Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša

Škulić, Rebeka

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:751094

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

University of Zadar Institutional Repository

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju
Diplomski studij psihologije (jednopredmetni)

Rebeka Škulić

Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša

Diplomski rad

Zadar, 2018.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju
Diplomski studij psihologije (jednopredmetni)

Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša

Diplomski rad

Student/ica:
Rebeka Škulić

Mentor/ica:
doc. dr. sc. Andrea Tokić

Zadar, 2018.

Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Rebeka Škulić,** ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 12. srpanj 2018.

Sadržaj:

Sažetak 1
Abstract 2
1. UVOD 3
1.1. Sportska psihologija 3
1.2. Ličnost 4
1.3. Ličnost i dobne razlike 9
1.4. Ličnost i sport 10
1.5. Perfekcionizam kod sportaša 14
1.6. Prednatjecateljska anksioznost 17
1.7. Povezanost perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti 19
1.8. Polazište istraživanja 20
2. PROBLEMI I HIPOTEZE 21
3. METODA 22
3.1. Sudionici 22
3.2 Instrumenti 23
3.3. Postupak 25
4. REZULTATI 27
5. RASPRAVA 29
6. ZAKLJUČAK 37
7. LITERATURA 38
8. PRILOZI 45

Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša

Sažetak

Individualni i ekipni sportovi bitno se razlikuju po tome na koji način i u kojoj mjeri je vidljiv individualni doprinos, odgovornost i izloženost sportaša koji ih prakticiraju. Općenito je poznato da su odabir sporta i osobine ličnosti u međusobnoj interakcijskoj vezi. Dosadašnja istraživanja na temu razlika u osobinama ličnosti između ekipinih i individualnih sportaša, a za koje je zbog bitnih kvalitativnih razlika tih dviju grupa sportova za očekivati da postoje, rezultirala su kontradiktornim nalazima. S obzirom na to cilj ovog istraživanja bio je ispitati i usporediti osobine ličnosti i prednatjecateljsku anksioznost kod sportaša individualnih i ekipnih sportova. U istraživanju je sudjelovalo 240 sportaša (121 individualnih i 119 ekipnih sportova; 130 mladića i 110 djevojaka). Sudionici su ispunjavali upitnike kojima su zahvaćene osobine ličnosti (HEXACO upitnikom), perfekcionizam i prednatjecateljska anksioznost.

Obradom podataka utvrđeno je da se individualni i ekipni sportaši razlikuju samo na dimenziji ekstraverzije pri kojoj su više rezultate postigli sportaši ekipnih sportova. Na dimenzijama poštenje/poniznost, emocionalnost, ugodnost, savjesnost i otvorenost nisu utvrđene značajne razlike kao ni na dimenzijama perfekcionizma. Sportaši individualnih sportova postigli su više rezultate na skalama kognitivne i somatske anksioznosti, dok se u razini samopouzdanja nisu razlikovali. Daljnje analize pokazale su pozitivnu povezanost perfekcionizma s kognitivnom i somatskom anksioznosti, a negativnu sa samopouzdanjem. Kognitivna i somatska anksioznost međusobno su pozitivno povezane, a negativno sa samopouzdanjem.

Zaključno, ekipni sportaši su ektrovertiraniji te doživljavaju manje kognitivne i somatske anksioznosti u odnosu na individualne što može imati praktične implikacije za psihološku pripremu i trening sportaša.

Ključne riječi: osobine ličnosti, perfekcionizam, prednatjecateljska anksioznost, individualni sport, ekipni sport

Personality traits and pre-competition anxiety in individual and team athletes

Abstract

Individual contributions, accountability and exposure of athletes are fundamentally different in individual and team sports. It is generally known that the choice of sport and personality traits are in mutual interaction. Previous research on the issue of differences in personality traits between team and individual athletes, for which due to the substantial qualitative differences between these two groups of sports to be expected to exist, resulted in contradictory findings. Considering the stated goal of this research was to examine and compare personality traits and pre-competititon anxiety in athletes of individual and team sports. The study involved 240 athletes (121 individual and 119 team sports; 130 young men and 110 girls). Participants filled out questionnaires which included personality traits (HEXACO questionnaire), perfectionism, and pre-competition anxiety.

Results showed that individual and team athletes differ only on the dimension of extraversion whereby athletes of team sports achieved higher results. On the dimensions of honesty/humility, emotionality, agreeableness, conscientiousness and openness, no significant differences have been identified as well as on the dimensions of perfectionism. Individual athletes achieved higher results on the scales of cognitive and somatic anxiety, while on the level of confidence they did not differ. Further analysis showed a positive correlation of perfectionism with cognitive and somatic anxiety and negative correlation with self-confidence. There was also a significant positive correlation between cognitive and somatic anxiety, while both dimensions were negatively related to self-confidence.

In conclusion, team athletes are more extroverted and experience less cognitive and somatic anxiety than the individual athletes, which can have practical implications for psychological preparation and athlete training.

Key words: personality traits, perfectionism, pre-competition anxiety, individual sport, team sport

1. UVOD

1.1. Sportska psihologija

Sportska psihologija je grana primijenjene psihologije koja proučava psihološke faktore povezane sa sportskom izvedbom i djelovanjem u okviru sporta, vježbanja te ostalih područja tjelesne aktivnosti. Uloga sportskih psihologa, kako navodi Barić (2006, str. 1) je: *„korištenjem znanstvene metodologije, te kroz savjetodavnu praksu, implementirati spoznaje psihologijske znanosti u specifičan kontekst sporta, njegujući interdisciplinaran pristup i spoznaje iz područja sportske znanosti, medicine, antropologije i biologije za ostvarivanje temeljnih ciljeva istraživanja i primjene njihovih rezultata u praksi“.* U fokusu većine istraživanja iz područja sportske psihologije su sposobnosti i osobine ličnosti sportaša, motivacija i interes za bavljenje određenim sportom, motoričko učenje, čimbenici uspjeha u sportskoj aktivnosti, itd. (Drenovac, 2007).

Vrlo bitan faktor u istraživanjima odnosa različitih individualnih karakteristika i sporta su kvalitativne karakteristike sporta, odnosno kako se pojedine sportske discipline klasificiraju. Osnovna podjela sportova je ona na pojedinačne (individualne) i grupne (timske, ekipne) sportove (u nastavku individualni i ekipni sportaši) (Drenovac, 2007). Individualni sportaš samostalno izvodi sportsku aktivnost, a postignuće na natjecanju je njegov osobni uspjeh. Neki od individualnih sportova su: atletika, plivanje, tenis, stolni tenis, biciklizam, gimnastika, judo, karate i mnogi drugi. U ekipne sportove spadaju svi sportovi koji se izvode grupno, odnosno gdje skupina natjecatelja međusobnom suradnjom ili zajedničkom izvedbom ostvaruje odgovarajući oblik sportske aktivnosti, a postignuće je zajednički uspjeh svih pripadnika ekipe. Među ekipne sportove ubrajaju se: rukomet, košarka, odbojka, vaterpolo, nogomet, itd (Drenovac, 2007). Osim navedene podjele sportova postoje još i mnoge druge kao što su podjela sporta prema kriteriju snage i izdržljivosti (aerobni, anaerobni i mješoviti), podjela koja polazi od razlikovanja načina izvedbe sportske aktivnosti (ciklični i aciklični sportovi), sportovi s direktnom i indirektnom borbom, sportovi koji uključuju fizički kontakt, ali bez zadavanja boli i sportovi s oštrim fizičkim kontaktom, itd. Svaki od navedenih pristupa razlikovanju sportova i sportskih disciplina omogućava sportskom psihologu definiranje i preciziranje okvira njegova istraživanja i stručnog djelovanja (Drenovac, 2007).

Zaključno, sportski psiholozi razvijaju programe za poboljšanje postignuća te praćenje učinka treninga i razvoja sportaša, konstruiraju i primjenjuju psihologijske instrumente, rade na poboljšanju komunikacije između sportaša i trenera, traže i identificiraju talente, podučavaju sportaše u formiranju motoričkih stereotipa izvedbe pojedinih sportskih aktivnosti te u formiranju vještina prilagođenih ekstremnim zahtjevima i uvjetima, provode terapiju emocionalnih poremećaja i aberantnog ponašanja sportaša, educiraju sve sudionike u sportu (službenici, treneri, roditelji, publika, sportaši), psihološki pripremaju sportaše za natjecanje (*engl. mental training*) te oblikuju ličnosti sportaša (Drenovac, 2007; Bosnar i Balent, 2009). Kako je ličnost sportaša jedna od glavnih tema u području sportske psihologije, u nastavku će pobliže biti opisan sam konstrukt ličnosti te njegove relacije sa sportom.

1.2. Ličnost

Ličnost predstavlja sveobuhvatnu cjelinu, integraciju psihičkih osobina i mehanizama pojedinca u relativno stabilnu i jedinstvenu organizaciju koja determinira njegovu aktivnost u promjenljivoj okolini (intrapsihička, fizička i socijalna), te se oblikuje i mijenja pod utjecajem te aktivnosti (Petz, 2005; Larsen i Buss, 2008). Psihičke osobine su karakteristike koje opisuju načine na koje se ljudi međusobno razlikuju i koje su relativno stabilne. Kad je riječ o taksonomiji osobina ličnosti, u posljednja dva desetljeća najveću potporu istraživača ima petfaktorski model koji mjeri "Velikih pet" osobina ličnosti: ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, emocionalna stabilnost i intelekt. Međutim, u novije vrijeme sve se više pažnje pridaje HEXACO modelu ličnosti koji predstavlja reorganizaciju modela pet velikih faktora. Ova alternativna struktura sastoji se od šest dimenzija od kojih tri dimenzije korespondiraju vrlo blisko dimenzijama petfaktorskog modela, dok druge tri imaju složeniji odnos s preostale dvije dimenzije modela velikih pet. Treba naglasiti kako ova struktura nije nastala širenjem definicije osobnosti, niti je rezultat bilo kakvih promjena u metodama koje se koriste za ispitivanje strukture ličnosti (Ashton i Lee, 2007). Umjesto toga, najjasniji dokazi u korist HEXACO modela proizašli su iz istraživanja koja su koristila iste strategije varijabilnog odabira i mjerenja kao i istraživanja koja su proizvela strukturu petfaktorskog modela (Ashton i Lee, 2007). Dakle, HEXACO model sačinjava sljedećih šest dimenzija: poštenje/poniznost (*Honesty-Humility*), emocionalnost (*Emotionality*), ekstraverzija (*Extraversion*), ugodnost (*Agreeableness*), savjesnost (*Conscientiousness*) i otvorenost ka iskustvu (*Openness to*

experience). Prema Ashtonu i Leeu (2004; 2007; 2008; 2014) opisi dimenzija HEXACO modela su sljedeći:

Poštenje/poniznost je nova dimenzija koja nema svoj ekvivalent u petfaktorskom modelu, a sastoji se od faceta iskrenosti, poštenja, nedostatka pohlepe i skromnosti. Ljestvica iskrenost procjenjuje tendenciju da se bude onakav kakav jesi u međuljudskim odnosima. Osobe koje postižu niske rezultate će laskati drugima ili se pretvarati da im se sviđaju kako bi od toga imali nekakve pogodnosti, dok osobe koje postižu visoke rezultate nisu sklone manipulirati drugima. Ljestvicom poštenja procjenjuje se tendencija izbjegavanja prijevara i korupcije. Osobe s niskim rezultatima spremnije su steći nešto varanjem ili krađom, dok osobe s visokim rezultatima ne žele iskorištavati druge pojedince ili društvo u cjelini. Ljestvica nedostatka pohlepe procjenjuje tendenciju nezainteresiranosti za posjedovanje bogatstva, luksuznih stvari i znakova visokog društvenog statusa. Osobe koje imaju niske rezultate žele uživati i prikazivati bogatstvo i privilegije, dok osobe s visokim rezultatima nisu posebno motivirani monetarnim ili socijalnim stanjem. Ljestvica skromnosti kao što i sam naziv kaže procjenjuje tendenciju skromnosti i neumoljivosti. Osobe s niskim rezultatima na ovoj ljestvici smatraju se superiornima te da imaju pravo na povlastice koje drugi nemaju, dok se osobe s visokim rezultatima smatraju običnim ljudima bez ikakvog zahtjeva za posebnim tretmanom.

Dimenzija *emocionalnosti* u HEXACO modelu donekle je slična dimenziji emocionalne stabilnosti kod petfaktorskog modela (Babarović i Šverko, 2013), međutim ne postoji emocionalna stabilnost na jednom polu te neuroticizam na drugom. Ukoliko osoba postigne visok rezultat na dimenziji emocionalnosti to samo znači da ta osoba ima intenzivnije reakcije na stresne događaje i potrebu za emocionalnom potporom drugih, ali i da pokazuje više empatije i sentimentalne povezanosti s drugima. Iako emocionalnost sadrži facetu anksioznosti poput neuroticizma kod petfaktorskog modela, ipak joj u sadržaju nedostaje aspekt hostilnosti kojeg posjeduje neuroticizam, a umjesto kojeg sadrži sentimentalnost koja je u modelu "Velikih pet" vezana uz dimenziju ugodnosti (Ashton, Lee, de Vries, 2014). Bez obzira što HEXACO model ne sadrži direktno dimenziju neuroticizma, istraživanje je pokazalo umjerenu povezanost (.58) između rezultata dimenzije emocionalnosti HEXACO modela i rezultata dimenzije emocionalne stabilnosti petfaktorskog modela (Ashton i Lee, 2009). Navedeni rezultati ukazuju na činjenicu da se emocionalnost uvelike preklapa s

emocionalnom stabilnošću odnosno neuroticizmom, stoga se poistovjećivanje emocionalnosti s neuroticizmom može opravdati. Dimenzija emocionalnosti je definirana sljedećim značajkama: bojažljivosti, anksioznosti, emocionalnom zavisnošću i sentimentalnosti. Ljestvica bojažljivosti procjenjuje tendenciju osobe da doživljava strah. Niski rezultati pokazuju da osobe osjećaju malo straha od ozljeda i da su relativno jaki, hrabri i neosjetljivi na tjelesnu bol, dok visoki rezultati pokazuju da je osoba veoma sklona izbjeći fizičku povredu. Skala anksioznosti procjenjuje tendenciju brige u različitim kontekstima. Niski rezultati pokazuju osjećaj niskog stresa kao odgovor na poteškoće, dok visoki rezultati ukazuju na okupiranost čak i relativno manjim problemima. Skala emocionalne zavisnosti procjenjuje potrebu za emocionalnom podrškom od drugih. Niske rezultate imaju osobe koje se osjećaju samouvjereno i sposobno nositi se s problemima bez ikakve pomoći ili savjeta, dok visoke rezultate imaju osobe koje žele podijeliti svoje poteškoće s onima koji će im pružiti ohrabrenje i utjehu. Sentimentalnost je definirana kao tendencija osobe da osjeća snažnu emocionalnu povezanost s drugima. Niski rezultate ukazuju na to da osoba osjeća malo emocija kad se oprašta od nekog ili u reakcijama na zabrinutost drugih, dok visoki rezultati pokazuju da osoba osjećaja snažne emocionalne veze i empatičku osjetljivost prema osjećajima drugih.

