictwo człowieka w życiu społecznym powoduje, że jego aktywność jest ciągiem mniej lub bardziej ukierunkowanych działań zmierzających do osiągnięcia spodziewanego wyniku. Przejawy ludzkiej aktywności T. T o m a s z e w s k i<sup>2</sup> określił pojęciem *czynności*. Czynność - jego zdaniem - to proces ukierunkowany na osiągnięcie wyniku o strukturze kształtującej się stosownie do warunków tak, że możliwość osiągnięcia wyniku zostaje utrzymana. Z kolei poszczególne czynności ukierunkowane na realizację mniej lub bardziej odległych, a niekiedy perspektywicznych celów, tworzące pewną zorganizowaną całość, można określić mianem działalności.

T. T o m a s z e w s k i<sup>3</sup> wyodrębnia pewne typowe formy ludzkich działalności, z których najważniejsze to praca, nauka i zabawa. Podział ten nie wyczerpuje rzecz jasna wszystkich jej rodzajów, z których jeden stanowi szeroko

<sup>2</sup> T. T o m a s z e w s k i, *Człowiek i otoczenie*, [w:] T. T o m a s z e w s k i /red./, *Psychologia*, Warszawa 1977, s. 13-36.

<sup>3</sup> *Tamże*.

rozumianą działalność sportową. Działalność sportowa, oprócz cech specyficznych, zawiera także podstawowe, ogólne cechy ludzkiej działalności. Niejednokrotnie spełniają one nie mniejszą rolę w osiągnięciu efektywności w działalności sportowej, niż cechy specyficzne. Należy jednak przyjąć, że jedną z podstawowych, ogólnych cech działalności, jest jej związek z istotą i właściwościami psychicznymi człowieka. Oznacza to, wskazuje cytowany autor, że każde działanie człowieka, w tym także działanie związane ze sportem, zawiera m.in. takie pierwiastki jak:

a) świadomość - sportowiec jako jednostka ma świadomość samego siebie, jako żywej, obdarzonej określoną organizacją fizyczną istoty, utożsamia się ze swoją postacią cielesną - *Ja*. Jednocześnie w tym konkretnym pojęciu *Ja* przejawia on w określonym stopniu również właściwe sobie oblicze duchowe. Przeciwwstawiając swoje *Ja* innym ludziom, wyodrębnia zarazem siebie jako jednostkę z otoczenia;

b) świadomość ciągłości i tożsamości własnego *Ja*. W ciągu życia osobowość sportowca ciągle się zmienia, rozwija się pod wpływem warunków naturalnych i społecznych. W poszczególnych okresach życia (dziecko, młodość, dziewczyna, dorosły) zmienia się wyraźnie nie tylko jego postać zewnętrzna, ale i cechy psychiczne. A jednak bez względu na te zmiany sportowiec nie traci świadomości ciągłości swojego *Ja*;

c) indywidualność - odnosząca się do właściwości sportowca oraz jego działalności i wyrażająca się tym, że jest owa działalność zawsze czymś odrębnym indywidualnym i niepowtarzalnym. Wobec ogromnej różnorodności indywidualnych właściwości ludzi, niemożliwe jest znalezienie dwóch osób, które byłyby takie same;

d) samoregulacja - będąca wyrazem świadomego (opartego o regulację ośrodkową) kierowania swoim postępowaniem, swoimi procesami i stanami psychicznymi. Sportowiec dostosowuje się do otoczenia nie w sposób mechaniczny, lecz selektywny i świadomy;

e) aktywność - wyrażająca się w działaniu. Jednostka jest stale czynna, inaczej nie mogłaby istnieć w środowisku społecznym i neutralnym. Aktywność jest szczególnym atrybutem działalności sportowej;

f) relatywność - oznaczająca stosunek działającego człowieka do otaczających go ludzi. Relatywność znajduje wyraz w działaniach zespołowych, tak charakterystycznych dla działalności sportowej. Sportowiec, nawet w dyscyplinach indywidualnych, nieprzerwanie uczestniczy w różnorodnych relacjach interpersonalnych między nim a rywalem, trenerem, kolegami z zespołu czy też publicznością, itp.;

g) spójność wewnętrzna - jednostka zawsze stanowi jedność przy całej różnorodności swoich właściwości. Jedność ta uwidacznia się szczególnie, gdy działanie przebiega w warunkach ekstremalnych, w których człowiek zbliża się do granicy swoich możliwości. Działalność sportowa niesie ze sobą dużo takich sytuacji.

Oprócz przedstawionych wyżej właściwości ogólnych, działalność sportowa zawiera, zdaniem P. A. R u d i k a<sup>4</sup>, w swej psychologicznej strukturze także te, które podkreślają jej specyfikę. Są to między innymi:

a) właściwości techniczne działania w sporcie, wobec których stawiane są najwyższe wymagania w zakresie wypracowania przez sportowców wyspecjalizowanej techniki ruchów w stosunku do ich siły, szybkości, dokładności i koordynacji, jest to widoczne szczególnie w sporcie kwalifikowanym;

b) nawyki ruchowe mające specjalne znaczenie w strukturze czynności sportowca. W działalności sportowej mamy doczynienia z najrozmaitszymi nawykami ruchowymi, osiagającymi w większości przypadków najwyższy stopień doskonałości. Nawyki te stanowią z reguły jednolite, zakończone w swej strukturze czynności. Zarówno trener, jak i zawodnik, jako cel stawiają przed sobą kształtowanie nawyku, złożonego jednolitego działania, a nie kształtowanie poszczególnych komponentów tego działania w rodzaju określonych ruchów rąk, nóg czy tułowia;

c) wysoki stopień rozwoju cech jakościowych szeregu psychicznych, a w szczególności somatycznych funkcji. Można tu także wyodrębnić tzw. wyspecjalizowane spostrzeżenia, jak np.: *poczucie czasu* u biegaczy, *wyczucie piłki* u koszykarzy i inne;

d) napięcie motywacyjno - emocjonalne, będące z jednej strony wyrazem dążenia zawodnika do zwycięstwa sportowego, z drugiej zaś jego obaw przed niepowodzeniem. W sporcie wygrywa tylko jeden zawodnik lub zespół, niezależnie od tego, jak wysoką reprezentują klasę i jak dobrze przygotowani są do zawodów wszyscy rywalizujący ze sobą zawodnicy lub zespoły. Rywalizacja odbywa się najczęściej w obecności szerszego grona widzów i kibiców, wobec czego emocje ulegają dodatkowemu wzmożeniu;

e) dynamiczny charakter działalności sportowej, wyrażający się w stałym dążeniu do doskonałości, w ciągłym podwyższaniu przez sportowca swojego poziomu.

Gdy postęp ulega zahamowaniu, działalność sportowa, przekształcając się w standardowe wykonywanie określonych czynności, traci swój sportowy charakter.

Tak więc działalność sportowa wywiera wielokierunkowy wpływ na człowieka, zarówno na rozwój jego cech fizycznych, jak też psychicznych. Czynniki kształtujące osobowość sportowców i ludzi nie uprawiających czynnie sportu są odmienne.

Ich różnorodność sprawia, że badacz podejmujący się określenia czynników kształtujących osobowość sportowca, poza znajomością psychologicznych elementów występujących w sporcie, musi uwzględniać opinie i uwagi trenerów, szkoleniowców, często bezpośrednio uczestniczyć w procesie treningowym, w meczach, startach, odnowie biologicznej.

Dopiero na tej podstawie osiągnie on pożądany efekt w postaci odpowiedzi na niektóre z postawionych pytań. Rozwiązanie ich podniesie poziom wiedzy psychologicznej związanej ze sportem, ważnej nie tylko dla trenerów, ale i głównych aktorów widowiska sportowego - sportowców.

<sup>4</sup> P. A. R u d i k, *Psychologia sportu*, Warszawa 1985.

## 2. Psychospołeczne uwarunkowania związane z uprawianiem sportu

Sport jest jedną z najstarszych form zabawy i źródłem wielu radości człowieka. Wyraża szacunek dla ludzkiego ciała, a także poczucie więzi życia cielesnego z życiem duchowym. Walka sportowa jest przeciwstawieniem się wszelkim formom agresji niweczających relacje międzyludzkie. Już starożytni na czas igrzysk zawieszali walki zbrojne. Dziś w świecie ostrych konfliktów politycznych, sportowi tym bardziej przypisuje się odpowiedzialną misję w dziele bratania ze sobą ludzi i narodów. Wymienione wartości sportu zyskały mu aprobatę i wysoką ocenę wszystkich instancji i autorytetów moralnych. Niezależnie od rozumienia świata, czy wyznawanej religii, wszystkich łączy uznanie dla jego wielkich wartości wychowawczych.

