# Povezanost uspješnosti u sportu i crta ličnosti prema modelu ličnosti "Velikih pet"

**Radonjić, Nives**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:760052

*Rights / Prava:* In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-03-28**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

*Repository / Repozitorij:*

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Preddiplomski studij psihologije

Nives Radonjić

# POVEZANOST USPJEŠNOSTI U SPORTU I CRTA LIČNOSTI PREMA MODELU LIČNOSTI „VELIKIH PET“

Završni rad

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2016.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Nives Radonjić

# POVEZANOST USPJEŠNOSTI U SPORTU I CRTA LIČNOSTI PREMA MODELU LIČNOSTI „VELIKIH PET“

Završni rad

Područje društvenih znanosti, polje: psihologija,

grana: ostale primijenjene psihologije

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2016.

## SADRŽAJ

1. UVOD…….……...…..1

2. VAŽNOST SPORTA I PSIHOLOGIJE SPORTA…….……...…..2

*2.1. Sport*…….....……..…2

*2.2. Psihologija sporta*…….…….…….3

3. LIČNOST…….…….…….3

*3.1. Model ličnosti „Velikih pet“*..……..…..…4

4. MJERENJE LIČNOSTI KOD SPORTAŠA……..…….……...5

*4.1. Mjerenje velikih pet faktora ličnosti kod sportaša*……...…..…..……6

5. POVEZANOST SPORTA I CRTA LIČNOSTI…….…..…….…...…...6

*5.1. „ Lakovjernost nasuprot skeptičnosti*“…….……7

*5.2. Interakcijski model*……..……...……..7

*5.3. Kako bavljenje sportom djeluje na ličnost*…….…..8

6. ZASTUPLJENOST CRTA LIČNOSTI KOD SPORTAŠA……..…9

*6.1. Zastupljenost crta ličnosti kod sportaša u odnosu na nesportaše*……...….9

*6.2. Zastupljenost crta ličnosti kod sportaša s obzirom na vrstu sporta*……10

*6.3. Zastupljenost crta ličnosti kod sportaša individualnih i grupnih sportova*…….11

7. POVEZANOST USPJEŠNOSTI U SPORTU I LIČNOSTI……..…..…11

*7.1. Povezanost uspjeh i crta ličnosti prema modelu „Velikih pet“*……..…12

*7.2.Povezanost uspjeha u sportu i ličnosti kod sportašica*……...….14

*7.3. Povezanost osobina ličnosti i sportske anksioznosti sa sportskim uspjehom*…...15

8. ZAKLJUČAK…….16

9. LITERATURA……..…..….17

**SAŽETAK**

Prema definiciji, sport obuhvaća različite motoričke aktivnosti različitog i dinamičkog karaktera u kojima na specifičan način dolazi do punog izražaja sportaševe sposobnosti, ličnosti i znanja u treningu i natjecanju. Tijekom vremena, ličnost je postala jedna od važnijih područja psihologije sporta te se njome sve više pokušava objasniti, razumjeti i predviđati uspjeh kod sportaša. Jedan od zadataka sportskih psihologa upravo je usmjeravanje sportaša prema onom sportu koji bi najbolje odgovarao njegovim crtama ličnosti. U ovom radu govori se o povezanosti crta ličnosti i uspjehu u sportu, osobito kod profesionalnih sportaša. Budući da je ova tema od izrazite važnosti u današnje vrijeme, kada se broj sportaša i sportskih psihologa sve više povećava, zanimljivo je znati u kojoj mjeri sama ličnost pojedinca posreduje kod uspjeha i postoji li sportska ličnost. Istraživanja pokazuju kako su sportaši u odnosu na nesportaše više ekstrovertirani, manje anksiozni i depresivni, te manje neurotični. Neka istraživanja pokazuju kontradiktorne rezultate, pa se tako ostavlja još prostora za istraživanje utjecaja ličnosti kod sportskog uspjeha. Literatura navodi da se sportaš u jednom sportu, često razlikuje u profilu i tipu ličnosti od sportaša u drugom sportu. Prema tome, ne postoji univerzalni sportski tip ličnosti koji je specifičan za sve sportaše. Može se zaključiti, kako sport ima pozitivan utjecaj na pojedinca, povećavajući samopoštovanje, samopouzdanje, emocionalnu stabilnost, odgovornost te posreduje pri stvaranju pozitivnih odnosa sa socijalnom okolinom.

Ključne riječi: sport, sportski uspjeh, sportaši, ličnost, crte ličnosti, petofaktorski model

## UVOD

Cilj ovog završnog rada jest opisati kako crte ličnosti, u ovom slučaju crte ličnosti prema modelu ličnosti „Velikih pet“, utječu na uspjeh u sportu. U početnom dijelu završnog rada izneseni su podaci o sportu općenito, psihologiji sporta, ličnosti te je posebno opisan model ličnosti „Velikih pet“ te zasebno svaka njegova dimenzija, to jest crta ličnosti. U daljnjem poglavlju spominje se na koji način se mjeri ličnost kod sportaša te se navode najučestaliji i najrelevantniji testovi koji se upotrebljavaju pri mjerenju ličnosti kod sportaša. Nadalje slijedi općenito upoznavanje povezanosti sporta i ličnosti, opisuju se različita gledišta istraživača o utjecaju ličnosti na sport, te se opisuje suprotan utjecaj, to jest, opisano je kako bavljenje sportom utječe na samu ličnost i njen razvoj. Također će biti izneseni podaci o zastupljenosti crta ličnosti kod sportaša te će biti prikazana različita istraživanja u ovoj domeni . Istraživanja obuhvaćaju i navode razlike u crtama ličnosti kod sportaša i nesportaša, zatim s obzirom na vrstu sporta te na kraju razlike u crtama ličnosti kod sportaša individualnih i grupnih sportova. Također će biti spomenuto kako crte ličnosti prema modelu ličnosti „Velikih pet“ utječu na uspjeh kod sportaša, a posebno će biti spomenuto kakva je povezanost uspjeha u sportu i ličnosti ženskih sportaša. Na kraju slijedi zaključak na temelju svega iznesenog u radu.

