

POMEN MEDOSEBNIH ODNOSOV V ŠPORTNEM PLESU

dr. Petra Zaletel Černoš, asistent;

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana
(petra.zaletel@sp.uni-lj.si)

dr. Matej Tušak, docent; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. Maks Tušak, redni profesor; Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta

dr. Meta Zagorc, docent; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

IZVLEČEK

Cilj raziskave je bil ugotoviti natančnejši model uspešnosti plesalk in plesalcev športnega plesa, z vidika dela psihološkega prostora, v odnosu do nekaterih drugih športnikov (atletika in smučanje) in nešportnikov obeh spolov. V raziskavo smo zajeli 283 merjencev, ki smo jih z metodo eno- in dvo-faktorske analize variance medsebojno primerjali v medosebnih spretnostih, tako po spolu, kot tudi po vključenosti v posamezno skupino: športniki - plesalci, drugi športniki in nešportniki obeh spolov. Razlike med plesalkami in plesalci kažejo, da so plesalke bolj emocionalno senzibilne in imajo boljši emocionalni nadzor kot plesalci. Vendar pa smo največ razlik ugotovili predvsem med skupinama vseh športnikov in nešportnikov. Nešportniki se v primerjavi s športniki obeh spolov obnašajo najbolj v skladu z družbenimi normami in so najbolj spretni v igranju vlog ter v samopredstavitvi. Spretnost v verbalnem izražanju in družabnost oz. odprtost navzven, torej socialna izraznost pa je najbolj izražena v skupini plesalk in plesalcev.

Ključne besede: ples, psihologija, medosebne spretnosti, odnosi, vrhunski šport, nešportniki

THE IMPORTANCE OF INTERPERSONAL RELATIONS IN SPORT DANCE

ABSTRACT

The goal of our research was to establish a more precise model of successfulness of female and male sport dancers from the viewpoint of part of psychological area and in relation to some other sportsmen (athletes, skiers) and non-sportsmen of both genders. 283 individuals were included in the research and were thus compared among themselves with the one and two-way anova method according to their interpersonal skills. The comparison also took into account both their gender and their inclusion in individual groups: athletes - dancers, other sportsmen and non-sportsmen (of both genders). Most of the differences were established between the groups of sportsmen and non-sportsmen. Differences between female and male dancers show that female dancers are more emotional sensitive and they have better emotional control than male dancers. Most of the differences were established between the groups of sportsmen and non-sportsmen of both genders; non-sportsmen are

acting most within social rules, they are the best in taking social roles and in self-presentation. Ability in verbal expression and social expression are most important in group of female and male dancers.

Key words: Dance, psychology, inter-personal skills, relations, top-level sports, non-sportsmen

UVOD

Ples ima v Sloveniji bogato tradicijo in tudi velike mednarodne tekmovalne uspehe. Vedno večja domača in mednarodna konkurenca zahteva vedno bolj natančno, sistematično in strokovno delo z mladimi plesalci ter vedno bolj interdisciplinaren, celovit pristop k tej športno-umetniški panogi. Tako se kineziološka znanost prepleta s psihološkimi, sociološkimi in drugimi znanostmi, ki raziskujejo možnosti napredka v športnem rezultatu.

Zmožnost učinkovitega komuniciranja z ljudmi postaja v sodobnem svetu vedno pomembnejša. **Odnosi** med ljudmi so vedno bolj zapleteni in raznoliki, ker tradicionalni hierarhični vzorci komuniciranja počasi izginjajo. Vedno več ljudi trpi zaradi občutka izoliranosti in osamljenosti, saj ustvarjanje zadovoljujočih medosebnih odnosov, ki temeljijo na enakopravnosti partnerjev, zahteva precej spretnosti.

Spretnosti v medosebnih odnosih so v veliki meri rezultat učenja v zgodnjem otroštvu, kasneje pa jih izvajamo bolj ali manj avtomatično in o njih ne premišljujemo. Številne raziskave so pokazale, da se spretnosti v medosebnih odnosih lahko uspešno naučijo tudi odrasli, vendar je za to potrebno izkustveno učenje.

Uspešni medosebni odnosi so možni le, če obvladamo določene **družabne** ali medosebne spretnosti. Glede na psihološke procese, ki pri njih sodelujejo, jih delimo na **zaznavne** (točno zaznavanje drugih ljudi in situacij), **kognitivne** (zmožnost točnega presojanja), **vedenjske** (kaj reči in storiti v dani situaciji) ter **afektivne** (ustrezno čustveno izražanje in odzivanje) (Lamovec, 1991).

Spretnosti v medosebnih odnosih vključujejo različna področja, ki jih lahko delimo glede na vsebinski vidik ali pa z ozirom na vrsto spretnosti. Tako lahko govorimo o področju samorazkrivanja, ustvarjanja zaupanja, učinkovitega pošiljanja in sprejemanja sporočil in odzivanj nanje ter konstruktivnem reševanju medosebnih konfliktov.

Druga delitev izvira iz psihičnih funkcij, kot sta **emocionalno in socialno vedenje**, ki se še naprej deli na posamezne vidike: izraznost, senzibilnost in nadzor. To delitev uporabljata Trockmorton in Trockmorton (1986; povzeto po Lamovec, 1991), ki sta izdelala merski instrument, s katerim lahko merimo navedene oblike medosebnega vedenja in doživljanja. Nekateri avtorji omenjajo še zaznavne in kognitivne zmožnosti, ki nam omogočajo pravilno zaznavanje ljudi in situacij ter njihovo interpretacijo. Poleg tega navajata tudi vedenjske spretnosti, ki nam omogočajo pravilno ravnanje v določeni situaciji, ter afektivne spretnosti, ki se nanašajo na ustrezno čustveno izražanje in odzivanje.

Medosebni odnosi so temeljnega pomena za razvoj **osebnosti**, tako v emocionalnem, socialnem, kot tudi intelektualnem smislu. Na osnovi odnosov z drugimi ljudmi si ustvarimo svojo **identiteto**. V stikih z njimi opazujemo, kako se na nas odzivajo, dobivamo povratne informacije o tem, kako nas drugi zaznavajo, in se naučimo, da na podoben način zaznavamo sami sebe. Odziv drugih nam pomaga, da razvijemo čimbolj jasno in točno **predstavo o sebi**. Če nas drugi doživljajo kot vredne, bomo tudi sami sebe ustrezno vrednotili. Lastnosti, ki jih občudujemo pri drugih, poskušamo razviti tudi pri sebi. V medosebojnih odnosih se naučimo prevzemati različne **socialne vloge**, ki jih vključimo v svojo predstavo o sebi. V odnosih z drugimi odkrivamo, kdo pravzaprav smo kot osebnost (Lamovec, 1991).

Drugi nam pomagajo osmisliti svet okoli nas in razlikovati med stvarnostjo in domišljijo. Odvisni smo od drugih, da **validirajo**, potrdijo naše zaznave in vtise. Svoje zaznave in odzivanja na zunanji svet moramo deliti z drugimi, da ugotovimo, če je tudi njihovo doživljanje podobno (Lamovec, 1991).

Še najbolj pa potrebujemo, da nas drugi potrdijo kot osebo. Takšna potrditev pomeni, da se drugi odzivajo na nas na načine, ki kažejo, da smo normalni, zdravi in vredni spoštovanja. Vsi tisti odzivi, ki nam dajejo občutek, da smo neumni, nevedni, nerodni, nepomembni, nenormalni ali celo, da ne obstajamo, pomenijo invalidacijo. Potrebo po tem, da bi nas drugi potrdili kot osebo, poskušamo zadovoljevati v vseh medosebnih odnosih, vendar je validacija navadno obojestranski proces, zato se moramo naučiti, kako potrjevati druge. Poleg validacije, ki nam pomaga ohranjati samospoštovanje, ali celo občutek bivanja in jo lahko dobimo od kogarkoli, pa vsakdo potrebuje vsaj dve specifični vrsti odnosov: **intimne** odnose, ki nam dajejo občutek **navezanosti** in **pripadnosti**, ter **prijateljske** odnose, ki temeljijo na skupnih zanimanjih in nam dajejo občutek skupnosti. Intimni odnos najprej vzpostavimo z materjo, kasneje pa se večina preusmeri na osebo nasprotnega spola. V vsakem primeru pomeni relativno trajno navezanost na specifično osebo. Prijateljske odnose navadno vzpostavljamo z vrstniki, s katerimi nas družijo podobna zanimanja in podobna življenjska situacija.