Dimenzija *ekstraverzije* veoma je slična dimenziji ekstravezije iz modela "Velikih pet", istraživanjima je utvrđena njihova visoka povezanost od čak .81 (Ashton i Lee, 2009). Uključuje socijalno samopoštovanje i odvažnost, društvenost i živost. Socijalno samopoštovanje definira se kao tendencija imanja pozitivnog samopouzdanja, osobito u društvenim kontekstima. Osobe koje imaju visoko socijalno samopoštovanje općenito su zadovoljne sobom i smatraju za sebe da imaju pozitivne osobine, a oni s niskim rezultatom imaju tendenciju da se osjećaju bezvrijedno i nepopularno. Ljestvica društvene odvažnosti procjenjuje nečiju udobnost ili samouvjerenost u različitim društvenim situacijama. Osobe koje postižu niske rezultate osjećaju se sramežljivo ili neugodno u položaju vodstva ili kod javnog govora, dok su osobe koje postižu visoke rezultate spremni pristupiti strancima i govoriti unutar skupina. Ljestvicom društvenosti procjenjuje se sklonost uživanju u razgovoru i socijalnoj interakciji. Niski rezultati upućuju na to da osoba generalno preferira samostalne aktivnosti i ne traži razgovor, a visoki na to da osoba uživa u razgovoru, posjeti i slavlju s drugima. Živost se definira kao entuzijazam i energija osobe. Ako se na ovoj ljestvici postignu

niski rezultati smatra se da osoba nema tendenciju osjećati se posebno veselom ili dinamičnom, dok visoki rezultati znače da je osoba obično dobro raspoložena te doživljava osjećaj optimizma.

Dimenzija *ugodnosti* uključuje tendenciju opraštanja, nježnost, fleksibilnost i strpljivost. Tendencija opraštanja se definira kao spremnost na osjećaj povjerenja i simpatije prema onima koji su možda prouzročili štetu. Osobe s niskim rezultatima zamjeraju onima koji su ih uvrijedili, dok su suprotno njima, osobe s visokim rezultatima, obično spremni ponovno vjerovati drugima i uspostaviti prijateljske odnose nakon što su se drugi loše ponašali prema njima. Ljestvica nježnosti procjenjuje tendenciju blage i nježne veze s drugim ljudima. Osobe koje nisu nježne imaju tendenciju da budu kritične u svojim procjenama drugih, dok one nježne nerado oštro sude drugima. Fleksibilnost bi bila spremnost na kompromis i suradnju s drugima. Nefleksibilne osobe smatraju se tvrdoglavima i spremnima za raspravu, dok fleksibilne izbjegavaju svađe i prilagođavaju se prijedlozima drugih, čak i kada ti prijedlozi mogu biti nerazumni. Ljestvica strpljivosti procjenjuje tendenciju da se ostane miran, a ne da se naljuti. Nestrpljive osobe brzo izgube svoju staloženost, dok strpljive osobe imaju visoku granicu za osjećaj ili izražavanje bijesa. Sadržaj ove dimenzije nešto je drugačiji od ugodnosti petfaktorskog modela modela, zbog sadržaja naglog temperamenta i iritabilnosti koji prema modelu "Velikih pet" više priliče aspektima emocionalne stabilnosti (Babarović i Šverko, 2013), iako je korelacija ugodnosti između dva modela umjereno visoka (.59) (Ashton i Lee, 2009).

Dimenzija *savjesnosti* ima visoku povezanost s dimenzijom savjesnosti petfaktorskog model (.83) te su gotovo jednake (Ashton i Lee, 2009). Facete ove dimenzije su organiziranost, marljivost, perfekcionizam i razboritost. Organiziranost se opisuje kao tendencija traženja reda, osobito u nečijem fizičkom okruženju. Neorganizirane osobe su neuredne i bez reda, dok su organizirane uredne i preferiraju strukturirani pristup zadacima. Ljestvica marljivosti procjenjuje tendenciju da se naporno radi. Osobe koje postižu niske rezultate imaju malo samodiscipline i nisu jako motivirani za postizanje nečega, dok marljive osobe imaju snažnu "radnu etiku" i spremni su usavršavati se. Perfekcionizam je definiran kao težnja da se bude temeljit i posvećen detaljima. Osobe koje su nisko na ovoj ljestvici podnose neke greške u svom radu i zanemaruje detalje, dok perfekcionisti pažljivo provjeravaju pogreške i moguća poboljšanja. Razboritost se odnosi na pažljivo razmišljanje i sprečavanje

impulsa. Osobe koje nisu razborite reagiraju impulzivno i obično ne uzimaju u obzir posljedice, dok razborite pažljivo razmatraju svoje mogućnosti te su skloni oprezu i samokontroli.

Posljednja, šesta dimenzija HEXACO modela jest *otvorenost prema iskustvu* s facetama uvažavanje estetike, radoznalosti, kreativnosti i nekonvencionalnost. Također kao i prethodna dimenzija ima visoku povezanost s istoimenom dimenzijom petfaktorskog modela (.80), međutim u HEXACO model nije uključen intelekt u smislu generalne inteligencije ili mentalne sposobnosti kao što je uključen u petfaktorski model, stoga se otvorenost prema iskustvu samo djelomično preklapa s ekvivalentnom dimenzijom modela "Velikih pet" (Babarović i Šverko, 2013). Ljestvica estetike ocjenjuje koliko osoba uživa u ljepoti umjetnosti i prirode. Osobe s niskim rezultatima na ovoj ljestvici nisu sklone uživati u umjetninama ili u prirodnim ljepotama, dok osobe koje cijene estetiku snažno uvažavaju različite umjetničke oblike i prirodna čuda. Ljestvica radoznalosti procjenjuje namjeru traženja informacija i iskustva u prirodnom i ljudskom svijetu. Osobe koje su malo radoznale nisu previše znatiželjne za prirodne ili društvene znanosti, dok radoznali čitaju o različitim temama te su zainteresirani za putovanja. Kreativnost je definirana kao težnja inovaciji i eksperimentu. Oni koji nemaju sklonosti za originalnu misao postizat će niske rezultate na ovoj podskali, dok će kreativci koji aktivno traže nova rješenja za probleme i izražavaju se kroz umjetnost postići visoke rezultate. Posljednja ljestvica ove dimenzije jest nekonvencionalnost te procjenjuje koliko su ljudi skloni prihvatiti nešto neobično. Osobe s niskim rezultatima izbjegavaju ekscentrične ili nekonformirajuće osobe, a osobe s visokim rezultatima su otvorene za ideje koje bi mogle izgledati čudno ili radikalno.

Opisanih šest dimenzija ličnosti ispituju se upitnikom pod nazivom HEXACO-PI-R čija je konstrukcija započela 2000. godine, a danas postoje njegove tri verzije od 200, 100 i 60 čestica. Autori upitnika su Lee i Ashton (2009), dok su verziju od 60 čestica na hrvatski jezik preveli, prilagodili i validirali Babarović i Šverko 2013. godine, te je ta verzija upitnika korištena i u ovom istraživanju. Važno je naglasiti da je struktura HEXACO modela dosljedna u ponovljenim kroskulturalnim istraživanjima te da predviđa nekoliko fenomena ličnosti koje nisu objašnjene u okviru petfaktorskog modela, odnosno HEXACO model posjeduje nekoliko varijabli osobnosti koje ne korespondiraju onima iz modela "Velikih pet" (Ashton i Lee, 2007).

1.3. Ličnost i dobne razlike

„Adolescencija je razdoblje između početka puberteta i odrasle dobi, koje započinje oko 11.-13. godine i traje sve do 18.-20. godine. Često se smatra emocionalno vrlo intenzivnim i nerijetko stresnim razdobljem“ (Kuzman, 2009, str. 155). Period je prožet intenzivnim tjelesnim, psihološkim, emocionalnim i osobnim promjenama. Neke od značajnijih razvojnih zadaća adolescencije su nošenje s tjelesnim promjenama, stvaranje seksualnog identiteta, separacija od roditelja, uspostavljanje odnosa s vršnjacima i s odraslima izvan obitelji, uspostava trajnog osjećaja vrijednosti i učvršćivanje strukture ličnosti (Graovac, 2010; Dodig-Ćurković, 2017). Budući da su u ovom istraživanju sudjelovali adolescenti, važno je iz definicije ličnosti izdvojiti činjenicu da je priroda ličnosti *relativno* stabilna te da istraživanja pokazuju neke njene promjene s dobi. Istraživanje Sota, Goslinga, Johna i Pottera (2011) koje je ispitivalo dobne razlike u osobinama ličnosti koristeći petfaktorsku tipologiju ličnosti utvrdilo je da savjesnost i ugodnost imaju negativan trend od djetinjstva do adolescencije te pozitivan trend od adolescencije prema nadolazećoj odraslosti. Kod neuroticizma su rezultati istraživanja malo složeniji te se razlikuju ne samo prema dobi već i prema spolu. Za žene, neuroticizam raste kako se približava adolescencija, zatim ostaje jednak u nadolazećoj odrasloj dobi, a onda se smanjuje u ranoj i srednjoj odrasloj dobi, dok kod muškaraca postoji blagi negativan trend od ranog djetinjstva pa sve do srednje odrasle dobi. Ekstraverzija ima blage negativne trendove od kasnog djetinjstva do adolescencije nakon koje ostaje jednaka sve do nadolazeće odrasle dobi, dok se otvorenost prema iskustvu smanjuje od razdoblja djetinjstva do rane adolescencije, ali nakon toga raste te osobe u nadolazećoj odrasloj dobi pokazuju veću otvorenost. U skladu s navedenim su i rezultati longitudinalnih istraživanja provedenih na adolescentima koja pokazuju povećanje rezultata s dobi na dimenziji otvorenosti (Pullmann, Raudsepp i Allik, 2006) i dimenziji savjesnosti (Elkins, Kassenboehmer i Schurer, 2016), dok je u suprotnosti s tim rezultatima četverogodišnje istraživanje na adolescentima koje izvještava o smanjenju prosječnih rezultata savjesnosti i ugodnosti (Moya, Viruela, Mezquita, Villa, Ibáñez i Ortet, 2014), pa tako dobivene nalaze ovog istraživanja treba interpretirati u skladu s navedenim, odnosno uzeti u obzir relevantnost razvojnog perioda prilikom tumačenja rezultata na testovima ličnosti.

1.4. Ličnost i sport

Kada se govori o ličnosti i sportu u istom kontekstu važno je naglasiti da ne postoji "univerzalni sportski tip ličnosti". U svijetu sporta često se može naići na stereotipe o tome kakav bi sportaš trebao biti - inteligentan, emocionalno stabilan, s visokom samokontrolom, društven i socijaliziran, uporan s jasnim ciljevima (Bosnar i Balent, 2009). Međutim, sportaši uglavnom odstupaju od ovako visokih kriterija "idealne ličnosti" kao i svaka druga osoba, iako su kod sportaša zahtjevi za njima veći. S jedne strane smatra se da je bavljenje sportom specifična aktivnost za koju je potrebna izraženost određenih osobina ličnosti zbog kojih se netko u startu opredijeli za sport ili biva opredijeljen na osnovu selekcije. Riječ je o osobinama ličnosti koje omogućuju sportašima da emotivno "izdrže" sve pozitivne i negativne aspekte bavljenja sportom. S druge strane, raznolikost i duljina trajanja određenih situacija u koje sportaši dolaze utječu na promjene u ponašanju pri čemu neupitno dolazi i do izvjesnih korekcija i promjena u specifičnoj organizaciji i strukturi ličnosti sportaša (Bajraktarević, 2004). Moglo bi se reći da kod sportaša dolazi do određenih promjena u ličnosti do kojih vjerojatno ne bi ni došlo da se osoba uopće nije bavila sportom. Iako je mnogo istraživanja proučavalo odnos ličnosti i sporta, ne postoji jednostavan odgovor o načinima njihove povezanosti. Osobine ličnosti mogu biti ključan aspekt za razumijevanje i predviđanje ponašanja pojedinaca kako u različitim situacijama, tako i za vrijeme sportskih aktivnosti (Horga, 2009) zbog čega su spoznaje iz takvih istraživanja vrlo korisne. Većina znanstvenika koji su proučavali ličnost u sportu naglašavaju očigledne razlike između individualnih i ekipnih sportova, a koji su opet unutar svoje kategorije vrlo heterogeni (Kirkcaldy, 1982; Allen, Greenlees i Jones, 2013; Trninić, 2015). U nastavku će biti prikazani rezultati nekoliko važnijih istraživanja koji su se bavili navedenom tematikom.

Budući da je HEXACO model do sada vrlo rijetko korišten u istraživanjima razlika u osobinama ličnosti individualnih i ekipnih sportaša, nisu pronađeni podaci o sličnostima i razlikama između navedenih grupa za dimenziju *poštenje/poniznost.* Međutim, prema Pomohaci i Enoiu (2011) sredstvom utjecaja na oblikovanje ljudskog karaktera te *poštenja, poniznosti*, hrabrosti i timskog rada smatra se tjelesno obrazovanje i sport. Pojedinac prilagođava svoje stavove, navike i pravila specifičnom kontekstu sporta. Također, Austin (2014) u svom radu navodi kako je *poniznost* vrlina u kontekstu sporta jer je sastavnica sportaša kao osobe, sprječava egoizam, oblikuje sportsku težnju i poduzimanje rizika, potiče

sportske oblike samospoznaje, smanjuje vjerojatnost da sportaš želi jako poniziti svoje protivnike ili biti duboko ponižen s njihove strane, te može motivirati sportaše kako bi postigli veću razinu izvrsnosti u svom sportu. U kontekstu ekipnih sportova, poniznost može pridonijeti tome da sportaš bude bolji suigrač, poticanju jedinstva usred raznolikosti unutar ekipe te doprinosi ukupnom moralu i sportskoj izvrsnosti ekipe. Autor u radu ističe da je osoba doista vrhunski sportaš ako je toga svjesna, a uz tu spoznaju ostaje i ponizna.