Sportom se nazivaju sve fizičke aktivnosti koje pojedinac izvodi iz natjecateljskih razloga. Kod sportaša, naglasak na njihovoj ulozi natjecatelja je toliko snažan da se, često ne naslućuje širok spektar njihovih socijalnih uloga, koje se po prirodi stvari, ne pojavljuju jedino i samo u sportskoj aktivnosti (Paranosić, 1982). Zahtjevi sporta danas su nedvojbeno doprinijeli da psihologija sporta, bez obzira na svoje prvobitno usmjerenje i orijentaciju, ima složen predmet proučavanja u koji su uključeni i obrazovni, primijenjeno istraživački, kao i profesionalno-praktični rad (Bajraktarević, 2004). Kako je psihologija sporta još uvijek relativno mlada disciplina, područja interesa sportskih psihologa još uvijek se šire i razvijaju (Cox, 2005). Upravo sportski psiholozi, treneri te sportski stručnjaci, ističu ličnost kao neobično važnu komponentu sportskog uspjeha. Definirati ličnost znači sagledati je s aspekta različitih teorija. Međutim, najopćenitija definicija ličnosti gleda na nju kao jedinstven, konzistentni skup ponašanja pojedinca u odnosu na okolinu koja ga okružuje (Horga, 1993; prema Bajraktarević, 2004).

Postoje mnoga shvaćanja i pokušaji da se sličnosti i razlike u strukturi ličnosti sportaša i nesportaša učine jasnim i preciznim. Pored velikog broja istraživanja i shvaćanja, najprihvatljivija su ona koja smatraju da je bavljenje sportom specifična aktivnost za koju je potrebna izraženost izvjesnih karakteristika ličnosti zbog kojih se pojedinac uopće odluči za bavljenje određenim sportom (Bajraktarević, 2004). Nadalje, definirati uspješnog sportaša predstavlja značajan problem s obzirom na to da sadrži složenu problematiku definiranja ranije spomenute ličnosti sportaša, zatim ključne osobine odgovorne za uspjeh u sportu i na kraju samu uspješnost (Bajraktarević, 2004).

Postoje brojna istraživanja koja pokazuju na koji način se sportaši razlikuju u zastupljenosti nekih crta ličnosti, u odnosu na nesportaše, te kako upravo zastupljenost različitih crta ličnosti utječe na sportaševu uspješnost u sportskoj aktivnosti. Najveće sličnosti u rezultatima različitih istraživanja dobivene su kod dimenzija ekstraverzije i neuroticizma, gdje se pokazalo da su sportaši u osnovi ekstravertiraniji i manje neurotični od nesportaša (Morgan, 1980; prema Cox, 2005).

Istraživanja prikazana u ovom radu pokazuju kako ličnost djeluje na uspjeh sportaša, no taj utjecaj nije direktan. Uz ličnost, čimbenici kao što su utreniranost, talent, sposobnost djeluju na sportaševu izvedbu i samo uspješnost u određenoj sportskoj aktivnosti.

## 2. VAŽNOST SPORTA I PSIHOLOGIJE SPORTA

Da je sport jedna od bitnih sastavnica društva 20. i 21. stoljeća vidi se iz različitih pokazatelja današnjice. Pogled na novine, internetske stranice ili televizijske programe otkriva koliku ulogu sport im u životu mnogih ljudi diljem svijeta. James (2001; prema Hungenberg, Hardakis i Earnheardt, 2008) navodi da je bavljenje sportom jedna od najzastupljenijih aktivnosti kojoj se ljudi posvećuju u slobodno vrijeme, te da broj ljudi koji preferiraju sport i dalje raste.

### *2.1. Sport*

Sport se može definirati kao specijalizirana, visoko utrenirana aktivnost usmjerena na natjecanje te pojam sporta treba razlikovati od pojmova rada i rekreacije (Cox, 2005). Kao što je spomenuto, sport ima značajnu ulogu u životu modernog čovjeka. Diljem svijeta, djeca su uključena u različite vrste sportova, i to od svoje najranije dobi. Oni navode želju za zabavom

kao glavni razlog bavljenja sportom (Bajraktarević, 2004). No, nije samo zabava ono što sport pruža. Bavljenje sportom snažno utječe na održavanje i poboljšavanje tjelesnog i mentalnog zdravlja svakog pojedinca (Bungić i Barić, 2009). Sport dovodi do razvoja maksimalnih motoričkih sposobnosti te razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti, te vodi pravilnijem rastu i razvoju, posebice kod djece i mladih. Uz to, redovito vježbanje može smanjiti osjećaj anksioznosti i depresije, podići samopouzdanje kod pojedinaca, povećati subjektivnu dobrobit i samopoštovanje te općenito poboljšati mentalno funkcioniranje (Bungić i Barić, 2009).

### *2.2. Psihologija sporta*

Psihologija sporta primijenjena je znanstvena disciplina u okviru psihologije, te kao takva, psihološke principe primjenjuje u okvirima tjelovježbe ili sporta. Pri tome se izravno oslanja na teoriju, znanstvene spoznaje i metodologiju koja se generalno primjenjuje u psihologiji i u svim drugim primijenjenim disciplinama psihologije (Cox, 2005). Danas se znanstvena psihologija sporta bavi velikim rasponom tema. Preciznije, ona istražuje sve probleme koje istražuju bazične grane psihologije, no u specifičnim situacijama sporta. Istražuje se percepcija, pažnja, motoričko učenje, emocije, motivacija, individualne razlike, uspjeh u sportu i ostalo (Drenovac, 2007). Rad sportskog psihologa usmjerava se na informiranje o ulogama psiholoških faktora u vježbanju i sportu, proučavanju specifičnim vještinama relevantnim u sportskom kontekstu(mentalni trening), pomaganje pojedincima da razumiju i poboljšavaju svoj psihički status te educiranje unutar organizacija ili grupa (Drenovac, 2007). U svakom slučaju, psihologija sporta predstavlja danas prilično razgranatu znanstvenu disciplinu, i što se tiče usmjerenosti istraživanja prema teorijskim i prema primijenjenim aspektima sporta, i što se tiče pojave i razvoja njezinih subdisciplina (Horga, 2009).

## 3. LIČNOST

Ličnost je skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni, te utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu (Larsen i Buss, 2008). Unatoč brojnim definicijama ličnosti, pojam ličnosti je toliko širok da ga je teško precizno definirati. Uz sam pojam ličnosti, veže se i pojam crte ličnosti, koje možemo

definirati kao relativno trajne osobine koje karakteriziraju pojedinca (Petz, 2002; prema Drenovac, 2007). U psihologiji, često se postavlja pitanje koliko temeljnih crta ličnosti postoji, no na to pitanje nema jednoznačnog odgovora. Pomoću crta ličnosti opisujmo ljude te nam pomažu da razumijemo dimenzije po kojima se oni razlikuju. Također, korisne su pri objašnjavanja ponašanja i predviđanja budućih ponašanja ljudi (Larsen i Buss, 2008). Samo identificiranje crta ličnosti po kojima se pojedinci razlikuju, jedan je od najvažnijih i najistaknutijih ciljeva psihologije ličnosti (Schmitt i Buss, 2000).