Če želimo navezovati, razvijati in ohranjati zadovoljujoče medosebne odnose, se moramo torej naučiti nekaterih temeljnih spretnosti s področja:

1. medosebnega spoznavanja in zaupanja,
2. komuniciranja,
3. medsebojnega sprejemanja in potrjevanja,
4. konstruktivnega reševanja konfliktov v zvezi z odnosom (Lamovec, 1991).

Prvo področje vključuje **samorazkrivanje**, **samozavedanje** in **sprejemanje samega sebe** ter **zaupanje**. Zaupanje je prvi pogoj, da se dve osebi sploh lahko spoznata, da sta pripravljeni druga drugi razkriti pomembne vidike svojega doživljanja. Samorazkrivanje se nanaša predvsem na pripravljenost, da drugemu razkrijemo vse tisto, kar je pomembno za najin odnos. Vključuje informacije o tem, kako oba udeleženca doživljata različne vidike svojega odnosa, kakšne odzive nam zbuja vedenje drugega, itd. Samorazkrivanja kot medosebne spretnosti ne smemo enačiti s pripovedovanjem različnih dogodkov

iz preteklosti ali razkrivanjem osebnih skrivnosti. Odvisno je od tega, koliko se zavedamo sami sebe oziroma svojih reakcij, v kolikšni meri sprejemamo sami sebe in kako dobro znamo to sporočiti drugemu.

Pripravljenost samorazkrivanja je povezana z mnogimi osebnostnimi značilnostmi. Velika pripravljenost se povezuje z ekstravertiranostjo, potrebo po stiku z drugimi, odprtostjo, fleksibilnostjo in višjim samospoštovanjem. Samorazkrivanje predpostavlja iskrenost ter pripravljenost, da odpremo sebe, pa tudi, da se odpremo za drugega, da prisluhnemo samorazkrivanju partnerja. Pomembno je, da znamo sprejeti sebe, kot tudi drugega. Če nam partnerjevo vedenje ne ugaja, mu to povemo, pri tem pa moramo paziti, da ga ne zavrnamo kot človeka.

Komuniciranje se nanaša na točno in nedvoumno posredovanje misli in čustev. Zelo pomembno je, da znamo izraziti sprejemanje in naklonjenost do druge osebe. Noben odnos se ne more razvijati, če oba udeleženca ne pokažeta sprejemanja in naklonjenosti. Spretnost komuniciranja pomeni pošiljanje sporočil, ki so izražena tako, da jih drugi brez težav razbere, ter pazljivo poslušanje, ki zagotavlja, da drugega dobro razumemo.

Učinkovita komunikacija je tista, pri kateri prejemnik interpretira sporočilo od pošiljatelja tako, kot je le-ta nameraval. Pogosto se zgodi, da komunikacija ni najbolj učinkovita. Vzrok za to navadno ni pomanjkanje verbalnih sposobnosti, temveč šum, ki je emocionalne ali socialne narave. Npr. druge osebe sploh ne poslušamo, ker se ukvarjamo z lastnimi mislimi, ali pa samo čakamo, kdaj bomo lahko povedali svoje. Včasih smo pod tako močnim vplivom pričakovanj, da napačno interpretiramo, kaj smo slišali. Spet drugič sicer razumemo besede sogovornika, ne pa tudi njegovih namer.

Temeljni izvor večine resnih nesporazumov v komuniciranju je pomanjkanje zaupanja. Nezaupanje povzroči, da se število prenesenih informacij zmanjša, hkrati pa zbuja dvom tudi o tistem, kar sporočilo vsebuje. Kadar se čutimo ogrožene, si poiščemo način, da se zavarujemo. Večina ljudi čuti potrebo, da

varuje lastno predstavo o sebi (privatni jaz) na ta način, da si nadene masko, ki jo kaže v javnosti (javni jaz).

Tretje področje medosebnih spretnosti **vkjučuje obojestransko sprejemanje, potrjevanje in podporo** ter obravnava najrazličnejše načine, na katere se odzovemo osebi, ki potrebuje pomoč.

Četrto področje vsebuje strategije za reševanje **medosebnih konfliktov** na načine, ki pomagajo pri zbliževanju obeh udeležencev, pri ohranjanju in razvijanju odnosa. Konflikti v medosebnih odnosih so neizbežni in nudijo možnost za nadaljnji razvoj. Pomembno je, da se zavedamo svojih običajnih strategij za reševanje konfliktov, se seznanimo še z drugimi strategijami in se naučimo izbrati tisto, ki lahko privede do konstruktivne rešitve.

Pri **ustvarjanju medosebnega odnosa** je zelo pomembna tudi **skupna orientacija**: vsak udeleženec mora upoštevati iste **norme** in zastopati iste **vrednote**, vsaj kar se tiče odnosa. Usklajenost vrednot ni nikoli popolna in to sploh ni potrebno. Tudi med osebami, ki izhajajo iz zelo različnih okolij, se lahko razvijejo dobri medosebni odnosi, če uspemo uskladiti tiste norme in vrednote, ki določajo vedenje v tem specifičnem odnosu. Norme se nanašajo na skupna pričakovanja glede tega, kakšno vedenje ustreza obema osebama, ki v odnosu sodelujeta, npr. ali pričakujeta izmenjavo uslug, kako intimen naj bo odnos, v katerih stvareh se lahko obrneta drug na drugega, itd. Ustvarjanje skupnih norm in vrednot je pogosto pomembnejše kot specifične medosebne spretnosti. Če sta na primer oba odločena, da bosta reševala konflikte konstruktivno, se bosta tega verjetno tudi naučila. Medosebne spretnosti same po sebi niso dovolj, če posameznik ni motiviran, da jih uporablja (Lamovec, 1991).

PREDMET, PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Socialne spretnosti so za plesalke in plesalce zelo pomembne, tako za njihovo uspešnost na treningu, kot tudi na nastopu, tekmovanju. Verjetno je zanje

pomembna čustvena sestavina socialnih spretnosti, saj sama narava plesa že zahteva ustrezno čustveno izražanje in odzivanje – na tej točki ples presega meje športa in se nagiba k umetnosti. Tudi komuniciranje, medsebojno sprejemanje in konstruktivno reševanje problemov z drugimi ljudmi so kategorije, ki še kako pripomorejo k uspešnosti plesalk in plesalcev. Plesalke in plesalci morajo imeti za dober plesni nastop in izvedbo svoje plesne koreografije dobro razvito tudi samozaznavanje in prepoznavanje socialno zrcaljenih sporočil, saj lahko le tako zrelo sodelujejo v komunikaciji z občinstvom in tudi svojim plesnim partnerjem.

Pretekle raziskave (Zaletel, 1998) kažejo usmerjenost plesalk in plesalcev športnega plesa navzven, njihovo družabnost in potrebo po navezovanju stikov z ožjo in širšo okolico, z nasprotnim spolom, ipd. Sama narava plesnega športa (čeprav Mednarodni olimpijski komite uvršča ples med individualne športne panoge) ni ne individualna ne skupinska, ampak gre za posebnosti dela v paru, kjer sta si plesalka in plesalec enakovredna.