Rezultati koji se odnose na dimenziju *neuroticizma* su nekonzistenti. U nekim istraživanjima na ovoj dimenziji nije bilo razlike među grupama individualnih i ekipnih sportaša (Niaa i Besharata, 2010; Ilyasia i Salehiana, 2011; Abiola, Yunusa i Udofia, 2016; Hutečkova, Bartošova i Frydrychova, 2017), dok su u nekim individualni sportaši postigli niže rezultate u odnosu na ekipne (Allen, Greenlees i Jones, 2013; Lodewyk, 2017). Nepostojanje razlike može se pripisati činjenici da svi sportovi imaju koristi od emocionalne stabilnosti. S druge strane, jedan od mogućih izvora kontradiktornosti rezultata može biti i nekontroliranje razine na kojoj se sportaš nalazi (profesionalac, amater i sl.). Moguće je da postoje razlike među grupama na dimenziji neuroticizma samo na profesionalnim razinama sporta (Eagleton, McKelvie i De Man, 2007), ali i da postoje razlike uzimajući u obzir i vrste sportova. Sportaši visoko rizičnih sportova postižu niže rezultate na neuroticizmu (Tok, 2011). Autori objašnjavaju ovakve rezultate činjenicom da su osobe koje imaju niže rezultate na neuroticizmu emocionalno stabilne te im je potreban vrlo intenzivan poticaj da osjete uzbuđenje, a upravo to može biti razlog zbog kojeg sudjeluju u rizičnim sportovima. Nadalje, sportaši koji se natječu na visokim razinama doživljavaju više stresa povezanih s nacionalnim i međunarodnim natjecanjima, ali i potrebu da se mogu bolje nositi se s tim (Faude, Kellmann, Ammann, Schnittker, i Meyer, 2011). Treba uzeti u obzir i da redovito vježbanje tijekom vremena smanjuje anksioznost, a time i rezultate na dimenziji neuroticizma (Ledwidge, 1980).

Usporedbom individualnih i ekipnih sportova na dimenziji *ekstraverzije* u istraživanjima Niaae i Besharatae (2010) te Hutečkove, Bartošove i Frydrychove (2017) nije pronađena razlika među grupama dok su u nekim istraživanjima individualni sportaši postigli viši rezultat u odnosu na ekipne (Ilyasi i Salehian, 2011; Abiola, Yunusa i Udofia, 2016). Jedan od faktora nekonzistentnosti rezultata može biti heterogenost sportova uključenih u istraživanje. U individualne sportove uključeni su dizanje utega, penjanje i judo koji imaju specifične karakteristike te se ne smatraju najreprezentativnijim, karakterističnim

individualnim sportovima. Opisuju ih rizici, visoka motivacija i uzbuđenje što je svakako moglo utjecati na rezultate istraživanja budući da su se uspoređivali sa tipičnim ekipnim sportovima poput košarke, nogometa i odbojke (Ilyasi i Salehian, 2011). U istraživanju Abiolae, Yunusa i Udofia (2016) utvrđeno je da na više rezultate na dimenziji ekstraverzije utječe ako sportaš igra na profesionalnoj razini manje od 6 godina. Ipak, većina istraživanja potvrđuje više rezultate na ekstraverziji kod ekipnih u odnosu na individualne sportaše (Eysenck, Nias i Cox, 1982; Eagleton, McKelvie i De Man, 2007; Allen, Greenlees i Jones, 2013; Lodewyk, 2017), a objašnjavaju ih dvjema hipotezama (Allen, Greenlees i Jones, 2013). Ekipni sportovi općenito uključuju veću razinu međuovisnosti i društvene interakcije nego individualni (gravitacijska hipoteza). Isto tako je moguće i da sudjelovanje u sportu i prisiljavanje na komunikaciju i suradnju s drugima pridonosi razvitku poželjnih karakteristika poput ekstraverzije (hipoteza promjene). Dodatno objašnjenje ovakvih rezultata može se pronaći u Eysenckovoj biološkoj teoriji (1967) prema kojoj se ekstraverzija temelji na kortikalnom pobuđivanju, a timski sportovi pružaju to uzbuđenje za kojim ekstraverti žude.

Na dimenziji *ugodnosti* istraživanja Ilyasia i Salehiana (2011) te Abiolae, Yunusa i Udofia (2016) nisu pronašla razliku između individualnih i ekipnih sportaša, dok druga istraživanja navode kako individualni sportaši postižu niže rezultate od ekipnih (Niaa i Besharata, 2010; Hutečkova, Bartošova i Frydrychova, 2017; Lodewyka, 2017). Komponenta ugodnosti koja, kao interpersonalni faktor, pomaže pojedincu kako bi se lakše oslonio na druge i razvio unutargrupne odnose, jest povjerenje. Ekipni sportovi pružaju prikladan teren za postizanje navedenog. Sukladno tome, ugodnost na temelju povjerenja priprema pojedinca za ekipni sport. Altruizam je faktor ugodnosti koji se opisuje kao tendencija za ljubavlju i pomaganjem koji priprema pojedinca za brigu o drugoj osobi i suradnju u ekipnim aktivnostima. Ekipni sportovi više pogoduju postizanju i ostvarenju ovih karakteristika nego individualni. Usklađenost je također jedna od važnih komponenata ugodnosti koja simultano distancira pojedinca od samoga sebe te ga približava grupi. Ove tri glavne komponente ugodnosti igraju ulogu u odabiru ekipnih sportova naspram individualnih (Niaa i Besharata, 2010).

Istraživanja dosljedno pokazuju da su individualni sportaši *savjesniji* od ekipnih (Niaa i Besharata, 2010; Allen, Greenlees i Jones, 2011; Ilyasi i Salehian, 2011; Hutečkova, Bartošova i Frydrychova, 2017; Lodewyka, 2017). Ovakve rezultate Niaa i Besharata (2010)

objašnjavaju preko kompetencija kao jedne od glavnih sastavnica *savjesnosti* u modelu pet faktora. Postizanje kompetencija moguće je kako u individualnim tako i u ekipnim aktivnostima, ali u individualnom sportu sve zasluge pripadaju samo jednoj osobi. Viši sportski rezultati kod individualnih sportaša mogu se približno pripisati postupku postizanja osobne kompetencije. Drugi faktor savjesnosti u petfaktorskom modelu je postizanje uspjeha. Nastojanje da se nešto postigne izvorno se temelji na motivu postignuća koji za razliku od pripadanja i socijalnih motiva posjeduje individualni aspekt. Veća savjesnost kod individualnih sportova u usporedbi s ekipnim sportovima možda se može pripisati i njihovoj većoj želji za postignućem. Dominantnost motiva postignuća dovodi do veće koncentracije na pojedinačne aktivnosti, dok motivi pripadnosti imaju prioritet u ekipnim aktivnostima. Samodisciplina je još jedan od faktora savjesnosti koja stavlja naglasak na red i disciplinu što je iznimno važno u individualnim sportovima, gdje se red i disciplina stječu kroz pojedinčevo samoupravljanje i kontrolu, a nepredvidive smetnje koje su neizbježne u timskim sportovima se na taj naći mogu izbjeći. Suprotno navedenom, u istraživanju u kojem je sudjelovalo 250 profesionalnih sportaša iz Nigerije, navodi se kako ekipni sportaši postižu više rezultate na dimenziji savjesnosti u odnosu na ekipne. Rezultati se povezuju s utjecajem zapadne edukacije koja zamjenjuje primitivni afrički stil učenja. Naglašava formalnu metodu obrazovanja u učionicama, a temelji se na pisanju, čitanju i računanju. Na više rezultate utjecalo je manje od 13 godina zapadne edukacije u usporedbi s onima koji su imali 13 ili više godina obrazovanja, odnosno sportaši koji su bili manje obrazovani postigli su više rezultate na dimenziji savjesnosti u usporedbi s više obrazovanima jer su imali veću želju uspjeti u sportu kako bi na taj način mogli novčano uzdržavati sebe i svoju obitelj (Abiola, Yunusa i Udofia, 2016).

Kod posljednje dimenzije HEXACO modela, *otvorenost*, rezultati usporedbi individualnih i ekipnih sportaša su kontradiktorni. U istraživanjima Niaae i Besharatae (2010) te Hutečkove, Bartošove i Frydrychove (2017) nije pronađena razlika među grupama dok s druge strane poneka istraživanjima izvještavaju o višim rezultatima individualnih sportaša u odnosu na ekipne (npr. Allen, Greenless i Jones, 2011; Ilyasi i Salehian, 2011; Lodewyk, 2017), te kod visoko rizičnih sportova u usporedbi s drugim sportovima. U ekipnim sportovima sportaši moraju biti otvoreni prema sugestijama svojih suigrača, poštovati međusobne različitosti u ekipi i biti spremni na prilagodbu ekipi u usporedbi s individualnim

sportašima. S druge strane, visoko rizični sportaši su također imali više rezultate od ostalih (Tok, 2011) što autori objašnjavaju kao potrebu da se isproba nešto novo i doživi avantura.

U modelu ličnosti od šest, faktora perfekcionizam nije izdvojen kao zaseban faktor već samo kao subskala savjesnosti. Općenito se smatra da je perfekcionizam jako važna i interesantna osobina u kontekstu sporta, stoga se u ovom istraživanju on mjerio zasebnim upitnikom kako bi se dobio detaljniji uvid u njegove relacije s ostalim varijablama. U nastavku će biti riječi o odnosu sporta i perfekcionizma.

1.5. Perfekcionizam kod sportaša

Perfekcionizam se definira kao osobina ličnosti koju karakterizira težnja prema besprijekornosti, nepogrešivosti i postavljanju iznimno visokih standarda izvedbe, te sklonost prema pretjerano kritičnoj evaluaciji pri čemu su perfekcionisti osobe koje žele biti savršene u svim područjima svog života (Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; Flett i Hewitt, 2002). Osim točne definicije perfekcionizma, znanstvenici su se sporili oko toga je li ovaj konstrukt jednodimenzionalan ili višedimenzionalan, ako je višedimenzionalan koje dimenzije ga određuju, te je li ovo poželjna (adaptivna) ili nepoželjna (maladaptivna) osobina. Danas se na perfekcionizam gleda kao na multidimenzionalan konstrukt s maladaptivnim, ali i adaptivnim aspektima. Frost i sur. (1990) su na uzorku preddiplomskih studenata utvrdili da perfekcionizam obilježavaju pretjerano visoki osobni standardi, pretjerana zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe, pretjerano naglašavanje preciznosti, reda i organizacije te uloga očekivanja i procjene od strane roditelja. Osim toga, navode da su negativna samoevaluacija i potreba za eksternalnim odobravanjem sastavni dio perfekcionizma, te da pretjerana samokritičnost i pretjerana zabrinutost zbog pogrešaka perfekcioniste čini ranjivim za različite psihičke poremećaje. Iz ovakvog shvaćanja navedenog konstrukta razvila se Multidimenzionalna skala perfekcionizma. Njome je zahvaćeno šest aspekata perfekcionizma (*Zabrinutost zbog pogrešaka*, *Dvojba u vlastite aktivnosti*, *Osobni standardi*, *Roditeljska očekivanja*, *Roditeljska prigovaranja* i *Organiziranost)*. Kasnija istraživanja predložila su redukciju subskala sa šest na četiri (Stober, 1998; Khawaja, i Armstrong, 2005; Harvey, Pallant i Harvey, 2014; Watt i Sinclair, 2015) spajanjem Roditeljskih očekivanja i prigovaranja te Zabrinutosti zbog pogrešaka i Dvojbi u vlastitu aktivnost.

Perfekcionizam je prevladavajuća osobina kod sportaša (Stoeber, 2011). U teoriji, brojne su prednosti perfekcionizma koje mogu pridonijeti sportskom uspjehu kao što su snažna radna etika, predanost ciljevima, visoka motivacija, želja za učenjem i napredovanjem. Međutim, primjeri iz prakse u većoj mjeri pokazuju da pravi perfekcionizam ipak ne dovodi do uspjeha i ispunjenja. *„Iako su neki sportaši-perfekcionisti izuzetno uspješni, to je unatoč njihovu perfekcionizmu, a ne zbog njega"* (Barić, 2007, str. 2). Priroda natjecateljskog sporta je takva da sportaši trebaju posvetiti mnogo vremena i truda u treniranje kako bi na natjecanju mogli postići najbolji mogući rezultat. Ovakav proces često zahtjeva od sportaša da postave visoke ciljeve što može biti povezano s tendencijom neprihvaćanja pogreški, doživljavanja stresa ili pokušaja da se ugodi očekivanjima drugih (Barić, 2007). Iako ove bihevioralne dispozicije ne čine osobu perfekcionistom, vrlo su slične doživljaju perfekcionizma. Neki sportaši teže perfekcionizmu u izvođenju zadatka i sposobni su prihvatiti pogreške kao dio procesa učenja, dok drugi zahtijevaju savršenstvo (ili smatraju da se to od njih traži), pogreške vide kao neprihvatljive (zbog čega se može javiti anksioznost) te uspoređuju svoje mogućnosti s nekom normom (Hall, Kerr i Matthews 1998). Istraživanja su pokazala da sportaši koji se natječu na profesionalnim razinama negativnije reagiraju na pogreške, pokazuju veće razočaranje, doživljavaju pritisak da svladaju i zaborave ono što su pogriješili te se više fokusiraju na pogreške (Frost i Henderson, 1991). Treneri su izvijestili kako se takvi sportaši teže koncentriraju nakon što pogriješe te da razmišljaju o toj pogrešci do kraja natjecanja. Osim teže koncentracije prije samog natjecanja, doživljavaju i visoki strah od pogreške, slike pogreški im prolaze mislima te se brinu o reakcijama publike ako nešto ne naprave dobro.

