

USPOREDBA OSOBINA LIČNOSTI IZMEĐU SPORTAŠA I NESPORTAŠA

Sokolović, Damian

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:738486>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-28**

Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ
FIZIOTERAPIJA

Damian Sokolović

USPOREDBA OSOBINA LIČNOSTI IZMEĐU
SPORTAŠA I NESPORTAŠA: rad s istraživanjem

Diplomski rad

Rijeka, 2024.

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HEALTH STUDIES
GRADUATE UNIVERSITY STUDY OF
PHYSIOTHERAPY

Damian Sokolović

COMPARISON OF PERSONALITY TRAITS AMONG
ATHLETES AND NON-ATHLETES: research

Final thesis

Rijeka, 2024.

Mentor rada: doc.dr.sc. Andrica Lekić

Istraživački rad obranjen je dana 25. rujna na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci pred povjerenstvom u sastavu:

1. prof.dr.sc. Gordana Starčević Klasan - predsjednik povjerenstva
2. izv.prof.dr.sc. Bojan Miletić - član povjerenstva
3. doc.dr.sc. Andrica Lekić - član povjerenstva

Izvešće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

Opći podatci o studentu:

Sastavnica	Fakultet zdravstvenih studija
Studij	Fizioterapija
Vrsta studentskog rada	Diplomski rad
Ime i prezime studenta	Damian Sokolović
JMBAG	1003148869

Podatci o radu studenta:

Naslov rada	Usporedba osobina ličnosti između sportaša i nesportaša
Ime i prezime mentora	Andrica Lekić
Datum predaje rada	13. rujna 2024.
Identifikacijski br. podneska	2452725295
Datum provjere rada	13. rujna, 2024.
Ime datoteke	Sokolović_diplomski_ispravljeno_finalnoal.docx
Veličina datoteke	272.14K
Broj znakova	73918
Broj riječi	11964
Broj stranica	64

Podudarnost studentskog rada:

Podudarnost (%)	8
-----------------	---

Izjava mentora o izvornosti studentskog rada

Mišljenje mentora	
Datum izdavanja mišljenja	
Rad zadovoljava uvjete izvornosti	<input checked="" type="checkbox"/>
Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti	<input type="checkbox"/>
Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno)	

Datum

13.09.2024.

Potpis mentora



ZAHVALA

Zahvaljujem se od srca mentorici Andrici Lekić na iznimnoj pomoći i podršci tijekom izrade diplomskog rada.

Veliko hvala mojoj obitelji na odricanju, strpljenju i podršci tijekom petogodišnjeg studiranja.

Zahvaljujem se poliklinici Tendo iz Zagreba na neprocjenjivom znanju i iskustvu za vrijeme radnog odnosa.

Za kraj hvala svim prijateljima, kolegama i klijentima koji su odvojili vrijeme za ispunjavanje upitnika i time bili dio ovog istraživanja.

SADRŽAJ

SAŽETAK

1. UVOD	1
2. PSIHOLOGIJA OSOBINA LIČNOSTI	2
3. OSOBINE LIČNOSTI I SPORT	4
3.1. Interakcijski model	4
3.2. Utjecaj sporta na razvoj osobina ličnosti	6
3.3. Utjecaj osobina ličnosti na uspjeh u sportu	8
4. OSOBINE LIČNOSTI I USPJEH	10
4.1. Povezanost osobina ličnosti i uspješnosti	10
4.2. Povezanost osobina ličnosti i uspjeha u sportu.....	11
4.3. Povezanost osobina ličnosti i anksioznosti.....	13
5. MODEL LIČNOSTI VELIKIH PET.....	14
5.1. Model velikih 5.....	14
5.2. Otvorenost.....	15
5.3. Savjesnost	16
5.4. Ekstraverzija	17
5.5. Ugodnost.....	19
5.6. Neuroticizam.....	20
6. CILJ ISTRAŽIVANJA	22
7. ISPITANICI I METODE.....	23
7.1. Ispitanici/Materijali.....	23
8. POSTUPAK I INSTRUMENTARIJ	24
9. STATISTIČKA OBRADA PODATAKA.....	25
10. ETIČKI ASPEKTI ISTRAŽIVANJA	26
11. REZULTATI	27
11.1. Opis ispitanika	27
11.2. Status ispitanika (sportaši/nesportaši).....	29

11.3.	Razlike u rezultatu na skali otvorenost između sportaša i nesportaša	29
11.4.	Razlike u rezultatu na skali savjesnosti između sportaša i nesportaša	31
11.5.	Razlike u rezultatu na skali ekstraverzije između sportaša i nesportaša.....	33
11.6.	Razlike u rezultatu na skali ugodnosti između sportaša i nesportaša	34
11.7.	Razlike u rezultatu na skali neuroticizma između sportaša i nesportaša	36
12.	RASPRAVA	39
13.	ZAKLJUČAK	42
14.	LITERATURA	44
15.	PRILOZI	47
16.	POPIS SLIKA	55
17.	POPIS TABLICA	56
18.	ŽIVOTOPIS.....	57

SAŽETAK

Cilj:

Glavni cilj ovog istraživanja je istražiti razvijaju li sportaši drugačije osobine ličnosti od nesportaša i obratno te jesu li te razlike rezultat prirodne selekcije ili utjecaj sportskog okruženja.