Glede na naravo posameznih plesov in razpoloženja, ki jih le-ti izražajo, se razvije poseben **odnos med plesnima partnerjema**. Na eni strani srečamo bolj dominantnega plesalca in nežno, ženstveno plesalko, po drugi strani pa opazimo zapeljivo, živahno, strastno plesalko in partnerja, ki ji v tej »igri« sledi. Za plesalke in plesalce športnega plesa so pomembni predvsem socialni družbeni motivi ter motivi samoaktualizacije, samospoštovanja (Zaletel, 1998).

Na področju psiholoških lastnosti več avtorjev pri plesalkah in plesalcih različnih plesnih zvrsti ugotavlja motive navezovanja novih poznanstev, izboljšanja samozaupanja in samopodobe ter težnjo po samopotrjevanju (Roy, 1981; Oreb, 1992; Pappalardo, 1980; Poretz, 1978; Gurely, Neuringer, & Massee, 1984; Zaletel, 1998; idr.). Nekateri drugi avtorji ugotavljajo motive uživanja v gibanju ob glasbi, cenjenje lepote in skladnosti gibanja (Zagorc, 1986; Malenšek, 1989) ter željo po izboljšanju telesnih sposobnosti in potrebo po socializaciji (Lumbar, 1990; Čepon, 1990; Malenšek, 1989).

Ples predstavlja izkušnjo, ki jo doživljamo v zavesti, neodvisno od vnaprejšnjih stališč in sodb. Ples skozi svoje časovne in prostorske forme (fenomenološko doživljene) z ustvarjanjem iluzije o moči dosega ekspresiven in simboličen pomen (Sheets, 1966). V plesu je še posebej pomembno doživljanje veselja v gibanju in želje po komuniciranju (Sanders, 1988: povzeto po Oreb, 1992; Sheets, 1966; Zaletel, 1998; Malenšek, 1989; Lumbar, 1990; Ipavec, Zaletel, & Zagorc, 1997; idr.), ne samo z občinstvom, temveč s socialno okolico nasploh. Želja po komuniciranju z občinstvom, s plesnim partnerjem, priložnosti za navezovanje novih poznanstev, so primarni motivi obiskovanja plesnih tečajev in začetka ukvarjanja s plesom nasploh (Roy, 1981; Ingram, 1978; Riley, 1987; povzeto po Oreb, 1992).

Pri **primerjavah športnikov z nešportniki** avtorji ugotavljajo, da je športnikov ego močnejši, bolj je izražena moškost in praktičnost (Maslow, 1970; Cattell, 1975; povzeto po Tušak, & Tušak, 1997). Športniki se bolj nagibajo k zunanjemu svetu, so bolj odprti, lažje prilagodljivi in bolj zaupajo sami vase. Hkrati pa se po drugi strani počutijo bolj odvisne od skupine kot nešportniki. Športniki imajo v primerjavi z nešportniki tudi večje samozaupanje oz. boljšo samopodobo (Maslow, 1970; Ikegami, 1970; Ogilvie, 1968; povzeto po Tušak, & Tušak, 1997), kar velja tudi za plesalke in plesalce (Zaletel, 1998).

V primerjavi psihološkega profila športnikov z nešportniki številni avtorji ugotavljajo, da so športniki praviloma bolj družabni in ekstravertirani, čustveno stabilni, imajo višje izraženo potrebo po storilnosti in močnejšo potrebo po dražljajih (Butt, 1987; Cratty, 1989; Zaletel, 1998). Ekstravertiranost in nekateri drugi aspekti iskanja dražljajev so povezani z udeležbo v športu in kvaliteto nastopanja (Eysenck, 1981). Ekstravertirani ljudje namreč zaradi konstantno inherentno nižjega nivoja vznburjenja bolj ustrezajo večji senzorni stimulaciji, ki je značilna za šport, hkrati pa tudi omogočajo večjo toleranco za bolečino, ki je pogosto prisotna (Tušak, 1997). Tudi Horga (1993) pravi, da so športniki (ne glede na zvrst športa) bolj ekstravertirani od normalne populacije in to interpretira kot intenzivnejše delovanje mehanizma za regulacijo in kontrolo aktivnosti pri športnikih. Več avtorjev je ugotovilo, da je motiv družabnosti

izredno pomemben za plesalce in plesalke ljudskega plesa (Ingram, 1978; Malenšek, 1989; Lumbar, 1990; Čepon, 1990).

Zaletelova (1998) piše, da se plesalke in plesalci v svojem doživljanju verjetno razlikujejo od drugih športnikov in nešportnikov. Glede na izraznost, ki je potrebna za umetniški vtis je verjetno njihovo doživljanje polnejše, njihov notranji svet bogatejši in širši, anksioznosti, potlačevanja, izmikanja pred drugimi in samim seboj je sorazmerno manj. Musek (1988) ugotavlja, da pri takšnih osebah občutek svobode in neprisiljenosti v odločanju nagrajuje njihovo doživljanje že sam po sebi ter da prav pri njih, pogosteje kot pri drugih, prihaja do svojevrstno, skrajno - skoraj ekstatično - prijetnih "vrhunskih doživetij", občutij "razsvetljenja", "zlitosti" in popolnosti. Slednje ugotovitve bi lahko primerjali oz. združili z ugotovitvami Csikszentmihalyija (1990), ki omenja pojem "flow" ("preplavljanje").

Z raziskavo smo želeli podrobno preučiti področje medosebnih spretnosti pri plesalkah in plesalcih, drugih športnikih - smučarjih in atletih - ter nešportnikih obeh spolov in jih medsebojno primerjati. Prav tako so nenehne razprave o tem, ali lahko tudi ples uvrščamo med ostale »družbeno in politično priznane« vrhunske športe tiste, ki nam narekujejo globlji vpogled v že omenjeno problematiko. Za primerjavo plesalcev z drugimi športniki individualnih športnih disciplin (smučanje in atletika) smo se odločili predvsem zaradi izrazite podobnosti njihovih dosežkov v svetovnem merilu.

Cilja naše raziskave sta torej bila (1) ugotoviti glavne razlike v medosebnih spretnostih plesalk in plesalcev (glede na spol) in (2) ugotoviti glavne razlike v medosebnih spretnostih plesalcev, ostalih športnikov in nešportnikov.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo zastavili dve ničelni hipotezi:

H₀₁ Med plesalkami in plesalci ni razlik v medosebnih spretnostih.

:

H₀₂ Med športniki plesalci, drugimi športniki in nešportniki obeh spolov ni razlik v medosebnih spretnostih.

METODE DELA

Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli 66 plesalk in 49 plesalcev športnega plesa – skupaj 115 (latinsko-ameriških in standardnih plesov, akrobatskega rock'n'rolla ter show plesa), 43 smučark in smučarjev ter 20 atletinj in atletov oz. 25 drugih športnic in 38 drugih športnikov, ki so v letu 2000 dopolnili od 18 do 28 let. Vsi športniki so bili v letu 1999 vsi člani državnih (mladinskih in članskih) reprezentanc ali so v perspektivnem razredu, nekaj izmed njih pa jih je tudi svetovnih prvakov. Vzorec merjencev sestavlja tudi skupina nešportnic (65) in nešportnikov (40) – skupaj 105, ki so v povprečju enako stari in imajo v povprečju enako izobrazbo kot športniki.

Vzorec spremenljivk

Za ugotavljanje prostora medosebnih spretnosti smo uporabili Vprašalnik medosebnih spretnosti (SSI) (Trockmorton, & Trockmorton, 1986; povzeto po Lamovec, 1994), ki temelji na samooceni in meri dimenzije družabnih spretnosti. Glavni namen pri sestavi SSI je bil ustvariti splošen okvir za globalno merjenje socialnih spretnosti (Lamovec, 1994). Vprašalnik sestavlja 105 trditev, ki se nanašajo na stališča ali vedenje ljudi. Merjenci so trditve označevali z eno od števil, in sicer od –4 (trditev zanje sploh ne drži) do 4 (trditev zanje povsem drži), glede na to, kako ustrezno je določena trditev opisovala njihovo vedenje ali doživljanje. Vprašalnik predstavljajo naslednje spremenljivke:

- **emocionalna izraznost (EMOCIZRAZ)** je spretnost neverbalnega pošiljanja emocionalnih sporočil, pa tudi neverbalnega izražanja stališč, stopnje dominantnosti ter znakov, ki služijo medosebni orientaciji. Dimenzija se nanaša tudi na posameznikovo zmožnost spontanega in točnega izražanja občutenih emocionalnih stanj.

