

**CZY NEUROTICY BOJĄ SIĘ SKAKAĆ?
OSOBOWOŚCIOWE PREDYKTORY UPRAWIANIA SPORTU**

Jacek Skorupski-Cymbaluk
Uniwersytet Wrocławski
Pl. Uniwersytecki, 50-137 Wrocław
E-mail: jacek.cymbaluk@gmail.com



ABSTRAKT

Teza. Celem artykułu jest zebranie i omówienie wiedzy z zakresu psychologii osobowości w sporcie oraz propozycja nowego wykorzystania dotychczasowych osiągnięć nauki w praktycznym treningu sportowym. Autor powołuje się na badania z zakresu osobowości, nawiązując szczególnie do teorii cech osobowości, postulując, że pomiędzy osobami, które uprawiają sport amatorsko i profesjonalnie, istnieją większe niż przeciętne, różnice indywidualne w natężeniu cech osobowości.

Omówione koncepcje. Autor odwołał się do modeli osobowości PEN Eysencka, NEOAC Paula Costy i Roberta McCrae, 16FP Raymond Cattella, koncepcji biologicznej Jeffrey Allana Greya oraz do artykułów opisujących badania relacji osobowości z predyspozycjami i osiągnięciami sportowymi. Przedstawiono argumenty przemawiające za znaczeniem natężenia cech osobowości, takich jak neurotyczność czy ekstrawersja, w doborze metod treningowych (dobór rodzaju bodźców wzmacniających lub ćwiczeń).

Wnioski. Współczesna literatura z zakresu psychologii sportu czerpie niewystarczająco z wiedzy z pozostałych gałęzi tej nauki, takich jak psychologia osobowości. Brakuje badań, które pozwoliłyby skontrolować wpływ cech osobowości na sposób uprawiania sportu, szczególnie przez sportowców amatorskich. Ze względu na specyficzną konfigurację cech osobowości ludzie w specyficzny sposób reagują na bodźce: neurotycy silnie reagują na zagrożenie karą i ich zachowanie skupia się na unikaniu jej, podczas gdy ekstrawertycy kierują się potrzebą osiągnięć i nagród. Neurotycy charakteryzują się podwyższonym poziomem lęku oraz mniejszą tolerancją bólu. Autor postuluje wykorzystanie tej wiedzy w praktyce trenerów sportu.

Słowa kluczowe: Sport, psychologia osobowości, osobowość, Costa, McCrae, big five, Eysenck, PEN, Grey, Are

Are neurotics afraid to jump? Personality predictors in sport

ABSTRACT

Thesis. The main goals of the article are to collect and describe knowledge about personality psychology in sport and to propose the use of this knowledge in new, progressive ways.

Discussed concepts. The author refers to Eysencks' PEN, Costa and McCrae's NEOAC, Cattell's 16FP and Grey's models of personality, and also to articles which describe relations between personality and predispositions and performance in sports. The argument that people who have specific constellation of personality factors and traits may require specific methods is proposed. Because of the specific configuration of personality traits, people respond specifically to stimulus: Neurotics react strongly to the fear of punishment and their behaviour focuses on avoiding it, while extroverts are driven by the need for accomplishment. Neurotics have a higher level of anxiety and less tolerance of pain. The author suggest that this knowledge should be used in the work of sport trainers.

Conclusions. Modern psychology of sport often does not derive from other branches of psychology (for example, personality psychology). Science lacks research which would allow us to control the impact of personality traits and facets on how people do sport, especially amateurs.

Key words: Sport, personality of psychology, personality, Costa, McCrae, big five, Eysenck, PEN, Grey, Are, Neurotics, afraid to jump, personality, predictors of practicing, sports

Według raportu przygotowanego przez Biuro Analiz Sejmowych (BAS) ponad połowa dorosłych Polaków ma nadwagę lub jest otyła. Problem ten narasta – jeszcze w 2004 roku procent ludzi otyłych nie stanowił nawet ¼ dorosłej populacji (Zgliczyński, 2017). Jednym z głównych zaleceń BAS ku poprawie tej sytuacji jest edukacja sportowa oraz propagowanie aktywności fizycznej.

Należy zadać sobie pytanie, czy infrastruktura sportowa jest przygotowana do pracy nie tylko ze zmotywowanymi sportowcami, ale również z osobami, które z wielu przyczyn nigdy nie miały do czynienia z regularnym wysiłkiem fizycznym. Czołowe podręczniki akademickie, dotyczące metodyki nauczania sportu czy psychologii sportu, nie zagłębiają się w powyższe rozróżnienie traktując obie te grupy jednakowo (Matt, 2003).