Metode:

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku (N=52) koji se sastojao od 26 sportaša i 26 nesportaša (studenta Fakulteta Zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci). Mjerni instrument korišten u istraživanju je, International Personality Item Pool – Five Factor Model – 50 (IPIP-Big5), standardizirani upitnik za procjenu pet glavnih osobina ličnosti koji se sastoji od 50 tvrdnji na koje ispitanik izražava stupanj slaganja ili ne slaganja Likertovom skalom.

Rezultati:

Rezultati su pokazali da nema značajnih razlika u otvorenosti između sportaša i nesportaša. U domeni savjesnosti pokazalo se da nesportaši imaju nešto višu prosječnu vrijednost savjesnosti u usporedbi sa sportašima, podaci također pokazuju da je savjesnost kod sportaša također visoko razvijena. Nesportaši su postigli nešto više vrijednosti u ekstraverziji u usporedbi sa sportašima iako, obje grupe pokazuju visoku razinu ekstraverzije. Suprotno očekivanjima, podaci pokazuju da nesportaši imaju nešto višu prosječnu vrijednost ugodnosti u odnosu na sportaše. Međutim, sportaši također pokazuju visoku razinu ugodnosti. Na kraju se pokazalo da sportaši imaju niže vrijednosti neuroticizma, što ukazuje na veću emocionalnu stabilnost.

Zaključak:

Istraživanje je pokazalo da postoje određene razlike između sportaša i nesportaša u nekim dimenzijama ličnosti, no te razlike nisu statistički značajne. Rezultati su pokazali da sportaši imaju nešto višu prosječnu razinu emocionalne stabilnosti (niži neuroticizam) u odnosu na nesportaše, ali ta razlika nije bila statistički značajna. Slično tome, nesportaši su pokazali neznatno višu razinu ekstraverzije, ugodnosti i savjesnosti u usporedbi sa sportašima, ali ni ove razlike nisu bile dovoljno velike da bi se smatrale statistički značajnima. Ovo istraživanje potvrđuje složenost povezanosti između osobina ličnosti i sporta te naglašava potrebu za daljnjim istraživanjem.

Ključne riječi: Osobine ličnosti, sportaši, nesportaši

ABSTRACT

Goal:

The main goal of this research is to investigate whether athletes develop different personality traits than non-athletes and vice versa, and whether these differences are the result of natural selection or the influence of the sports environment.

Methods:

The research was conducted on a convenient sample (N=52) consisting of 26 athletes and 26 non-athletes (students of the Faculty of Health Studies of the University of Rijeka). The measuring instrument used in the research is the International Personality Item Pool – Five Factor Model – 50 (IPIP-Big5), a standardized questionnaire for the assessment of five main personality traits consisting of 50 statements to which the respondent expresses the degree of agreement or disagreement on a Likert scale.

Results:

The results showed that there are no significant differences in openness between athletes and non-athletes. In the domain of conscientiousness, it was shown that non-athletes have a slightly higher average value of conscientiousness compared to athletes, the data also show that conscientiousness in athletes is also highly developed. Non-athletes scored slightly higher in extraversion compared to athletes, although both groups show a high level of extraversion. Contrary to expectations, the data show that non-athletes have a slightly higher average value of pleasantness compared to athletes. However, athletes also show a high level of comfort. In the end, it turned out that athletes have lower values of neuroticism, which indicates greater emotional stability.

Conclusion:

The research showed that there are certain differences between athletes and non-athletes in some personality dimensions, but these differences are not statistically significant. The results showed that athletes have a slightly higher average level of emotional stability (lower neuroticism) compared to non-athletes, but this difference was not statistically significant. Similarly, non-athletes showed slightly higher levels of extraversion, agreeableness, and conscientiousness compared to athletes, but these differences were also not large enough to be considered statistically significant. This research confirms the complexity of the connection between personality traits and sports and highlights the need for further research.

Key words: Personality traits, athletes, non-athletes

1. UVOD

Kada promatramo ljude oko sebe primjećujemo kako je svaka osoba različita od druge. Ono što svaku osobu čini jedinstvenom jesu njene osobine ličnosti. Osobine ličnosti odražavaju karakteristične obrasce ponašanja, mišljenja i osjećaja ljudi. Psihologija osobina počiva na ideji da se ljudi razlikuju jedni od drugih u smislu osnovnih dimenzija osobina ličnosti. Najčešće korišteni sustav osobina naziva se model pet faktora (eng. Five-Factor Model) koji opisuje pet glavnih osobina ličnosti (eng. Big Five).

Otvorenost se definira kao sklonost uvažavanju novih umjetnosti, iskustava, ideja, vrijednosti, osjećaja i ponašanja. Savjesnost je po definiciji sklonost opreznosti, dolasku na vrijeme, slijedenu pravila i marljivosti. Ekstraverzija je sklonost govornosti, društvenosti i uživanju u društvu. Ugodnost je osobina koja se definira kao sklonost slaganju s tuđim mišljenjima, stavovima i izborima radije nego izražavanju vlastitih mišljenja, stavova i izbora. Neuroticizam ili emocionalna nestabilnost jest sklonost čestom doživljavanju negativnih emocija kao što su ljutnja, zabrinutost i tuga te interpersonalna osjetljivost.

Dosadašnja istraživanja pokazuju da sportaši i razvijaju drugačije osobine ličnosti u odnosu na osobe koje se ne bave sportom, koje ih potom čine otpornijima na neugodne događaje u okolini. Ovo istraživanje pokušati će dati odgovor na pitanje imaju li sportaši razvijene drugačije osobine ličnosti u odnosu na nesportaše te jesu li moguće razlike u razvoju ličnosti rezultat prirodne selekcije ili utjecaja sportskog okruženja.