Dla ochrony psycho-fizycznego wymiaru człowieka, również Kościół wypowiada się na temat sportu w jego aspektach społecznym i psychologicznym. Sport doby dzisiejszej może zarówno służyć pojedynczemu człowiekowi, jak również może całkowicie człowieka deprecjonować. Kościół niewątpliwie dostrzega owe bieguny i wypowiadając się pragnie zapobiec kierowaniu się sportu w stronę degradacji człowieka.

Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat pojawiło się kilka dokumentów dotyczących omawianego zagadnienia. W sensie ścisłym rangę dokumentu posiadają wypowiedzi Soboru Watykańskiego II. Inne pisma to listy, homilie i przemówienia papieży i poszczególnych episkopatów.

W *Deklaracji o wychowaniu chrześcijańskim* w jej drugim numerze czytamy: *Należy więc zgodnie z postępem nauk psychologicznych, pedagogicznych i dydaktycznych dopomagać dzieciom i młodzieży do harmonijnego rozwijania wrodzonych właściwości fizycznych, moralnych i intelektualnych, do zdobywania stopniowo coraz doskonalszego zmysłu odpowiedzialności w należyтым kształtowaniu własnego życia przez nieustanny wysiłek i w osiąganiu prawdziwej wolności, po wielkodusznym i stanowczym przezwycięzeniu przeszkód.*

Właściwy kształt psycho-fizyczny człowieka - według Soboru - jest gwarancją harmonijnego rozwoju pozwalającego na kształtowanie w sobie postaw zdolnych do przezwyciężenia wszelkich trudności, na jakie każdy człowiek w życiu napotyka. Wymieniono wśród wrodzonych właściwości obok cech motorycznych i intelektualnych cechę moralnego kształtu człowieka. Sport jest tą dziedziną życia ludzkiego, w której w sposób szczególny kształtują się tężyzna fizyczna i kręgosłup moralności. Wątek ten zostanie podjęty w dalszym toku rozważań.

Inny tekst tejże deklaracji, dla procesu wychowawczego angażuje różnego rodzaju środowiska, grupy i zrzeszenia, a zwłaszcza szkoły, w których człowiek poprzez ćwiczenia duchowe i fizyczne może rozwijać siebie.

Szerzej omawiającym zagadnienie społecznych i psychologicznych pierwiastków sportu wydaje się wypowiedź Papieża J a n a P a w ł a I I z okazji obchodzonego jubileuszu sportowców w kwietniu 1984 roku. W swej homilii podczas Mszy św. sprawowanej na rzymskim stadionie olimpijskim Ojciec Święty już w pierwszych słowach powiedział do sportowców: *Nie mogło zabraknąć w tym nadzwyczajnym Roku Świętym świadectwa wiary, niesionego również przez tych,*

*którzy należą do świata sportu - owego zjawiska ludzkiego i społecznego, które posiada ogromne znaczenie i wpływ na obyczaje i współczesną mentalność*<sup>5</sup>.

Podkreślony został tu pierwiastek przesłania, jakie może nieść ze sobą sport. Posiada dynamiczny charakter mający wpływ na formowanie postaw, zachowań i sposobów myślenia. Już św. Paweł dostrzegł w sporcie ogromne możliwości zdolne w człowieku wyrobić takie cechy charakteru jak odwagę, wytrwałość, hart ducha, szlachetne współzawodnictwo, cnoty społeczne, umiejętność obcowania z naturą.

Na tekst z listu do Koryntian powołuje się Papież w dalszym toku homilii: *Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz: jeden tylko otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie abyście ją otrzymali* (1 Kor 9,24). Z przytoczonego tekstu, jak również jego szerszego kontekstu Papież wyciąga wniosek, że Paweł uznał podstawowe znaczenie sportu, traktując go nie tylko jako metaforę ukazującą wyższe ideały etyczne i ascetyczne, ale również dostrzegając jego wewnętrzną rzeczywistość będącą współczynnikiem kształtowania człowieka oraz składnikiem kultury i cywilizacji. W ten sposób św. Paweł określił postawę chrześcijańską wobec sportu. Określili ją także sami sportowcy w tzw. *Manifestie Sportowców*, na który powołuje się Ojciec Święty. Czytamy w nim m.in.: *Sport pozostaje w służbie człowieka, a nie człowiek w służbie sportu; dlatego godność osoby ludzkiej stanowi cel i miarę oceny każdej działalności sportowej. (...) Sport to lojalna i szlachetna konfrontacja, miejsce spotkania, więź solidarności i przyjaźni. (...) Sport może być autentyczną kulturą, kiedy środowisko, w którym jest uprawiany oraz samo jego uprawianie będą otwarte na powszechne, ludzkie wartości, niezbędne dla zrównoważonego rozwoju człowieka we wszystkich jego wymiarach. Sport oparty na zdrowych podstawach jest czynnikiem kulturotwórczym w znaczeniu szerszym aniżeli opanowanie pewnej umiejętności do granic perfekcji. Sport jest tą dziedziną kultury, która winna tworzyć całość ludzkich zachowań, ludzkiego działania i jego owoców. Człowiek sam siebie rozwija, podejmując sobie właściwą kulturotwórczą działalność wewnętrznym wysiłkiem ducha: myśli, woli i serca.*

W dalszym ciągu homilii Papież nakreślił sylwetkę dobrego sportowca słowami: *Sportowca cechować musi uczciwość wobec siebie i wobec innych, lojalność, siła moralna, bardziej i w większym stopniu niż siła fizyczna, wytrwałość, duch współpracy i poczucie społeczne, wspaniałomyślność, szlachetność, otwartość umysłu i serca, umiejętność współzycia z ludźmi i dzielenia się.*

Analizując spojrzenie Kościoła na działalność sportową, a szczególnie na jego pierwiastki społeczno-psychologiczne warto jeszcze wtrącić tu refleksję J a n a P a w ł a I I z okazji inauguracji IX Mistrzostw Sportowych Włoch Osób Niepełnosprawnych. Fakt, że chodzi tu o ludzi, którzy w jakimś wymiarze są pozbawieni pełnej sprawności fizycznej zasługuje na większą uwagę. Bowiem jakże często ludzi tych świat spycha na margines życia społecznego. Dlatego zawody o takim charakterze mają szczególny wymiar. Podczas homilii inauguracyjnej mistrzostw Papież powiedział: *Niech nie będą one tylko zawodami sportowymi, ale*

<sup>5</sup> J a n P a w e ł I I, *Tak biegnijcie, abyście otrzymali nagrodę*, [w:] „L' Osservatore Romano” 4, 1984, s. 9.

przede wszystkim światem przyjaźni, lojalności, zaangażowania w pokonywanie wszystkich postaci życia społecznego odosobnienia<sup>6</sup>.

Owemu społecznemu odosobnieniu przeciwstawia się właściwa postawa niepełnosprawnych sportowców. Stają się oni znakiem nadziei, świadectwem tego, że niewyczerpane są zasoby życia. Świadczy o tym zaangażowanie, upór i wola sportowców, dzięki którym nie chcą zrezygnować i godzić się na zajmowanie w społeczeństwie podrzędnego i marginesowego miejsca.

Ojciec Święty powierza sportowcom dawanie świadectwa: *Bądźcie tymi, którzy w nasz świat, często zrezygnowany, przygnębiony i zniechęcony wnoszą życie. Bądźcie pokornymi, lecz pełnymi siły świadkami życia wszędzie tam, gdzie jest ono w niebezpieczeństwie, gdzie się nim pogardza, gdzie się je instrumentalizuje, gdzie się go nie przyjmuje. Bądźcie żarliwymi obrońcami pokoju*<sup>7</sup>.

Zauważyć można, że wszystkie wypowiedzi dotychczas przytoczone ukazują rolę sportu jako niezmiernie wartościowego i koniecznie potrzebnego środka w tworzeniu prawidłowych postaw społecznych, a także zdrowej konstrukcji psychicznej człowieka. Jednak obok tych wartości pozytywnych sportu istnieje druga jego strona, traktująca człowieka przedmiotowo, niezgodnie z tym, co głosi *Manifest Sportowców* z dnia 12 kwietnia 1984 roku.

