

Psihologija

B O D Y
T E H N I K A

1. Uvod

- psihologija – znanost o ponašanju i psihičkim procesima
- značenje riječi psihologija dolazi od grčkih riječi «znanost» i «duša»
- predmet psihologije – istraživanje čovjeka, njegovog ponašanja, njegovih stanja svijesti, osjećaja i doživljaja
- u odnosu s drugim znanostima postoji povezanost s biologijom, medicinom, sociologijom i filozofijom.

Iako relativno mlada kao samostalna znanost, zbog svoje složenosti i slojevitosti te mnogih područja kojima se bavi, postoji mnogo vrsta psihologije: razvojna psihologija, socijalna psihologija, psihometrija, dječja psihologija, spoznajna psihologija, diferencijalna psihologija, dubinska psihologija, psihologija obrazovanja, klinička psihologija, psihoterapija, psihologija rada, psihologija sporta itd.

I u sportu je psihologija od velike važnosti, što posebno dolazi do izražaja u natjecanjima. Često čujemo kako pojedini sportaši govore o svojoj ekipi koristeći izraze kao «prava smo klapa», «svi želimo pobjedu» i sl. Prisutnost i nedostatak motivacije, odnosi među igračima pojedine ekipe, trenerov psihološki pristup – sve su to činioci koji mogu utjecati na konačan ishod.

I kod rekreativnog vježbanja, psihologija igra svoju ulogu. Često će baš psihološki momenti potaknuti ili zaustaviti nečije bavljenje nekim sportom. Sami instruktori nekog oblika vježbanja svojim pristupom mogu mnogo napraviti u poticanju vježbača da nastave vježbati kad im motivacija, iz tko zna kojih razloga, padne.

2. Učenje i pamćenje

2.1. Učenje

Učenje – relativno trajna promjena u ponašanju do koje se dolazi iskustvom

Mehanizmi učenja

- klasično uvjetovanje: podražaj koji prirodno izaziva neku reakciju se povezuje s podražajem koji tu reakciju ne izaziva
- operantno uvjetovanje: stvaranje veza između nekog ponašanja i posljedica tog ponašanja
- oblikovanje postupnim približavanjem: potiču se one reakcije koje su sve sličnije željenom ponašanju
- učenje opažanjem drugih (učenje po modelu): promatra se nekog drugog i oponaša se njegovo ponašanje

2.2. Pamćenje

Pamćenje – proces usvajanja, pohranjivanja i pronalaženja informacija (svaku informaciju treba najprije usvojiti, nakon toga pohraniti te pronaći)

Postoje dvije vrste pamćenja: kratkotrajno i dugotrajno.

Kratkotrajno pamćenje

- ima vrlo ograničen kapacitet (može pohraniti 5-9 nepovezanih elemenata odjednom)
- vrijeme zadržavanja informacija u ovom pamćenju je oko 10-20 sekundi
- većina ovdje pohranjenih informacija se gubi

Dugotrajno pamćenje

- informacije u ovom pamćenju mogu ostati do kraja života
- kapacitet je praktički neograničen
- kada pamtimo neki podatak, u mozgu se stvaraju jače veze između nekih stanica

Trajno pamćenje je moguće samo ako proces pamćenja nije ničim prekinut. Informacija pohranjenih u mozgu možemo se prisjetiti metodom dosjećanja. No, njih nije uvijek jednostavno pronaći što ne znači da su one zaboravljene – tada se koristi metoda prepoznavanja.

Pravo zaboravljanje događa se na dva načina:

- gubljenje traga (ako se putovi između nekih živčanih stanica ne koriste, može doći do njihovog postupnog gubljenja)
- interferencija (ometanje usvajanja neke informacije zbog nečeg što smo naučili ranije ili kasnije)

3. Ličnost

Riječ «ličnost» se može koristiti na mnogo načina:

- ukupno psihološko funkcioniranje pojedinca tj. one karakteristike neke osobe kojima se može pripisati dosljedno ponašanje, razmišljanje i djelovanje neke osobe
- sve ono na osnovu čega možemo predvidjeti što će neka osoba učiniti u određenoj situaciji

Promjena ličnosti je moguća, ali ta promjena je polagana i može biti posljedica bioloških procesa i iskustva pojedinca. Postoji nekoliko pristupa u teoriji psihologije ličnosti, možemo ih podijeliti na:

- osobinski pristup: kod ovog pristupa, ljudi se razlikuju po svojim crtama ličnosti. Crte ličnosti su karakteristike kojima se može objasniti pravilnost u ponašanju neke osobe (npr. agresivnost, savjesnost, ekstrovertiranost, škrtost...)
- psihoanalitički pristup: najveći dio procesa u ličnosti je nesvjestan. Zasnivač ovog pristupa, S. Freud, razlikuje tri razine svjesnosti – svjesnu, predsvjesnu i nesvjесnu te tri dijela ličnosti – id, ego, i superego
- humanistički pristup: čovjek reagira na podražaje iz okoline na način na koji tu okolinu opaža (ljude treba shvatiti u okvirima njihovog subjektivnog svijeta i načina razmišljanja)
- pristup socijalnog učenja: naglašena je važnost naučenog ponašanja – ponašanje se regulira izvanjskim kaznama i nagradama

4. Psihički poremećaji

Psihički poremećaj je stanje u kojem je ponašanje ili doživljavanje neke osobe odskoče od uobičajenog, predstavlja smetnju i nije opravdano situacijom u kojoj se nalazi.

Kao i fizički, psihički se poremećaji ustanovljuju pomoću simptoma. Njih nije lako utvrditi jer nekad teško naći granicu između normalnog i nenormalnog ponašanja. Najjednostavniji način za procjenu prisutnosti psihičkog poremećaja je odstupanje od normale, ali po tom principu bi i genijalnost spadala u psihičke poremećaje.

Neki od najčešćih psihičkih poremećaja su:

- anksiozni poremećaji – poremećaji kod kojih postoji emocionalno stanje tjeskobe, strepnje i straha, često bez jasnog povoda. U ove poremećaje spadaju fobije (iracionalan strah od određenih stvari ili situacija)
- somatoformni poremećaji – kod ovih poremećaja se javljaju tjelesni simptomi, ali bez odgovarajućih uzroka. Jedan od ovih poremećaja je hipohondrija (manje teškoće se interpretiraju kao znakove teških, smrtonosnih oboljenja)
- shizofreni poremećaji – prisutno je neorganizirano i nelogično razmišljanje, poremećaji percepcije i neodgovarajuće emocionalne reakcije.
- poremećaji raspoloženja – dvije su vrste ovih poremećaja: veliki depresivni poremećaj i bipolarni poremećaj. U prvom slučaju oboljele osobe izbjegavaju društvo, ne vide smisao življenja, izbjegavaju hranu i sl. Kod bipolarnog poremećaja razdoblja depresije se izmjenjuju s razdobljima manije
- poremećaji ličnosti – neke karakteristike ličnosti se iskazuju u ponašanju na način da postaje nemoguće normalno funkcioniranje u društvu (antisocijalne ličnosti). Ovdje spadaju psihopati i sociopati, a karakteristike ovog poremećaja su nedostatak odgovornosti, ne posjedovanje moralnih normi, nedostatak emocija...

Za liječenje ovih poremećaja koriste se lijekovi i psihoterapija. Psihoterapija je skup postupaka kojima stručnjaci pokušavaju pomoći ljudima da prevladaju svoje teškoće ili poremećaje.

Vrste psihoterapija su:

- psihoanaliza
- terapija razgovorom
- terapija ponašanjem
- grupna psihoterapija itd.

5. Motivacija

Motivacija je proces koji, potiče, održava i usmjerava ponašanje prema određenom cilju. Iza svakog ponašanja stoji motivacija, ali je nije uvijek lako prepoznati. Istraživanjem ljudske motivacije želimo doći do odgovora na pitanje «zašto?» u ljudskom ponašanju.

Jačina motivacije nije konstantna, ona može rasti i padati. Prema motivima, motivaciju možemo podijeliti u dvije skupine:

- biološki motivi
- psihosocijalni motivi

Biološki motivi

- njima zadovoljavamo potrebe nužne za preživljavanje
- biološka potreba dovodi organizam u nagonsko stanje
- što je potreba veća, to je nagonsko stanje intenzivnije

Psihosocijalni motivi

- ovo su najčešće neke stečene, društveno naučene želje
- mogu biti i umjetno proizvedene (reklame, statusni simboli...)
- najčešći psihosocijalni motivi su: motiv za druženjem, motiv za prisnošću i motiv za postignućem

Hijerarhija motiva

Pretpostavlja se da postoji pet razina motiva. U takvoj hijerarhiji više rangirani motivi će se javljati tek ako su niži zadovoljeni.