2. PSIHOLOGIJA OSOBINA LIČNOSTI

Ličnost je kompleksan i višedimenzionalan pojam, a njegovo razumijevanje ključ je za analizu ponašanja pojedinaca, posebice u kontekstu sporta. Jedan od osnovnih aspekata istraživanja ličnosti je struktura ličnosti. Allport (1937.) definirao je ličnost kao dinamičku organizaciju unutar pojedinca koja određuje njegovo jedinstveno prilagođavanje okolini. Sličnu definiciju dao je Hollander (1971.), opisavši ličnost kao ukupni zbroj karakteristika pojedinca koje ga čine jedinstvenim (1).

Hollander (1971.) i Martens (1975.) predložili su trodimenzionalnu strukturu ličnosti koja uključuje psihičku jezgru, tipične reakcije i ponašanja povezana s ulogom. Psihička jezgra je najdublji i najstabilniji dio ličnosti, uključujući osnovne stavove, vrijednosti, interese i motive pojedinca. Tipične reakcije su uobičajeni načini na koje pojedinac reagira na različite situacije, dok su ponašanja povezana s ulogom najviše podložna utjecaju okoline i promjenama. Postoji nekoliko glavnih teorijskih pristupa proučavanju ličnosti, uključujući psihodinamsku teoriju, teoriju socijalnog učenja, humanističku teoriju i teoriju osobina (2).

Psihodinamska teorija, najpoznatija po radovima Sigmunda Freuda, naglašava nesvjesne motive kao ključne odrednice ponašanja. Freudova struktura ličnosti sastoji se od *ida*, *ega* i *superega*, gdje *id* predstavlja nesvjesne instinkte, *ego* svjesni i logični aspekt ličnosti, a *superego* moralne standarde usvojene kroz socijalizaciju. Konflikt između ovih dijelova ličnosti oblikuje ponašanje pojedinca. Teorija socijalnog učenja tvrdi da je ponašanje funkcija socijalnog učenja i situacijskih uvjeta. Prema ovoj teoriji, ponašanje je rezultat naučenih reakcija na podražaje iz okoline. Bandura (1977.) naglašava učenje po modelu i socijalno potkrepljenje kao ključne mehanizme socijalnog učenja (3).

Humanistička teorija fokusira se na samorealizaciju i urođeni potencijal za razvoj. Ovi teoretičari vjeruju da ljudi posjeduju unutarnji nagon za ostvarenje svojih mogućnosti i poboljšanje, te da je ključni cilj ljudskog života samoaktualizacija. Teorija osobina naglašava stabilne i trajne osobine ličnosti koje određuju ponašanje pojedinca. Cattell

(1973.) i Eysenck (1968.) identificirali su ključne osobine kao što su introverzija-ekstraverzija i neuroticizam-stabilnost, koje su osnova za razumijevanje ličnosti. Mjerenje ličnosti ključno je za istraživanje i razumijevanje ponašanja pojedinaca. Postoji nekoliko metoda za mjerenje ličnosti, uključujući ljestvice procjene, nestrukturirane projektivne tehnike i strukturirane upitnike. Ljestvice procjene uključuju procjenitelje koji promatraju pojedinca u određenim situacijama i koriste kontrolne liste za ocjenjivanje osobina ličnosti. Ova metoda može biti pouzdana i objektivna ako se pravilno koristi. Nestrukturirane projektivne tehnike, poput Rorschachovog testa i Tematskog apercepcijskog testa (TAT), omogućuju ispitanicima da izraze svoje unutarnje osjećaje i motive kroz nestrukturirane zadatke. Ove metode se često koriste u kliničkoj psihologiji. Strukturirani upitnici su najčešće korištene metode za mjerenje ličnosti. Primjeri uključuju Minnesota multifazični inventar ličnosti (MMPI) i Cattellov upitnik 16 faktora ličnosti (16PF). Ovi upitnici omogućuju objektivno mjerenje specifičnih osobina ličnosti (4).

Istraživanja pokazuju da se sportaši razlikuju od nesportaša u mnogim osobinama ličnosti. Schurr, Ashley i Joy (1977.) su utvrdili da su sportaši neovisniji, objektivniji i manje anksiozni od nesportaša. Cooper (1969.) opisuje sportaše kao samouvjerenije, sposobnije i socijalno otvorenije od nesportaša (5,6).

Morgan (1980.) također zaključuje da su sportaši ekstravertiraniji i manje anksiozni. Međutim, valja napomenuti da razlike u ličnosti između sportaša i nesportaša nisu apsolutne i da postoji značajna varijabilnost unutar svake grupe. Također, nije uvijek jasno jesu li ove razlike rezultat prirodne selekcije ili utjecaja sportskog okruženja na razvoj ličnosti (7).