Tej drugiej stronie oblicza sportu został poświęcony List Pastorski Episkopatu Polski o zagrożeniu zdrowia i sportu. Czytamy w nim: *Jakże często obserwujemy bezwzględną komercjalizację sportu, traktowanego coraz częściej jako źródło wszelkich dochodów, pole do niegodnych manipulacji, na których odbywa się pogoń za wynikami za wszelką cenę, także za cenę zdrowia i życia. Przesadna profesjonalizacja i dążenie do technicznej perfekcji, jako środki prowadzące do uzyskania ze sportu maksymalnych korzyści finansowych, prestiżowych, a nierzadko także politycznych, przekreślają samą istotę sportu*<sup>8</sup>.

Tak rozumiany sport jest co najmniej w swym wyrazie dwuznaczny i dlatego winno się nadawać mu właściwe ukierunkowanie, aby w sposób pozytywny mógł rozwijać wszystkie swoje możliwości. Propagowanie sportu jako wszechstronnego doskonalenia, opanowywania własnego ciała, rozwijania go, zwinności, szybkości ruchów i ich koordynacji, wyrabiania własnej woli, wytrwałości, to właściwy jego kierunek. Sport powinien zostać upowszechniony.

Przytoczony list został opublikowany ze względu na zatrważającą sytuację polskiego społeczeństwa. Badania naukowe potwierdzają, że kondycja biologiczna Polaków jest zła a społeczna świadomość wiszącego nad nimi zagrożenia jest znikoma. Biskupi twierdzą, że dla ratowania zdrowia publicznego potrzebna jest wręcz nowa filozofia, która pozwoli na całkowitą przebudowę obyczajowości.

Istniejący system kultury fizycznej i sportu, co dotyczy szczególnie Polski, nie rokuje poprawy stanu zdrowotności i sprawności fizycznej społeczeństwa. Ustawnie bowiem brakuje na kulturę fizyczną środków materialnych, brak infrastruktury do najszerzej pojętego wychowania fizycznego.

<sup>6</sup> Jan Paweł II, *Bądźcie świadkami życia i stróżami nadziei*, [w:] „L'Osservatore Romano” 6, 1986, s. 11.

<sup>7</sup> Jan Paweł II, *Tak biegnijcie*, s. 9.

<sup>8</sup> *List Pastorski Episkopatu Polski o zagrożeniu zdrowia i sportu*, [w:] „L'Osservatore Romano” 2-3, 1991, s. 54.

Kosztem masowej kultury fizycznej preferuje się sport komercyjny, obliczony na wynik i zyski finansowe.

W obliczu zagrożenia zdrowia jak również wypaczenia podstawowych wartości sportu - jego funkcja kulturotwórcza, tworzenia wzajemnych więzi, atmosfery miłości i pokoju, poszanowania godności ludzkiej, a także kształtowania ludzkich charakterów zostaje zamieniona na pseudotwórcze wartości.

Reasumując należy stwierdzić, że Kościół, który pełni duchową i transcendentną misję pragnie utrzymywać żywy i serdeczny kontakt ze światem sportu. Wyrazem tego są dokumenty, listy, homilie i orędzia poświęcone zagadnieniom sportowym, a w szczególności jego roli animacyjnej życia jednostek i grup. Dla uzupełnienia można dodać, że obok dokumentów soborowych i wypowiedzi Jana Pawła II zawartych w opracowaniu, głos zabierał także Papież Paweł VI. Skierował on list do uczestników Igrzysk Olimpijskich w Montrealu w roku 1976, w którym to ukazał chrześcijańskie spojrzenie na sport w jego aspektach społecznych i psychologicznych.

Istnieje w psychologii tendencja do tego, że każdą działalność człowieka należy rozpatrywać w dwojakim aspekcie:

- a) ze względu na cel, do którego ona zmierza,
- b) ze względu na sytuację, w jakiej przebiega.

W miejscu działalności sportowej sytuacja dotyczy sportowca uczestniczącego w zawodach sportowych (sytuacja startowa). Możemy tu wyróżnić 3 fazy: przedstartową, główną i postartową. Sytuacja startowa jest typem sytuacji zadaniowej, na którą składają się te wszystkie właściwości otoczenia samego podmiotu, które mają znaczenie dla realizacji zadania. Ważne jest jakie właściwości otoczenia mają znaczenie obiektywne, w jakim stopniu zawodnik orientuje się w tym, co jest ważne i jakim elementem sytuacji sam przypisuje znaczenie, a jakim nie.

Na sytuację obiektywną nakłada się jej obraz subiektywny określony jako orientacja w sytuacji lub percepcja sytuacji. Przy ogólnym założeniu sytuacji zadaniowej jako układu wartości stanowiącej treść zadania i układu możliwości jego realizacji, widzimy, że jako układ wartości jest ona układem złożonym i wielowarstwowym, a jako układ możliwy jest obciążona wysokim stopniem niepewności. Cechy te sprawiają, że sytuacja startowa jest sytuacją trudną.

Pierwotnym i zasadniczym zadaniem zawodnika jest uzyskanie *wyniku*, co oznacza optymalne wykonanie określonej czynności. Jednak w rzeczywistości ta realizacja podstawowej wartości komplikuje się poprzez pojawienie się wartości pochodnych. Wykonywanie ćwiczeń na wysokim poziomie sprawia przyjemność zawodnikowi, co nadaje jego działalności cechy zabawy; wymaga wiele pracy, co powoduje, że zawodnik więcej się uczy niż startuje; wywołuje zainteresowanie obserwatorów, co nadaje działalności sportowej cechy widowiska, a często przynosi zarobek, co w efekcie nadaje jej cechy pracy zawodowej, a wreszcie wiąże się z prestiżem określonych grup społecznych. W konsekwencji działalność sportowa pierwotnie jednowartościowa i jednozadaniowa zaczyna przekształcać się w sytuację wielozadaniową. Zawodnicy zaczynają wykonywać swoje czynności tak, aby osiągnąć także i inne wartości pochodne, które zaczynają modyfikować pierwotną treść zadania.

Sytuacja startowa ulega także komplikacji w wymiarze możliwości. W założeniu wynik sportowy powinien zależeć od samego zawodnika, od jego właściwości fizycznych, umiejętności, właściwego przygotowania sprawnościowego i stopnia koncentracji. W rzeczywistości wynik zależy także od innych czynników. Od sposobu pracy, dyrektyw trenera i zachowania się innych zawodników, od obiektywizmu ocen sędziów, od reakcji widzów. Wszystko to powoduje, że sytuacja startowa jest sytuacją o wysokim stopniu zagrożenia (fizycznego, psychicznego, społecznego). W ten sposób uwaga zawodnika jest podzielona pomiędzy optymalne wykonanie czynności, a jej skutki pochodne bliższe i dalsze. Zawodnicy zwykle nie ogarniają sytuacji jako całości, każdy wychwytuje inne jej elementy i aspekty; jedne są przeceniane, inne nie zauważane. Niemniej jednak wyczuwane są wewnętrzne sprzeczności tej sytuacji, powoduje to stany emocjonalnego napięcia, agresji lub lęku.

Start w zawodach uznawany jest za sytuację subiektywnie trudną i zadanie ważne. Trudność tej sytuacji jest swoista: zawodnik przeżywa silne obawy, czuje się zagrożony, a jednak dąży do uczestnictwa w tej sytuacji. Oczekując na start wykazuje zmiany w zachowaniu motorycznym i werbalnym. Obserwując zachowanie werbalne zawodnika odnotować można takie kategorie wypowiedzi jak: wypowiedzi o lęku i zdenerwowaniu, charakterystyki cech zadania, samooceny i wypowiedzi o współzawodnikach, preferowane czynności i sytuacje. Wypowiedzi te układają się w pewne prawidłowości - związek wypowiedzi o cechach sytuacji i jej realizatora a poziomem lęku, związek decyzji o odwołaniu - przyspieszeniu zadania ze stanem lęku, związek percepcji trudności z percepcją obiektów związanych z realizacją zadania, brak związku wielkości celów z poziomem lęku, dość realistyczny obraz własnego *Ja*, różnice między percepcją niektórych elementów sytuacji przez medalistów i tych sportowców, którzy uplasowali się na ostatnich miejscach, a także między kobietami i mężczyznami.