### *3.1. Model ličnosti „Velikih pet"*

„Velikih pet" model ličnosti zasniva se na radu leksičkog pristupa, koji se pak zasniva na leksičkoj hipotezi, koju je prvi prepoznao Galton krajem prošlog stoljeća (Mlačić i Knezović, 1997). Ova petodimenzionalna taksonomija crta ličnosti ima uvjerljive zagovaratelje, no i snažne kritičare. Unatoč kritikama modela, u vezi sa pet velikih faktora postignut je veći stupanj slaganja negoli kod bilo koje druge taksonomije u povijesti psihologije crta ličnosti (Larsen i Buss, 2008). Različiti autori imenuju faktore na različite načine, ali najčešće se navode na ovaj način: Ekstraverzija, Ugodnost, Savjesnost, Emocionalna stabilnost i Otvorenost za iskustvo (Bajraktarević, 2004). Model podrazumijeva hijerarhijsku strukturu u organizaciji crta ličnosti. Glavnih pet faktora predstavljaju visoku razinu u hijerarhiji ličnosti, no svaki faktor, odnosno dimenzija, sadrži i specifične osobine (facete) na nižoj hijerarhijskoj razini. Svaki od ovih pet faktora, uključujući i facete na nižoj razini, govore nam na koji način se pojedinci ponašaju s određenim zastupljenim ili nezastupljenim crtama ličnosti (Bajraktarević, 2004).

Osobe koje su visoko na ***ekstraverziji,*** vole se zabavljati, često se uključuju u socijalnu interakciju, preuzimaju vodstvo i često imaju velik utjecaj na svoju socijalnu okolinu (Aston, Lee i Paunone, 2002; prema Larsen i Buss, 2008). Ekstroverti su obično sretniji te pozitivne emocije doživljavaju intenzivnije (Larsen i Buss, 2008). Osobe koje su nisko na ovoj dimenziji, često su šutljive, rezervirane prema socijalnoj okolini te umjerene (Bajraktarević, 2004). Osobe koje postižu visoke rezultate na dimenziji ***ugodnosti***, općenito dobro slažu s drugima i rijetko su u sukobu s pojedincima. Oni pokazuju spremnost na suradnju, altruizam i empatičnost te teže harmoniji u obiteljskim i drugim odnosima (Larsen i Buss, 2008). Drugom kraju ove dimenziji pripadaju osobe koje su egocentrične, skeptične, nepovjerljive, natjecateljski nastrojene prema drugima (Bajraktarević, 2004). Neugodne osobe su agresivne i često su u sukobima u kojima pokušavaju koristiti svoju socijalnu moć kako bi ih riješili (Larsen i Buss, 2008). One osobe koje

su visoko na dimenziji ***savjesnosti***, usmjeravaju se prema određenom cilju. One vrijedno rade, točne su, marljive, a njihovo pouzdano ponašanje rezultira pozitivnim životnim ishodima kao što su veće zadovoljstvo poslom, bolji socijalni odnosi i općenito bolji uspjeh u svim domenama života, pa tako i u sportu (Larsen i Buss, 2008). Drugom kraju ove dimenzije pripadaju osobe koje su sitničave, sklone hedonizmu i riskantnim ponašanjem. Što se tiče ***emocionalne stabilnosti***, ona je povezana s načinima na koji se ljudi nose s određenim stresorima. Osobe koje su visoko na ovoj dimenziji, emocionalno su stabilne, dobro podnose stresne situacije te ostaju smirene. Osobe koje su pak nisko na spomenutoj dimenziji,ili visoko na dimenziji neuroticizma, sklone su iracionalnim idejama, emocionalno su nestabilne te nemaju razvijene mogućnosti za prevladavanje različitih stresnih događaja (Bajraktarević, 2004). Dimenzija ***otvorenosti***, podrazumijeva zamišljanje, intelektualnu radoznalost te nezavisnost mišljenja. Osobe koje su visoko na ovoj dimenziji, otvorenog su duha, radoznale za nove događaje, sklone eksperimentiranju te novim idejama. Nizak rezultat na ovoj dimenziji upućuje da se radi o osobama konzervativnog mišljenja, kod kojih su reakcije prigušene te se odlučuju za dobro poznate i sigurne stvari (Bajraktarević, 2004).

## 4. MJERENJE LIČNOSTI KOD SPORTAŠA

Kada govorimo o mjerenju ličnosti, potrebno je naglasiti da su različite metode procjene ličnosti u uskoj vezi s osnovnim teorijama ličnosti. Cofer i Johnson (1960; prema Cox, 2005) ustanovili su tri osnovne kategorije mjernih tehnika, a to su ljestvice procjene, nestrukturirane projektivne tehnike te strukturirani upitnici. Što se tiče mjerenje osobina ličnosti sportaša, na raspolaganju je velik broj strukturiranih upitnika ličnosti, čijom se primjenom identificiraju određene osobine ličnosti pojedinca. Strukturirani upitnici pretežito su tipa papir-olovka, te pojedinac kod kojeg ispitujemo određene osobine odgovara na način točno-netočno ili na skali Likertovog tipa. *Minessota multifazični inventar, Cattellov upitnik šesnaest faktora ličnosti* te *Inventar motivacije sportaša* su najčešći upitnici koji se spominju te široko primjenjuju kada se govori o psihologiji sporta. Svaki od ovih navedenih upitnika napravljen je sa specifičnim ciljem i svrhom, namijenjen je određenom uzorku te vrsti ispitanika te se rezultati upitnika ne mogu generalizirati na populaciju drugačijih karakteristika (Cox, 2005).

- ***Minnessota multifazični inventar ličnosti (MMPI)*** javlja se u ranim 1940-ima kada je razvijeno devet ljestvica za kliničku primjenu. Sada test sadrži dvanaest ljestvica te se primjenjuje i kod sportaša koji su stariji od šesnaest godina (Cox, 2005).
- ***Cattellov upitnik šesnaest faktora ličnosti (16PF)*** najsofisticiraniji je upitnik tipa papir-olovka. Što se tiče pouzdanosti i valjanosti, gotovo da nema sumnje da je Cattellov 16PF najbolji upitnik za mjerenje ličnosti sportaša (Cox, 2005).
- ***Inventar motivacije sportaša,*** prema autorima, mjeri različite osobine ličnosti koje su povezane s visokim sportskim postignućem: nagon, agresiju, odlučnost, emocionalnu kontrolu, razvoj svijesti, povjerenje, odgovornost i ostalo. Inventar motivacije sportaša jedini je upitnik za kojeg se ispitivalo može li se pomoću njega predvidjeti uspjeh sportaša (Cox, 2005).