Uz razinu na kojoj se sportaši natječu, perfekcionizam ovisi i o vrsti sporta. Studije su pokazale kako perfekcionisti preferiraju sudjelovati u individualnim sportovima, dok oni koji to nisu preferiraju ekipne sportove (Pearce, 1998; prema Lee, 2000), što može biti povezano s činjenicom da su individualni sportaši više zabrinuti hoće li pogriješiti, više se dvoume oko odluka te postavljaju više osobne standarde od sportaša ekipnih sportova (Anshel, Patterson i Jamieson, 1998; prema Lee, 2000). U oba istraživanja autori atribuiraju preferenciju za individualne sportove potrebi za kontrolom više nego za izvedbom te ishodom na natjecanju. Prema Anshelu, Pattersonu i Jamiesonu (1998) tendencije perfekcionista vidljivije su kod sudionika individualnih sportova gdje su pokreti stabilni, konzistentni te kontrolirani od strane sportaša, nego kod ekipnih sportova gdje je kontrola igre determinirana suparničkom ekipom

(Lee, 2000). Ovo objašnjenje se treba uzeti s rezervom upravo zbog toga što je kontrola u nekim individualnim sportovima također djelomično kontrolirana od strane suparnika (npr. tenis, stolni tenis). Također, valja naglasiti nedostatke koje su ova istraživanja imala. U istraživanju Pearcea (1998) nisu svi sudionici bili sportaši (neki su bili studenti koje se samo pitalo treniraju li neki sport), dok je u istraživanju Anshela, Pattersona i Jamiesona, kriket klasificiran kao individualni sport, iako je zapravo ekipni. Zbog navedenih nedostataka potrebna su dodatna istraživanja. Suprotno navedenom, sudionici timskih sportova postigli su više rezultate na dimenzijama osobni standardi i roditeljska očekivanja, a manje na dimenziji dvojba u vlastite sposobnosti nego individualni sportaši (Salzman, 1992). To bi značilo da su ekipni sportaši imali više pozitivnih perfekcionističkih osobina od individualnih sportaša što potvrđuje i istraživanje Nixdorfa, Franka i Beckmanna (2016) u kojem su sportaši u timskim sportovima bili skloniji perfekcionizmu nego sportaši u individualnim sportovima. Treba naglasiti kako su u ovom istraživanju sudjelovali samo mladi sportaši koji su se natjecali na profesionalnoj razini.

Također, treba naglasiti kako se kod perfekcionizma osim višestrukih dimenzija ističe i njegova dualna priroda, odnosno razlike između pozitivnog i negativnog perfekcionizma. Dimenzije perfekcionizma mogu se promatrati u kontekstu dualne teorije, pa je tako istraživanje Hawkinsa, Watta i Sinclara (2006) pokazalo kako *Osobni standardi* i *Organiziranost* spadaju pod pozitivni perfekcionizam, dok *Zabrinutost zbog pogrešaka i dvojba u vlastite aktivnosti* i *Roditeljska očekivanja i prigovaranja* spadaju pod negativni. Pozitivni (adaptivni) perfekcionizam karakterizira ponašanje koje je potaknuto pozitivnim potkrepljenjem i težnjom za postizanjem uspjeha. Sportaši koji postižu visoke rezultate na ovoj dimenziji postavljaju iznimno visoke, ali dostižne ciljeve koje prati osjećaj zadovoljstva, dok im neuspjeh nije toliko značajan za daljnje funkcioniranje. S druge strane, negativni (maladaptivni) perfekcionizam obilježava ponašanje potaknuto težnjom za izbjegavanjem neuspjeha odnosno negativnim potkrepljenjem. Osobe s izraženim karakteristikama negativnog perfekcionizma postavljaju nerealne i nedostižne osobne standarde, nezadovoljni su uloženim trudom nakon uspjeha te su pretjerano samokritični prilikom neuspjeha. Dakle, ono po čemu se ove dvije vrste perfekcionizma razlikuju jest motivacija za postizanjem istih ciljeva, dok im je zajedničko obilježje težnja za ostvarenjem visokih standarda postignuća (Tandarić, 2014). Istraživanjem koje je provedeno na hrvatskim sportašima, utvrđeno je da se

sportaši individualnih i ekipnih sportova značajno razlikuju u negativnom perfekcionizmu pri čemu su sportaši ekipnih sportova postigli više rezultate nego sportaša individualnih sportova. Ova razlika objašnjena je različitostima u karakteru treninga i sustavu natjecanja individualnih i ekipnih sportova, te sportskoj kvaliteti jer su u istraživanju sudjelovali individualni sportaši koji se natječu u reprezentaciji. Kod pozitivnog perfekcionizma nije pronađena razlika među grupama (Aračić, 2013).

Vidljivo je kako su rezultati u ovoj domeni višeznačni, stoga je jedan od problema ovog istraživanja usmjeren upravo na dobivanje odgovora na pitanje razlikuju li se individualni i ekipni sportaši u perfekcionizmu i ako da, u kojem smjeru.

1.6. Prednatjecateljska anksioznost

„Anksioznost je kompleksno, neugodno čuvstvo bojazni, napetosti i nesigurnosti, praćeno aktivacijom autonomnog živčanog sustava“ (Petz, 2005, str. 19), dok Larsen i Buss (2007) anksioznost definiraju kao neugodno emocionalno stanje visoke pobuđenosti povezano s percipiranom prijetnjom. Postoji razlika između anksioznosti kao crte ličnosti i anksioznosti kao stanja. Kao crta ličnosti uzrokuje trajniju tendenciju anksioznim reakcijama u različitim situacijama. To je dugotrajnije stanje nesigurnosti, zabrinutosti i neodlučnosti s osjećajima ugroženosti i pomanjkanja kontrole nad životom te s osjećajem krivice koji se lako izaziva čak i događajima s kojima anksiozna osoba nije povezana (Bosnar i Balent, 2009). S druge strane stanje anksioznosti je trenutačno emocionalno stanje zabrinutosti, napetosti i porasta fiziološke pobuđenosti koje može biti prolazno te ovisi od situacije do situacije (Cox, 1998; Bosnar i Balent, 2009). Osobe s jače izraženom anksioznošću kao crtom ličnosti lakše će ulaziti u anksiozna stanja i lakše će učiti nove anksiozne reakcije, te će dvosmislene situacije češće prepoznavati kao zastrašujuće, a također i interakcije s drugim ljudima kao prijeteće (Bosnar i Balent, 2009).

U kontekstu sporta smatra se da je stanje anksioznosti jedan od faktora koji značajno utječe na kvalitetu sportskog doživljaja, posebice anksioznost koja prethodi natjecanju, odnosno prednatjecateljska anksioznost (Cox, 1998). Prednatjecateljska anksioznost u istraživanjima je najčešće operacionalizirana kroz kognitivnu i somatsku komponentu. Kognitivna komponenta zahvaća doživljaje poput straha od negativne socijalne evaluacije, strah od neuspjeha i gubitka samopoštovanja, dok somatska komponenta zahvaća percepciju

fizioloških reakcija poput ubrzanog rada srca, ubrzanog disanja, mučnine, vlažnih dlanova, želučane nervoze, mišićne napetost i sl. (Cox, 1998). Kako će se ova dva stanja anksioznosti manifestirati ovisi o približavanju početka natjecanja, odnosno kognitivna anksioznost počinje na relativno visokoj razini i ostaje takva stabilna tijekom približavanja početka natjecanja, dok somatska postepeno raste te je najintenzivnija netom prije početka natjecanja (Cox, 1998). Odnos između somatskog stanja anskioznosti i sportskog postignuća poprima oblik obrnutog U, dok je odnos između kognitivnog stanja anksioznosti i sportskog postignuća linearan i negativan. Jedan od najpoznatijih instrumenata za mjerenje prednatjecateljske anksioznosti je Upitnik stanja anksioznosti tijekom natjecanja-2 (Martens, Martens, Burton, Vealey, Bump i Smith, 1990; hrvatsku verziju skale preveli i validirali Barić i Čerenšek, 2011). Njime se mjere već gore opisana dva aspekta anksioznosti: somatski i kognitivni, te dodatno i samopouzdanje sportaša koje se definira kao procjena vlastitih sposobnosti da će biti uspješni u obavljanju različitih zadataka. Stanje samopouzdanosti koje se ispituje ovim upitnikom razlikuje se od samopouzdanja kao osobine ličnosti jer se odnosi na specifične situacije ili vrlo vremenski ograničene epizode, dok je samopouzdanje kao osobina dio ličnosti neke osobe. Dakle, samopouzdanje kao osobina odnosi se na percepciju koju osoba inače posjeduje o svojim sposobnostima za uspješnost u sportu, dok je samopouzdanje kao stanje percepcija osobe u određenom trenutku o svojim sposobnostima da uspije u sportu (Soltani, Reddy i Hojati, 2013). Istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost između somatske i kognitivne anksioznosti, te njihovu negativnu povezanost sa samopouzdanjem (Finkenberg, DiNuci, McCune i McCune, 1992). Sportaši koji su osjećali više kognitivne i somatske anksioznosti bili su i manje samopouzdani. Da bi osoba nešto postigla, najprije mora vjerovati da to može postići. Sportaš može imati neke sumnje prije izvedbe, no da bi izvedba bila dobra, tokom nje sumnje moraju nestati (Bosnar i Balent, 2009). Uspoređujući individualne i ekipne sportove na različitim dimenzijama anksioznosti istraživanja nisu pokazala dosljedne rezultate. U istraživanju provedenom na 39 ekipnih i 30 individualnih sportaša u dobi od 18 do 23 godine, rezultati su bili viši kod ekipnih sportaša nego kod individualnih na dimenzijama kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja (Zeng, 2003). Nasuprot tome, u istraživanju Soltania, Hojatia i Hossinia iz 2016. godine individualni sportaši postigli su više rezultate nego ekipni na svim navedenim dimenzijama. U istraživanju na 137 hrvatskih sportaša (98 mladića i 39 djevojaka) prosječne dobi od 20.51 godine (*SD*=.90) razlika je dobivena na

dimenzijama somatske anksioznosti i samopouzdanja, gdje su individualni sportaši izrazili veću somatsku anksioznost i manje samopouzdanje od ekipnih, dok na dimenziji kognitivne anksioznosti razlika nije utvrđena (Barić i Čerenšek, 2011). S druge strane, istraživanje Radzia, Yusofa i Zakaria (2013) pokazalo je više rezultate na dimenzijama kognitivne i somatske anksioznosti, a niže na dimenziji samopouzdanja za sportaše individualnih sportova.

S obzirom na teoretsku i empirijsku povezanost anksioznosti i perfekcionizma, u nastavku će se detaljnije opisati odnos između navedenih varijabli i prikazati istraživanja u kojima su te varijable korelirane kod sportaša.

1.7. Povezanost perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti

Jedan od glavnih korelata perfekcionizma u sportu upravo je prednatjecateljska anksioznost. Perfekcionizam u sportu povezan je s višom kognitivnom i somatskom anksioznošću (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker i Stoll, 2007). Međutim, kada su u istraživanju težnja za savršenstvom i negativne reakcije na nesavršenost bile diferencirane, samo je posljednja bila povezana s većom anksioznosti, dok težnja za savršenstvom nije bila povezana s anksioznosti. Štoviše, nakon što su negativne reakcije na nesavršenost kontrolirane, težnja za savršenstvom bila je povezana s nižom anksioznosti i većim samopouzdanjem. Ovakvi rezultati sugeriraju da težnja za savršenstvom u sportu nije maladaptivna. Naprotiv, sportaši koji teže savršenstvu i uspješno kontroliraju svoje negativne reakcije na nesavršenost mogu doživljavati manje anksioznosti i veće samopouzdanje tijekom natjecanja (Stoeber i sur., 2007).

Istraživanje koje je ispitivalo perfekcionizam i njegove efekte na natjecateljsku anksioznost pokazalo je da su negativni obrasci perfekcionizma povezani s višim razinama kognitivne anksioznosti i nižim razinama samopouzdanja (Koivulaa, Hassmen i Fallbya, 2002). Hall, Kerr i Matthews (1998) navode kako je cjelokupni perfekcionizam konzistentan i značajan prediktor kognitivne anksioznosti, dok su zabrinutost zbog pogrešaka, dvojba u vlastite aktivnosti i osobni standardi prediktori za kognitivnu i somatsku anksioznost te samopouzdanje.

Sportaši koji su postigli visoke rezultate na dimenziji perfekcionizma - *zabrinutost zbog pogrešaka* izvijestili su o višem stupnju prednatjecateljske anksioznosti i nižoj razini samopouzdanja u sportu, prikazali su opću orijentaciju prema neuspjehu u sportu, negativno

reagiranje na pogreške (samoprocjena i procjena trenera) te više negativnog razmišljanja u 24 sata prije natjecanja. Druga dimenzija perfekcionizma, *visoki osobni standardi*, bila je povezana s uspjehom orijentiranim prema sportu i razmišljanju o savršenstvu prije natjecanja (Frost i Henderson, 1991).

Budući da postoji malo istraživanja o povezanosti perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti u sportu te da su istraživanja koja postoje datirana prije više od 10 godina, u ovom radu pokušat će se dobiti odgovor na pitanje o odnosu dva navedena konstrukta.

1.8. Polazište istraživanja

Budući da su u dosadašnjim istraživanjima naglašavane razlike između sportskih kategorija, posebice između individualnih i ekipnih sportova, jedno od pitanja na koje će se ovim radom pokušati odgovoriti jest postoje li razlike u osobinama ličnosti između individualnih i ekipnih sportaša. Uzimajući u obzir potpuno različit kontekst individualnih i grupnih sportova za očekivati je da će se dvije grupe sportaša razlikovati u šest dimenzija ličnosti, ali i u razinama perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti. Sa svrhom kontrole metodoloških pristranosti karakterističnih za istraživanja iz ovog područja, u istraživanje je uključena grupa sportaša od 13 do 18 godina, ujednačena po profesionalnom statusu u smislu da su uključeni samo oni sportaši koji aktivno sudjeluju na treninzima i natjecanjima, te su uključeni sportovi koji ne pripadaju grupama rizičnih.

2. PROBLEMI I HIPOTZE

Problemi istraživanja

1. Ispitati postoje li razlike u osobinama ličnosti (mjerene HEXACO upitnikom i upitnikom Multidomenzionalnog perfekcionizma) kod sportaša individualnih i ekipnih sportova.

2. Ispitati postoji li razlika u prednatjecateljskoj anksioznosti sportaša individualnih i ekipnih sportova.

3. Utvrditi postojanje povezanost između različitih dimenzija perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti u sportu te postoji li povezanost između različitih dimenzija prednatjecateljske anksioznosti.

Hipoteze istraživanja

1. U skladu sa specifičnim kontekstom koji prati individualne i ekipne sportove te u skladu s dosadašnjim istraživanjima može se pretpostaviti da će ekipni sportaši imati više rezultate na dimenzijama poštenje/poniznost, ugodnost, ekstraverzija i emocionalnost, dok će individualni sportaši biti savjesniji i otvoreniji prema iskustvu. Dodatno, pretpostavlja se da će postojati razlika na svim dimenzijama perfekcionizma između individualnih i ekipnih sportova.

2. Prema istraživanju Radzia, Yusofa i Zakaria (2013) pretpostavlja se da će individualni sportaši postići prosječno više rezultate na dimenzijama kognitivne i somatske anksioznosti, a niže na dimenziji samopouzdanja u odnosu na ekipne sportaše.

3. Većina istraživanja izvještava o povezanosti perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti u sportu, pa se pretpostavlja kako će perfekcionizam biti pozitivno povezan sa kognitivnom i somatskom anksioznošću, a negativno sa samopouzdanjem. Također, pretpostavlja se kako će kognitivna i somatska anksioznost biti pozitivno povezane, dok će obje negativno korelirati sa samopouzdanjem.