Za charakterystyczną cechą sportowca przed startem można uznać znaczny subiektywizm wypowiedzi. Wypowiedzi o lęku i zdenerwowaniu charakteryzują faktycznie przeżywany stan. Odnośnie do poziomów celów stwierdza się stawianie celów zawyżonych i w konsekwencji ich wielką realizację. Cele te są wyższe od przekonań i faktycznych rezultatów - są one rezultatem myślenia tzw. życzeniowego<sup>9</sup>.

W zachowaniu sportowca w sytuacji zadaniowej dostrzegamy niekiedy także zachowania niecelowe, symboliczne (nadmierna ruchliwość, motoryczna aktywizacja sfery werbalnej, posiadanie maskotki). Są to wszystkie te zachowania, które obiektywnie nie wspomagają rozwiązania zadania, a nawet mogą stanowić przeszkodę.

---

<sup>9</sup> Por. B. Karolczak-Biernacka, *Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej*, Warszawa 1986; B. Karolczak-Biernacka, *Sport. Studium psychologiczne*, Warszawa 1991.

### 3. Wybrane cechy osobowości a działalność sportowa

Problematyka osobowości należy do najtrudniejszych zagadnień psychologii. Zagadnienie to obejmuje przynajmniej trzy istotne problemy: problem definicji osobowości, problem jej genezy i rozwoju, oraz problem jej struktury.

Osobowość jest pojęciem niezwykle złożonym. Zazwyczaj pragnie się mu przypisać moc objawienia całokształtu życia psychicznego człowieka. Zwięzłe i jednoznaczne określenie osobowości jest zadaniem wręcz niewykonalnym. Świadczy o tym ogromna liczba propozycji definicji tego pojęcia<sup>10</sup>.

Pierwszą grupę stanowią definicje ujmujące osobowość jako zespół lub szereg różnych cech i właściwości człowieka. Druga grupa definicji traktuje osobowość jako zorganizowany zespół cech i właściwości. Kolejna grupa definicji wskazuje na to, że osobowość jest zespołem cech i właściwości, lecz zespołem hierarchicznie zorganizowanym. Czwarta grupa to definicje ujmujące osobowość jako styl przystosowania się człowieka do świata, w którym on żyje. Ostatnia grupa definicji opisuje ją jako coś, co indywidualizuje konkretnego człowieka i odróżnia go od innych ludzi.

Bardzo interesującą definicję osobowości przedstawił w literaturze polskiej S. S i e k<sup>11</sup>. Osobowość jest - jego zdaniem - organizacją nabytych i wrodzonych dyspozycji, czyli względnie stałych schematów reagowania pojawiających się rzadziej lub częściej u konkretnego człowieka w pewnych sytuacjach. Organizacja, o której mowa, jest strukturą stałą, spójną i specyficzną dla danej osoby. Tak pojmowana osobowość ma powstawać wskutek procesów dojrzewania, uczenia się i przystosowania oraz ma wyznaczać dalszy rozwój człowieka i styl jego adaptacji.

Kolejny, wspomniany już, istotny problem to pytanie o budowę lub strukturę osobowości. Od dawna podejmuje się próbę wyodrębnienia w osobowości człowieka jej samodzielnych, autonomicznych elementów lub obszarów. Rzecz jasna, że również w tej kwestii podejmowano różne rozwiązania. Propozycje takich rozwiązań zawarte zostały w różnorodnych teoriach osobowości. Przedstawimy niektóre tylko z tych teorii.

Wśród bardzo licznych teorii osobowości usiłujących opisać jej strukturę i funkcje wyróżnić można kilka grup: tradycyjne teorie osobowości, np. koncepcja H. R e m p l e i n a, teorie typów, na przykład koncepcje charakterów E. K r e t s c h n e r a, teorie wynikowe, np. koncepcje R. C a l l e l a oraz teorie psychodynamiczne.

Tradycyjne ujęcia osobowości wyodrębniają w niej wyraźnie zróżnicowane obszary lub elementy i metodą dociekań teoretycznych starają się określić zachodzące między nimi związki i zależności. Do najczęściej uwzględnianych elementów struktury należały: temperament, charakter, inteligencja i uzdolnienia,

---

<sup>10</sup> Por. G. W. A l l p o r t, *Personality and Psychological Interpretation*, London 1949; S. S i e k, *Osobowość. Struktura, rozwój, wybrane metody badania*, Warszawa 1982; t e n ż e *Wybrane metody badania lęku i agresywności*, [w:] *Teoria osobowości*, Warszawa 1985.

<sup>11</sup> S. S i e k, *Osobowość. Struktura, rozwój, wybrane metody badania lęku i agresywności*, Warszawa 1982.

zainteresowania i potrzeby a także wola i witalność, motywy oraz mechanizmy obronne.

Teorie typów to takie koncepcje osobowości, które podzieliły ludzi na określone kategorie osób, różniących się między sobą pod względem ogólnego nastawienia oraz sposobu reagowania na świat i innych ludzi.

Ujęcie czynnikowe z kolei traktuje osobowość jako mniejszy lub większy zespół trwałych czynników, dających się poznać poprzez badanie stopnia skorelowania poszczególnych form aktywności człowieka. Wartość tego podejścia polega nie tyle na tym, że pozwala ono na rzeczywiste poznanie struktury i funkcji osobowości, lecz raczej na tym, że stwarza pewien jednolity układ odniesienia pozwalający w praktyce porównać ludzi między sobą.

Szeroko znana triadowa koncepcja osobowości Z. F r e u d a jest przykładem psychodynamicznego podejścia do opisu i wyjaśnienia osobowości człowieka. Psychodynamizm cechuje także niektóre współczesne próby opisu osobowości człowieka. Przykładem takiej teorii jest koncepcja J. R e y k o w s k i e g o<sup>12</sup> Osobowość jest - jego zdaniem - centralnym systemem regulacji i integracji czynności (zachowania się). System ten jest wynikiem indywidualnego rozwoju i z czasem osiąga zdolność integrowania napływających informacji (czego skutkiem jest uporządkowany obraz świata i sytuacji), integrowania różnych działań w stosunkowo niewielką liczbę tendencji ukierunkowujących zachowanie (skutkiem tej umiejętności jest koncentracja na określonych celach) oraz integrowania różnych sposobów ustosunkowania się wobec świata, ludzi i rzeczy (dzięki temu z kolei zachowanie człowieka nabiera cech stałości i niepowtarzalności). Mówiąc inaczej, rezultatem owych procesów integracji są: obraz świata, innych ludzi i siebie samego, system podstawowych potrzeb i zadań życiowych człowieka, oraz system względnie stałych i ogólnych postaw.

Autor omawianej koncepcji sądzi, że w tym centralnym systemie regulacji i integracji da się wyróżnić dwa podsystemy lub mechanizmy regulacji. Pierwsza z nich to mechanizmy podstawowe oparte na doświadczeniach emocjonalnych pierwszych lat życia. Drugie zaś, to mechanizmy wyższe oparte o hierarchicznie zróżnicowany system wiedzy o świecie. Ów system to tzw. struktury poznawcze.

Istotą niższego poziomu regulacji (popędowo-emocjonalnego) jest osiąganie określonych celów, realizacja potrzeb i niemal fizyczna ochrona organizmu przed niebezpieczeństwami zagrażającymi zarówno z wewnątrz, jak i z zewnątrz organizmu. Natomiast mechanizm regulacji wyższego rzędu odnosi się do tego, że człowiek posiada jakby mapę umysłową wewnątrznie zróżnicowaną. Mapę tą nazywa J. R e y k o w s k i siecią poznawczą, a pewne jej elementy mają być szczególnie ważne<sup>13</sup>.

Pierwszą z nich jest tzw. struktura *Ja*, a dalej nierozzerwalnie z nią związane: poczucie własnej tożsamości i odrębności, poczucie kontroli nad sobą i swoim zachowaniem oraz poczucie własnej wartości. Innymi elementami sieci poznawczej

<sup>12</sup> Por. J. R e y k o w s k i, *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności*, [w:] T. T o m a s z e w s k i, red., *Psychologia*, Warszawa 1977, s. 762-825.

<sup>13</sup> J. R e y k o w s k i, *Osobowość jako system*.

są tzw. sieć wartości, czyli informacje o cechach i wartości obiektów, oraz tzw. sieć operacyjna, stanowiąca źródło programów działania.