### *4.1. Mjerenje velikih pet faktora ličnosti kod sportaša*

Taksonomija pet velikih faktora ličnosti pojavljuje se na dva glavna načina. Prvi se način zasniva na samoprocjenama pridjevskih crta, kao što su pričljiv, topao, maštovit (Goldberg, 1990; prema Larsen i Buss, 2008). Osim mjera u obliku pridjevskih crta, često se koriste i mjere u obliku rečenica. Najpoznatiji takav mjerni instrument koji se koristi u brojnim istraživanjima, psihološkoj praksi pa tako i kod mjerenja osobina ličnosti sportaša, naziva se NEO-PI-R. Primjeri čestica iz NEO-PI-R upitnika: neuroticizam: Imam česte promjene raspoloženja.; ekstraverzija: Nije mi lako biti glavni.; ugodnost: Sviđam se većini ljudi koji me poznaju.; otvorenost: Uživam kušajući nepoznatu i stranu hranu.; savjesnost: Svoje stvari držim čistima i urednima (Larsen i Buss, 2008).

## 5. POVEZANOST SPORTA I CRTA LIČNOSTI

Podatak da je do 1994. godine objavljeno preko tisuću članaka o povezanosti sporta i ličnosti, te o aspektima sportske ličnosti, pokazuje koliko važnom istraživači smatraju ulogu ličnosti u sportu. Samim time, nije ni čudno što brojna literaturu naglašava kako je najuzbudljivije područje sportske psihologije upravo proučavanje i istraživanje na koji način je ličnost povezana sa sportom i sportskim postignućem. Analizirajući povezanost između ličnosti i sporta, može se

zaključiti da je jedna od karakteristika sporta stupanj izjednačenosti sportaša po svim relevantnim karakteristikama sportske pripremljenosti – fizičke, tehničke, taktičke i psihološke. U takvoj situaciji, psihološka pripremljenost, koja se odnosi na posjedovanje potencijala i određenih osobina ličnosti, od presudnog je značaja za savladavanje postavljenih zadataka.

### *5.1. „Lakovjernost nasuprot skeptičnosti“*

Kao i u svim područjima psihologije, i u području sportske psihologije nailazimo na dilemu jesu li osobine ličnosti dovoljan faktor za analizu nečije strukture i predviđanja ponašanja u određenim situacijama ili je potrebno sagledati sve raspoložive faktore (Bajraktarević, 2004). Morgan(1980a; prema Cox, 2005) objašnjava kako je u prošlosti pa tako i danas, puno sportskih psihologa u pitanju vjerovanja istraživanjima ličnost, na suprotnim stranama. Na jednoj strani nalaze se istraživači i psiholozi koji vjeruju da se iz profila ličnosti sportaša temeljenog na osobinama koje su dobivene preciznim mjerenjem, može napraviti sigurna i točna prognoza (Cox, 2005). Oni vjeruju da su osobine ličnosti trajne i dosljedne u različitim situacijama te kao takve, daju predispoziciju osobi da se ponaša na određen način bez obzira na situaciju ili okolnosti. Oni vjeruju da ako je neki sportaš natjecateljski nastrojen, igrat će dobro i dat će sve od sebe bez obzira na situaciju ili rezultat. No, predispozicija ne znači da će se sportaš ponašati tako u svim životnim situacijama, već da će vjerojatno biti natjecateljski raspoložen u sportskim situacijama (Bajraktarević, 2004). Predstavnike takvog stajališta smatraju po prirodi ***lakovjernima*** i oni su općenito voljni koristiti rezultate testiranje ličnosti u predviđanju uspjeha sportaša (Cox, 2005). S druge strane, postoje istraživači i sportski psiholozi koji su ***skeptični,*** te u predviđanju sportskog uspjeha, minimiziraju vrijednosti procjene ličnosti, te u obzir uzimaju i situacijske odrednice (Cox, 2005). Oni zagovaraju stajalište da okolina pojačava i utječe na oblike ponašanja. Sportaši se mogu ponašati samouvjereno u jednoj natjecateljskoj situaciji, dok u drugoj ne, bez obzira na posjedovanje određenih osobina ličnosti. Što više, ako je utjecaj okoline dovoljno jak, uloga osobina ličnosti bit će minimalna. U puno slučajeva, mnogi sportaši su introverti van terena, ali utakmica (natjecateljska situacija) zahtijeva drugačije ponašanje što inicira njihovo prilagođavanje i promjenu (Bajraktarević, 2004).

### *5.2. Interakcijski model*

Istraživanja ličnosti sportaša pomakla su se od ispitivanja povezanosti između osobina ličnosti i sportskog postignuća sportaša, prema interesu kako na sportsko ponašanje utječe interakcija

između sportaša i okoline, to jest situacije. Bowers (1973; prema Cox, 2005) je prvi takav pristup nazvao interakcijski model proučavanja efekata na sportsko postignuće. U skladu s navedenim pristupom, sportaš u sportsku situaciju unosi svoju osnovnu ličnost, no međutim, najsnažniji i najistaknutiji dio cijelog scenarija ne mora biti ličnost sportaša, već upravo situacija u kojoj se sportaš nalazi. Stupanj u kojem će sportaševa osnovna ličnost i imati utjecaja na postignuće, ovisi o interakciji između osobe (ličnosti) i situacije (okoline) (Cox, 2005). Prema interakcijskom modelu, faktori koji mogu pridonijeti ponašanju sportaša ili njegovom postignuću su faktori ličnosti, okolina (situacija), interakcija osobe i situacije te faktori koji se ne mogu objasniti ličnošću niti situacijom. Model prikazuje kako se samo mali dio odnosi na faktore koji su povezani s ličnošću sportaša te se pretpostavlja kako se ličnosti sportaša može objasniti samo 10 do 15 posto ponašanja, odnosno postignuća sportaša. Uz sve navedeno, pogrešno bi bilo reći kako ličnost ne doprinosi postignuću sportaša, no sportsko postignuće sastavljeno je od puno drugih faktora, kao što su fizičke i motorne sposobnosti ili pak težina zadatka, odnosno razina natjecanja (Cox, 2005).

### *5.3. Kako bavljenje sportom djeluje na ličnost*

Često se postavlja pitanje jesu li razlike u dimenzijama crta ličnosti između sportaša i nesportaša takve zbog iskustva sportaša ili zbog prirodnog procesa selekcije u kojem pojedinac koji ima određene osobine ličnosti, ima snažniju želju i nagon za bavljenjem sportom. Na ovo pitanje nema pravog odgovora, no rezultati istraživanja najčešće podržavaju *hipotezu gravitiranja sklonosti* (Morgan, 1974; prema Cox, 2005). Prema ovoj hipotezi, pojedinac koji ima stabilnu, ekstravertiranu ličnost sklon je sportskim doživljajima. Kako se proces natjecanja odvija, ono odnosi sve osim najstrastvenijih i najupornijih sportaša, to jest ostaju oni koji posjeduju najvišu razinu ekstraverzije i stabilnosti (Cox, 2005). S druge strane, valjanost sklonosti ne isključuje mogućnost da bavljenje sportom može pospješiti razvoj ličnosti.