Czy, w takim razie, profesjonalni sportowcy, pasjonaci sportu oraz osoby, które dopiero zaczynają uprawiać sport, istotnie różnią się w sposób znaczący? W poszukiwaniu odpowiedzi należałoby zwrócić się w kierunku teorii psychologii osobowości, która zajmuje się wyjaśnianiem różnic indywidualnych pomiędzy ludźmi. Jeżeli znajdziemy, bowiem, dowód na istnienie różnic w zakresie cech osobowości (np. neurotyczności czy ekstrawersji), to stanie się to drogowskazem nie tylko dla badaczy zainteresowanych zagadnieniem, ale przede wszystkim dla praktyków, mających przed sobą trudne zadanie utrzymania naszego społeczeństwa w zdrowiu fizycznym i psychicznym.

CZYM JEST „OSOBOWOŚĆ”? JAK JĄ MIERZYĆ?

Cattell, jeden z twórców czynnikowej teorii osobowości, ujmując ją jako: „coś, co pozwala przewidzieć jak dana osoba zachowa się w konkretnej sytuacji” (1965, s. 87). Według Costy i McCrae (2005) osobowość wyraża się w cechach, które są względnie stałe przez całe życie, uwarunkowane biologicznie oraz uniwersalne kulturowo. W wyniku analiz czynnikowych wyłoniono następujące cechy osobowości: neuro-

tyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, ugodowość, sumienność (akrostych angielskich nazw tych czynników to NEOAC i właśnie ta nazwa została przez badaczy rozpowszechniona)

Dzięki inwentarzom NEO-FFI czy NEO-PI-R, które mierzą czynniki NEOAC (Costa, McCrae, 1992), możliwy jest ich rzetelny i trafny pomiar.

Badacze osobowości często odwołują się również do szesnastoczynnikowego modelu osobowości Cattela (znanego jako 16FP) (Cattell, Mead, 2008) oraz do modelu trzyczynnikowego PEN Hansa Eysencka (Cattell, Mead, 2008). Warto zaznaczyć, że pomimo intensywnej polemiki pomiędzy wyżej wymienionymi autorami (np. Eysenck, Eysenck, 1991) czynniki konkurencyjnych modeli wysoko ze sobą korelują (np. Ekstrawersja w NEOAC i PEN), badają podobne konstrukty, a niektóre czynniki występują w każdym z tych modeli (np. neurotyczność występuje zarówno w 16FP, NEOAC i PEN).

Podobieństwa te nie są przypadkowe, wszak wszyscy wymienieni badacze korzystali lub odnosili się w swoich pracach do analizy leksykalnej Gordona Allporta (1936).

DOSTOSOWYWANIE SYSTEMU WZMOCNIEŃ ZE WZGLĘDU NA SPECYFICZNĄ KONFIGURACJĘ CECH OSOBOWOŚCI

Ze względu na różnice indywidualne w zakresie osobowości, ludzie w różny sposób reagują na te same bodźce. Trenerzy, którym zależy na podtrzymaniu i wzmocnieniu motywacji swoich podopiecznych do uprawiania sportu, powinni zwrócić szczególną uwagę na skuteczność swoich metod treningowych. Zestaw wzmocnień oparty na nagrodach, który jest skuteczny w stosunku do osób ekstrawertycznych może nie zadziałać w kontakcie z osobami neurotycznymi, za czym przemawia biologiczna koncepcja Jeffreya Allana Greya (1981).

W swojej krytyce Eysenckowskiej teorii osobowości postuluje on, że podnóżem ekstrawersji jest struktura, która odpowiada za skłonność jednostki do reagowania na nagrody – BAS (Behavioral Activation System), aktywowana silniej u osób ekstrawertycznych, ale słabiej u neurotycznych (Grey, 1981). Za neurotyczność odpowiadają zaś struktury nerwowe BIS (Behavioral Inhibition System), które warunkują skłonności jednostki do bycia wrażliwym na kary. Osoby neurotyczne mają podwyższony poziom pobudzenia tych struktur, co powoduje mocniejsze reagowanie na wzmocnienia negatywne (Eysenck, 1987).

Silne anatomiczne i fizjologiczne uwarunkowanie tych cech osobowości oznacza, że próba wpłynięcia na nie będzie nieskuteczna, a może nawet przynieść efekt odwrotny (niepożądane cechy osobowości nasilą się). Przeszkoleni w zakresie tej wiedzy trenerzy sportu będą mieć większą szansę, na skuteczniejsze dobranie metod treningowych, niż ci, którzy takiego szkolenia nie przejdą.

Neurotycy mają też większą skłonność do reagowania lękiem (*anxiety*) (Eysenck, 1987). W koncepcji transakcyjnej teorii stresu Richarda Lazarusa (Lazarus, Launier, 1984), emocja zawiera w sobie poznawczy komponent, który nadaje treść pobudzeniu fizjologicznemu. Odczuwanie negatywnych emocji, takich jak lęk, strach czy wstyd sprowadza się więc również do niekorzystnego wykorzystania struktur poznaw-

czych, pewnego rodzaju multi-taskingu, który może skutkować gorszym poziomem wykonania (Gallagher, 1990). Osoby o podwyższonym poziomie lęku powinny być umiejętnie prowadzone, a zadawane ćwiczenia powinny je wspierać.