Widać wyraźnie, że zarysowana tu regulacyjna teoria osobowości J. R e y k o w s k i e g o ma charakter dynamiczny, a wyodrębnione przez jej autora struktury regulacyjne - choć ściśle ze sobą powiązane - mogą w pewnych warunkach osiągnąć jedna nad drugą przewagę funkcjonalną a stąd mogą nadawać ludzkiej działalności określone piętno.

Przedstawione próby opisu osobowości dowodzą, że opis taki nie jest zadaniem łatwym. Dodać trzeba, że tradycyjne podejście do problemu struktury osobowości polegające na charakterystyce wyraźnie odrębnych, zróżnicowanych obszarów lub elementów, ma wprawdzie niewielką wartość wyjaśniającą, ale niewątpliwie znaczną wartość porządkującą. W psychologii sportu podejście to przyjmowano najczęściej. Zwróćmy obecnie uwagę na związek między niektórymi elementami czy cechami osobowości a działalnością sportową, ściślej mówiąc jej skutecznością.

Cechy osobowości zawodników odgrywają znaczną rolę w działalności sportowej; pewne cechy występują u najlepszych nader często, istnieją też cechy, które z całą pewnością nie sprzyjają osiąganiu wysokich wyników. Całe bogactwo i różnorodność typów ludzkich sprawia, że nie wolno wszystkich zawodników traktować jednakowo (uzdolnienia, budowa ciała, temperament, aspiracje, poziom ekstra- i introwersji, stałość i chwiejność emocjonalna, poziom lekliwości).

Z. C z a j k o w s k i uważa, że badania ocen osobowości powinny być prowadzone, ponieważ rzutują na tok treningu i walkę sportowca<sup>14</sup>. Według Wł. T a t a r k i e w i c z a biorącego pod uwagę dążenie życiowe i postawy wobec środowiska, są tacy osobnicy, którzy:

- a) chcą "być kimś", zabiegają o wiedzę, władzę, uznanie;
- b) chcą jak najwięcej posiadać,
- c) chcą czynić i działać,
- d) chcą przede wszystkim przeżywać (emocje, uczucia).

Przeprowadzone w ostatnich latach badania sportowców i osób nie uprawiających sportu wykazują, że:

- 1) sportowcy wykazują często wyższy poziom inteligencji;
- 2) są przeważnie ekstrawertykami i odznaczają się niższym niż przeciętny poziomem lęku;
- 3) reprezentują wysoki poziom stałości emocjonalnej, twardości, obojętności, samodyscypliny;
- 4) wykazują wyraźnie motywację osiągnięć oraz dążenie do panowania (dominacji), zaufanie do własnych sił, współzawodniczość (a czasem agresywność), odporność na ból.

Z badań wynika, że z uprawianiem sportu łączy się występowanie takich cech jak: inteligencja, pewność siebie, niestałość, entuzjazm, niskie superego, wstydlivość, podejrzliwość i napięcie nerwowe, niski poziom lęku i niezależność. W szeregu innych badań wykazano również różnice w cechach osobowości sportowców

<sup>14</sup> Z. C z a j k o w s k i, *Znaczenie osobowości w działalności sportowej*, „Sport Wyczerpnowy 9-10, 1993.

różnych dziedzin, szczególnie wyraźne u zawodników sportów indywidualnych i zespołowych oraz o odmiennym typie kontaktu z przeciwnikiem.

Wykazano również, że zawodnicy gier zespołowych różnią się zależnie od pozycji na boisku. Twierdzi się też, że jeśli chodzi o cechy osobowości, to nie ma idealnego, jednego wzorca mistrza. Dla zawodników wielkiej klasy, charakterystyczne okazały się następujące właściwości :

- a) optymistyczne nastawienie do życia, nastawienie na pokonywanie przeszkód, chęć zwyciężenia;
- b) wysoka motywacja osiągnąć, dodatnie samomotywowanie;
- c) nastawienie na własne siły;
- d) samodzielność;
- e) samodyscyplina;
- f) wysokie poczucie własnej godności, własnej wartości;
- g) umiejętność wywierania dodatniego wrażenia na innych.

Wielu badaczy twierdzi, że osobowość zwycięzcy tworzy się w toku treningu, w walce, przy czym szczególne znaczenie mają tu zwycięstwa nad samym sobą i nad przeciwnikiem. Inteligencja w ocenie przydatności do sportu wyczynowego, to umysłowy odpowiednik pojętności ruchowej, określającej łatwość przyswajania sobie nowych ruchów oraz przerabiania starych nawyków uczuciowo-ruchowych, zwłaszcza w tych dyscyplinach, w których ważne jest postrzeganie, dokonywanie wyborów w błyskawicznie zmieniających się sytuacjach taktycznych. Inteligencja jest również niezmiernie ważna dla zrozumienia istoty treningu i czynnego współkierowania swoim doskonaleniem się przez zawodnika. Jednak w pewnych sportach wysoki poziom inteligencji nie jest warunkiem koniecznym do uzyskiwania najwyższych rezultatów. Być może w dziedzinach sportu, w których najważniejszy jest wysoki poziom sprawności oraz opanowania konkretnych ruchów, nie jest potrzebny tak wysoki poziom inteligencji, jak w tych, w których rozstrzygające znaczenie mają szybkość i trafność decyzji, umiejętności taktyczne (rozpoznanie przeciwnika, wprowadzanie w błąd, ukrywanie własnych zamiarów, "wyciąganie" pożądanych dla nas działań ze strony rywali, przewidywanie ruchów (szermierka, tenis, gry zespołowe).

Trzeba jednak zdawać sobie sprawę z tego, że nawet wybitna inteligencja nie gwarantuje osiągnięcia wysokich wyników. Przeszkadzać może nadmierna motywacja, pobudliwość, której zawodnik nie potrafi opanować, wysoki poziom lękliwości i inne czynniki.

Istotne znaczenie w wyczynowym uprawianiu sportu mają ekstrawersja i introwersja. Typowy ekstrawertyk jest towarzyski, wesoły, lubi zabawy i kontakty z innymi ludźmi, nie lubi czytania lub pracy w samotności. Często ryzykuje, lubi sytuacje podniecające, jest pobudliwy, nierzadko działa pod wpływem nastroju chwili. Na ogół lubi zmiany, jest optymistyczny, pogodny, ma skłonności do agresji, dość łatwo wpada w gniew (nie zawsze panuje nad swoimi emocjami), można na nim polegać. Lubi zajmować się działalnością praktyczną, zawsze jest gotów do szybkiej reakcji. Nie przejmuje się zbyt doznanyimi niepowodzeniami. Jest napastliwy.

Typowy introwertyk jest na ogół osobą spokojną, ze skłonnościami do wglądu w siebie, lubi raczej książki niż towarzystwo innych ludzi. Poza gronem ścisłych

przyjaciół zachowuje się chłodno i z rezerwą, nie zawiera łatwo znajomości. Działa w sposób powściągliwy i planowy. Jest opanowany i rzadko wpada w gniew. Społegliwy, nieco pesymistyczny, przykładą wielkie znaczenie do wartości etycznych.

Ekstrawertycy są bardziej odporni na ból niż introwertycy. Ekstrawertycy z dużym potencjałem hamowania w pracy i w innej działalności męczą się szybciej. Występują u nich często, nieraz mimowolne, przerwy w pracy, co jest poniekąd nadrabiane wyższą reminiscencją.

Na ogół wyniki pracy obu typów bywają jednakowe, ale u introwertyków widzimy ciągłość działania, stale ten sam poziom wykonawstwa, a u ekstrawertyków występują wahania poziomu, może u nich występować przeplatanie bardzo dobrych i bardzo złych wyników działania.

Wiele badań wskazuje na to, że występowanie u ludzi ekstrawersji lub introwersji zależy od czynności układu siatkowego, który reguluje dopływ podniet do kory mózgowej. Przy działaniu wielozmysłowych bodźców - co występuje przy ocenie sytuacji taktycznej na boisku - aby powstały odpowiednie spostrzeżenia potrzebne są: pobudzenie odpowiedniego miejsca pola czuciowego kory mózgowej - i to właśnie zapewnia twór siatkowy - pewien poziom pobudzenia całej kory mózgowej.