- **emocionalna senzibilnost (EMOCSENZ)** je spretnost sprejemanja in dekodiranja neverbalnih in emocionalnih sporočil drugih. Emocionalno senzibilne osebe so pozorne na znake emocij pri drugih, ter hitro in točno prepoznajo številne odtenke emocionalnega doživljanja drugih.
- **emocionalni nadzor (EMOCNADZ)** je zmožnost uravnavanja in nadziranja emocionalnih in drugih neverbalnih izrazov. Dimenzija vključuje sposobnost za igranje emocij kot tudi za sposobnost maskiranja občutenih emocij (na primer smejati se ob slabi šali, prikrivati žalost z veselim obrazom, itd.).
- **socialna izraznost (SOCIZRAZ)** je spretnost v verbalnem izražanju in vključevanju drugih v družabni pogovor. Za osebe z visoko razvito izraznostjo je značilna verbalna fluentnost, sposobne so začeti pogovor in spontano govoriti o neki temi. Ti ljudje dajejo splošen vtis družabnosti in usmerjenosti navzven. V skrajnem primeru, še posebno, če je njihova stopnja socialnega nadzora nizka, jih lahko v spontanem pogovoru zanese in prenehajo biti pozorni na to, kaj govorijo.
- **socialna senzibilnost (SOCSENZ)** se nanaša na sposobnost sprejemanja verbalnih sporočil ter na senzibilnost in razumevanje norm, ki določajo ustreznost družabnega obnašanja. Socialno senzibilne osebe so pozorne na svoje socialno vedenje in njegovo socialno ustreznost.
- **socialni nadzor (SOCNADZ)** je spretnost v igranju vlog ter v socialni samopredstavitvi. Za osebe z močno izraženim socialnim nadzorom je značilna družabna spretnost, taktnost in visoko samozaupanje v socialnih situacijah. Socialni nadzor vključuje tudi zmožnost vplivanja na tok in vsebino socialne interakcije.
- **socialna manipulacija (SOCMANIP)** pomeni pripravljenost manipulirati z drugimi oziroma s posameznimi vidiki socialne situacije, z namenom, da doseže zaželeno rezultate.

Na vzorcu 339 študentov so avtorji testa izvedli test – retest **zanesljivosti**, ki je, kot tudi notranja konsistentnost posameznih dimenzij, zelo dobra, in se giblje med 0,81 in 0,96.

Metode obdelave podatkov

Za obdelavo podatkov smo uporabili statistični paket SPSS. Z metodami deskriptivne statistike smo dobili osnovne podatke preučevanega psihološkega prostora za posamezne skupine merjencev, povprečne vrednosti in standardne odklone. Za ugotavljanje razlik v medosebnih spretnostih med plesalci in plesalkami (po spolu), smo uporabili **eno-faktorsko analizo variance**, med različnimi skupinami športnikov in nešportnikov (plesalke in plesalci, druge športnice in drugi športniki ter nešportnice in nešportniki) pa smo uporabili **dvo-faktorsko analizo variance**.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Za primerjavo v medosebnih spretnostih med plesalkami in plesalci smo uporabili eno-faktorsko analizo variance. Za primerjavo različnih skupin merjencev med seboj (plesalcev, drugih športnikov - smučarjev in atletov ter nešportnikov), smo uporabili dvo-faktorsko analizo variance. Statistično značilno razliko smo dokazali pri 1% ($p(F) < 0,01$) ali pri 5% ($p(F) < 0,05$). V primeru, da je bila vrednost $p(F)$ večja ali enaka 0,05 in manjša ali enaka 0,1, smo govorili o tendenci k statistično značilni razliki in smo jo tudi označili s simbolom (t). V Preglednici 1 so poleg razlik med plesalkami in plesalci prikazane tudi povprečne vrednosti in standardni odkloni spremenljivk, ki opredeljujejo strukturo medosebnih spretnosti plesalk in plesalcev.

Do statistično značilne razlike *med plesalkami in plesalci* je prišlo le v eni spremenljivki medosebnih spretnosti - **emocionalni senzibilnosti**, ki je veliko bolj izražena pri plesalkah kot pri plesalcih. Plesalke so torej bolj kot plesalci pozorne na znake emocij pri drugih ter hitro in točno prepoznajo številne odtenke emocionalnega doživljanja drugih. Tudi ta lastnost je v plesu pomembna, saj plesna partnerja največkrat med plesom komunicirata samo neverbalno. Čimboljša je njuna neverbalna komunikacija, bolje se razumeta, prepoznavata čustva drugega in sta tako lahko pristenjša oz. bolj »resnična« v svojem gibalnem – plesnem izrazu. Plesalke znajo torej verjetno bolje

sprejemati in prepoznavati komunikacijo plesalcev (svojih plesnih partnerjev), kot tudi emocionalno vplivati na gledalce in sodnike, zato velikokrat delujejo v plesnem paru bolj izrazno, čutno in estetsko.

Preglednica 1: Razlike v medosebnih spretnostih med plesalkami in plesalci

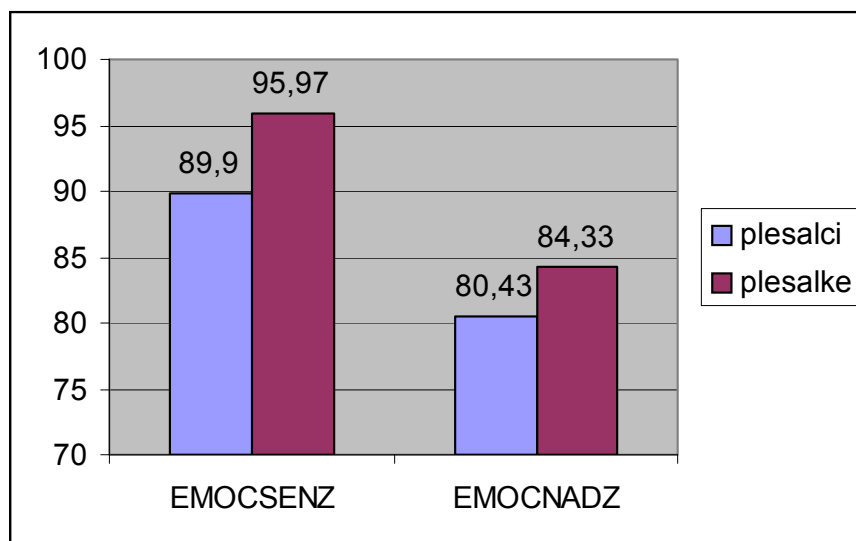
MEDOSEBNE SPRETNOSTI	PLESALCI		PLESALKE		F	p(F)
	AS	SO	AS	SO		
EMOCIZRAZ	72,67	10,94	70,52	10,26	1,18	0,28
EMOCSENZ	89,90	13,44	95,97	11,71	6,67	0,01*
EMOCNADZ	80,43	10,60	84,33	12,69	3,06	0,08 (t)
SOCIZRAZ	94,39	12,85	93,03	11,75	0,35	0,56
SOCSENZ	82,80	12,47	85,26	11,63	1,19	0,28
SOCNADZ	71,88	11,05	72,15	11,88	0,02	0,90
SOCMANIP	80,47	11,74	78,67	10,80	0,73	0,40

Razlog za boljšo emocionalno senzibilnost plesalk prihaja verjetno že iz začetkov družabnega plesa, kjer je bila naloga plesalke slediti plesalcu, ta pa je imel nalogo vodenja. Tako verjetno še danes prevladuje v družabnem plesu »vodenje« plesalcev in »sledenje« plesalk, kjer morajo slednje prepoznavati vsako gesto, gib, mimiko plesalca in tako uspešno izvajati tisto, kar so si zamislili plesalci. Sedanji čas v športni ples vnaša izmenjavanje vodenja in sledenja med oba plesna partnerja, saj lahko le tako delujeta enakovredno, enakopravno, svobodno, zlita v celoto - kot »eno«.