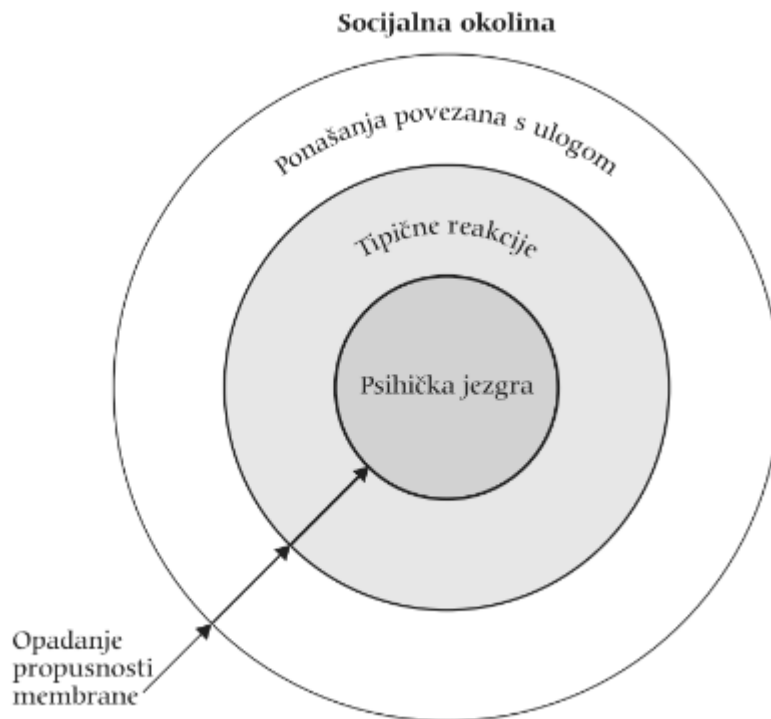
3. OSOBINE LIČNOSTI I SPORT

3.1. Interakcijski model

Interakcijski model ličnosti nudi sveobuhvatan okvir za razumijevanje kako različite komponente ličnosti međusobno djeluju i kako se prilagođavaju različitim situacijama i okruženjima. Ovaj model prepoznaje da ličnost nije statična struktura, već dinamičan sistem koji se razvija kroz stalnu interakciju unutarnjih karakteristika pojedinca i vanjskih utjecaja.

Hollander (1971.) predložio je strukturu ličnosti koja uključuje tri odvojene, ali međusobno povezane razine: psihičku jezgru, tipične reakcije i ponašanja povezana s ulogom. Psihička jezgra je središnji i najstabilniji dio ličnosti, koji obuhvaća osnovne stavove, vrijednosti, interese i motive pojedinca. Ova jezgra predstavlja stvarno "ja" pojedinca i relativno je otporna na vanjske promjene (Slika 1). Tipične reakcije su uobičajeni načini na koje pojedinac reagira na različite situacije. Ove reakcije su naučeni obrasci suočavanja s okolinom i često su dobar indikator psihičke jezgre. Na primjer, osoba koja konstantno reagira na frustracije s anksioznošću ili humorom pokazuje svoje temeljne osobine ličnosti kroz te tipične reakcije. Ponašanja povezana s ulogom su najbliža površini i najosjetljivija na utjecaj okoline. Ova ponašanja se mijenjaju ovisno o ulozi koju pojedinac igra u određenom kontekstu i nisu nužno valjani pokazatelji njegove psihičke jezgre. Na primjer, sportaš može pokazivati različite osobine na terenu u odnosu na osobine koje pokazuje u privatnom životu, ovisno o očekivanjima i zahtjevima specifične uloge. Interakcijski model naglašava da se ponašanje pojedinca ne može razumjeti izolirano od konteksta. Situacijski faktori igraju ključnu ulogu u oblikovanju ponašanja. Na primjer, isti sportaš može pokazivati različite osobine u različitim sportskim disciplinama ili čak unutar iste discipline ovisno o ulozi koju preuzima (npr. napadač nasuprot obrambenog igrača). Također, situacijski stresori, kao što su pritisak natjecanja ili očekivanja trenera, mogu značajno utjecati na to kako se određene osobine manifestiraju (2).

Primjena interakcijskog modela u sportu pomaže trenerima i sportskim psiholozima da bolje razumiju kako unutarnje osobine sportaša i vanjski situacijski faktori zajedno utječu na sportske performanse. Na primjer, sportaš s visokom razinom psihičke stabilnosti i niskom razinom anksioznosti može bolje podnijeti stresne situacije na terenu, ali ako je izložen izuzetno visokim pritiscima ili neprijateljskom okruženju, njegova izvedba može varirati. Martens (1975.) je prilagodio Hollanderov model psihologiji sporta, ističući važnost razumijevanja kako socijalni i situacijski konteksti utječu na ponašanje sportaša. Propusnost između različitih razina ličnosti u Martensovom modelu ilustrira kako situacijski faktori mogu prodrijeti kroz vanjske slojeve ponašanja povezanog s ulogom i tipičnim reakcijama, ali teže dopiru do psihičke jezgre. U praktičnoj primjeni, treneri koriste ovaj model kako bi identificirali prave uzroke ponašanja svojih sportaša. Na primjer, agresivno ponašanje na terenu može biti rezultat situacijske frustracije, a ne nužno odraz temeljne agresivne ličnosti. Prepoznavanje ove razlike omogućuje trenerima da adekvatno reagiraju i pruže podršku sportašima na način koji poboljšava njihovu izvedbu i emocionalno stanje. Interakcijski model također naglašava važnost dugoročnog praćenja i razumijevanja sportaša. Površinske promjene u ponašanju mogu biti kratkotrajne i povezane s određenim situacijama, dok dublje promjene u tipičnim reakcijama i psihičkoj jezgri zahtijevaju dugoročniji pristup i podršku (8).