Zrównoważenie i niezrównoważenie emocjonalne zależy od wrodzonych różnic w pobudliwości i ruchliwości układu wegetatywnego. U niektórych osobników układ wółczulny skłony jest do silnych odpowiedzi na bodźce, na które inni reagują znacznie słabiej. Odpowiedzi te związane są z emocjami, przy czym najczęściej występujące ich wzorce są dziedziczone, a następnie warunkowane doświadczeniem życiowym człowieka.

Chwiejność uczuciowa (neurotyczność) wynika z ogólnych pobudliwości układu wegetatywnego; reakcje są zbyt duże w stosunku do siły działających bodźców. Zawodnicy chwiejni emocjonalnie przeżywają bardzo silne stany przedstartowe i mogą załamać się w obliczu ważnych zawodów. Można się spodziewać, że w trudnych sytuacjach znacznemu pogorszeniu ulegnie ich sprawność postrzegania, szybkość i trafność odpowiedzi czuciowo - ruchowych, sprawność procesów myślenia i w ogóle jakość i skuteczność działania.

Czy sport jest z założenia agresywny, czy służyć ma rozładowaniu agresji człowieka? Czy raczej agresja jest tym, co zostaje wytworzone przez specyficzną sytuację kontaktu z przeciwnikiem. Najczęstszymi objawami agresji w sporcie są takie zachowania, jak rzucanie obelg, pogrózek, zaliczyć do nich trzeba także próby zastraszenia przeciwnika, niezgodne z przepisami atakowanie przeciwnika. Na ogół przyjmuje się, że agresja w sporcie jest zjawiskiem niepożądanym, ale są też odmienne opinie np. Clarence Campbell (Prezydent Narodowej Ligi Hokeja USA) stwierdził, że agresja w grze jest nieodłączną częścią widowiska sportowego. Także niektórzy sportowcy proponują agresję w sporcie.

Zdaniem Z. C z a j k o w s k i e g o do agresji zachęcają też niektórzy trenerzy. Sędziowie są zbyt pobłażliwi, a kary nieadekwatne do "uzyskiwanych korzyści". Dlatego wyniesiona ze sportu skłonność do wyrażenia agresji może stać się przyczyną poważnych problemów w adaptacji społecznej po zakończeniu kariery sportowej. Aby zrozumieć fenomen agresji w sporcie, trzeba określić znaczenie

samego terminu *agresja*. Pojęcie to w psychologii pojmowane jest w dwojaki sposób:

a) zachowanie skierowane przeciw osobom lub rzeczom, przybierające formę ataku, w wyniku którego wyrządza się konkretną krzywdę natury fizycznej lub moralnej ( M. Z a k r z e w s k i ),

b) zamiar wyrządzenia komuś krzywdy natury fizycznej lub moralnej, pod uwagę bierze się przede wszystkim intencję, cel do którego zmierza zachowanie ( K. E. M o y e r ).

W sporcie termin *agresja* bywa używany także w wielu różnych znaczeniach. Bierze się pod uwagę zjawiska o charakterze fizycznym, czy też wyrządzenie szkody materialnej, ale także zachowania werbalne.

Pojawia się dwojakiemu rodzaju agresja:

a) niepożądana, negatywna - np. umyślne spowodowanie bólu lub urazu u innej osoby, czy obraźliwe wypowiedzi;

b) oraz agresja nie negatywna, zwana też pseudoagresją lub agresywnością - utożsamiana ze zdecydowanym, stanowczym zachowaniem sportowca, z działaniem z dużym napięciem fizycznym, bez lęku i wahań, z wysoką motywacją.

Kryterium różniącym zachowania agresywne od nieagresywnych powinna być szkodliwość i antynormatywność zachowań. Kwestią jest czy sport potęguje czy osłabia zachowania agresywne. Funkcjonują trzy modele, mówiące, że:

a) ośrodkiem agresji jest popęd wrodzony (instykt),

b) agresję rodzi frustracja,

c) zachowania agresywnego uczy życie w społeczeństwie.

Zgodnie z teoriami instyktownego rodowodu agresji, u człowieka istnieje wrodzony popęd do agresji i nieuniknione jest jej okresowe zewnętrzne wyrażanie. Bez niego wewnętrzne pobudzenie nawarstwia się, stwarza "ucisk wewnętrzny", dopóki nie doprowadzi się do agresywnego zachowania. Uważa się, że sport przyczynia się do uzewnętrzniania agresji w czasie walki sportowej i obniżania skłonności do agresji. Nie ma jednak wystarczających podstaw do akceptacji tej teorii. Zwolennicy modelu frustracja - agresja twierdzą, że sport jest dobrym sposobem dla ujęcia agresji wypływającej z frustracji dnia codziennego. Zakładają, że możliwość wyrażania agresji prowadzi do spadku prawdopodobieństwa jej wystąpienia w przyszłości - hipoteza efektu katastroficznego.

Część badaczy stojących na gruncie teorii frustracja - agresja uważa, że w sporcie występują liczne sytuacje, które mogą potęgować frustrację. Jeżeli występują one często, obniżają próg tolerancji na frustrację i zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia agresji ( A.R. B e i s s e r, B. I. C r a t t y, E. R o v e n h i l l )<sup>15</sup>.

Badacze agresji w ramach teorii społecznego uczenia się dochodzą do konkluzji, że zachowania agresywne mogą być wyuczone poprzez bezpośrednie doświadczenia albo w rezultacie obserwowania zachowania innych<sup>16</sup>. Obserwacja i

<sup>15</sup> Por. A. R. B e i s s e r, *The madness in sports*, New York 1967.

<sup>16</sup> Por. E. A r o n s o n, *Człowiek - istota społeczna*, Warszawa 1978; A. B a n d u r a, *Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change*, [w:] „Psychological Review” 84, 1977, s.191-215; t e n ż e, *The self system in reciprocal determinism*, [w:] „American Psychologist” 33, 1978, s. 334-348; A. B a n d u r a, D. S c h u n k, *Cultivating competence*,

dotądnie wzmacnianie przejawów agresji w sporcie może potęgować zachowania agresywne. Świadczą o tym spostrzeżenia, że przypadki agresji wśród widzów często występują po jej dostrzeżeniu u zawodników.

Próbując wyjaśnić zjawisko agresji w sporcie należy w równej mierze uwzględnić przyczyny zewnętrzne związane z działaniem określonych bodźców, czy sytuacji tworzących tło agresywnego zachowania oraz właściwości podmiotowe (nie tylko właściwości procesów emocjonalno-motywacyjnych, ale również procesy i struktury poznawcze). Mówiąc o warunkach wewnętrznych należy zwrócić uwagę na strukturę *Ja*, która często angażowana jest w sytuacjach ze sportem (udział we współzawodnictwie, "publiczna ocena"). Często występuje rozbieżność pomiędzy aspiracjami zawodnika, jego samooceną a założeniami trenera. Agresja może być sposobem ochrony, umacniania własnej wartości. Innym warunkiem wewnętrznym są właściwości temperamentalne, które mogą być czynnikiem ułatwiającym lub utrudniającym uczenie się agresywnych wzorów zachowań.

Wśród warunków zewnętrznych wyróżnić można poziom doświadczeń sportowych, stopień akceptacji agresji w środowisku, rodzaj sportu i charakter współzawodnictwa, zachowanie widzów.

A. H. B u s s określa agresję jako reakcję na działanie szkodliwymi bodźcami na inny organizm<sup>17</sup>. M a r o l l definiuje agresywność jako społeczny sposób zachowania się wynikający z wrogich intencji. S k o r n y uważa agresywność za swoistą formę zachowania się, przyjmującą postać działania inicjowanego, powodującego powstanie określonych szkód materialnych i moralnych<sup>18</sup>. Najczęściej wyróżnia się agresję fizyczną, słowną i pośrednią.

A. B a n d u r a<sup>19</sup> charakteryzuje je następująco:

a) agresja fizyczna - bezpośrednia napaść fizyczna w postaci bójki, uderzenie pięścią lub jakimś przedmiotem użytym jako broń; zachowanie takie ma na celu sprawienie bólu czy przykrości,

b) agresja werbalna - wszelkie formy ataku wymagające interakcji twarzą w twarz, niemaskowana napaść lub wzywanie do buntu,

c) agresja pośrednia - otwarte manifestowanie agresji werbalnej, czyli zniesławianie, odmowa przysług mająca na celu sfrustrowanie proszącego o nie i podburzanie innych do agresji.