3. METODA

3.1. Sudionici

Ispitivanje je provedeno na uzorku od 240 sudionika, članova sportskih klubova diljem Republike Hrvatske. Sudjelovalo je 130 mladića i 110 djevojaka, od kojih se 121 bavilo individualnim (48 mladića i 73 djevojke), a 119 ekipnim (82 mladića i 37 djevojaka) sportom.

Tablica 1 Prikaz sportova uključenih u istraživanje te broj sudionika određenog sporta prema spolu (N=240).

INDIVIDUALNI			**EKIPNI**		
SPORTOVI	M	Ž	SPORTOVI	M	Ž
Atletika	6	26	Košarka	36	2
Biciklizam	9	1	Nogomet	1	0
Jedrenje	0	1	Odbojka	13	28
Plivanje	28	36	Rukomet	18	0
Skokovi u vodu	2	2	Vaterpolo	14	7
Stolni tenis	1	3			
Streljaštvo	1	1			
Tenis	1	2			
Triatlon	0	1			

Legenda: M-muški spol; Ž-ženski spol

Sudionici su imali od 13 do 18 godina, s prosječnom dobi od 15.24 (*SD*=1.71) za individualne sportove i 15.79 (*SD*=1.68) za ekipne sportove.

Kriterij uključivanja sudionika u uzorak bilo je članstvo u sportskom klubu, treniranje određenog sporta minimalno godinu dana, te redovitost na treninzima i natjecanjima (preko 70%). Redovitost dolazaka na trening i natjecanja procjenjivali su i sudionici i njihovi treneri. Dodatni kriterij bio je minimalno četiri treninga tjedno. Iznimno je u istraživanje uključeno 13 sportaša koji su imali tri treninga tjedno, ali su određeni sport trenirali minimalno tri godine s 90% i više odlazaka na treninge i natjecanja.

U konačnici, prosječna duljina uključenosti u treniranje određene discipline bila je približno podjednaka za obje grupe - 7.17 godina za individualne sportaše, te 6.31 za ekipne. Na tjednoj razini obje grupe imale su u prosjeku pet treninga, a redovitost dolazaka na treninge i natjecanja bila je u rasponu od 90 do 100% .

3.2 Instrumenti

3.2.1. Upitnik demografskih karakteristika i bavljenja sportom

Upitnik je sastavljen za potrebe ovog istraživanja te su njime prikupljani podaci o osnovnim demografskim karakteristikama sudionika (dob, spol, sport, vremenski period bavljenja sportom, čestina i trajanje treninga, te odlasci na treninge i natjecanja).

3.2.2. HEXACO-PI-R (Ashton i Lee, 2009; hrvatska verzija Šverko i Babarović, 2013)

Za ispitivanje dimenzija ličnosti korišten je HEXACO-PI-R ili HEXACO-60 (Ashton i Lee, 2009), odnosno kraća verzija izvornika koja je prilagođena za situacije kad je vrijeme ispitivanja ograničeno. Validacija hrvatske verzije upitnika provedena je 2013. godine na 1004 preddiplomskih i diplomskih studenata te potvrđuje šestfaktorsku strukturu (Šverko i Babarović, 2013). Upinik mjeri šest HEXACO dimenzija ličnosti: H=*Honesty/Humility*-skromnost/poštenje (*„Ne bih se pretvarao/la da mi se netko sviđa samo kako bih pridobio/la tu osobu da mi učini uslugu“*); E=*Emotionality*-emocionalnost (*„Kada prolazim kroz bolno iskustvo, trebam nekoga tko će me utješiti“*); X=*Extraversion*-ekstraverzija (*„Rijetko izražavam svoje mišljenje na grupnim okupljanjima“*); A=*Agreeableness*-ugodnost (*„Ljudi smatraju da sam osoba koja brzo plane“*); C=*Conscientiousness*-savjesnost (*„Kada pokušavam postići neki cilj, dajem sve od sebe“*); O=*Openness to experience*-otvorenost iskustvu (*„Uživao/la bih stvarajući umjetničko djelo, poput priče, pjesme ili slike“*). Sastoji se od 60 čestica podijeljenih u četiri facete za svaku od šest dimenzija ličnosti. Sudionici su odgovarali zaokruživanjem odgovora na skali od 1 do 5 pri čemu je 1 značilo *uopće se ne slažem,* a 5 *u potpunosti se slažem*. Rezultati se dobivaju zasebno za svaku od 24 facete, na način da se računaju aritmetičke sredine procjena tvrdnji koje se odnose na pojedine facete ličnosti, s time da se određene čestice boduju u suprotnom smjeru. Rezultat za dimenzije ličnosti definira se aritmetičkom sredinom rezultata postignutih na facetama za odgovarajuće dimenzije ličnosti. Minimalni rezultat koji je moguć za dimenzije ličnosti i facete jest 1, a maksimalni 5. Istraživanja na hrvatskim sudionicima pokazuju visoku pouzdanost skale tipa Cronbach alfa koja se kretala u vrijednostima od .78 do .85 (Šverko i Babarović, 2013). Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije pojedinačnih faktora u ovom istraživanju bile su niže

nego u istraživanju Šverko i Babarović (2013) i iznosili su: αH=.75; αE=.67; αX=.73; αA=.74; αC= .50; αO=.57.

3.2.3. Multidimenzionalna skala perfekcionizma (*"Multidimensional Perfectionism Scale - MPS-F",* Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; hrvatska verzija Vulić-Prtorić i Zubčić, 2008)

Validacija hrvatske verzije skale provedena je na uzorku od 164 učenice drugog i trećeg razreda opće gimnazije kojom se potvrdila šestfaktorska struktura modela (Vulić-Prtorić i Zubčić, 2008). Skala se sastoji se od 35 tvrdnji koje mjere perfekcionizam kroz šest dimenzija: *Osobni standardi* (*„Imam iznimno visoke ciljeve“*); *Zabrinutost zbog pogrešaka* (*„Trebao bih biti uzrujan/a ako napravim pogrešku“*); *Roditeljska očekivanja* (*„Moji roditelji postavili su mi jako visoke standarde“*); *Roditeljska prigovaranja* (*„Kao dijete kažnjavali su me ako ne bih savršeno učinio/la stvar“*); *Organizacija* (*„Organizirana sam osoba“*) i *Dvojba u vlastitu izvedbu* (*„Čak i kad nešto radim jako pažljivo, često osjećam da nije napravljeno dovoljno dobro“*). Sudionici su odgovarali zaokruživanjem odgovora na skali od 1 do 5 (1= "uopće se ne slažem", 5= "u potpunosti se slažem").

Faktori formirani u skladu s originalnom faktorskom strukturom predloženom od strane Vulić-Prtorić i Zubčić (2008) pokazali su nezadovoljavajuća razina pouzdanosti. Zbog navedenog, originalna šestofaktorska struktura upitnika provjerena je konfirmatornom faktorskom analizom, a dobiveni su rezultati ukazali su na nezadovoljavajuću razinu pristajanja dobivenih rezultata u predloženi model (X^2=908.27; df=395; X^2/df=2.30; RSMSEA=.08 (.07-.08); SRMS=.09; GFI=.78; CFI=.80).

U idućem koraku, pomoću eksploratorne faktorske analize (Prilog 1) ekstrahirana su 4 faktora: 1. *Roditeljska očekivanja i prigovaranja,* 2. *Organizacija,* 3. *Osobni standardi* te *4. Zabrinutost zbog pogrešaka i dvojba u vlastitu izvedbu.* Prvi faktor objašnjava 12% varijance, drugi isto 12%, a treći i četvrti po 9%. Potom je novodobivena struktura provjeravana konfirmatornom faktorskom analizom koja je pokazala bolje slaganje s podacima nego prvotni, šestofaktorski model (X^2=1123.72; df=537; X^2/df=2.09; RSMSEA=.07 (.06-.08); SRMS=.09; CFI=.82). Ovako formirana četiri faktora u velikoj mjeri se preklapaju s faktorskom strukturom revidirane verzije upitnika (Stöber, 1998), odnosno 4-faktorskom strukturom perfekcionizma koja se relativno konzistentno pojavljuje i u drugim

istraživanjima. Dakle, rezultat na svakoj od četiri subskale perfekcionizma predstavlja zbroj procjena onih čestica od kojih se ta subskala sastoji. Također, moguće je izračunati ukupan rezultat na skali. Na uzorku u ovom istraživanju utvrđena je pozitivna povezanost među svim subskalama, osim Organizacije i Roditeljskog očekivanja i prigovaranja (Prilog 1), ipak odlučeno je da se ukupan rezultat izračuna sumom procjena pojedinih čestica na svim subskalama. Skala ima zadovoljavajuću pouzdanost; koeficijent unutarnje konzistencije za cijelu skalu u ovom istraživanju iznosi ,90, a posebno za svaku subskalu sljedeće: Roditeljska očekivanja i prigovaranja Cα=.85, Organizacija Cα=. 80, Osobni standardi Cα=.73 te Zabrinutost zbog pogrešaka i dvojba u vlastitu izvedbu Cα=.85.

3.2.4. Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti-2 ("*Competitive State Anxiety Inventory-2 - CSAI-2"*, Martens, Martens, Burton, Vealey, Bump i Smith, 1990; hrvatska verzija Barić i Čerenšek, 2011)

Skalu su 2011. godine na hrvatski jezik preveli Barić i Čerenšek te primijenili na 137 hrvatskih sportaša. Upitnik sačinjava 27 čestica; 9 za svaku od 3 komponente: 1.) kognitivna anksioznost sportaša (*„Bio/la sam zabrinut/a u vezi natjecanja"*; Cα=.82), odnosno koliko sportaš razmišlja o neuspjehu, mogućem lošem ishodu i očekivanjima za koje strahuje da ih neće moći ispuniti, 2.) somatska anksioznost (*„Osjećao/la sam se nervozno"*; Cα=.82) se odnosi na pojave tjelesnih reakcija koje prate njegovo prednatjecateljsko stanje, koliko su one motivirajuće ili sputavajuće na natjecanju, te 3.) razina samopouzdanja sportaša (*„Osjećao/la sam se ugodno*"; Cα=.83) odnosno koliko vjeruje u sebe i svoje sposobnosti.

Sudionici su na čestice odgovarali zaokruživanjem odgovora na skali od 1 do 4 pri čemu je 1 značilo *uopće ne*, a 4 *vrlo*. Rezultat za svaku subskalu računa se zbrajanjem procjena onih čestica od kojih se ta subskala sastoji. Ispitano na uzorku u ovom istraživanju, skala ima zadovoljavajuću pouzdanost; za kognitivnu anksioznost i samopouzdanje Cα=.88, a za somatsku Cα=.87.

3.3. Postupak

Ispitivanje se provodilo u travnju i svibnju 2018. godine. Korišten je papir-olovka upitnik te on-line verzija upitnika koja je sportašima distribuira putem web-linka od strane

njihovih trenera. On-line istraživanje odvijalo se na način da su klubovi kontaktirani putem e-maila ili Facebook-a te je nakon njihove suglasnosti upitnik postavljen na službene web stranice kluba ili sportskog saveza ili je proslijeđen sportašima putem e-maila ili ostalih društvenih mreža. 170 sudionika je upitnik riješilo pismenim putem, dok je njih 70 upitnik ispunilo preko web-linka. Sudionicima je unaprijed dana uputa za rješavanje upitnika te je naglašeno kako je sudjelovanje anonimno i dobrovoljno te da će se prikupljeni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe. Odustajanje od rješavanja bilo je moguće u bilo kojem trenutku iz bilo kojeg razloga. Sudionicima nisu davani poticaji niti povratna informacija, iako su svoje rezultate mogli saznati ako su to htjeli. Ispitivanje je prethodno bilo odobreno od strane predsjednika klubova i trenera te Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

4. REZULTATI

U Tablici 2 prikazani su deskriptivni parametri za vrijable ličnosti, perfekcionizma i anksioznosti, te rezultati testiranja razlika između individualnih i ekipnih sportaša na razinama navedenih varijabli u svrhu provjere 1. i 2. problema.

Tablica 2 Osnovni deskriptivni podaci za osobine ličnosti, perfekcionizam i anksioznost te testiranje razlika među grupama ekipnih i individualnih sportaša

			N	*M*	*SD*	*Raspon*	*SI*	*KI*	*K-S*	*t*	*df*	*P*
HEXACO	**Poštenje/poniznost**	Individualni	121	3.48	0.71	1.40-4.90	-0.20	-0.38	p>.20	1.63	238	.10
		Ekipni	119	3.34	0.65	1.30-4.80	-0.12	-0.03	p>.20			
	Emocionalnost	Individulni	121	3.03	0.57	1.50-4.60	-0.12	0.17	p>.20	1.41	238	.16
		Ekipni	119	2.93	0.58	1.60-4.33	0.22	-0.49	p>.20			
	Ekstraverzija	Individualni	121	3.39	0.54	2.20-4.80	0.06	-0.06	p>.20	-2.15	238	.03*
		Ekipni	119	3.55	0.59	1.60-4.90	-0.69	0.89	p<.15			
	Ugodnost	Individualni	121	3.01	0.65	1.30-4.70	-0.19	-0.05	p>.20	-0.44	238	.66
		Ekipni	119	3.05	0.57	1.30-4.20	-0.55	0.30	p<.20			
	Savjesnost	Individualni	121	3.25	0.44	1.90-4.70	0.19	1.97	p<.10	1.24	238	.22
		Ekipni	119	3.17	0.45	1.90-4.20	-0.16	0.00	p<.10			
	Otvorenost	Individualni	121	2.98	0.56	1.80-4.22	0.01	-0.72	p>.20	1.25	238	.21
		Ekipi	119	2.89	0.55	1.70-4	0.03	-0.43	p>.20			
PERFEKCIONIZAM	**Roditeljska očekivanja i prigovaranja**	Individualni	121	22.44	7.63	10-47	0.53	-0.09	p>.20	-0.32	238	.75
		Ekipni	119	22.74	6.60	10-40	0.30	-0.48	p>.20			
	Organizacija	Individualni	121	27.21	5.72	11-37	-0.56	-0.01	p<.15	-0.11	238	.91
		Ekipni	119	27.28	5.28	13-38	-0.56	0.31	p>.20			
	Osobni standardi	Individualni	121	18.78	4.23	7-30	0.03	0.37	p>.20	1.01	238	.31
		Ekipni	119	18.23	4.09	7-28	0.00	0.27	p>.20			
	Zabrinutost zbog pogrešaka i dvojba u vlastite aktivnosti	Individualni	121	27.37	8.11	11-53	0.66	0.63	p<.15	1.38	238	.17
		Ekipni	119	26.06	6.52	11-44	0.26	0.23	p>.20			
	Ukupni perfekcionizam	Individualni	121	95.80	19.19	46-150	0.18	0.08	p>.20	0.66	238	0.51
		Ekipni	119	94.31	15.62	50-136	0.10	0.42	p>.20			
ANKSIOZNOST	**Kognitivna anksioznost**	Individualni	121	20.58	5.98	9-34	0.02	-0.48	p>.20	2.74	238	.01*
		Ekipni	119	18.52	5.61	9-33	0.44	-0.29	p>.15			
	Somatska anksioznost	Individualni	121	21.29	6.33	10-37	0.26	-0.31	p>.20	2.96	238	.00*
		Ekipni	119	19.07	5.28	10-34	0.60	-0.06	p<.20			
	Samopouzdanje	Individualni	121	21.60	5.78	9-36	0.20	-0.18	p>.20	-1.58	238	.12
		Ekipni	119	22.79	5.90	9-36	-0.15	-0.49	p>.20			

Legenda: *SI*- indeks asimetrije; *KI*- indeks spljoštenosti; *K-S*- Kolmogorov-Smirnov test; *p<.05

Vezano za prvi istraživački problem, odnosno, za ispitivanje razlika između ekipnih i individualnih sportaša u osobinama ličnosti mjerenima HEXACO upitnikom, rezultati analiza ukazuju na statistički značajnu razliku na dimenziji ekstraverzije pri čemu sportaši ekipnih sportova imaju viši rezultat u odnosu na sportaše individualnih sportova. Ne postoji statistički značajna razlika na dimenzijama poštenje/poniznost, emocionalnost, ugodnost, savjesnost i otvorenost. Također, nije utvrđena značajna razlika ni u razinama perfekcionizma među dvjema grupama sportaša.