Slika 1: Hollanderova ideja strukture ličnosti (23)

3.2. Utjecaj sporta na razvoj osobina ličnosti

Različita istraživanja provedena od 1960-ih godina nastojala su rasvijetliti odnos između ličnosti i sportskih postignuća (Cofer i Johnson, 1960; Cooper, 1969; Hardman, 1973; Ogilvie, 1968, 1976; Morgan, 1980.). Od svih tih pregleda, Morganov rad iz 1980. godine pružio je najdetaljniju analizu ovog problema. Premda Morgan nije potpuno prihvatio jednostrano stajalište, njegova analiza pokazala je konzistentan odnos između ličnosti i sportskih postignuća kada su uklonjeni različiti čimbenici i kada su podaci analizirani pomoću multivarijatnog pristupa. Multivarijatni pristup koristi se kada se više

mjera ličnosti analiziraju istovremeno, čime se omogućava sveobuhvatniji uvid u složenost i višedimenzionalnost ličnosti (7).

Sportaši se često razlikuju od nesportaša u mnogim osobinama ličnosti. Schurr, Ashley i Joy (1977) pokazali su da su sportaši koji sudjeluju u momčadskim i individualnim sportovima neovisniji, objektivniji i manje anksiozni od nesportaša. Nadalje, Hardmanov pregled iz 1973. godine također je pokazao da su sportaši često inteligentniji od prosjeka. Cooper (1969) je opisao sportaše kao samouvjerenije, sposobnije i socijalno otvorenije u usporedbi s nesportašima. Slično su Morgan (1980b) i Kane (1976) zaključili da su sportaši generalno ekstravertirani i niske anksioznosti (5).

Razlika u osobinama ličnosti između sportaša i nesportaša može se pripisati i prirodnoj selekciji i utjecaju sportskog okruženja. Prema Morganovoj hipotezi o gravitaciji sklonosti (1974), pojedinci sa stabilnom, ekstravertiranom ličnošću skloni su sudjelovanju u sportskim aktivnostima. Tijekom natjecanja, samo najstrastveniji i najuporniji natjecatelji ostaju aktivni, što se može opisati kao sportski darvinizam, odnosno opstanak najспособnijih. Međutim, valja napomenuti da validnost sklonosti ne isključuje mogućnost da bavljenje sportom može potaknuti razvoj određenih osobina ličnosti.

Tattersfield (1971) je u svojoj longitudinalnoj studiji pratio dječake koji su sudjelovali u plivačkom programu tijekom pet godina. Rezultati su pokazali značajne promjene u smjeru veće ekstraverzije, stabilnosti i ovisnosti. Takvi nalazi upućuju na to da sportske aktivnosti mogu pozitivno utjecati na razvoj ličnosti, posebno u formativnim godinama (7).

Sportaši različitih sportova često pokazuju specifične profile ličnosti. Na primjer, studije Krolla i Crenshawa (1970) pokazale su da ragbijaši i hrvачi imaju slične osobine ličnosti, dok se gimnastičari i karatisti značajno razlikuju od njih. Slično tome, Singer (1969) je otkrio da se bejzbol igrači razlikuju od tenisača u nekoliko varijabli ličnosti, pri čemu su tenisači pokazali veću želju za postignućem, vođenjem i sposobnošću analiziranja drugih, ali su bili manje spremni prihvatiti poraz. Schurr, Ashley i Joy (1977) su u svom istraživanju pokazali da postoje razlike u osobinama ličnosti između sportaša koji se bave

momčadskim i individualnim sportovima, kao i između sportova koji uključuju direktni kontakt s protivnicima i onih koji ne uključuju direktni kontakt. Sportaši momčadskih sportova pokazali su veću anksioznost, ekstraverziju i objektivnost, dok su sportaši individualnih sportova bili manje anksiozni i senzibilniji (5).

Clingman i Hilliard (1987) su istraživali osobine najupornijih sportaša i otkrili da se značajno razlikuju od populacijske norme u osobinama postignuća, agresivnosti, autonomije, dominantnosti, ustrajnosti, izbjegavanju povređivanja drugih i zabavi. Najuporniji sportaši, poput trkača, plivača, biciklista i triatlonaca, pokazuju specifične osobine ličnosti koje su važne za sportske aktivnosti koje zahtijevaju izdržljivost (9).

3.3. Utjecaj osobina ličnosti na uspjeh u sportu

Osobine ličnosti igraju ključnu ulogu u uspjehu sportaša, pružajući temelj za razvoj specifičnih vještina i strategija koje su potrebne za postizanje vrhunskih rezultata. Mnogobrojna istraživanja pokazuju da određene osobine ličnosti mogu značajno doprinijeti sportskim postignućima, omogućujući sportašima da se efikasno nose s izazovima, stresom i pritiscima koji su inherentni u natjecateljskom sportu. Jedna od ključnih osobina koja je često povezana s uspjehom u sportu je ekstraverzija. Ekstravertirani sportaši, koji su energični, socijalni i samopouzdana, često pokazuju bolje performanse u timskim sportovima gdje je komunikacija i suradnja s drugim članovima tima od vitalnog značaja. Njihova sposobnost da ostanu pozitivni i motivirani može biti ključna u trenucima kada tim prolazi kroz teškoće ili poraze. Ekstraverzija također može pomoći sportašima u individualnim sportovima, gdje sposobnost održavanja visokog nivoa energije i pozitivnog stava može doprinijeti boljem fokusiranju i izdržljivosti (10).

Samopouzdanje je još jedna osobina koja je često povezana s uspjehom u sportu. Sportaši s visokim nivoom samopouzdanja imaju tendenciju da vjeruju u svoje sposobnosti i da su spremni preuzeti rizike koji su potrebni za postizanje vrhunskih rezultata. Samopouzdana sportaši su također bolje opremljeni za suočavanje s neuspjesima

i brže se oporavljaju od poraza, što im omogućava kontinuirani napredak i poboljšanje (11).