Prva, najniža razina: fiziološke potrebe

Druga razina: potrebe za sigurnošću

Treća razina: potrebe za ljubavlju i pripadanjem

Četvrta razina: potrebe za poštovanjem

Peta razina: potrebe za samoostvarenjem

5.1. Konflikt

Konflikt nastaje kada postoji više međusobno neusklađenih želja i potreba. Postoje tri vrste konflikata:

- konflikt dvostrukog privlačenja – treba odabrati između dva jednako poželjna, ali međusobno nespojiva cilja
- konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja – javlja se kada jedan cilj posjeduje i pozitivne i negativne strane
- konflikt dvostrukog odbijanja – treba odabrati između dva cilja, a oba su jednako nepoželjna

Kada se određeni cilj ne može postići, dolazi do stanja frustracije

U stanju frustracije ljudi koriste obrambene mehanizme. Neki od njih su: izbjegavanje, odricanje, pomicanje, kompenzacija, sublimacija, nijekanje, potiskivanje, nazadovanje...

6. Psihologija sporta

Psihologija sporta je grana znanosti o sportu i vježbanju koja traži odgovore na pitanja o ljudskom ponašanju u sportu ili dio psihologije koji proučava djelovanje sporta na ljudsko ponašanje.

Ciljevi sportske psihologije su:

- razumjeti kako psihološki faktori djeluju na izvedbu vještina
- razumjeti kako sudjelovanje u sportu i vježbanju djeluju na razvoj pojedinih psiholoških karakteristika

Sport može utjecati na promjenu ličnosti u pozitivnom, ali i u negativnom smislu.

Pozitivno djelovanje sporta na razvoj ličnosti:

- usmjerenost na zadatak i na razvoj vještine
- suradnja s članovima momčadi
- ulaganje napora

Negativno djelovanje sporta na razvoj ličnosti:

- distanciranje od drugih osoba
- pretjerana usmjerenost na uspjeh

Motivi nečijeg bavljenja sportom ili vježbanjem mogu biti različiti, a dijele se na:

- ekstrinzičke (odobranje od strane drugih ljudi, nagrade, pobjede...)
- socijalne (druženje, odmjeravanje snage i sposobnosti s ostalima)
- intrinzički (usavršavanje vještine, osobni doprinos nekom postignuću, uzbuđenje...)

Intrinzička motivacija se može povećati na slijedeće načine:

- osiguravanjem dovoljne količine uspješnih iskustava
- postavljanjem realnih ciljeva
- prilagođavanjem zadataka mogućnostima pojedinaca itd.

Zadatak psihološke pripreme sportaša je omogućiti maksimalno iskorištavanje sposobnosti.

Poboljšanje psihološke spremne pojedinca vrši se povećanjem njegovog: samopouzdanja i samopoštovanja, sposobnosti koncentracije i pažnje, sposobnosti kontrole razine uzbuđenja, otpornosti na frustraciju; razvojem vještine komuniciranja, optimaliziranjem osobne motivacije, razvijanjem sposobnosti planiranja ostvarivanja ciljeva...

Osim na pojedinca, psihološki se može pozitivno utjecati i na ekipu (grupu, klub...) i to: jačanjem međusobnog povjerenja i prihvaćenosti, povećanjem osjećaja pripadnosti grupi, poboljšanjem komunikacije, grupnim rješavanjem problema...

Kako bi povećali kvalitetu izvedbe nekog sportaša možemo koristiti:

- vježbe disanja i opuštanja
- vježbe imaginacije elemenata igre
- vježbe za povećanje kontrole emocija
- vježbe za poboljšanje usmjerenosti pažnje

Za povećanje zajedništva unutar ekipe možemo koristiti:

- različite pozdrave za vrijeme sportskog događaja
- zajednička obilježja
- zajedničko rješavanje problema
- zajedničko proživljavanje događaja na terenu kroz bodrenje itd.

7. Pitanja

1. Što je učenje?
2. Koje vrste pamćenja postoje? Opiši jednu od njih!
3. Nabroji pristupe u teoriji psihologije ličnosti!
4. Koji su najčešći psihički poremećaji?
5. Nabroji vrste psihoterapija!
6. Što je motivacija?
7. Opiši konflikt dvostrukog privlačenja!
8. Nabroji obrambene mehanizme!
9. Koji su ciljevi sportske psihologije?
10. Koji mogu biti motivi bavljenja sportom?

B O D Y
T E H N I K A

Psihologija

(ključni dijelovi skripte)

stranica

• psihologija u sportu	2
• mehanizmi učenja	3
• pamćenje i vrste pamćenja	3
• pristupi u teoriji psihologije ličnosti	4
• najčešći psihički poremećaji	5
• motivacija	6
• motivi bavljenja sportom	8
• psihološka priprema u ulozi povećanja kvalitete izvedbe	8
• psihološka priprema u ulozi povećanja zajedništva unutar ekipe	8