Plesalke pripisujejo statistično značilno več pomembnosti kot plesalci vplivu družine, čustveni sprostitvi oz. doseganju čustvene zadovoljitve preko ukvarjanja s plesom, možnostim zadovoljevanja potreb po raznovrstnih materialnih in drugih koristih ter nagradah, samoobvladovanju, možnostim za navezovanje, ohranjanje in utrjevanje dobrih medosebnih odnosov, razumevanju razlogov za npr. določen način treninga, socialnemu odobravanju, samozavedanju in dejstvu, da preko plesa razvijajo svoj način oz. stil življenja (Zaletel, 1998). Za plesalke so torej bolj pomembne prijateljske in osebne povezanosti ter vrsta socialnih motivov odobravanja, kar kaže nekakšno

orientiranost plesalk »navzven«, v okolje. Plesalke želijo s svojimi plesnimi sposobnostmi in estetskim gibanjem pritegniti pozornost okolice in mogoče preko tega dajati vtis samozavestne osebnosti. Omenjene značilnosti so pogosto posledice vpliva spola, kjer so moški športniki bolj tekmovalno orientirani, ženske športnice pa pogosteje iščejo motive v prijateljskih in osebnih povezanostih. Vendar nam ugotovitve predhodnih poglavij kažejo pomembnost socialnih odnosov za plesalke. Zato verjetno prav plesalke razvijejo bolj občutljive mehanizme prepoznavanja neverbalne komunikacije do drugih, kar posledično pomeni zopet njihovo ustrezno oz. pričakovano »družbeno-moralno« vedenje in s tem odobravanje socialne okolice.

Grafikon 1: Statistično značilne razlike v medosebnih spretnostih med plesalkami in plesalci



Tendenca k statistično značilni razliki v medosebnih spretnostih med plesalkami in plesalci se kaže v **emocionalnem nadzoru**, ki je zopet bolj izražen pri plesalkah. Plesalke so torej bolj kot plesalci zmožne uravnavati in nadzirati emocionalne in druge neverbalne izraze. Prav tako so sposobnejše za igranje emocij in maskiranje občutenih emocij (na primer smejati se ob slabi šali, prikrivati žalost z veselim obrazom, itd.).

Plesalke imajo razvite vse elemente uspešnih medosebnih odnosov, znotraj katerih potekajo psihološki procesi točnega zaznavanja drugih ljudi in situacij, nadalje so zmožne točnega presojanja, primernega vedenja in ustreznega čustvenega izražanja ter odzivanja. Vprašanje je le, ali so te lastnosti plesalke dejansko razvile preko ukvarjanja s plesom in zakaj jih potemtakem niso razvili v isti meri tudi plesalci? Bolj verjetno je, da plesalke odločno igrajo svojo vlogo odprte, komunikativne in razumevajoče osebnosti v socialni okolici ter se tako ponovno potrjujejo. To zanje pomeni način samoaktualizacije oz. razvoja njihove osebnosti na višjem nivoju.

Vsekakor primerjava moških in žensk v športu kaže, da med njimi obstajajo na nekaterih področjih bistvene razlike (Tušak, & Tušak, 1997). Družbeno okolje razvija na eni strani aktivnega, agresivnega, k dosežkom naravnane fanta, na drugi strani pa pasivno, umikajočo, v čustva in navznoter usmerjeno deklico. Socialno ojačanje, ki poteka predvsem preko staršev in širše družbene strukture, še bolj vzpodbuja dekleta, da se ravna po stereotipno sprejemljivih vzorcih vedenja žensk. Zato se dekleta bolj udobno počutijo ob sprejemanju socialno pogojenih vlog. Problemi nastanejo pri športnicah, kjer pride do tipičnega konflikta vlog. Vsekakor je tekmovalnost in želja po zmagi ali strah pred neuspehom nekako v nasprotju s stereotipnim pojmovanjem »deklice«. Plesalke torej veliko lažje kot plesalci »igrajo« čustvene izraze, kar jim seveda v njihovem plesu pripomore h kvalitetnemu in bolj »pristnemu« izrazu vloge, ki jo posamezen ples nosi.

Ker je pri ustvarjanju uspešnih medosebnih odnosov pomembna skupna orientacija udeležencev (npr. iste norme in vrednote), jih skušajo plesalke in plesalci verjetno usklajevati prav na ta način, da so plesalci točni v svojem izražanju, plesalke pa v prepoznavanju njihovih sporočil. Da bi bilo odzivanje plesalke v odnosu do plesalca (ali trenerja) »uspešno«, torej da se lahko komunikacija nadaljuje in vsi udeleženci v športnem procesu napredujejo, prevzemajo plesalke socialno priznane vloge, ki je v tisti situaciji oz. v specifičnem odnosu za to potrebna.

Ugotavljamo, da imajo plesalke dobro razvito obrambno komunikacijo. Ta sicer zahteva veliko energije, saj oseba veliko razmišlja o tem, kako jo vidijo drugi, kako lahko nanje naredi dober vtis in kako naj se izogne njihovemu neodobravanju (verbalno in telesno). Verjetno je vse lepo in prav, dokler plesalka v ožjih medosebnih odnosih (plesni partner in trener) deluje na ta način. Vendar se občasno lahko ravno na tem področju pokaže že prej omenjena »nerazumljiva« in »nepredvidljiva« ter včasih nestabilna narava plesalkinih dejanj, reagiranja, odzivanja, saj so velikokrat nasprotja nje same in njene socialne podobe prevelika. V takšnih primerih prihaja pogosto do konfliktov, ki glede na izkušnje niti niso tako redki v partnerskem odnosu posameznega plesnega para. Iskanje konstruktivnih rešitev je v veliki meri odvisno od sposobnosti trenerja oz. nevtralne osebe v medosebnem odnosu in od stopnje usklajevanja posameznikovih (plesalkinih ali plesalčevih) norm, stališč in vrednot.

Ničelno hipotezo št. 1 sprejmemo, saj smo ugotovili statistično značilno razliko med plesalkami in plesalci le v medosebni spretnosti emocionalne senzibilnosti in tendenco k statistično značilni razliki v emocionalnem nadzoru, ki sta pri plesalkah bolj izražena kot pri plesalcih.

Razlike v medosebnih spretnostih smo med različnimi skupinami merjencev (plesalk, plesalcev, drugih športnic in športnikov ter nešportnic in nešportnikov) ugotavljali z dvo-faktorsko analizo variance. Preglednica 2 kaže aritmetične sredine (s stranskim tiskom označene) in razlike v spremenljivkah medosebnih spretnosti posebej po spolu, po panogi ter interakcijo obeh.

Nešportniki se obnašajo najbolj **ustrezno družbenim normam** od vseh merjencev. Pozorni so na svoje socialno vedenje in njegovo socialno ustreznost. Zagotovo je v športu »dovoljenih« oz. za dosego cilj - zmage - zaželenih in pričakovanih več vzorcev vedenja, značilnosti in sposobnosti posameznika, ki so v družbenem življenju nesprejemljivi, velikokrat pojmovani kot agresivni. Agresivnost je povezana z več osebnostnimi lastnostmi: stopnjo splošne aktivnosti, impulzivnostjo, čustveno stabilnostjo, stopnjo neodvisnosti,

zaupanjem vase, dominantnostjo, samokontrolo, storilnostno motivacijo, ipd., lahko ugotovimo, da so vse te lastnosti poudarjene pri večini športnikov.