Samodisciplina i samokontrola su ključne osobine za sportaše koji teže uspjehu. Ove osobine omogućuju sportašima da se pridržavaju strogih režima treninga, prehrane i odmora, što je ključno za postizanje optimalne fizičke pripremljenosti. Sportaši s visokom razinom samodiscipline također su sposobni ostati fokusirani na svoje ciljeve i izbjegavati distrakcije koje mogu ometati njihov napredak. Otpornost na stres je još jedna bitna osobina koja doprinosi sportskom uspjehu. Sportaši koji su sposobni efikasno upravljati stresom i pritiskom imaju prednost u natjecanjima, jer su u stanju održati visok nivo performansi čak i u najzahtjevnijim situacijama. Otpornost na stres također im omogućava da ostanu smireni i koncentrirani tijekom natjecanja, što može biti presudno za postizanje pobjede (12).

Motivacija i unutarnji nagon su također ključne osobine koje razlikuju vrhunske sportaše od prosječnih. Visoko motivirani sportaši imaju snažnu želju za postizanjem uspjeha i često su spremni uložiti dodatne napore kako bi postigli svoje ciljeve. Unutarnja motivacija, koja proizlazi iz osobne strasti i ljubavi prema sportu, često je snažniji pokretač od vanjskih nagrada i priznanja. Konačno, prilagodljivost je osobina koja omogućava sportašima da se efikasno nose s promjenama i neočekivanim situacijama. Sportaši koji su prilagodljivi mogu brzo prilagoditi svoje strategije i pristupe kako bi se nosili s različitim izazovima, što im daje prednost u dinamičnim i nepredvidivim sportskim okruženjima (13).

4. OSOBINE LIČNOSTI I USPJEH

4.1. Povezanost osobina ličnosti i uspješnosti

Povezanost između osobina ličnosti i uspjeha u sportu je tema od velikog interesa u sportskom psihologiji. Razumijevanje kako različite osobine ličnosti doprinose uspješnosti može pomoći trenerima, sportašima i psiholozima da bolje usmjere treninge, razviju učinkovite strategije za postizanje ciljeva i poboljšaju ukupne performanse. U ovom odjeljku ćemo istražiti ključne osobine ličnosti koje su često povezane s uspješnošću u sportu i kako te osobine utječu na postizanje sportskih ciljeva.

Jedna od najvažnijih osobina ličnosti povezanih s uspjehom je samopouzdanje. Samopouzdana sportaši imaju veću vjerojatnost da će vjerovati u svoje sposobnosti, što im omogućava da preuzimaju rizike i ostaju motivirani čak i u suočavanju s izazovima. Istraživanja su pokazala da visoki nivo samopouzdanja može poboljšati performanse, jer sportaši s visokim samopouzdanjem imaju tendenciju da bolje kontroliraju svoje emocije, fokusiraju se na svoje ciljeve i ostaju smireni pod pritiskom (14).

Ekstraverzija, koja uključuje osobine kao što su energičnost, društvenost i asertivnost, također je često povezana s uspješnošću u sportu. Ekstravertirani sportaši su skloni biti komunikativniji i suradljiviji, što je posebno korisno u timskim sportovima gdje je interakcija s drugim članovima tima ključna. Njihova sposobnost da ostanu pozitivni i motivirani može imati značajan utjecaj na timski duh i zajednički uspjeh. Samodisciplina i samokontrola su ključne osobine koje omogućavaju sportašima da se pridržavaju rigoroznih režima treninga, pravilne prehrane i odmora. Sportaši koji su visoko disciplinirani su sposobni ostati fokusirani na svoje ciljeve, izbjegavati distrakcije i dosljedno raditi na poboljšanju svojih vještina. Ove osobine su posebno važne u individualnim sportovima gdje je uspjeh često rezultat dugotrajne i predane prakse. Otpornost na stres ili emocionalna stabilnost igra ključnu ulogu u uspješnosti sportaša. Sportaši koji su sposobni efikasno upravljati stresom mogu održati visok nivo performansi čak i u najizazovnijim situacijama. Ova osobina omogućava sportašima da ostanu smireni,

koncentrirani i racionalni tijekom natjecanja, što može biti presudno za postizanje vrhunskih rezultata (15).

Motivacija, posebno unutarnja motivacija, je još jedna ključna osobina povezana s uspjehom. Sportaši koji su visoko motivirani često imaju snažnu želju za postizanjem uspjeha i spremni su uložiti dodatne napore kako bi postigli svoje ciljeve. Unutarnja motivacija, koja proizlazi iz osobne strasti i ljubavi prema sportu, često je snažniji pokretač od vanjskih nagrada i priznanja. Visoko motivirani sportaši također pokazuju veću upornost i otpornost, što im omogućava da se brže oporave od neuspjeha i nastave raditi prema svojim ciljevima. Konačno, prilagodljivost je osobina koja omogućava sportašima da se efikasno nose s promjenama i neočekivanim situacijama. Sportaši koji su prilagodljivi mogu brzo prilagoditi svoje strategije i pristupe kako bi se nosili s različitim izazovima, što im daje prednost u dinamičnim i nepredvidivim sportskim okruženjima (16).