U nastavku su provjeravane razlike u prednatjecateljskoj anksioznosti između individualnih i ekipnih sportova kako bi se odgovorilo na drugi postavljen problem. Utvrđena je statistički značajna razlika između sportaša ekipnih i individualnih sportova na dimenzijama kognitivne i somatske prednatjecateljske anksioznosti pri čemu su individualni sportaši postigli viši rezultat u usporedbi s ekipnim. Međutim, na dimenziji samopouzdanja kod navedenih grupa nije pronađena statistički značajna razlika.

Posljednji problem nalagao je izračun povezanosti ukupnog rezultata ispitanika na upitniku perfekcionizma s dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti u sportu kao i međusobnu povezanost dimenzija CSAI upitnika.

Tablica 3 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između perfekcionizma i različitih dimenzija prednatjecateljske anksioznosti te međusobnih korelacija dimenzija CSAI upitnika (N=240).

	Kognitivna anksioznost	Somatska anksioznost	Samopouzdanje
Perfekcionizam	.33**	.26**	-.13*
Kognitivna anksioznost		.76**	-.59**
Somatska anksioznost			-.58**

Legenda:*p<.05; **p<.01

Rezultati pokazuju značajnu pozitivnu povezanost perfekcionizma te kognitivne i somatske anksioznosti, dok su perfekcionizam i samopouzdanje kod sportaša značajno negativno povezani. Utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost između kognitivne i somatske anksioznosti, te negativna povezanost dviju anksioznosti komponenti sa samopouzdanjem.

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u osobinama ličnosti i prednatjecateljskoj anksioznosti između individualnih i ekipnih sportaša. U posljednje vrijeme sportska psihologija sve više zaokuplja interes ne samo znanstvenika već i trenera, sportaša i njihovih obitelji i prijatelja jer su evidentne koristi od rezultata koje donose istraživanja na ovom području. U istraživanjima na području sportske psihologije proučavaju se psihički procesi i oblici ponašanja koji su sastavni dio i pretpostavka za savladavanje sportskih vještina, a ujedno rezultiraju i praktičnim implikacijama za primjenu u procesu odabira i pripreme sportaša za sportske aktivnosti i natjecanja. U Hrvatskoj su ovakva istraživanja malobrojna, a strana istraživanja nerijetko rezultiraju kontradiktornim rezultatima, neadekvatnom metodološkom kontrolom te su starijeg datuma. Stoga se ovim radom, uz strože kriterije odabira ispitanika, pokušalo provjeriti rezultate dosadašnjih istraživanja te doći do novih spoznaja na ovom području.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da ekipni sportaši postižu viši rezultat na dimenziji ekstraverzije u usporedbi s individualnim što je u skladu s većinom dosadašnjih istraživanja (Eysenck, Nias i Cox, 1982; Eagleton i De Man, 2007; Allen, Greenless i Jones, 2011; Lodewyk, 2017). Osobe s visokim rezultatima na ovoj dimenziji imaju pozitivno mišljenje o sebi, osjećaju se sigurno u sebe kad se obraćaju grupama ljudi ili kad su vođe u grupi, uživaju u društvenim okupljanjima i interakcijama te doživljavaju pozitivne osjećaje entuzijazma i energije. Rezultati idu u prilog hipotezi promjene i gravitacijskoj hipotezi prema kojima sudjelovanje u sportu prisiljava na komunikaciju i suradnju s drugima te pomaže razviti poželjne osobine ličnosti kao što je ekstraverzija, a ekipni sportovi uključuju veću razinu međusobne interakcije i međuovisnosti nego individualni. Također, prema Eysenckovoj biološkoj teoriji (1967) ekstraverzija se temelji na kortikalnom pobuđivanju kojeg ekipni sportovi pružaju više nego individualni.

Nadalje, osobe koje postižu visoke rezultate na subskali iskrenost/poštenje izbjegavaju manipuliranje drugima za osobnu dobit, ne vole kršiti pravila, nisu zainteresirani za raskošno bogatstvo i luksuz i ne osjećaju posebno pravo na povišen socijalni status. Nasuprot tome, osobe s vrlo niskim rezultatima na ovoj ljestvici će laskati drugima da bi dobili ono što žele, sklone su kršenju pravila za osobnu dobit, motivirane su materijalnim dobitkom i osjećaju

snažan osjećaj samopouzdanja. Ovim istraživanjem utvrđeno je kako ne postoji značajna razlika između individualnih i ekipnih sportova na ovoj dimenziji. Sportaši su u prosjeku postizali srednje vrijednosti (*M*i=3.48; *M*e=3.34) baš kao i studenti preddiplomskog studija u Kanadi (*M*=3.23) na kojima je vršena validacija HEXACO-60 upitnika. Prethodne studije su pokazale kako postoje rodne razlike kada se govori o vrijednostima u sportu koje obuhvaćaju poštenu igru (*engl. fair play*), poniznost, suosjećanje, toleranciju, savjesnost, srčanost i dr. Djevojke pridaju manje važnosti navedenim vrijednostima nego mladići. Prema rezultatima izgleda da sportske vrijednosti postaju manje važne s godinama, ali više važne na profesionalnim razinama sporta. Autori ovakve rezultate pripisuju manjoj razini predanosti sportu od strane djevojaka, kao i smanjenju predanosti s porastom dobi budući da u adolescenciji drugi interesi postaju prominentniji, te nužnom povećanju predanosti kako sportaši teže višim razinama postignuća (Lee, Whitehead i Balchin, 2000). Budući da su sudionici bili i mladići i djevojke u obje kategorije sporta u rasponu godina od 13 do 18 na različitim profesionalnim razinama, a dimenzija iskrenost/poštenje u svojoj definiciji uključuje neke od navedenih sportskih vrijednosti, nepostojanje razlike moguće je pripisati upravo heterogenosti uzorka. Iako, ako pomnije sagledamo rezultate individualni su sportaši postigli nešto viši rezultat od ekipnih (Tablica 2) pri p-vrijednosti od .10, što pri blažem kriteriju značajnosti možemo smatrati značajnom razlikom. Uzimajući u obzir heterogenost uzorka, kako po spolu tako i po vrstama sportova uključenima u istraživanje, te ukupnu veličinu uzorka, za pretpostaviti je da bi ova razlika bila značajna da su ove karakteristike manje izražene, što je u suprotnosti s polaznom pretpostavkom. Polazeći od rezultata koje su dobili Lee i Ashton (2004) moguće je da ovakve dobivene rezultate na dimenziji iskrenost/poštenje možemo pripisati spolu. Naime, autori su utvrdili da postoje razlike među spolovima na ovoj dimenziji pri čemu žene postižu više rezultate nego muškarci, što je potvrđeno i ovim istraživanjem (Prilog 3) u kojem je kod individualnih sportova sudjelovalo više djevojaka (*n*=73) nego mladića (*n*=48), a u ekipnim više mladića (*n*=82) nego djevojaka (*n* =37), pa je možda upravo ovakva raspodjela ispitanika/ca po sportovima razlog dobivenim razlikama pri blažem kriteriju značajnosti.

Individualni i ekipni sportaši nisu se razlikovali ni na dimenziji emocionalnosti. Utvrđeno je kako postoji samo donekle sličnost između dimenzije neuroticizma petfaktorskog modela i dimenzije emocionalnosti HEXACO modela (Ashton, Lee, de Vries, 2014).

Dimenzija emocionalnosti ne posjeduje dva oprečna pola kao neuroticizam (emocionalna stabilnost te neuroticizam na drugom), već visok rezultat znači da osoba intenzivnije reagira na stresne događaje te ima potrebu za emocionalnom potporom, dok s druge strane pokazuje više empatije i sentimentalnosti. Iako postoji umjerena povezanost između dvije navedene dimenzije, možda su upravo sitne razlike među njima imale ključnu ulogu u dobivanju ovakvih rezultata. Hipoteza je postavljena prema istraživanjima koja su koristila petfaktorski model, stoga objašnjenje za nedobivene razlike može ležati u razlikama korištenih modela općenito. Budući da je u svim sportovima emocionalna stabilnost poželjna osobina, nepostojanje razlika može se pripisati upravo tome da obje grupe sportaša imaju sličan "pritisak" za posjedovanjem emocionalne stabilnosti kako bi bili uspješni. Prethodna istraživanja ističu kako je važna i razina profesionalnosti koja može utjecati na rezultate (Eagleton, McKelvie i De Man, 2007), a u ovom istraživanju sudjelovali su sportaši koji se natječu na različitim razinama. Uspoređujući prosječne rezultate koje su grupe postigle, može se primijetiti da su individualni sportaši postigli donekle viši rezultat od ekipnih (Tablica 2) pri p-vrijednosti od .16. Ovakvi rezultati dobiveni su i metaanalizom Bartošove i Frydrychove (2017). Jednako kao što je naglašeno i kod dimenzije poštenje/poniznost, istraživanje na homogenijem i brojnijem uzorku možda bi generiralo značajne razlike među grupama, ali isto tako postoji i mogućnost utjecaja spola. Sportašice su na ovoj dimenziji postigle viši rezultat od sportaša (Prilog 3), što je u skladu s istraživanjem Leea i Ashtona (2004) u kojem se pokazalo da su žene emocionalnije od muškaraca. Također, korištenje 5-faktorskog modela olakšalo bi usporedbu s rezultatima drugih istraživanja, budući da mjera emocionalnosti iz navedenog modela na drugom polu ima neuroticizam za razliku od emocionalnosti iz HEXACO modela.

Na preostalim dimenzijama ličnosti (ugodnost, savjesnost i otvorenost), također nije pronađena značajna razlika među grupama što je u suprotnosti s postavljenom hipotezom. Neka istraživanja navode podjednake rezultate za ugodnost (IIyasi i Salehian, 2011; Abiola, Yunusa i Udofia, 2016) i otvorenost (Nia i Besharat, 2010; IIyasi i Salehian, 2011; Hutečková, Bartošová i Frydrychová, 2017), međutim ne nude objašnjenje zašto je tome tako. Ako pobliže pogledamo definicije faceta ugodnosti, vidjet ćemo kako su to neke od osobina poželjnih u sportu bez obzira bili sportaši individualnih ili ekipnih sportova. Primjerice tendencija opraštanja - spremnost na osjećaj povjerenja i simpatije prema onima koji su nas

uvrijedili. Tijekom treninga česta je pojava naglašavanje grešaka koje sportaš pravi s trenerove strane, u ekipnom sportu i od strane suigrača, a nekad je to popraćeno vikanjem, možda čak i vrijeđanjem. Sportaši trebaju biti spremni oprostiti takve stvari, zanemariti ih i ne shvaćati ih osobno. Također, moraju biti spremni na kompromise, odricanja kako bi došli do cilja te na suradnju s drugima što su odlike fleksibilnosti. Veliki naglasak je na suradnji, onoj između sportaša i trenera ili između suigrača, ali i suradnji i razumijevanju okoline u vidu podrške od roditelja, ostale obitelji i prijatelja. Posljednja faceta koja može ponuditi objašnjenje rezultata je i strpljivost. Sportaši trebaju biti uporni i strpljivo čekati ostvarenje svojih snova, također ne smiju se konstantno ljutiti na svoje pogreške već moraju biti staloženi i mirni. Ovakva logika može se primijeniti i na preostale dvije dimenzije. Facete savjesnosti su organizacija, marljivost, perfekcionizam i razboritost. Organiziranost je svakako poželjna osobina u sportu, pogotovo u doba adolescencije kada osim treninga postoje i druge obaveze kao što su škola, možda i neke druge izvannastavne aktivnosti, druženje s prijateljima i obitelji i sl. Jedino dobra organiziranost omogućava sportašu da stigne sve obaveze, bez obzira koji sport trenirao. Marljivost je jedna od ključnih osobina bez koje uspjeh ne postoji. Bez redovitog odlaženja na treninge i napornog rada ne mogu se postići dobri rezultati. Spomenutom u prilog ide i činjenica da je prosječna redovitost pohađanja treninga i natjecanja u uzorku i individualnih i ekipnih sportaša bila iznad 90%, što svakako odražava marljivost, ali i savjesnost u globalu. Ako promatramo pozitivne strane perfekcionizma, on svakako ima ulogu kako u individualnom tako i u ekipnom sportu. Ispravljanje pogrešaka te konstantno poboljšavanje veoma je važno u sportu pogotovo u adolescentskoj dobi kada se još usvajaju sva pravila sporta te se uče i usavršavaju određene vještine. Osim navedenog, u sportu je važna i razboritost, odnosno staloženost u igri i uzimanje u obzir posljedica svoje odluke (u sportu su vrlo bitni detalji pa i najmanja odluka može činiti razliku između pobjede i poraza). Nadalje, otvorenost prema iskustvu podjednako je zastupljena u obje grupe vjerojatno zbog natjecanja na koje sportaši odlaze. Putem sportskih događanja upoznaju nova mjesta, gradove, države te nove ljude. Također, unutar kategorija individualnih i ekipnih sportova postoje značajne razlike u samom izvođenju, pripremi i treningu što je dakako moglo utjecati na rezultate. Osim toga, kod ekipnih sportova igrači se mogu razlikovati po osobnosti u odnosu na to koju poziciju igraju (Kirkcaldy, 1982; Allen, Greenlees i Jones, 2013; Trninić, 2015), a postoje i razlike među spolovima (Allen, Greenlees i Jones, 2013) što je utvrđeno i ovim

istraživanjem gdje se pokazalo kako su sportašice otvorenije u odnosu na sportaše (Prilog 3). Sportaši se u osobinama ličnosti razlikuju i po stupnju profesionalnosti (razini na kojoj se natječu), odnosno psihološki profil vrhunskog sportaša može se jasno razlikovati od onog manje uspješnog (Morgan, 1979; prema Cox, 1998), a u ovom istraživanju sudjelovali su sportaši koji su dio hrvatske reprezentacije jednako kao i oni koji se natječu samo na lokalnoj razini.