Tušak in Petrovič (1993) ugotavljata, da so odrasli fantje (18 do 25 let) pomembno manj agresivni kot desetletni dečki. Upad agresivnosti pojasnjujeta s procesom socializacije, ki od otroka zahteva socialno sprejete in zaželenе reakcije namesto agresivnega vedenja. Gre za socializacijski vpliv preko učenja norm in vlog. V današnjem pojmovanju športa je tendenca k uporabi agresivnosti za doseg cilja naučeno dejanje. Gledalci ploskajo, trenerju je všeč, vse je le del igre ... Na agresivnost v športu vplivajo tudi drugi dejavniki - medsebojni kontakt, soigralci, sodniki, športno-tekmovalni pogoji - tesnost izida, kraj tekmovanja, ipd.

Pri skupini drugih športnikov smo ugotovili najnižjo občutljivost na družbene norme, obvladovanje svojega vedenja, torej so smučarji najmanj pozorni na ustreznost svojega socialnega vedenja. Tudi Tušak in Tušak (1992; povzeto po Tušak, & Tušak, 1997) v svoji raziskavi o agresivnosti v slovenskem vrhunskem športu ugotavljata, da so najbolj telesno in besedno agresivni alpski smučarji in kajakaši oz. kanuisti na divjih vodah. Če med tiste instrumentalne, v športu tako pozitivno vrednotene in zaželenе oblike lahko prištevamo telesno in besedno agresivnost in tudi posredno agresivnost, potem ugotavljamo, da je slika agresivnosti pri preizkušanih slovenskih vrhunskih športnikih najbolj ugodna pri kajakaših in kanuistih na divjih vodah in alpskih smučarjih, najmanj pa pri atletih in predvsem smučarjih tekačih. Primerjava z njihovo uspešnostjo v svetovnem merilu pa sugerira kar precejšnjo povezanost agresivnosti z uspehom v športu, saj so prav kajakaši, kanuisti in alpski smučarji tisti naši športniki, ki so se bili v času meritev vmešavali v boj za medalje tudi na najvišjih tekmovanjih.

Primerjava rezultatov agresivnosti med športniki in nešportniki kaže, da je za športnike predvsem značilna izrazito povečana stopnja aktivacije oz. vznburjenja (razdražljivost) ter manjša stopnja telesne agresivnosti, sumničavosti in občutkov krivde (Tušak, & Tušak, 1997). Lahko bi rekli, da nešportniki

razdražljivost obravnavajo kot družbeno nesprejemljivo lastnost in za socialno neustrezno obliko vedenja.

Pri preučevanju agresivnosti pri slovenskih alpskih smučarjih sta Tušak in Petrovič (1993) ugotovila, da lastnosti in postopki v okviru tekmovalne kariere smučarja pomembno vplivajo vsaj na razdražljivost, telesno, besedno in posredno agresivnost. Normalni trend v razvoju agresivnosti pri nešportnikih se kaže kot upad agresivnega vedenja in zamenjava agresivnih reakcij za dosego cilja s socialno bolj sprejemljivimi vzorci vedenja.

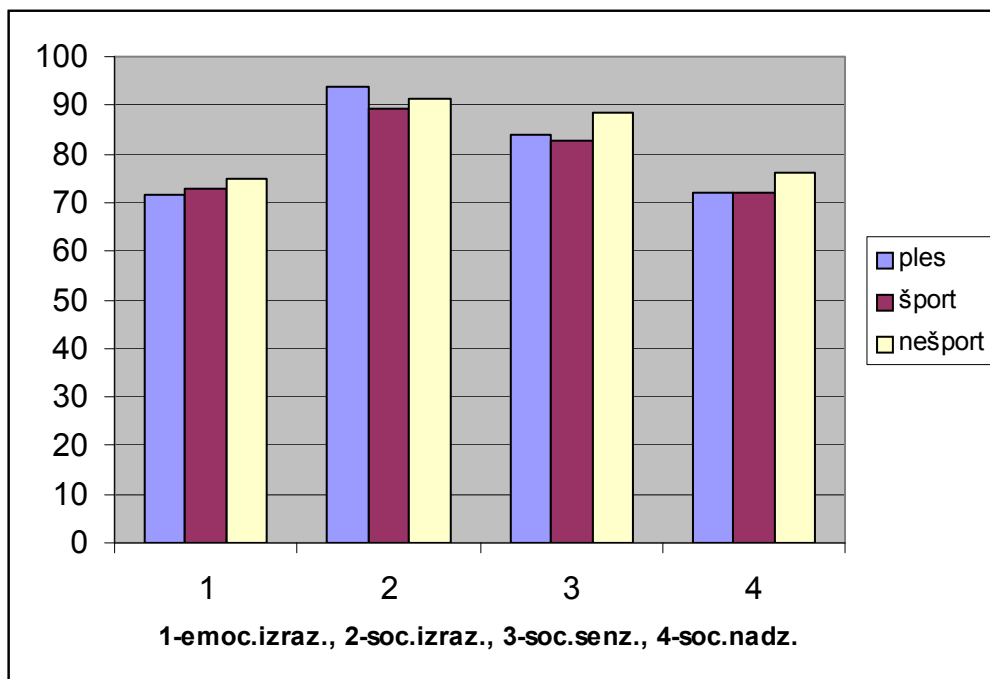
Zagotovo predstavlja jemanje nedovoljenih poživil (doping) prav tako družbeno nesprejemljivo oz. celo prepovedano vedenje, pa se mu mnogi športniki ne odreka – vse z namenom dosega najvišje stopničke, največjega uspeha, krone njihove kariere.

Čeprav smo predvsem pri plesalkah ugotovili določeno stopnjo razdražljivosti (Zaletel, 1998), pa so v socialni senzibilnosti takoj za nešportniki. Zagotovo narava njihovega športa ne zahteva agresivnosti - ravno nasprotno. Plesalci morajo delovati na odru oz. tekmovanju estetsko, včasih nežno, drugič temperamentno in strastno, spet tretjič umirjeno. Ugajati morajo gledalcem in predvsem sodnikom, kar pomeni tudi prilagajanje družbenim normam in za »normalno« populacijo sprejemljivim družbenim vzorcem vedenja in obnašanja; takšnim, kot ga ceni večina občinstva, saj le tako lahko sprejmejo plesalke kot socialno in osebno pozitivne osebe.

Nekatere izmed glavnih značilnosti socialnih norm, ki jih navajata Thibaut in Kelley (1978; povzeto po Tušak, & Tušak, 1997) so naslednje: norma ima pomen tretjega člana, norma se ovrednoti s socialno interakcijo, stabilizira socialno okolje in medsebojne odnose. Avtorja tudi navajata, da posameznik v medosebni odnos nekaj vlaga zato, da bi iz njega nekaj dobil. Dobiček mora biti večji, kot pri neki drugi, alternativni skupini. Formiranje interakcije poteka po sistemu poskusov in napak, pri čemer se išče optimalna kombinacija vedenja za večino sodelujočih. Predvsem je to pomembno za plesni par, saj morata v

svojem socialnem sistemu doseči stabilnost v obnašanju - v sistemu mora biti tak vzorec obnašanja, da se celoten proces lahko ponovi, da prihaja do transformacijskih procesov (pot do rezultata) in da se večino »vhoda« pretvarja v športni rezultat (»izhod«) in ne za urejanje samega sebe oz. plesnega para. Sistem dobiva povratne informacije iz okolja, jih mora znati dekodirati, jim dati nek pomen, na osnovi katerih sistem sam sebe popravlja. Če je sistem nesposoben za samo-regulacijo, potem propade (Petrovič, & Doupona, 1996).