4.2. Povezanost osobina ličnosti i uspjeha u sportu

Povezanost između osobina ličnosti i uspjeha u sportu je važna tema koja se često istražuje u sportskoj psihologiji. Različite osobine ličnosti mogu značajno utjecati na sposobnost sportaša da postignu i održavaju visoku razinu performansi. Samopouzdanje je jedna od ključnih osobina koja je često povezana s uspjehom u sportu. Sportaši s visokim samopouzdanjem vjeruju u svoje sposobnosti, što im omogućuje da se efikasno nose s pritiskom natjecanja i preuzimaju rizike koji mogu dovesti do postizanja boljih rezultata. Samopouzdanje također može pozitivno utjecati na motivaciju i ustrajnost, pomažući sportašima da se suoče s izazovima i prevladaju ih (17).

Emocionalna stabilnost, koja uključuje sposobnost upravljanja stresom i anksioznošću, također je važna za sportski uspjeh. Sportaši koji su emocionalno stabilni mogu ostati smireni i fokusirani u stresnim situacijama, što im omogućuje da održavaju

visoku razinu performansi čak i pod pritiskom. Kontrola emocija je ključna za donošenje racionalnih odluka tijekom natjecanja. Motivacija je još jedna kritična osobina ličnosti koja igra veliku ulogu u uspjehu sportaša. Postoje dvije vrste motivacije: unutarnja i vanjska. Unutarnja motivacija, koja dolazi iz unutarnjih želja i ciljeva sportaša, često je povezana s dugoročnim uspjehom jer sportaši uživaju u samom procesu treniranja i natjecanja. Vanjska motivacija, s druge strane, uključuje vanjske nagrade kao što su medalje i priznanja. Sportaši s visokom razinom unutarnje motivacije često pokazuju veći entuzijazam i predanost svom sportu (18).

Otpornost ili psihološka čvrstoća omogućava sportašima da se nose s neuspjehom i pritiskom natjecanja. Sportaši koji su otporni imaju sposobnost da se brzo oporave od poraza i nastave s treninzima i natjecanjima s pozitivnim stavom. Ova osobina je ključna za dugoročni uspjeh jer pomaže sportašima da prevladaju prepreke i nastave raditi na postizanju svojih ciljeva. Ekstraverzija je osobina koja se često povezuje s uspjehom u timskim sportovima. Ekstravertirani sportaši su energični, društveni i asertivni, što im pomaže u učinkovitom komuniciranju s timskim kolegama i trenerima. Ove osobine su ključne za stvaranje pozitivne timske dinamike i učinkovite strategije igre (19).

Samodisciplina i organiziranost su također važne osobine za sportaše koji teže vrhunskim rezultatima. Sportaši koji su disciplinirani dosljedno treniraju, prate pravilne prehrambene navike i slijede planove oporavka. Ove osobine omogućuju sportašima da ostanu fokusirani na svoje ciljeve i da se suoče s izazovima na strukturiran i promišljen način. Prilagodljivost je osobina koja omogućuje sportašima da se brzo prilagode promjenama i novim situacijama. Prilagodljivi sportaši mogu mijenjati svoje taktike i strategije kako bi se nosili s različitim izazovima tijekom natjecanja. Ova osobina je posebno važna u sportovima koji zahtijevaju brze reakcije i prilagodbu na dinamične uvjete (20).

4.3. Povezanost osobina ličnosti i anksioznosti

Povezanost osobina ličnosti i anksioznosti je složena tema koja je predmet mnogih istraživanja u psihologiji. Anksioznost, kao stanje intenzivnog straha ili zabrinutosti, može značajno utjecati na kvalitetu života i performanse pojedinca, uključujući i sportaše. Osobine ličnosti igraju ključnu ulogu u tome kako pojedinci doživljavaju i upravljaju anksioznošću. Neuroticizam je osobina ličnosti koja je najizraženije povezana s anksioznošću. Osobe s visokim stupnjem neuroticizma sklone su češće doživljavati negativne emocije poput straha, tuge i ljutnje. One su također sklonije doživljavanju visoke razine anksioznosti u stresnim situacijama. Istraživanja pokazuju da su ljudi s visokom razinom neuroticizma podložniji razvoju anksioznih poremećaja zbog njihove sklonosti pretjeranom reagiranju na stresne podražaje (21).

Ekstraverzija, s druge strane, često je povezana s nižim razinama anksioznosti. Ekstravertirane osobe su obično društvene, energične i optimistične, što im pomaže u učinkovitijem suočavanju sa stresom. Ekstraverzija može pružiti zaštitni učinak protiv anksioznosti, jer ekstravertirane osobe često imaju bolje društvene mreže podrške koje im pomažu u upravljanju stresom. Samopoštovanje i samopouzdanje su također povezani s razinama anksioznosti. Osobe s visokim samopoštovanjem imaju pozitivniju sliku o sebi i svojim sposobnostima, što im pomaže da se lakše nose s izazovima i stresnim situacijama. Samopouzdanje može smanjiti osjećaj nesigurnosti i straha koji često prati anksioznost (22).