Dob je, također, jedna od varijabli koja je mogla utjecati na ovakve rezultate, budući da je u istraživanju obuhvaćen veliki raspon (od 13 do 18 godina), a prijašnja istraživanja navode određene promjene u osobinama ličnosti od djetinjstva, kroz adolescenciju do nadolazeće odrasle dobi (Pullmann i sur., 2006; Soto i sur., 2010; Moya i sur., 2014; Elkins i sur., 2016). Kao sugestija za buduća istraživanja bilo bi dobro ispitati jesu li su ovakvi rezultati stabilni i na odraslim uzorcima sportaša, te postaju li razlike među kategorijama individualnih i ekipnih sportaša u osobinama ličnosti izraženije s dobi. Moguće je da se te razlike s godinama povećavaju jer se adolescenti ipak ne poznaju dovoljno dobro te se u funkciji vremena više mijenjaju nego odrasli kad jednom postignu "zrelost". U prilog navedenoj hipotezi idu i niži koeficijenti pouzdanosti na HEXACO upitniku ličnosti dobiveni u ovom istraživanju u odnosu na one koji se dobivaju na odraslim uzorcima ispitanika.

Kad je riječ o perfekcionizmu, prvom hipotezom se pretpostavljalo kako će postojati razlike među grupama na svim subskalama perfekcionizma, međutim razlika nije utvrđena ni na jednoj dimenziji. Sportaši individualnih i ekipnih sportova prosječno su postigli približno jednake rezultate, što je u suprotnosti s većinom dosadašnjih istraživanja. Međutim, kao što je već prethodno navedeno, perfekcionizam ima svoje pozitivne strane poput usavršavanja i ispravljanja pogrešaka koje su korisne kako za individualne tako i za ekipne sportaše. Ipak, vrijedi istaknuti kako su pri p-vrijednosti od .17 individualni sportaši postigli više rezultate od ekipnih (Tablica 2) na dimenziji Zabrinutost zbog pogrešaka i dvojba u vlastite aktivnosti. Na većem i homogenijem uzorku, te uzorku odraslih sportaša, razlika bi možda bila značajna te bi se mogla objasniti time da su individualni sportaši zabrinutiji zbog pogrešaka te imaju veće dvojbe u vlastite aktivnosti upravo zbog prirode individualnih sportova gdje je sportaš sam odgovoran za svoje uspjehe i neuspjehe dok kod ekipnih sportova postoji difuzija odgovornosti. Također, moguće je da znanstvena istraživanja koja nisu pronašli razliku u

konačnici uopće nisu objavljena, pa zbog toga većina postojećih prethodnih istraživanja navode različitosti u perfekcionizmu među grupama.

Budući da su prijašnja istraživanja generirala različite rezultate na pitanje o razlikama u prednatjecateljskoj anksioznosti među individualnim i ekipnim sportovima, ovim istraživanjem pokušalo se provjeriti neke prethodne nalaze. Individualni sportaši postigli su prosječno više rezultate na dimenzijama kognitivne i somatske anksioznosti u odnosu na ekipne što je u skladu s pretpostavkom i nekim ranijim istraživanjima (Radzia, Yusofa i Zakaria, 2013; Soltani, Hojati i Hossini, 2016). Moguće objašnjenje ovakvih rezultata je da ekipa ublaži dio pritiska kojeg sportaši osjećaju, dok individualni sportaši nemaju takvu vrstu podrške. Isto tako, individualni sportaši mogu biti više izloženi vrednovanju te su sami odgovorni za vlastite uspjehe u odnosu na sportaše ekipnog sporta gdje je odgovornost za izvedbu distribuirana na više osoba. Sve to može dovesti do intenzivnijeg doživljavanja anksioznosti. S druge strane, razlika među grupama na dimenziji samopouzdanja nije utvrđena. Uspoređujući njihove prosječne vrijednosti, individualni sportaši jesu postigli nešto niže rezultate od ekipnih kao što je bilo pretpostavljeno i dobiveno različitim istraživanjima (Zeng, 2003, Barić i Čerenšek, 2011; Radzia, Yusofa i Zakaria, 2013) međutim treba naglasiti kako ta razlika ipak nije značajna. Rezultate možda možemo pripisati malom, heterogenom uzorku. Razlika u samopouzdanju bi se možda pokazala značajnom da je u istraživanju sudjelovalo više sportaša. Također, istraživanje je dodatno pokazalo kako se sportaši razlikuju od sportašica na svim navedenim dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti (Prilog 3), pa tako sportaši doživljavaju manje kognitivne i somatske anksioznosti te su samopouzdaniji u odnosu na sportašice što je u skladu s istraživanjem iz 2011. godine autora Barić i Čerenšek.

Posljednje pitanje koje se postavilo ovim radom vezano je za odnos perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti kao i međusoban odnos dimenzija anksioznosti. Rezultati istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost perfekcionizma sa kognitivnom i somatskom anksioznošću što je u skladu s postavljenom hipotezom i prijašnjim istraživanjem (Frost i Henderson, 1991). Sportaši koji pokazuju veće sklonosti perfekcionizmu također osjećaju i veću kognitivnu i somatsku anksioznost prije natjecanja. Perfekcionizam obilježavaju visoki osobni standardi, pretjerana zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe, pretjerano naglašavanje preciznosti, reda i organizacije te uloga očekivanja i procjene od strane trenera, suigrača, roditelja, publike. Sve navedeno može utjecati na osobu i dovesti

do kognitivne anksioznosti odnosno do slabije koncentracije, pretjeranog razmišljanja o neuspjehu, fokusiranja na pogreške, što se može manifestirati i kroz fiziološke reakcije poput pretjeranog znojenja, ubrzanog lupanja srca, mišićne napetosti i slično. Vidljivo je kako perfekcionizam u sportu ima slične značajke kao i prednatjecateljska anksioznost pa je njihovu povezanost bilo opravdano pretpostaviti, a rezultati su je i potvrdili. Samopouzdanje je također bilo značajno povezano s perfekcionizmom. Kao što se i pretpostavilo, navedeni konstrukti imaju recipročan odnos - sportaši koji su postigli više rezultate na upitniku perfekcionizma imaju niže rezultate na dimenziji samopouzdanja. Sportaši koji imaju izraženiju crtu perfekcionizma uspjeh smatraju obaveznim te mu se ne raduju pretjerano već gledaju što su mogli napraviti bolje, često razmišljaju o svojim pogreškama te su samokritični što se svakako može odraziti na samopouzdanje, odnosno njegovo smanjenje te posjedovanje lošijeg mišljenja o sebi.

Pretpostavila se i povezanost među dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti što se i potvrdilo rezultatima. Kognitivna anksioznost bila je pozitivno povezana sa somatskom. Sportaši koji se više boje negativne socijalne evaluacije te strahuju od neuspjeha i gubitka samopoštovanja doživljavaju i više negativnih fizičkih promjena. Oba stanja anksioznosti bila su negativno povezana sa samopouzdanjem, odnosno sportaši koji doživljavaju veću anksioznost osjećaju se i manje samopouzdano i obrnuto.

Sumirano, ekipni sportaši su ektrovertiraniji od individualnih, dok na ostalim dimenzijama HEXAO modela i dimenzijama perfekcionizma nije utvrđena značajna razlika. Samo dio hipoteze koji se odnosi na dimenziju ekstravezije može se potvrditi dok se ostatak odbacuje. Individualni sportaši prije natjecanja imaju više rezultate na dimenzijama kognitivne i somatske anksioznosti nego ekipni sportaši, dok kod samopouzdanja ne postoji značajna razlika, pa se druga postavljena hipoteza može samo djelomično potvrditi. Sportaši koji postižu visoke rezultate na upitniku perfekcionizma više osjećaju kognitivnu i somatsku anksioznost te su manje samopouzdani i obratno. Također, sportaši koji su visoko kognitivno anksiozni doživljavaju i visoku razinu somatske anksioznosti prije natjecanja, a samim time im opada samopouzdanje. Stoga možemo potvrditi treću postavljenu hipotezu.

Treba uzeti u obzir kako je ovo istraživanje provedeno na vrlo heterogenom i malom uzorku sastavljenom od adolescenata. Sudjelovalo je 240 mladića i djevojka iz čak 14 različitih sportova u rasponu dobi od 13 do 18 godina. Zbog toga treba naglasiti kako se na

temelju dobivenih rezultata može govoriti samo o tendencijama ispitanika, dok bi za stvarni prikaz stanja na mjerenim varijablama ipak trebao veći i homogeniji uzorak. Jedan od glavnih nedostataka istraživanja odnosio se na dio ispitivanja prednatjecateljske anksioznosti. Idealni uvjeti bi bili kada bi sportaši rješili upitnik netom prije natjecanja, međutim to je bilo teško izvedivo za verziju papir-olovka budući da se natjecanja većinom održavaju van grada te sportaši nisu voljni rješavati upitnike prije samog natjecanja jer ih doživljavaju kao distrakciju i ometanje koncentracije. Također, vrlo teško bi bilo kontrolirati kada sportaši rješavaju upitnik u online verziji. Dakle, vremenski period od posljednjeg natjecanja pa do rješavanja upitnika bio je različit za svakog sportaša, ali isto tako i razina posljednjeg natjecanja (npr. lokalno vs državno). Osim toga u istraživanju su sudjelovali sportaši koji se natječu na različitim razinama. Rješavanje upitnika odvijalo se u različitim terminima te je dio sportaša upitnik ispunjavalo prije, dio poslije treninga, a ostatak u slobodno vrijeme. Neki ispitanici su upitnik riješavali na lokaciji na kojoj se odvija trening, a drugi kod kuće ili na nekom drugom mjestu što je zasigurno moglo utjecati na rezultate. Sportaši koji su upitnik ispunjavali online možda su bili najviše motivirani za rješavanje s obzirom da nitko nije mogao utvrditi jesu li ispunili ili ne, a ipak su upitnik ispunili do kraja. Oni koji su rješavali nakon treninga bili su umorni i možda slabije motivirani za rješavanje od onih koji su ispunjavali prije treninga pa su se više koncentrirali da ispune upitnik kako bi mogli započeti s treningom. Neke sportaše je prilikom ispunjavanja ubrzavao trener ili drugi suigrači ako su bili sporiji. Moguće je da su oni ispitanici koji su upitnik ispunili u prisutnosti trenera više davali socijalno poželjne odgovore. Prilikom istraživanja treneri su nekad bili prisutni, a nekad ne, ovisno o situaciji i mogućnostima. Uvjeti rješavanja su također bili različiti (rješavanje na podu dvorane ili za stolom sjedeći, prostori lošijeg osvijetljenja kao što je predvorje dvorane, buka ostalih sportaša u dvorani i sl.). Ukupno govoreći moguće da je i sam način rješavanja utjecao na odgovore. Na papiru su pitanja preglednija, ali na taj način ispitanike ništa ne prisiljava da daju odgovor na svako pitanje, iako je anonimnost zajamčena, dok na računalu ili mobilnom telefonu program ne dopušta dalnje rješavanje osim ako sudionik nije odgovorio na sva pitanja, međutim na računalu, a pogotovo na mobilnom telefonu, preglednost upitnika je manja. Sve navedene nedostatke treba imati na umu prilikom repliciranja ispitivanja te pronaći način za moguća poboljšanja.

6. ZAKLJUČAK

1. Individualni i ekipni sportaši razlikuju se na dimenziji ekstraverzije pri kojoj sportaši ekipnih sportova postižu više rezultate u odnosu na individualne. Ekipni sportaši imaju pozitivnije mišljenje o sebi, osjećaju veću sigurnost sami u sebe kad vode ili se obraćaju grupama, više uživaju u društvenim okupljanjima i interakcijama te imaju više entuzijazma i energije. Na dimenzijama poštenje/poniznost, emocionalnost, ugodnost, savjesnost i otvorenost nisu utvrđene razlike između navedenih grupa. Također, ne postoji razlika u perfekcionizmu među individualnim i ekipnim sportašima.

2. Postoji razlika u prednadjecateljskoj anksioznosti na dimenzijama kognitivne i somatske anksioznosti pri kojima sportaši individualnih sportova postižu više rezultate u odnosu na sportaše ekipnih sportova. Individualni sportaši prije natjecanja osjećaju veći strah od negativne socijalne evaluacije, neuspjeha i gubitka samopoštovanja, te jače doživljavaju fiziološke reakcije kao što su ubrzan rad srca, ubrzano disanje, mučnina, vlažni dlanovi, želučana nervoza, mišićna napetost. Nije utvrđena razlika među grupama na dimenziji samopouzdanja.

3. Postoji povezanost između perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti u sportu te međusobna povezanost svih dimenzija prednatjecateljske anksioznosti. Perfekcionizam je pozitivno povezan sa kognitivnom i somatskom anksioznošću, a negativno sa samopouzdanjem. Kognitivna i somatska anksioznost međusobno su pozitivno povezane, dok su obje negativno povezane sa samopouzdanjem.

7. LITERATURA

Abiola, T., Yunusa, S. i Udofia, O. (2016). Personality characteristics, sports types, and demographics of Kano-State professional athletes. *Saudi Journal Of Sports Medicine*, *16*(2), 101.

Allen, M., Greenlees, I. i Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal Of Sports Sciences*, *29*(8), 841-850.

Allen, M., Greenlees, I. i Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, *6*(1), 184-208.

Aračić, N. (2013). Pozitivni i negativni perfekcionizam i anksioznost sportaša ekipnih i individualnih sportova. Objavljeni diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu.