Grafikon 2: Statistično značilne razlike v medosebnih spretnostih med različnimi skupinami



Prav tako je pri nešportnikih statistično značilno najbolj izražena medosebna spretnost **socialnega nadzora**, kar pomeni, da so nešportniki od vseh najbolj spretni v igranju vlog ter v samopredstavitvi. Za osebe z močno izraženim socialnim nadzorom je značilna družabna spretnost, taktnost in visoko samozaupanje v socialnih situacijah. Drugi športniki - predvsem atleti - imajo

najslabše izražen socialni nadzor med vsemi, torej je njihova zmožnost vplivanja na tok in vsebino socialne interakcije najmanjša.

Preglednica 11: Razlike v medosebnih spretnostih med športniki plesalci, drugimi športniki in nešportniki; po spolu, panogi in interakcija

MEDOSEBNE SPRETNOSTI	PLES			ŠPORT			NEŠPORT			razlike:					
	skupa j	M	Ž	skupa j	M	Ž	skupa j	M	Ž	SPOL		PANOGA		INTERAKCIJA	
	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	F	p(F)	F	p(F)	F	p(F)
EMOCIZRAZ	71,59	72,67	70,52	72,64	72,32	72,96	75,06	75,56	74,57	0,35	0,56	2,56	0,08 (t)	0,30	0,74
EMOCSENZ	92,93	89,90	95,97	91,49	88,90	94,08	91,41	88,44	94,37	12,18	0,00 **	0,43	0,65	0,02	0,98
EMOCNADZ	82,38	80,43	84,33	83,12	79,47	86,76	84,04	82,51	85,57	12,00	0,00 **	0,61	0,54	0,75	0,48
SOCIZRAZ	93,71	94,39	93,03	89,33	87,11	91,56	91,51	90,49	92,53	1,16	0,28	2,43	0,09 (t)	1,12	0,33
SOCSENZ	84,03	82,80	85,26	82,63	78,74	86,52	88,56	86,09	91,03	10,39	0,00 **	5,38	0,01 *	0,90	0,40
SOCNADZ	72,02	71,88	72,15	71,94	71,47	72,40	75,97	76,40	75,55	0,01	0,93	3,92	0,02 *	0,13	0,88
SOCMANIP	79,57	80,47	78,67	82,42	80,24	84,60	81,92	80,58	83,26	1,54	0,22	1,73	0,18	1,82	0,16

Del socialnega nadzora predstavljata medosebno spoznavanje in zaupanje, ki vključujeta samorazkrivanje, samozavedanje in sprejemanje samega. Zaupanje je prvi pogoj, da se dve osebi sploh lahko spoznata, da sta pripravljeni druga drugi razkriti pomembne vidike svojega doživljanja. Samorazkrivanje se nanaša predvsem na pripravljenost, da drugemu razkrijemo vse tisto, kar je pomembno za najin odnos. Vključuje informacije o tem, kako oba udeleženca doživljata različne vidike svojega odnosa, kakšne odzive nam zbuja vedenje drugega, ipd. Pri športnikih individualnih panog je verjetno ta spretnost zato manj pomembna, saj so na treningih in tekmovanjih v glavnem odvisni sami od sebe in tudi sebi najbolj zaupajo. Komunikacija predvsem s trenerjem je velikokrat tudi neverbalna, s socialno okolico pa v večini časa, ki jo porabijo za treninge, preprosto ne komunicirajo. Plesalci so v nekoliko drugačem položaju, saj delujejo - trenirajo in tekmujejo oz. dosegajo skupne cilje v paru ter ravno tako navzven - do gledalcev. Zato so nekoliko bolj spretni od ostalih športnikov v igranju vlog ter v socialni predstavitvi, saj jim nenazadnje socialno prepoznavanje in rekognicija, status in ostali družbeni motivi pomenijo največ (Zaletel, 1998). Tudi v prejšnjih poglavjih smo ugotovili pomembnost socialnega jaza in skupinske orientacije plesalk in plesalcev športnega plesa, tako na področju samopodobe, kot tudi na področju vrednot.

Tendenco k statistično značilni razliki med različnimi skupinami merjencev smo ugotovili v **emocionalni in socialni izraznosti**. Zanimivo je, da je emocionalna izraznost, ki je najbolj poudarjena pri nešportnikih, najmanj izražena pri plesalkah in plesalcih, medtem ko je socialna izraznost, torej spretnost v verbalnem izražanju in vključevanju drugih v družabni pogovor ter družabnost in odprtost navzven, verbalna spontanost oz. fluentnost, najbolj poudarjena ravno pri skupini plesalk in plesalcev.

Nešportniki verjetno niti ne želijo skrivati svojih čustev, saj za komunikacijo v »normalnem« življenju to niti ni zaželeno oz. priporočljivo. Tudi stališča izražajo neverbalno zelo svobodno, kar je seveda pogojeno tudi s stopnjo razvitosti kulture posamezne družbe. V procesu treninga se športniki naučijo obvladovati določena čustva in stališča, ki bi morda na njihov dosežek ali tudi trening vplivala negativno, zato je njihova zmožnost spontanega in točnega izražanja občutenih emocionalnih stanj tudi statistično značilno manj izražena.

Tendenca k statistično značilni razliki v socialni izraznosti torej kaže, da so najbolj ekstravertirani in družabni ravno plesalke in plesalci, kar je že Zaletelova (1998) odkrila v svoji raziskavi o motivacijski in osebnostni strukturi plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti. Socialni motivi so eni izmed najpomembnejših pri plesalkah in plesalcih športnega plesa, saj morajo s svojim plesom »očarati« gledalce, prepričati sodnike in delovati tudi medsebojno skrajno usklajeni - popolni.

Posebnost dela v plesni dvojici je med drugimi tudi potreba po uspešni in fluentni komunikaciji. Najprej je zagotovo pomembna predvsem verbalna komunikacija med plesnima partnerjema, ki omogoča usklajevanje skupnih norm in vrednot, boljše spoznavanje obeh ter posledično večje zaupanje in samorazkrivanje, ki predstavljata temelj uspešnemu medosebnemu odnosu.

Sporočila, ki jih plesni partner pošilja soplesalcu/soplesalki, so tako bolj točna, jasna, takšna, da jih drugi lahko prepozna tudi kasneje v neverbalni komunikaciji. Slednja je nujna za vrhunske dosežke plesnega para na tekmovanjih, ne samo kot oblika odličnega sporazumevanja med plesnima partnerjema, temveč tudi kot oblika njune »idealne« oz. popolne izraznosti navzven.

Tako se v procesu treninga športnega plesa razvija še bolj komunikativna, do drugih odprta osebnost, ki zna uveljavljati svoje interese in stališča ter jih hkrati usklajevati z drugimi – tistimi pri soplesalcu ali npr. trenerju. Na takšen način se med njimi razvija ugodna socialna klima, ki pa se vseeno razlikuje od tiste v ekipnih športih, kjer prihaja do usklajevanja interesov znotraj širše skupine. Posameznik, ki v svojih mnenjih odstopa od te skupine, kaj hitro »popusti« mnenju večine. V plesnem paru sta oba partnerja enakovredna v svojih mnenjih in jih zato veliko težje usklajujeta. Preveliko popuščanje enega pomeni prevlado oz. dominacijo drugega, vsaj na tak način velikokrat razmišljata oba. Zato ima trener izredno pomembno vlogo v iskanju oz. predlaganju konstruktivnih rešitev, ki bodo odnos v plesnem paru dvignile na novo raven, vnašale dinamiko, spremembe, zmanjšale napetosti na vsakdanjih treningih, povečale motivacijo za soočanje s problemi in na ta način gradile trden partnerski odnos, ki bo lahko na poti doseganja vrhunskega rezultata ključoval številnim težavam.