Z badań Serdara Toka (2011) wynika, że sporty ryzykowne (np. spadochroniarstwo, paralotniarstwo, nurkowanie, wspinaczka górską) uprawiają zazwyczaj osoby o podwyższonym poziomie ekstrawersji i otwartości na doświadczenia, a obniżonym neurotyzmie i sumienności. Istnienie tych różnic jest kolejnym argumentem przemawiającym za możliwymi różnicami pomiędzy osobami uprawiającymi i nieuprawiającymi sport.

Badania Francesa Micana (2013) wskazują na przeciętną, odwrotną korelację pomiędzy tolerancją na ból (w samopisie) a neurotycznością (w oparciu o Wielką Piątkę). Jedną z hipotez tłumaczących ten wynik, może być wpływ podwyższonego poziomu lęku jednostki w ogóle (Eysenck, 1987). Osoba wysoko neurotyczna będzie odbierać bodziec bólotwórczy realnie w ten sam sposób, co osoba zrównoważona emocjonalnie, ale jego interpretacja będzie bardziej skrajna w wypadku osoby neurotycznej.

Wyniki te są pomocną wskazówką dla trenerów sportu – jeżeli podejrzewają oni, że mają do czynienia z osobą neurotyczną, to powinni dobierać ćwiczenia, które powodują u swoich podopiecznych mniejszy poziom lęku oraz szansę niepowodzenia.

SPERSONALIZOWANY DOBÓR METOD TRENINGOWYCH

Bardzo ważnym kryterium, które trzeba wziąć pod uwagę przy ustalaniu metody treningu, jest jego cel. Podczas gdy dla sportowców wyczynowych jednym z najważniejszych motywów jest optymalizacja osiągniętych wyników, to dla sportowców amatorskich motywami mogą być na przykład: chęć zredukowania wagi, przejścia na zdrowy tryb życia czy pragnienie rozwoju zainteresowań (Kilpatrick, Herbert, Bartholomew, 2005). Skoro u podstaw motywacji do uprawiania sportu mogą stać zdecydowanie różne powody, to powinno mieć to swoje odzwierciedlenie w sporym zróżnicowaniu metod i programów treningowych wewnątrz dyscyplin. Nierzadko jednak zestaw ćwiczeń jest jednakowy dla wyczynowców i amatorów, a różnica polega jedynie na manipulacji obciążeniem treningu.

PROPOZYCJA BADAŃ

Możliwość wykorzystania aktualnej wiedzy z obszaru psychologii osobowości w praktyce nauczania sportu wymaga empirycznego sprawdzenia. Choć prace badawcze w tym zakresie zaczynają się pojawiać, to w dalszym ciągu brakuje badań, które mogłyby posłużyć opracowaniu pomocy dydaktycznych dla nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów sportu oraz wszystkich innych specjalistów zajmujących się treningiem i przekazywaniem wiedzy sportowej.

Jessica Eagleton, Stuart McKelvie i Anton de Man (2007) przeprowadzili badania, które miały na celu znalezienie różnic pomiędzy osobami uprawiającymi i nieuprawiającymi sport. Grupę badanych, złożoną z 90 osób (studenci i studentki) zbadano kwestionariuszem EPI Eysencka. Spodziewano się, że uprawiający sport uzyskają wyższe wyniki w zakresie ekstrawersji, a niższe w neurotyzmie. Za zmienne kon-

trolujące badacze przyjęli fakt uczestniczenia w sporcie drużynowym lub indywidualnym, czas (wyniki osób porównywano na początku i końcu studiów) oraz stopień zaangażowania w sport (zoperacjonalizowane jako ilość godzin, którzy studenci spędzali na uprawianiu sportu). Wyniki wskazywały na słabą korelację pomiędzy poziomem ekstrawersji a uprawianiem sportu. Znaleziono również różnicę pomiędzy sportowcami grupowymi i indywidualnymi, którzy uzyskiwali istotnie niższy wynik w tym zakresie. Badane grupy nie różniły się za to istotnie pod względem neurotyzmu. Badanie Eagleton i współpracowników posiada jednak kilka wad, które mogły wpłynąć na otrzymane wyniki. Przyjęto założenie, że rozróżnienie na sporty drużynowe i indywidualne jest uprawnione, podczas gdy brakuje przemawiających za tym przesłanek. Ludzie uprawiający łyżwiarstwo szybkie mogą różnić się od łyżwiarów pod wieloma względami, tak samo jak tenisiści występujący w deblu od koszykarzy. Dodatkowo, zbadano bardzo specyficzną i nieliczną grupę, która nie uprawia do jakichkolwiek generalizacji.