Tattersfield (1971; prema Cox, 2005) proveo je istraživanje u kojem je izričito promatrao profile ličnosti dječaka koji su sudjelovali u plivačkom programu svoje dobne skupine tijekom pet godina treniranja. Rezultati su pokazali da je kod dječaka za to vrijeme primijećena značajno povećanje ekstraverzije i stabilnosti. Pokazano je kako bavljenje sportom prije dobi zrelosti ima značajne razvojne efekte na ličnost te da je iskustvo mladog sportaša presudno i vrlo bitno u oblikovanju pozitivnih osobina ličnosti kao što su samopouzdanje i neovisnost (Cox, 2005).

# 6. ZASTUPLJENOST CRTA LIČNOSTI KOD SPORTAŠA

## *6.1. Zastupljenost crta ličnosti kod sportaša u odnosu na nesportaše*

Svaki sportaš posjeduje crte ličnosti koje ga razlikuju od drugog sportaša, te također sportaši posjeduju crte ličnosti koje se razlikuju od crta ličnosti nesportaša. Upravo ova činjenica navela je brojne istraživače na provedbu istraživanja koje crte ličnosti su zastupljene kod sportaša različitih sportova. Egloff i Gruhn (1996) istraživali su povezanost između crta ličnosti kod profesionalnih sportaša koji se bave izdržljivim sportovima, u odnosu na nesportaše. U istraživanju su sudjelovali profesionalni sportaši koji trče maraton i triatlon u prosjeku 6, 75 sati tjedno. Rezultati pokazuju veću razinu ekstravezije kod profesionalnih sportaša u odnosu na nesportaše, dok kod dimenzija neuroticizma i otvorenosti nije bilo značajne razlike. Ovi nalazi su djelomično u skladu s ostalim istraživanjima, a istraživače najviše začuđuje nalaz za dimenziju neuroticizma kod sportaša i nesportaša. Jedno od mogućih objašnjenja za dobivene rezultate je to da se autonomne reakcije, koje su povezane s visokom razinom neuroticizma, ne prekidaju kod sportova koji zahtijevaju kontinuiranu učinkovitost kroz duže vremensko trajanje, kao kod maratonaca i triatlonaca (Egloff i Gruhn, 1996).

Slično istraživanje proveo je Tok (2011) u kojem je ispitivao razliku između zastupljenosti crta ličnosti prema modelu „Velikih pet“ kod profesionalnih sportaša koji se bave ekstremnim sportovima, u odnosu na nesportaše. Sudionici su se profesionalno bavili slobodnim ronjenje, raftingom, penjanjem po stijenama i surfanjem. Jedan od značajnih rezultata ovog istraživanja bilo je to da je pronađena viša razina na dimenziji otvorenosti kod ekstremnih sportaša nego kod nesportaša. McCrae i Costa (1997; prema Tok, 2011) ovaj nalaz objašnjavaju time da dimenzija otvorenosti uključuje kulturnu sofisticiranost i imaginaciju. Ekstremni sportovi kao surfanje, ronjenje pružaju priliku ta uživanjem u estetičkim pogledima i prirodnom okruženju. Upravo to može privlačiti ekstremne sportaše pa samim time pokazuju više rezultate na ovoj dimenziji. Razina ekstraverzije također je veća kod ekstremnih sportaša nego kod nesportaša, što je u skladu s prijašnjim istraživanjima kod ekstremnih sportova, dok je razina neuroticizma niža kod sportaša. Tok (2011) objašnjava nižu razinu neuroticizma time da sportaši koji imaju veću razinu neuroticizma preferiraju sportove koji zahtijevaju nižu razinu uzbuđenja, što nije slučaj kod ekstremnih sportova. U skladu s tim, potencijalni stres i anksioznost, uzrokovani ekstremnim

sportovima neće biti privlačni pojedincima koji su visoko na dimenziji neuroticizma (Tok, 2011). Također nije iznenađujuće da ekstremni sportaši imaju nižu razinu savjesnosti od nesportaša, što može biti jedan od riskantnih faktora koji utječu na ozljede ili čak smrti ekstremnih sportaša (Tok, 2011).

Na učenicima srednje škole koji se profesionalno bave sportom, Mraković, Juras i Metikoša (1972; prema Horga, 2009) proveli su istraživanje te su utvrdili da učenici koji se nisu bavili nikakvim sportom niti tjelesnom aktivnošću, bili su značajno niže na dimenziji ekstraverzije dok je dimenzija neuroticizma bili viša nego kod učenika koji se bave sportom. Rezultati istraživanja koji su se bavili upravo pitanjem po kojim crtama ličnosti se razlikuju sportaši do nesportaša dobivali su neujednačene rezultate te upravo zbog toga nije moguća generalizacija rezultata.

### *6.2. Zastupljenost crta ličnosti kod sportaša s obzirom na vrstu sporta*

Svaki sport determinira određene crte ličnosti svojih sportaša te može u većoj mjeri razviti poželjne osobine, koje nebavljenjem sportom mogu ostati potisnute i nedovoljno razvijene. Pitanje posjeduju li sportaši različitih vrsta sportova jednake crte ličnosti navelo je istraživače na radove u ovom području. Kajtna i sur.(2004) proveli su istraživanje na sportašima koji se bave visoko rizičnim sportovima kao što su skijanje, padobranstvo, alpsko planinarenje, brdski biciklizam, motociklizam, skijaški spust te na sportašima koji se bave nisko rizičnim sportovima kao što su plivanje, karate, jedrenje, veslanje i badminton. Rezultati su pokazali da kod visoko rizičnih sportova je viša razina emocionalne stabilnosti, dok su razine savjesnosti i otvorenosti bile niže u odnosu na nisko rizične sportove. Nije pronađena značajna razlika na dimenziji ugodnosti između ove dvije skupine sportova pa se prema tome ne može tvrditi da su sportaši koji se bave rizičnim sportovima u većoj mjeri prosocijalne ličnosti, motivirane altruizmom, nagradama i socijalnim uvažavanjem (Goldberg, 1992; prema Kajtan i sur, 2004).

Rezultati istraživanja koje su proveli Kroll i Crenshaw (1970; prema Cox, 2005) pokazali su da se u profilima ličnosti profesionalnih ragbijaša i hrvača s jedne strane, te u profilima gimnastičara i karatista s druge strane javlja značajna razlika. Hrvači i ragbijaši imaju slične profile ličnosti, koje obilježavaju visoka razina ekstraverzije, dok se gimnastičari i karatisti razlikuju međusobno, kao i od hrvača i ragbijaša (Cox, 2005).