Ashton, M. i Lee, K. (2007). Empirical, Theoretical, and Practical Advantages of the HEXACO Model of Personality Structure. *Personality And Social Psychology Review*, *11*(2), 150-166.

Ashton, M. C. i Lee, K. (2009). The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment, 91*, 340-345.

Ashton, M. C., Lee, K. i de Vries, R. E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, *18*, 139-152.

Austin, M. (2014). Is Humility a Virtue in the Context of Sport?. *Journal Of Applied Philosophy*, *31*(2), 203-214.

Babarović, T. i Šverko, I. (2013). The HEXACO personality domains in the croatian sample. *Društvena Istraživanja*, *22*(3), 397-411.

Bajraktarević, J. (2004). *Psihologija sporta - Teorija i empirija.* Sarajevo: ArkaPRESS.

Barić, R. (2006). Psihologija sporta, preuzeto 29.05.2018. s https://bib.irb.hr/datoteka/255352.PSIHOLOGIJA_SPORTA.doc

Barić, R. (2007). Mora biti savršeno!! Perfekcionizam kod sportaša: pomoć ili prepreka?, preuzeto 29.05.2018. s https://www.bib.irb.hr/305115

Barić, R. i Čerenšek, I. (2011). Competitive anxiety and goal orientation in Croatian athletes. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Bosnar, K. i Balent, B. (2009). *Uvod u psihologiju sporta – Priručnik za sportske trenere.* Zagreb: Kineziološki fakultet.

Cox, R. H. (1998). *Psihologija sporta - Koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

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

Dodig-Ćurković, K. (2017). Adolescentna kriza – kako je dijagnosticirati i liječiti?, *Medicus*,*26*(2), 223-227.

Eagleton, J., McKelvie, S. i De Man, A. (2007). Extra Version and Neuroticism in Team Sport Participants, Individual Sport Participants, and Nonparticipants. *Perceptual And Motor Skills*, *105*(1), 265-275.

Elkins, R., Kassenboehmer, S. i Schurer, S. (2016). The stability of personality traits in adolescence and young adulthood. *Journal Of Economic Psychology*, *60*, 37-52.

Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality.* Springfield, IL.: C.C. Thomas.

Eysenck, H. J., Nias, D. K. B. i Cox, D. N. (1982). *Sport and personality.* Institute of Psychiatry: University of London.

Finkenberg, M., Dinucci, J., McCune, E. i McCune, S. (1992). Cognitive and Somatic State Anxiety and Self-Confidence in Cheerleading Competition. *Perceptual And Motor Skills*, *75*(3), 835-839.

Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism:Theory, research, and treatment* (str. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449-468.

Frost, R. i Henderson, K. (1991). Perfectionism and Reactions to Athletic Competition. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, *13*(4), 323-335.

Graovac, M. (2010). Adolescent u obitelji. *Medicina Fluminensis, 46*(3), 261-266.

Hall, H., Kerr, A. i Matthews, J. (1998). Precompetitive Anxiety in Sport: The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, *20*(2), 194-217.

Harvey, B., Pallant, J. i Harvey, D. (2004). An Evaluation of the Factor Structure of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Educational And Psychological Measurement*, *64*(6), 1007-1018.

Hawkins, C., Watt, H. i Sinclair, K. (2006). Psychometric Properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale With Australian Adolescent Girls. *Educational And Psychological Measurement*, *66*(6), 1001-1022.

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

Hutečková, S., Bartošová, K. i Frydrychová, Z. (2017). The role of personality traits in development of overtraining syndrome in elite athletes in adolescence: a review study. *Studia Sportiva, 11*(1), 151-164.

Ilyasi, G. i Salehian, M. H. (2011). Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research, 9*(4), 527-530.

Khawaja, N. i Armstrong, K. (2005). Factor structure and psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing shorter versions using an Australian sample. *Australian Journal Of Psychology, 57*(2), 129-138.

Kirkcaldy, B. D. (1982). Personality and sex differences related to positions in team sports. *International Journal of Sport Psychology, 13*(3), 141-153.

Koivula, N., Hassmén, P. i Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality And Individual Differences, 32*(5), 865-875.

Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus, 18*(2), 155-172.

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

Lee, B. P. (2000). *Perfectionism in sport: factor analyses of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, association with psychological skills, and perspectives of perfectionist athletes.* Wollongong: Faculty of Health and Behavioural Sciences, University of Wollongong.

Lee, M., Whitehead, J. i Balchin, N. (2000). The Measurement of Values in Youth Sport: Development of the Youth Sport Values Questionnaire. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, *22*(4), 307-326.

Lee, K. i Ashton, M. (2004). Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research, 39*(2), 329-358.

Lee, K. i Ashton, M. C. (2008). The HEXACO personality factors in the indigenous personality lexicons of English and 11 other languages. *Journal of Personality, 76*, 1001-1053.

Ledwidge, B. (1980). Run for your mind: Aerobic exercise as a means of alleviating anxiety and depression. *Canadian Journal of Behavioural Science, 12*(2), 126-140.

Lodewyk, K. (2017). Associations between trait personality, anxiety, self-efficacy and intentions to exercise by gender in high school physical education. *Educational Psychology*, *38*(4), 487-501.

Moya, J., Viruela, A., Mezquita, L., Villa, H., Ibáñez, M. i Ortet, G. (2014). Stability and change of personality in adolescents: A 4-year longitudinal study. *Personality And Individual Differences*, *60*, S15.

Nia, M.i Besharat, M. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, *5*, 808-812.

Nixdorf, I., Frank, R. i Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers In Psychology, 7*.

Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik.* Jastrebarsko: Naklada Slap.

Pomohaci, M. i Enoiu, R. S. (2011). Sport and physical education. a means of manifestation of communication capability. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. *4*(53), 1-2011.

Pullmann, H., Raudsepp, L. i Allik, J. (2006). Stability and change in adolescents' personality: a longitudinal study. *European Journal Of Personality*, *20*(6), 447-459.

Radzi, J.A., Yusof, S.M. i Zakaria, A.Z. (2013). Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes, preuzeto 27.05.2018. s https://pdfs.semanticscholar.org/93af/6d487dfd88c460b953808696ff1b47118ef2.pdf

Soltani, H., Reddy, K. S. i Hojati, Z. (2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in Iran. Advances in Environmental Biology, *7*(2), 283-287.

Soltani, H., Hojati, Z. i Hosseini, S. R. A. (2016). Comparative analysis of competitive state anxiety among team sport and individual sport athletes in Iran. *Physical Education Of Students*, *20*(5), 57-60.

Soto, C., John, O., Gosling, S. i Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal Of Personality And Social Psychology*, *100*(2), 330-348.

Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality And Individual Differences*, *24*(4), 481-491.

Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. i Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to i mperfection. *Personality and Individual Differences*, *42(6)*, 959-969.

Tandarić, R. (2014). *Atribucije uspjeha i neuspjeha te njihova povezanost s perfekcionizmom kod sportaša natjecatelja.* Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Trninić, M. (2015). Osobine ličnosti i motivacijske dimenzije kod košarkaša različitih dobnih skupina i pozicija u igri. Neobjavljeni doktorski rad. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.

Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: an international journal, 39*(8), 1105–1111.

Zeng, H. Z. (2003). The Differences between Anxiety and Self-Confidence between Team and Individual Sports College Varsity Athletes. *International Sports Journal, 7*(1), 28-34.

8. PRILOZI

Prilog 1 Eksploratorna faktorska analiza rezultata Multidimenzionalne skale perfekcionizma (uz *varimax normalized* rotaciju).

		r¡F1	r¡F2	r¡F3	r¡F4
1.	Moji roditelji postavili su mi jako visoke standarde.	**.62***	-.02	.04	.07
2.	Organizacija je vrlo važna za mene.	.01	**.60***	**.30***	-.13
3.	Kao dijete kažnjavali su me ako ne bih savršeno učinio/la stvari.	**.62***	.04	.10	.06
4.	Ako si ne postavim najviše standarde, vjerojatno ću završiti kao drugorazredna osoba.	**.52***	.11	.29	.14
5.	Moji roditelji se nikad nisu trudili razumjeti moje pogreške.	**.55***	-.07	-.03	.17
6.	Važno mi je biti potpuno kompetentan u svemu što radim.	.15	**.34***	.29	.10
7.	Ja sam uredna osoba.	.08	**.78***	-.08	.01
8.	Trudim se biti organizirana osoba.	-.04	**.82***	.23	-.02
9.	Neuspješan sam kao osoba ako ne uspijem u poslu/školi.	**.41***	.19	.24	.17
10.	Trebao bih biti uzrujan/a ako napravim pogrešku.	**.40***	.09	.13	**.36**
11.	Moji roditelji su željeli da budem najbolji/a u svemu.	**.65***	-.07	.30	.06
12.	Postavljam sebi više ciljeve nego što čini većina drugih ljudi.	.13	.26	**.59***	-.03
13.	Ako netko obavi zadatak u poslu/školi bolje od mene, osjećam da sam potpuno neuspio/la u zadatku.	**.39***	.04	**.36***	.27
14.	Ako djelomično pogriješim, to je jednako loše kao da sam pogriješio/la u cjelini.	**.35***	.02	**.49***	**.30***
15.	U mojoj obitelji samo je savršena izvedba dovoljno dobra.	**.68***	.02	.12	.28
16.	Jako sam dobar/ra u usmjeravanju napora prilikom postizanja cilja.	-.20	.27	**.41***	.05
17.	Čak i kad nešto radim jako pažljivo, često osjećam da nije napravljeno dovoljno dobro.	.16	-.03	**.32***	**.47***
18.	Mrzim ne biti savršen.	**.36***	.10	**.37***	**.40***
19.	Imam iznimno visoke ciljeve.	.09	.19	**.65***	.05
20.	Moji roditelji su uvijek očekivali od mene da budem izvrstan.	**.63***	.06	.11	.18
21.	Ako pogriješim, ljudi će vjerojatno misliti lošije o meni.	**.40***	-.02	**.34***	**.47***
22.	Nikad nisam mislio/la da bih mogao/la zadovoljiti očekivanja svojih roditelja.	**.63***	-.09	.03	**.31***
23.	Ako ne radim jednako dobro kao i drugi, to znači da sam inferiornije ljudsko biće.	**.48***	-.12	**.38***	**.44***
24.	Čini mi se da drugi ljudi prihvaćaju niže standarde za sebe nego što to ja činim.	.19	.04	**.51***	.17
25.	Ako nisam dobar/a cijelo vrijeme, ljudi me neće poštovati.	**.31***	.02	**.35***	**.53***
26.	Moji roditelji su uvijek imali veća očekivanja za moju budućnost nego što ih ja imam.	**.51***	-.14	-.17	**.35***
27.	Nastojim biti uredna osoba.	-.09	**.86***	.10	.07
28.	Uvijek se dvoumim oko jednostavnih stvari koje obavljam svakodnevno.	.10	.19	.09	**.44***
29.	Urednost mi je vrlo važne.	.03	**.79***	-.00	.13
30.	U odnosu na druge ljude očekujem bolju izvedbu u svojim svakodnevnim aktivnostima.	.12	.22	**.57***	.22
31.	Organizirana sam osoba.	-.06	**.78***	.29	-.05
32.	Često zaostajem u poslu zato što stalno ponavljam stvari.	.17	-.00	.01	**.66***
33.	Treba mi puno vremena da napravim nešto kako treba.	.12	-.06	-.04	**.63***
34.	Što manje pogrešaka činim, ljudi će me više voljeti.	**.33***	.04	.27	**.49***
35.	Uvijek sam osjećao/la da mogu ispuniti zahtjeve svojih roditelja.	.30	**-.30***	-.24	-.01
	Karakteristični korijen	4.92	4.21	3.29	3.20
	% objašnjene zajedničke varijance	14.07	12.03	9.41	9.13

Legenda: *zasićenje >.30

Prilog 2 Prikaz deskriptivnih parametara i Pearsonovih koeficijenata korelacije među dimenzijama perfekcionizma (N=240).

	M	*SD*	Organizacija	Osobni standardi	Zabrinutost i dvojba
Roditeljska očekivanja i prigovaranja	22.59	7.13	.08	**.33***	**.63***
Organizacija	27.25	5.49		**.39***	**.16***
Osobni standardi	18.51	4.16			**.50***
Zabrinutost i dvojba	26.72	7.38			

Legenda: *M*-aritmetička sredina; *SD*-standardna devijacija; *p<.05

Prilog 3 Prikaz deskriptivnih parametara za osobine ličnosti, perfekcionizam i anksioznost te testiranje razlika između muških i ženskih sportaša (N=240).

			N	*M*	*SD*	*t*	*df*	*p*
HEXACO	**Poštenje/poniznost**	Mladići	130	3.27	0.63	-3.51	238	.00*
		Djevojke	110	3.58	0.71			
	Emocionalnost	Mladići	130	2.79	0.53	-6.12	238	.00*
		Djevojke	110	3.21	0.53			
	Ekstraverzija	Mladići	130	3.53	0.58	1.68	238	.09
		Djevojke	110	3.40	0.55			
	Ugodnost	Mladići	130	3.04	0.56	0.43	238	.67
		Djevojke	110	3.01	0.67			
	Savjesnost	Mladići	130	3.18	0.42	-1.27	238	.20
		Djevojke	110	3.25	0.47			
	Otvorenost	Mladići	130	2.87	0.52	-2.24	238	.03*
		Djevojke	110	3.03	0.59			
PERFEKCIONIZAM	**Roditeljska očekivanja i prigovaranja**	Mladići	130	22.61	6.77	-3.87	238	.96
		Djevojke	110	22.56	7.55			
	Organizacija	Mladići	130	26.92	5.56	-3.01	238	.32
		Djevojke	110	27.63	5.41			
	Osobni standardi	Mladići	130	18.37	4.16	3.50	238	.57
		Djevojke	110	18.67	4.18			
	Zabrinutost zbog pogrešaka i dvojba u vlastite aktivnosti	Mladići	130	26.38	6.43	0.05	238	.43
		Djevojke	110	27.13	8.38			
	Ukupni perfekcionizam	Mladići	130	94.28	17.06	-1.00	238	.45
		Djevojke	110	95.99	18.01			

ANKSIOZNOST	**Kognitivna anksioznost**	Mladići	130	18.24	5.26	-0.57	238	.00*
		Djevojke	110	21.11	6.21			
	Somatska anksioznost	Mladići	130	19.15	5.18	-0.78	238	.00*
		Djevojke	110	21.42	6.50			
	Samopouzdanje	Mladići	130	23.38	5.38	-0.76	238	.00*
		Djevojke	110	20.79	6.12			

Legenda: *M*-aritmetička sredina; *SD*-standardna devijacija; *p<.05