Podobne problemy posiada badanie Romualda Derbisa i Karoliny Jędrak (2010), w którym chciano sprawdzić, czy sportowcy drużynowi różnią się od indywidualnych. Na reprezentanta sportów drużynowych wybrano piłkę nożną, a reprezentantem sportów indywidualnych został tenis stołowy. Próba liczyła jedynie 60 osób. Nie doceniono wpływu zmiennej zakłócającej, którą jest tendencyjność wyboru uprawianego sportu. Pomimo uzyskanych rezultatów – istotnych różnic w zakresie cech neurotyzmu, ekstrawersji i otwartości na doświadczenia pomiędzy obiema grupami – nie można tych wyników generalizować, właśnie ze względu na problemy metodologiczne.

Przyszłe badania powinny zatem zostać przeprowadzone na większej próbie oraz uwzględnić wpływ specyfiki danego sportu (dana dyscyplina może promować osoby o konkretnym zestawie cech).

BIBLIOGRAFIA

1. Allport, G. W., Odbert, H. S. (1936). *Trait names: A psycho-lexical study* [Imiona cech: Studium psycho-leksykalne]. Washington: Psychological Monographs
2. Cattell, R. B. (1965). *The Scientific Analysis of Personality* [Naukowe analizy osobowości]. Baltimore, MD: Penguin.
3. Cattell, H. E. P., Mead, A. D. (2008). *The sixteen personality factor questionnaire (16PF)* [Szesnastoczynnikowy kwestionariusz osobowości (16PF)]. W: G. J. Boyle, G. Matthews, D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment*. Vol. 2. Personality measurement and testing [Podręcznik SAGE teorii osobowości i oceny. Pomiar i testowanie osobowości] (ss. 135-159). Thousand Oaks, CA: Sage.
4. Derbis, R., Jędrak K., (2010). Poczucie jakości życia a osobowość sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych. *Przegląd Psychologiczny*, 53 (1), 9-32.
5. Eagleton, J. R., McKelvie, S., J., Man de, A. (2007). *Extraversion and Neuroticism in team sport participants, individual sport participants, and nonparticipants* [Ekstrawersja i Neurotyzm u sportowców drużynowych, indywidualnych oraz u osób nieuprawiających sportu]. *Perceptual and Motor Skills*, 105 (1), 265-275.
6. Eysenck, H. J., Eysenck, M. W. (1991). *Dimensions of Personality: 16, 5 or 3 – criteria for a taxonomic paradigm* [Wymiary Osobowości: 16, 5 czy 3 – kryteria paradygmatu taksonomii. Osobowość a Różnice Indywidualne]. *Personality and Individual Differences*, 12, 733-790.
7. Eysenck, M. W. (1987). *Trait theories of anxiety* [Lęku Teoria Cech]. W: Strelau, J., Eysenck, H. J. (red.), *Personality dimensions and arousal* (79-94). New York: Plenum Press.
8. Gallagher, D. J. (1990). *Extraversion, neuroticism and appraisal of stressful academic events*, [Ekstrawersja, Neurotyzm, a wzrost stresujących wydarzeń uniwersyteckich]. *Personality and Individual Differences*, 11 (10), 1053-1057.
9. Grey, J. A. (1981). *A critique of Eysenck's theory of personality* [Krytyka Eysenckowskiej teorii osobowości]. W: H.J. Eysenck (red.) *A model for personality* (246-276). Berlin: Springer.

10. Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise [Motywacje studentów College'ów do uprawiania aktywności fizycznej: rozróżnienie motywów mężczyzn i kobiet do uprawiania sportu i ćwiczeń]. *Journal of American College Health*, 54 (2), 87-94.
11. Lazarus, R. S., Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment (ss. 287-327) [Transakcje między osobą a środowiskiem związane ze stresem]. W: Pervin, L. A., Lewis, M. (red.), *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum Press.
12. Matt, J. (2003). *Psychologia Sportu*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
13. McCrae, R. R., Costa, P. T. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
14. Mican, L. F. (2013). Perceptions of Pain Tolerance and Preference for Social Support as Functions of Personalisty [Percepcja tolerancji bólu a preferencje wsparcia społecznego, jako funkcje osobowości]. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 18 (1), 33-41.
15. Tok, S. (2011). The Big Five personality traits and risky sport participation [Wielka Piątka osobowości cech a ryzykowane uprawianie sportu]. *Social Behavior and Personality*, 39, 1105-1112. DOI 10.2224/sbp.2011.39.8.1105.
16. Zgliczyński, W. S. (2017). Kondycja społeczeństwa obywatelskiego w Polsce. *Infos Biuro Analiz Sejmowych*, 4 (227), 15.03.2012 r.