Literatura pokazuje da se sportaš u jednom sportu razlikuje u crtama ličnosti od sportaša u nekom drugom sportu. Na primjeru istraživanja s ragbijašima, čini se da je točno očekivati da

ragbijaš bude agresivniji, anksiozniji, te da ima veću toleranciju na bol od tenisača ili igrača golfa. Međutim, važno je naglasiti da se, uz sve dobivene rezultate brojnih istraživanja, posebice mladi sportaši ne mogu kategorizirati u određeni sport na temelju crta ličnosti (Cox, 2005).

### *6.3. Zastupljenost crta ličnosti kod sportaša individualnih i grupnih sportova*

Istraživača koji se bave istraživanjem zastupljenosti crta ličnosti kod sportaša uočili su da se u velikoj vjerojatnosti najjasnija razlika javlja između sportaša koji su uključeni u grupne sportove i onih koji se bave individualnim sportovima (Cox, 2005).

Besharat (2007; prema Mokhtari i Haghi, 2014) proveo je istraživanje u kojem je uspoređivao crte ličnosti kod sportaša grupnih i individualnih sportova. Rezultat su pokazali kako sportaši koji se bave individualnim sportovima imaju veću razinu savjesnosti, dok je razina ugodnosti niža nego kod sportaša koji se bave grupnim sportom. Također, pokazalo se kako je razina ekstraverzije veća kod sportaša grupnih sportova nego onih koji se bave individualnim.

Schurr, Ashley i Joy (1977; prema Cox, 2005) u svom značajnom istraživanju, pokazali su da postoje razlike u crtama ličnosti između sportaša grupnih sportova i individualnih sportova. Kod sportaša koji se bave grupnim sportovima uočeno je da su anksiozniji, ekstravertiraniji i ovisniji, ali niže na dimenziji savjesnosti od sportaša koji se bave individualnim sportovima. Jedan od mogućih objašnjenja tome je to se sportaši u grupnim sportovima mogu osloniti na svoje suigrače, dok rezultat i uspjeh sportaša u individualnim sportovima ovisi o njemu samom.

## 7. POVEZANOST USPJEŠNOSTI U SPORTU I LIČNOSTI

Utjecaj ličnosti na uspjeh u sportu tema je o kojoj se često raspravlja u krugovima sportskih stručnjaka, psihologa i samih sportaša. Razmatranje utjecaja strukture ličnosti na uspjeh u različitim sportovima može generirati nekoliko pretpostavki. Prva se odnosi na karakterističnu strukturu ličnosti koja motivira pojedinca pri izboru neke sportske discipline, a ujedno je i bitan uvjet perzistencije i uspjeha u sportu. Nadalje, može se pretpostaviti da takva određena struktura ličnosti ne postoji, tj. da bilo koji sport može izabrati svaki pojedinac bez obzira na strukturu ličnosti, a daljnjim bavljenjem sportom dolazi do modifikacije crta ličnosti te tima i uspjeha u određenom sportu. No,bilo koji slučaj da se uzme u obzir, struktura ličnosti na uspjeh u sportu može djelovati samo posredno, a ni u kojem slučaju direktno (Horga, 2009).

Zbog toga, Horga (2009) navodi da na uspjeh u sportu djeluju pet različitih sustava, a to su morfološke karakteristike, sustav funkcionalnih sposobnosti, sustav motoričkih sposobnosti, sustav kognitivnih sposobnosti te već spomenuta ličnost. Utjecaj ličnosti na postignuće u sportu znatno je složeniji problem nego što se obično smatra, jer ovisi o nekoliko različitih faktora.

Horga (2009) upućuje na sljedeće faktore:

- karakteristike pojedine crte ličnosti za koju se želi utvrditi utjecaj na rezultat u sportu
- vrsta sporta kojim se pojedinac bavi, odnosno, vrsta zadatka određene sportske aktivnosti koji zahtijevaju određenu strukturu ličnosti
- ostale karakteristike cjelokupne ličnosti sportaša
- razina natjecanja i drugi faktori.

Općenito bi se utjecaj ličnosti na uspjeh u sportu mogao opisati na sljedeći način: funkcioniranje konativnih regulativnih mehanizama, odnosno ličnosti, trebalo bi biti različitog intenziteta, ovisno o vrsti mehanizama i o vrsti sporta, te o drugim faktorima, kako bi sportsko postignuće bilo najbolje moguće s obzirom na sportaševu sposobnost, sportsko znanje i treniranost sportaša. Intenzitet manji od zamišljene vrijednosti, ali i veći intenzitet, smanjit će mogućnost maksimalnog iskorištavanja pojedinčeve sposobnosti, znanja i treniranosti, odnosno u konačnici, smanjit će potencijalni sportski rezultat (Horga, 2009).

### *7.1. Povezanost uspjeh i crta ličnosti prema modelu „Velikih pet“*

U brojnim istraživanjima se pod raznim modelima ličnosti pokušalo utvrditi postoji li povezanost osobina ličnosti i uspjeha u sportu (Shaw i dr., 2005; prema Drenovac, 2009). Mokhtari i Haghi (2014) proveli su istraživanje u kojem su ispitivali razlike između crta ličnosti kod sportaša i nesportaša te zastupljenost određenih crta ličnosti utječu na uspjeh u sportu. Rezultati su pokazali kako su sportaši imali veći rezultat na dimenziji ekstraverzije, savjesnosti i otvorenosti iskustvu, dok su manji rezultat imali na dimenziji neuroticizma od nesportaša (Mokhtari i Haghi, 2014). Fazel (2011; prema Mokhtari i Haghi, 2014) navodi kako su sportaši koji imaju veći rezultat na dimenziji savjesnosti, sposobni nositi se s većom razinom stresa bez smanjenja funkcioniranja tijela tijekom sportske aktivnosti, što u konačnici vodi do većeg uspjeha u sportu. Nadalje, podatak da sportaši imaju veći rezultat na dimenziji ekstraverzije u skladu je s ostalim istraživanjima, te takav rezultat upućuje da sportaši imaju pozitivnije crte ličnosti, te samo bavljenje sportom još više modificira crtu ekstravezije. Općenito govoreći, sport pruža brojne

prilike za nošenje s preprekama i problemima i za odabiranje solucija za rješavane istih. Što su sportaši ekstravertiraniji, više će utjecati na svoju okolinu, pa tako i na suigrače, što vodi boljoj komunikaciji i boljim prilikama za suradnju i time uspjehu u sportu (Mokhtari i Haghi, 2014).