Na osnovi izsledkov naše raziskave je priporočljivo, da trener organizira treninge in tekmovanja tako, da bo športnik čim lažje navezoval stike, se počutil sprejetega, kar bo zelo pozitivno vplivalo na njegovo motivacijo. Plesalci in plesalke naj bi si med seboj pomagali na področju plesa in tudi na drugih življenjskih področjih. Tekmovalci v teamu si morajo s pomočjo trenerja postaviti realne cilje, kar bo ob uspešnem tekmovanju vodilo v večanje skupnega ponosa in samozavesti, hkrati pa se bo vsak član teama lahko počutil vrednega in pomembnega v skupini. Bistveno je, da se športniki naučijo učinkovite komunikacije, kar jim bo omogočilo, da bo do pomembnih medsebojnih interakcij prišlo tudi med samim treniranjem, ne le med tekmovanji.

Plesalke in plesalci imajo verjetno bolj izraženo potrebo po dražljajih. Njihova ekstravertiranost in socialna izraznost nakazujeta višjo kvaliteto nastopanja, predvsem iz estetskega vidika, ki za druge športnice in športnike ni pomemben dejavnik uspešnosti. Plesalke in plesalci potrebujejo tako tudi večjo senzorno stimulacijo; njihov mehanizem za regulacijo in kontrolo aktivnosti je intenzivnejši kot pri ostalih merjencih.

Rezultati kažejo, da plesalke in plesalci športnega plesa potrebujejo socialno okolico in njene vplive v svojem življenju in doživljanju. Tudi Cattell (1975; povzeto po Tušak, & Tušak, 1997) meni, da se športniki bolj nagibajo k zunanjemu, praktičnemu svetu in da so tudi bolj odporni in lažje prilagodljivi oz. bolj zaupajo vase. Hkrati pa se po drugi strani počutijo bolj odvisne od skupine kot nešportniki, ki so bolj samozadostni.

Športniki, ki druženje ocenjujejo incentivno zelo visoko, vidijo v tekmovanju možnost navezovanja tesnih medosebnih stikov. Zelo pomembno jim je biti sprejet, kar na osnovi ugotovitev iz prejšnjih poglavij zagotovo velja za plesalke in plesalce. Le-ti želijo, da bi jih drugi cenili, uživajo v skupnem tekmovanju in zabavi skupaj z drugimi člani teama ter s prijatelji.

Lahko bi zaključili, da ima skupina plesalk in plesalcev tako najbolj razvito spretnost navezovanja stikov z okolico in kvalitetnih medosebnih odnosov, kar je za delo v plesnem paru še kako pomembno, saj bi neustrezna komunikacija in morebitni konflikti (ki se zagotovo mnogokrat pojavljajo), uničili športno prihodnost plesnega para. Zato je pomembno predvsem za trenerje, da poleg tehničnih oz. motoričnih

sposobnosti in antropometrijskih značilnosti, po katerih združujejo plesne pare med seboj, postanejo pozorni tudi na socialne spretnosti in zmožnosti tako neverbalnega kot tudi verbalnega komuniciranja športnikov - plesalk in plesalcev med seboj.

Ničelno hipotezo št. 2 zavrnamo, saj smo ugotovili dve statistično značilni razliki in dve tendenci k statistično značilni razliki v medosebnih spretnostih med športniki plesalci, drugimi športniki in nešportniki. Rezultati kažejo, da obstajajo razlike v medosebnih spretnostih predvsem med različnimi skupinami športnikov in skupino nešportnikov.

V interakcijskem vplivu spola in skupine na razlike v medosebnih spretnostih nismo ugotovili nobene statistično značilne razlike, kar kaže na dejstvo, da so trendi razlik v spolu enaki v posameznih skupinah merjencev. Znotraj posamezne skupine so si v medsebojnem komuniciranju, izražanju in sprejemanju verbalnih in neverbalnih sporočil ter kontroliranju le-teh ženske in moški precej podobni.

ZAKLJUČEK

Struktura motivacije in osebnostnih lastnosti plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti (Zaletel, 1998) kažejo pomembnost socialnih motivov za plesalke in plesalce ter njihovo družabnost oz. ekstravertiranost nasploh. Posebnost plesa kot športa pa je prav delo v paru, kjer pridejo vse omenjene lastnosti do izraza bistveno, predvsem preko medosebnih odnosov – komunikacije, zbliževanja, zaupanja, samorazkrivanja ter uspešnega reševanja konfliktov.

Rezultate raziskave, pregled statistično značilnih razlik med plesalkami in plesalci, tako po spolu, kot tudi po primerjavi z drugimi športniki in nešportniki, bodo lahko (in bi morali) trenerji – ustvarjalci vrhunskih plesnih dvojic – uporabljati pri svojem delu v praksi. Potrebno je osmisлити nove načine in poti, ki bi vodile do harmoničnih medosebnih odnosov predvsem znotraj plesnega para, kjer bi se nadalje uresničevali tudi drugi osebnostni potenciali. »Skupna rast« plesnega para bi tako vodila do vrhunskih rezultatov, kamor pač ves vrhunski šport nenehno stremi.

Bolj izražena socialnost na področju celotnega psihološkega prostora plesalk in plesalcev športnega plesa (motivacije, osebnosti in samopodobe, vrednot ter medosebnih spretnosti – Zaletel Černoš, 2002), samo še potrjuje posebnost in pomembnost ODNOSOV tako znotraj plesnega para, ožje skupnosti (trener, sotekmovalci na eni in družina ter partner na drugi strani), kot tudi v širši okolici. Predvsem slednji – odnosi v širšem okolju – se drugim športnicam in športnikom ne zdijo tako pomembni.

LITERATURA

1. Butt, D.S. (1987). *Psychology of sport: the behavior, motivation, personality and performance of athletes*. New York: Van Nostrand Reinhold.
2. Csikszentmihaly, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
3. Čepon, J. (1990). *Motivacijska struktura folklornih plesalcev »Tine Rožanc«*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Gurley, V., Neuringer, A., & Massee, J. (1984). Dance and sport compared: effects on psychological well-being. *Journal of sports medicine*, 24, 58-68.
5. Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo.
6. Ingram, A. (1978). Dance and sport, *International review of sport sociology*. Warsaw: Polish Scientific Publishers, 1, 84-97.
7. Ipavec, N., Zaletel, P., & Zagorc, M. (1997). Motivation structure of dancers. V Šugman R. (Ur.) *III. Mednarodni simpozij Šport mladih*, Bled.
8. Lamovec, T. (1991). *Spretnosti v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Zavod RS za produktivnost dela, Center za psihodiagnostična sredstva.
9. Lamovec, T. (1994). Pojmovanje sebe, *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut FF, 2, 5-22.
10. Lumbar, D. (1990). *Primerjava stališč in motivov med plesalci AFS »France Marolt« glede na trajanje ukvarjanja s plesom*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Malenšek, S. (1989). *Primerjava stališč in motivov med plesalci ljudskega, sodobnega in športnega plesa*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
13. Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
14. Oreb, G. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*. Doktorska disertacija, Zagreb: FTK.
15. Pappalardo, M.D. (1980). The effects of discotheque dancing on selected physiological and psychological parameters of college students. *Diss. abstracts international*, Boston University school of education, 40, 12.
16. Petrovič, K., & Doupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Puretz, S.L. (1978). A comparison of the effects of dance and physical education on the self-concept of selected disadvantaged girls. Psychological perspectives in dance. *Dance research annual*, 11, New York: Congres on research in dance.
18. Puretz, S.L. (1982). Modern dance's effect on body image. *International journal of sport psychology*, 13, 176-186.
19. Roy, S. (1981). Happy feet: dance programs market fitness, fun and friendship. *Sport style* 3, 14, 12-13.
20. Sheets, M. (1966). *The phenomenology of dance*. University of Wisconsin.
21. Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
22. Tušak, M., & Petrovič, K. (1993). Agresivnost, plod tekmovalne kariere alpskega smučarja, da ali ne? *Psihološka obzorja*, Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije, 2(3-4), 65-75.
23. Tušak, M., & Tušak M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
24. Zaletel, P. (1998). *Struktura osebnostnih lastnosti in motivacije plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
25. Zaletel Černoš, P. (2002). *Pomen samopodobe, vrednot in medosebnih odnosov v športnem plesu*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.