Akt agresji definiujemy jako zachowanie mające na celu wyrządzenie szkody lub przykrości innej osobie lub grupie osób. Aby jakieś zachowanie było aktem a-

*self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation*, [w:] „Journal of Personality and Social Psychology” 41, 1981, s. 586-598; A. B a n d u r a, *Efficacy mechanism in human agency*, [w:] „American Psychologist” 37, 1982, s. 122-147.

<sup>17</sup> Por. A. H. B u s s, *The psychology of aggression*, New York 1961; t e n Ź e, *Aggression pays*, [w:] J. L. S i n g e r (red.), *The control of aggression and violence*, New York 1971.

<sup>18</sup> Por. M. C h o y n o w s k i, *Skrócony podręcznik do testu „Nastroje i humory” A.H. Buss'a i A. Durkee*, Warszawa 1972.

<sup>19</sup> A. B a n d u r a, *Aggression. A social learning analysis*, New York 1973; A. B a n d u r a, D. S c h u n k, *Cultivating competence*.

gresji, nie wystarczy fakt jego obiektywnej szkodliwości. Wyrządzenie szkody lub krzywdy musi być aktem intencjonalnym.

W psychologii wyróżnia się 3 formy agresji:

- 1) agresja instrumentalna (zadaniowa), kiedy wyrządzenie krzywdy jest jedynie środkiem do osiągnięcia jakiegoś innego celu,
- 2) agresja reaktywna (emocjonalna, gniewna lub agresja sama w sobie) - zachowanie agresywne ma na celu wyrządzenie krzywdy ofierze,
- 3) agresja spontaniczna (dla przyjemności) - rodzaj agresji uwarunkowany immanentną wartością nagradzającą czynności agresywne i wyniki agresji dla agresora.

W codziennym funkcjonowaniu wymienione formy agresji prawdopodobnie bardzo rzadko występują w czystej postaci. Spotykane akty agresji są przeważnie nasycone każdym z tych komponentów.

Czy uprawianie sportu wiąże się z potęgowaniem agresji? Odpowiedzi na to pytanie udzielają prace badawcze, z których wynika, że nie zawsze dobrego sportowca charakteryzuje wyższy poziom agresji niż ludzi z grup kontrolnych. Juniorzy bokserzy, którzy mieli powodzenia i sukcesy w tej dyscyplinie sportu, osiągnęli w zakresie agresji ogólnej niższe wyniki niż ich rówieśnicy, oceniani przez trenerów jako zawodnicy gorsi. Wynika z tego, że bokserzy gorsi nadrabiali zachowaniem agresywnym swoje braki techniczne i taktyczne w grze. Dobry bokser nie musi być agresywny wbrew potocznemu mniemaniu. Jego zachowanie na ringu nosi znamiona agresywności, ale wynika to tylko z reguł gry i świadczy o bojowości. Nie jest to jednak agresja w znaczeniu psychologicznym.

Stwierdzić można, że obszar zagadnień związanych z agresją w sporcie jest kontrowersyjny, nie można jednoznacznie wartościować relacji agresja - sport. Ryzyko towarzyszy niemal każdej ludzkiej działalności. W związku z korzystaniem z różnych udogodnień (maszyn, urządzeń, środków komunikacji) jest ono nieodłącznym towarzyszem życia codziennego.

W sporcie element ryzyka występuje częściej niż w innych rodzajach ludzkiej działalności. Zakres jego występowania w szczególności sposób wyznacza rodzaj uprawianej dyscypliny sportowej. Popularne sądy, że ryzyko towarzyszy alpinistom, żeglarzom, skoczkom narciarskim nie są do końca prawdziwe. Przy dokładniejszej analizie zauważymy, że ryzyko występuje w wielu bardziej popularnych dyscyplinach sportu, szczególnie w grach kontaktowych.

W nauce problem ryzyka sportowego był podejmowany wielokrotnie. Jednym z aspektów zagadnienia był problem dozwolonego ryzyka sportowego. Istniała bowiem potrzeba prawnego unormowania wypadków, uszkodzeń ciała, które nastąpiły w następstwie uprawiania sportów.

Rozwiązaniem tego zagadnienia było utworzenie określeń teoretycznych tzw. dozwolonego ryzyka sportowego, który ma następujące wyznaczniki:

- 1) kierowanie się celem sportowym,
- 2) przestrzeganie reguł danej dyscypliny sportu,
- 3) zgoda uczestnika na udział w danych zawodach, rozgrywkach, itp., która jest tylko zgodą na sytuacje niebezpieczne dla życia lub zdrowia,
- 4) akceptacja przez państwo danej dziedziny sportu.

H. J. E y s e n c k uznał podejmowanie ryzyka za jeden ze składników ekstrawersji. Indywidualne różnice w zakresie tej zmiennej należy wyjaśnić odwołując się do budowy i funkcjonowania układu nerwowego. Istotną rolę w działalności sportowej odgrywa empatia.

Empatia definiowana jest najczęściej jako *wczuwanie się w stany, szczególnie uczuciowe, innych osób, pochodzące niekiedy w rzeczywiste zestrzajanie własnych stanów emocjonalnych ze stanami innych osób*.

Termin *Einführung* - wczucie (empatia) wprowadzili do filozofii niemieckiej przełomu XIX i XX wieku głównie psychologicznie nastawieni estetycy, zajmujący się pytaniem skąd pochodzi nasza wiedza o cudzych stanach i przeżyciach psychicznych. Ten wieloznacznie rozumiany termin przyjęło się w polskiej filozofii tłumaczyć dosłownie przez *wczucie* - oznaczający głównie źródło wiedzy o cudzym życiu psychicznym. E. S t e i n w swojej rozprawie *O zagadnieniu wczucia* stwierdza, że występujące wczucie jest:

- a) bezpośrednie i naoczne, a więc jest odmianą doświadczenia,
- b) jest poznaniem czegoś *zlokalizowanego* w drugim podmiocie świadomym (nie zaś w tym, który tego poznania dokonuje) - w związku z czymś,
- c) co do danych w nim jakości przeżyciowych jest wprawdzie pozbawione tzw. źródłowej naoczności (jaką w introspekcji obdarzone są dla poznającego jego własne stany), a jednak pewna jego naoczność (tzw. nieźródłowa) zagwarantowana jest przez naszą znajomość prezentujących się jakości, czerpaną źródłowo z własnych doznań,
- d) nie jest ono poznaniem natury intelektualnej lecz raczej czuciowej (bliższym np. czuciu czy doznaniu wrażeń, ewentualnie uczuć).

Empatia jest reakcją między stanem psychicznym osoby postrzeganej, a stanem osoby postrzegającej. Dojrzałą formą empatii jest ta, która zawiera jednocześnie dwa składniki:

- a) emocjonalny (współprzeżywanie),
- b) poznawczy (przyjęcie perspektywy poznawczej drugiej osoby).

G. P o d o b i eń s k a stwierdza, że wyodrębniono trzy normy empatii, pojawiające się kolejno w toku rozwoju jednostki.

U dorosłego człowieka występują one łącznie, albo któraś z nich dominuje, usuwając w cień pozostałe. Genetycznie pierwszą formą empatii jest syntonია, stanowiąca wynik niespecyficznego wrażliwości na ważne życiowo sygnały emocjonalne. Jej efektem jest bezpośrednie i instyktowne współbrzmienie uczuciowe z otoczeniem. We wczesnych stadiach ontogenezy dochodzi do tworzenia związków między reakcjami emocjonalnymi innych ludzi, a własnym doświadczeniem i przeżyciami. Ta forma empatii występuje także w późniejszym okresie. Dopiero dalszy rozwój struktur poznawczych pozwala wchodzić w rolę drugiej osoby bez utraty własnej tożsamości. Staje się to przesłanką do pojawienia się dojrzałej formy empatii.

Jak już stwierdziliśmy empatia jest emocjonalną reakcją na doświadczenia emocjonalności innych osób. Nie oznacza to jednak, że uważamy, iż empatia jest jedynie reakcją emocjonalną. W życiu praktycznym dość trudne jest oddzielenie od siebie dwóch typów empatii (kognitywnego i emocjonalnego), ponieważ za-

równie *współprzeżywanie*, jak i *współczucie* mogą się wzajemnie przeplatać, uzupełniać, łączyć ze sobą w pewną całość.