Istraživanje koje su proveli Kajtna, Tušak, Barić i Burnik (2004; prema Čuljak i Mlačić, 2014) pokazalo je rezultate slične prijašnjem istraživanju. Sportaši su imali veće rezultate na dimenziji ekstraverzije, savjesnosti i ugodnosti. Savjesnost kao crta ličnosti obuhvaća radne navike, odgovornost te poštivanja pravila, te pridonosi samokontroli u sportskim aktivnostima, što dovodi do bolje uspješnosti u sportu (Mlačić i Šakić, 2008; prema Čuljak i Mlačić, 2014).

Postoje istraživanja koja ukazuju na potpuno drugačije rezultate. Fazel (2011;prema Mokhtari i Haghi, 2014) pokazao je kako sportaši imaju veći rezultat na dimenziji neuroticizma, dok su Sohrabi i Atashak-Loo (2011; prema Mokhtari i Haghi, 2014) pokazali kako ne postoji razlika u rezultati na spomenutoj dimenziji. Kao što se može uvidjeti, dobiveni rezultati istraživanja su jednoj mjeri kontradiktorni, a za razlog tome možemo navesti različitosti u istraživačkim grupama, vrsti sporta, spolu, instrumentima i drugom (Mokhtari i Haghi, 2014).

Istraživači koji se bave ovim područjem psihologije, sve više bivaju zainteresiraniji utjecajem psiholoških vještina i stavova na sportska postignuća. Pokazalo se da psihološke vještine i stavovi pojedinca mogu utjecati na njegov uspjeh i razinu koju će doseći u sportu. Jedna od najistaknutijih takvih psiholoških vještina i stavova je i ustrajnost koja se definira kao snaga karaktera i strast u ostvarivanju dugoročnih ciljeva. Za razliku od crta ličnosti, koje se temelje na urođenim talentima i sposobnostima, ustrajnost se temelji na vlastitom radu, suočavanju s izazovima te upornosti i interesu kroz dugo razdoblje i to usprkos neuspjesima i problemima na putu. Ustrajna osoba koristit će svoju izdržljivost kao izvor motivacije, a manje ustrajna osoba odustat će zbog razočaranja, nestrpljivosti ili dosade. Iako je spomenuta ustrajnost relativno nov pojam u literaturi psihologije sporta, pokazalo se da je upravo ustrajnost tajni sastojak koji je nedostajao u istraživanjima psiholoških faktora koji utječu na sportski uspjeh (Elumaro, 2016).

Elumaro(2016). proveo je istraživanje na 142 sportaša koji se bave različitim sportovima, te pokazao kako upravo osobine ličnosti, ali i ustrajnost mogu biti odlučujući faktor sportskog uspjeha. Međutim, ovaj rezultat je u suprotnosti s ranijim rezultatima koji ukazuju na to da su upravo osobine ličnosti „ Velikih pet“ važni prediktori sportskog postignuća. Također, veliki dio literature pokazuje kako „Velikih pet“ osobina ličnosti služi kao okvir za mnoge suvremene studije o povezanosti osobina ličnosti i sportskog uspjeha (Goldberg, 1990; Ivan & Srivastavom, 1999; McCrae i Costa, 1987; prema Elumaro,2016). Zaključno, Duckworth i sur.(2007; prema

Elumaro, 2016) su ustanovili, da u najboljem slučaju, bilo koja osobina ličnosti ne čini više od 2% varijance sportskog postignuća. Pokazalo se kako se ustrajnost ipak više može povezati sa sportskim postignućem, no postoji potreba za daljnjim i detaljnijim istraživanjem ustrajnosti i povezanosti spomenutog sa sportskim postignućem.

### *7.2. Povezanost uspjeha u sportu i ličnosti kod sportašica*

Zaključci i generalizacije izvedeni iz prethodno spomenutih istraživanja proizašli su prvenstveno iz istraživanja koja su provedena u većoj mjeri s muškim ispitanicima, pa se ne može neposredno upotrijebiti za objašnjavanje utjecaja crta ličnosti na uspjeh u sportu kod sportašica (Horga, 2009). Naime, opće tvrdnje i pretpostavke vrijede za oba spola podjednako, no poznato je , na primjer, da su sami stavovi prema sportu različiti kod muškaraca i žena.

Williams (1980; prema Cox, 2005) navodi da se žene koje se ne bave sportom po crtama ličnosti razlikuju od žena koje su profesionalne sportašice. Pronađeno je da žene sportašice izražavaju crte ličnosti koje dosta sliče crtama ličnosti muškarca sportaša. Žene sportašice su asertivnije, orijentirane na postignuće, dominantne, nezavisne, agresivnije nego žene nesportašice. Ovakve pozitivne crte ličnosti dovodi do većeg uspjeha u sportskim aktivnostima (Cox, 2005).

Freedson, Mihevic, Loucks i Girandola (1983; prema Cox, 2005) proveli su istraživanje na ženama koje se profesionalno bave bodybuildingom. U istraživanju je uočeno kako su žene koje se bave ovim sportom ekstravertiranije, odlučnije u sportskim situacijama, manje anksiozne, manje neurotične, manje depresivne, manje ljute i manje zbunjene nasuprot žena koje se ne bave bodybuildingom. Navedene crte ličnosti posredno djeluju na uspjeh u sportu, pomažu u nošenju sa stresom tijekom natjecanja i djeluju na odnose s okolinom sportašica. S druge strane, žene nesportašice su pasivnije, ovisnije o drugima, osjećajne, niske agresivnosti i niske potrebe za postignućem (Cox, 2005). Dobiveni rezultati upućuju da se žene sportaši, kao i muškarcu sportaši u terminima ličnosti razlikuju od nesportaša.

### *7.3. Povezanost osobina ličnosti i sportske anksioznosti sa sportskim uspjehom*

Kao što je dosada spomenuto, fizička spremnost sportaša nije dovoljan faktor koji dovodi do uspjeha u određenom sportu, već su tu podjednako važni i brojni psihološki čimbenici kao što su osobne karakteristike sportaša, samopouzdanje te u umjerenoj mjeri i sportska anksioznost.

Weinberg i Gould (1996; prema Velikić, Knežević i Rodić, 2014) definiraju anksioznost kao negativno emocionalno stanje koje karakterizira nervoza, nelagoda, briga, te stanje tijela spremnog za bijeg. U brojnim sportskim natjecanjima, dolazi do pojave određene količine anksioznosti, te se ona u takvom kontekstu naziva natjecateljska anksioznost. U slučaju sportske anksioznosti potrebno je razlikovati dvije dimenzije: sportska anksioznost kao stanje uma i tijela te sportska anksioznosti kao osobna karakteristika (Velikić, Knežević i Rodić, 2014). Sportskoj anksioznosti uvelike doprinose i osobine ličnosti samog sportaša. Upravo su ekstraverzija i neuroticizam osobine ličnosti koje se u literaturi spominju kao temelj emocionalnih reakcija, među kojima je i sportska anksioznost. (Marić, 2010; prema Velikić Knežević i Rodić, 2014). Istraživanja pokazuju kako je kombinacija veće razine neuroticizma i manje ekstraverzije kod sportaš osnovni preduvjet opće anksioznosti, straha od neuspjeha i depresije. Što se tiče dimenzije savjesnosti, ona je negativan prediktor sportske anksioznosti. Pokazano je kako sportaši koji imaju veće razine savjesnosti, su daleko više ustrajniji tijekom natjecateljskih situacija, što dovodi do većeg samopouzdanja i manje anksioznosti. Dimenzija neuroticizma djeluje u suprotnom smjeru, pri čemu dovodi do nižeg samopouzdanja, a veće razine anksioznosti. Uz sve navedene rezultate, najvažniji nalaz istraživanja je taj da su visoko samopouzdanje i visoka razina ekstraverzije najbolji prediktori sportskog postignuća (Velikić, Knežević i Rodić, 2014).

Velikić, Knežević i Rodić(2014) proveli su istraživanje na 90 sportaša kojim su ispitivali povezanost osobina ličnosti i sportske anksioznosti sa sportskim postignućem. Rezultati su pokazali kako je dimenzija neuroticizma važan prediktor natjecateljske anksioznosti, dok je dimenzija otvorenosti ka iskustvu također jedna od važnijih prediktora, te može biti vodeći faktor do sportskog uspjeha ili neuspjeha. Kao važni prediktori samopouzdanja, otvorenost ka iskustvu te savjesnost zauzimaju vodeću poziciju među ostalim prediktorima ovog psihološkog čimbenika (Velikić, Knežević i Rodić, 2014). No, dimenzija otvorenosti ka iskustvu može djelovati i negativno, te doprinijeti nesigurnosti kod sportaša, kada se on nalazi u natjecateljskoj situaciji, te kada u isto vrijeme mora paziti i na ostale odrednice situacije te osobne karakteristike, kao što je na primjer sportaševo zdravlje (Velikić, Knežević i Rodić, 2014).

Kada govorimo o razlikama između muškaraca i žena sportaša, žene imaju tendenciju da imaju više razine natjecateljske anksioznosti. Žene, više nego muškarci, percipiraju natjecateljske situacije više kao opasne nego kao izazovne, što povećava razinu njihove anksioznosti. Uz to,žene imaju više sumnji o sebi i svojim sposobnostima, što dovodi do nižeg samopouzdanja.

Također, istraživanja pokazuju kako su psihološki čimbenici daleko važniji prediktori sportskog postignuća kod žena, nego kod muškaraca (Velikić, Knežević i Rodić, 2014).

## 8. ZAKLJUČAK

Iz svega navedenog može se zaključiti kako je sport jedna od bitnih sastavnica današnjice, a sam sport pridonosi mnogo pojedincu koji se njime bavi. Sport ne utječe samo na fizičku dobrobit, već i na psihičku dobrobit te kvalitetu života. Sport je važan čimbenik pozitivnog razvoja sportaša te brojna istraživanja pokazuju da su sportaši manje anksiozni, manje kompulzivni te su emocionalno stabilniji, socijalno prilagodljiviji i samouvjereniji od nesportaša.

Rezultati brojnih istraživanja odnosa uspjeha u sportu i crta ličnosti sportaša predstavljeni su u više od tisuću radova, u različitim sportovima i pod različitim modelima ličnosti. Bez obzira na veliku brojnost istraživanja, nema jednostavnog odgovora o načinima povezanosti. Važno je naglasiti da, iako je odnos između sportskog uspjeha i ličnosti daleko od kristalnog jasnog, jednako tako je moguće izvesti određene zaključke. Ličnost nije snažan prediktor sportskog postignuća, ali jest prediktor. Na temelju svega navedenog o ličnosti, nije razumno očekivati visoku povezanost između osobina ličnosti i fizičke vještine. Ličnost pojedinca trebala bi se sagledati kao samo jedan faktor koji može pridonijeti sportskom postignuću. Na kraju možemo pretpostaviti da same crte ličnosti neće zagarantirati sportski uspjeh, ali ustrajna osoba (i sa i bez urođenih talenata) će postići uspjeh zahvaljujući sustavnim naporima, posvećenosti i motivaciji.

## 9. LITERATURA


Bajraktarević, J. (2004). *Psihologija sporta – teorija i empirija*. Sarajevo: ArkaPRESS.

Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet,* 24, 65– 75.

Cox, R.H. (2005). *Psihologija sporta – Koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Čuljak, Z., Mlačić, B.(2014). The Big-Five model od personality and the success od high school students in physical education. *Croatian Journal of Education,* 16(2), 471-490.

Drenovac, M. (2007). *Sportska psihologija*. Osijek: Filozofski fakultet.

Egloff, B., Gruhn, A.J.(1996). Personality and endurance sport. *Personality and individual differences,* 21(2), 223-229.

Elumaro, A.I.(2016). Personality, grit and sporting achievement. *Journal of sports and physical education*, 3(1), 14-17.

Horga, S. (2009*). Psihologija sporta.* Zagreb: Kineziološki fakultet.

Hungenberg, L.W., Hardakis, P.M., Earnheard, A.C. (2008). Sports Mania: Essays on fandom and the media in the 21st Century. *North Carolina: Mc Farland & Company*.

Kajtna, T., Tušak, M., Barić, R., Burnik, S.(2004). Personality in high-risk sports athletes.*Kinesiology,* 36, 24-34.

Larsen, R.J., Buss D.M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Mlačić, B., Knezović, Z.(1997). Struktura i relacije Big-Five markera i Eysenckova upitnika ličnosti: Empirijska usporedba dvaju strukturalnih modela ličnosti. *Društvo istraživača Zagreb*, 27(1).

Mokhtari, P., Haghi, M.(2014). The comparison of five personality factors between athlete and non-athlete students. *Indian J.Sci.Res*., 3(1), 350-354.

Paranosić, V.(1982). *Psihologija sporta-rasprave*. Beograd: R.O. Partizan.

Schmitt, D.P. i Buss, D.M. (2000). Sexual dimensions of person description : Beyond or subsumed by the Big Five. *Journal of Research in Personality*, 34, 141 – 177.

Velikić, D., Knežević, J. i Rodić, N.(2014). Relations of some personality traits and characteristics of sportsmen with the level of sports anxiety. *SportLogia*,10(1), 35–43.

Tok, S. (2011). The Big Five personality traits and risky sport participation.*Social behavior and personality*, 39(8), 1105-1112.