Empatia pozwala na głębsze i lepsze wzajemne rozumienie. Ten rodzaj komunikacji daje nam poczucie akceptacji dla innych i wejścia w relacje uznania i sympatii. Jest również źródłem uzyskiwania zaufania. To ważne mieć świadomość, że ktoś nas rozumie i akceptuje, że nie tylko rozumie nasze słowa, ale także głębiej odbiera informacja od nas.

Punktem wyjścia dla wypracowania pojęcia poczucia lokalizacji kontroli wzmocnień była teoria społecznego uczenia. Mówi ona, że człowiek może zaspokoić swoje potrzeby dzięki różnym zachowaniom instrumentalnym, a wzmocnienia uzyskiwane dzięki zachowaniu zwiększają oczekiwania, że w przyszłości po takim zachowaniu będą następować takie same wzmocnienia.

W licznych badaniach wykazano, że poczucie kontroli jest bardzo przydatne dla wyjaśnienia i przewidywania postępowania człowieka w różnych sytuacjach, w podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu zadań, osiągnięciach itp.

Przyjrzyjmy się zatem, z czym wiąże się poczucie wewnętrznej lub zewnętrznej kontroli. W celu ustalenia tych związków przeprowadzono wiele badań, które pozwoliły na ustalenie interesujących powiązań.

Potwierdzono, że ludzie o wewnętrznym poczuciu kontroli (LOC) wierząc w swoje zdolności wpływania na bieg wydarzeń, ustalają wyższy poziom aspiracji i wyżej oceniają prawdopodobieństwo sukcesu w różnych zadaniach.

Osoby o wewnętrznym LOC charakteryzują się wyższą pozytywną samooceną i większą zgodnością między *ja realnym* a *ja idealnym*. Są bardziej spostrzegawcze w nowej, dziwnej sytuacji i skuteczniej potrafią wpływać na zamiany postaw u innych ludzi.

Dokonano podsumowania związków poczucia kontroli z innymi zmiennymi pod kątem pewnych implikacji praktycznych:

1. Osoby o wewnętrznej LOC dostrzegają związek pomiędzy wielkością wysiłku, swoimi zdolnościami a rodzajem wzmocnień jakie otrzymują.

2. Wewnętrzne LOC wiąże się z poczuciem odpowiedzialności za skutki podjętych czynności. Osoby takie będą starały się wykonywać zadanie na poziomie optymalnym.

3. Wewnętrzne LOC związane jest z miarami dobrego samopoczucia psychicznego, co z kolei sprzyja lepszemu pełnieniu określonych ról podejmowanych w pracy.

4. Wewnętrzne LOC związane jest z większą skłonnością do wytrwałości i porządku.

5. Osoby o wewnętrznym LOC stosują konstruktywne metody reagowania na przeszkody, zaś osoby z zewnętrznym LOC w sytuacjach trudnych koncentrują się na sobie, nastawiając się na obronę zagrożonego *ego*. Tego rodzaju nastawienie uniemożliwia samodzielne radzenie sobie z trudnościami pojawiającymi się w procesie pracy.

6. Osoby o wewnętrznym LOC lepiej funkcjonują, jeżeli mogą samodzielnie organizować sobie przebieg pracy, natomiast osoby o zewnętrznym LOC pracują lepiej, jeżeli są inspirowane z zewnątrz, jeżeli organizuje im się przebieg pracy.

Jak widać z tego, co powiedzieliśmy dotychczas, wskazane byłoby, aby sportowcy posiadali wewnętrzne LOC. Oceniają oni bardziej realistycznie sytuację, w jakiej się znajdują. Zauważają związek pomiędzy osiąganymi wynikami a własną sprawnością. Są osobami, które z większą wytrwałością dążą do celu i, co potwierdziła swymi badaniami G a g a j e w a, decydują się na walkę nawet w obliczu dużych trudności obiektywnych<sup>20</sup>.

W sytuacjach trudnych lepiej znoszą napięcie i stosują bardziej konstruktywne metody reagowania na przeszkody. Wszystkie te cechy mają niebagatelny wpływ na przebieg procesu treningowego, zmagania się ze stresem w sytuacji rywalizacji i podnoszenie swojej sprawności.

Najbardziej interesujący wydaje się nam związek poczucia kontroli z motywacją. Osiąganie coraz lepszych, rekordowych wyników jest niewątpliwie pierwszym celem działalności sportowej. Motywem do zdobywania tego celu jest odpowiednia motywacja. Dlatego też zarówno trenerzy, jak i psychologowie sportu starają się znaleźć sposób na najskuteczniejsze motywowanie zawodnika.

Zauważono, że motywacja zewnętrzna jest mniej skuteczna niż motywacja wewnętrzna. C z a j k o w s k i<sup>21</sup> stwierdził, że zachowanie motywowane wewnętrznie jest wynikiem wrodzonej potrzeby człowieka czucia się kompetentnym. Jak widać, poczucie kontroli jest rzeczywiście bardzo istotnym wymiarem osobowości dla działalności sportowej, do tej pory chyba niedostrzeżanym albo bagatelizowanym. Na podstawie założeń teoretycznych koncepcji (ludzie o wewnętrznym LOC preferują sytuacje sprawnościowe) oraz badań G a g a j e w y<sup>22</sup> możemy przypuszczać, że sportowcy wyczynowo uprawiający sport, mają ogólnie bardziej wewnętrzne poczucie kontroli. To jednak nie zwalnia trenerów od zajęcia się kształtowaniem wewnętrznego LOC w procesie treningowym.

## Wnioski końcowe

1. Aktywność ruchowa, przejawiająca się przede wszystkim w formach sportowych, należy do wartości, które wśród średniego pokolenia zostały uznane niemal powszechnie, zaś wśród młodzieży powszechnie. W ten sposób sport wszedł na trwałe do potocznej świadomości jako zjawisko społeczne i uznawane.

2. Najszerzy zasięg posiada sport w swojej formie widowiskowej. Dociera on do widza przede wszystkim poprzez przekaz telewizyjny, ale także w istotnym stopniu poprzez udział bezpośredni. Tym samym sport wyczynowy pozostaje jednym z najbardziej rozpowszechnionych elementów kultury masowej.

3. Nie zanotowano różnic międzypokoleniowych w odbiorze sportu jako wartości odczuwanej (zinternalizowanej). Oznacza to, że głębsze zainteresowania sportem właściwe są zarówno średniemu pokoleniu, jak i młodzieży.

4. Zasadnicze różnice występują natomiast w dziedzinie czynnego uczestnictwa w sporcie. Jest on w tej formie jednoznacznie domeną młodzieży. Pokolenie

<sup>20</sup> G. M. G a g a j e w a, *Psychologia gry w piłkę nożną*, Warszawa 1973.

<sup>21</sup> Z. C z a j k o w s k i, *Zadanie jako ważny czynnik motywujący w działalności sportowej*, [w:] „Sport Wyczynowy” 7, 1987, s. 3-12.

<sup>22</sup> G. M. G a g a j e w a, *Psychologia gry w piłkę nożną*.

40-50 latków stale i systematycznie uczestniczą aktywnie w sporcie w stopniu minimalnym. Te daleko idące różnice wynikają przede wszystkim z różnic w stylu życia obu generacji oraz z odmienności pełnionych ról społecznych.

5. Postawa wobec szkolnego wychowania fizycznego i sportu obu generacji jest podobna, w wysokim stopniu pozytywna. Natomiast czynne uczestnictwo w różnych pozalekcyjnych formach aktywności ruchowej w interesujących nas zbiorowościach występuje wyraźnie na korzyść młodszego pokolenia, co świadczy dodatkowo o szkole jako instytucji upowszechniania sportu.

6. Wiek - zdaniem badanych - nie jest przeszkodą w czynnym uprawianiu sportu. Tak więc sport w świadomości Polaków jest dziedziną przydatną w każdym etapie życia. Natomiast pewne bariery dostrzegane są w sferze stosunków i ról społecznych oraz obyczaju.

7. Zdrowie jednoznacznie wysuwa się na pierwsze miejsce społecznych funkcji sportu masowego. Inne względy, np. towarzyskie i rozrywkowe występują dopiero na dalszych miejscach. Tak więc ten rodzaj sportu kojarzy się badanym przede wszystkim ze sferą rekreacji, wypoczynku i dobrej fizycznej kondycji.