Savjesnost, koja uključuje osobine poput organiziranosti, odgovornosti i discipliniranosti, može imati dvojak utjecaj na anksioznost. S jedne strane, visoka savjesnost može smanjiti anksioznost kroz bolju pripremljenost i učinkovitije upravljanje vremenom. S druge strane, pretjerana savjesnost može dovesti do perfekcionizma, što može povećati razinu anksioznosti zbog stalnog straha od neuspjeha. Otvorenost prema iskustvima i prilagodljivost također mogu utjecati na razinu anksioznosti. Osobe koje su otvorene za nova iskustva i koje se lako prilagođavaju promjenama često doživljavaju niže razine anksioznosti. One su sposobne fleksibilno razmišljati i brzo se prilagoditi

novim situacijama, što im pomaže u smanjenju stresa. Emocionalna stabilnost je ključna osobina koja pomaže u smanjenju anksioznosti. Emocionalno stabilne osobe bolje upravljaju svojim emocijama i manje su sklone pretjeranom reagiranju na stresne podražaje. One zadržavaju mir i pribranost čak i u izazovnim situacijama, što smanjuje vjerojatnost pojave anksioznosti. Povezanost između osobina ličnosti i anksioznosti naglašava važnost razumijevanja individualnih razlika u reakcijama na stres. Ova saznanja mogu pomoći u razvoju učinkovitih strategija za prevenciju i liječenje anksioznosti, prilagođenih specifičnim osobinama ličnosti pojedinca (23).

5. MODEL LIČNOSTI VELIKIH PET

5.1. Model velikih 5

Model velikih pet osobina ličnosti, poznat kao Big Five ili OSEUN model, jedan je od najpriznatijih i najšire korištenih modela za opisivanje ljudske ličnosti. Ovaj model obuhvaća pet ključnih dimenzija koje zajedno pružaju sveobuhvatan prikaz strukture ličnosti.

Prva dimenzija je otvorenost prema iskustvu. Ova dimenzija opisuje koliko je pojedinac sklon kreativnosti, znatiželji i maštovitosti te koliko je otvoren za nove ideje i iskustva. Osobe visoke na otvorenosti su često avanturističke i inovativne, dok su osobe niske na ovoj dimenziji konzervativnije i sklone rutini. Savjesnost je druga dimenzija koja se odnosi na razinu organiziranosti, discipliniranosti i pouzdanosti pojedinca. Visoka savjesnost karakterizira ljude koji su odgovorni, metodični i ustrajni, dok su oni s niskom savjesnošću skloniji impulzivnosti i neorganiziranosti. Treća dimenzija, ekstraverzija, opisuje koliko je osoba društvena, energična i sklona traženju uzbuđenja. Ekstravertirane osobe uživaju u društvenim interakcijama i često su asertivne, dok su introvertirane osobe rezerviranije, preferiraju samoću i tiše okruženje. Ugodnost, četvrta dimenzija, odražava

kvalitete poput ljubaznosti, povjerenja i altruizma. Osobe koje su visoko na ovoj dimenziji su empatične, kooperativne i suosjećajne, dok su oni s nižom ugodnosti kompetitivniji, skeptični i manje suosjećajni. Posljednja dimenzija je neuroticizam, koja se odnosi na tendenciju doživljavanja negativnih emocija poput anksioznosti, depresije i stresa (26).

Visok neuroticizam karakterizira emocionalnu nestabilnost i sklonost negativnim emocionalnim reakcijama, dok su emocionalno stabilne osobe, s niskim neuroticizmom, otpornije na stres i mirnije u teškim situacijama. Model velikih pet osobina ličnosti pruža vrijedan alat za razumijevanje različitih aspekata ljudske ličnosti, omogućujući precizniju procjenu i predviđanje ponašanja pojedinaca u različitim kontekstima (23).

5.2. Otvorenost

Osobe visoke otvorenosti često uživaju u umjetnosti, glazbi, književnosti i drugim kreativnim aktivnostima. Oni imaju bogatu maštu i vole istraživati nove ideje i koncepte. Ove osobe su sklone filozofskim razmišljanjima i introspekciji te imaju razvijen osjećaj za estetiku i ljepotu. Otvoreni pojedinci često traže nova iskustva i uživaju u istraživanju nepoznatog, bilo kroz putovanja, učenje novih jezika ili isprobavanje različitih hobija. S druge strane, osobe s niskim stupnjem otvorenosti obično preferiraju rutinu i predvidljivost. Oni su praktični, konvencionalni i više usmjereni na konkretne činjenice nego na apstraktne ideje. Ovi pojedinci mogu biti skeptični prema novim idejama i promjenama te često preferiraju stabilnost i sigurnost poznatog okruženja. Otvorenost prema iskustvu ima značajan utjecaj na različite aspekte života. U obrazovanju, osobe visoke otvorenosti često postižu visoke rezultate jer su motivirane za učenje i istraživanje novih područja. Njihova radoznalost i ljubav prema znanju čine ih izvrsnim studentima koji uživaju u akademskim izazovima i istraživačkom radu (22).

U radnom okruženju, otvorenost može biti prednost u kreativnim i inovativnim industrijama. Osobe visoke otvorenosti često donose nove perspektive i ideje te su sklone

razmišljanju izvan okvira. Oni su fleksibilni i prilagodljivi, što im omogućuje da se lako nose s promjenama i nepredviđenim situacijama. U timskom radu, otvorenost može doprinijeti dinamičnoj i inovativnoj radnoj atmosferi. Međutim, visoka otvorenost može imati i svoje izazove. Ponekad osobe s visokim stupnjem otvorenosti mogu biti toliko zaokupljene istraživanjem novih ideja da zanemare praktične aspekte svakodnevnog života. Njihova sklonost prema apstraktnom razmišljanju i neobičnim idejama može ih ponekad udaljiti od drugih ljudi koji ne dijele iste interese ili vrijednosti (23).

U međuljudskim odnosima, otvorenost prema iskustvu može pridonijeti bogatim i raznolikim interakcijama. Otvoreni pojedinci često imaju širok krug prijatelja i uživaju u razgovorima o različitim temama. Njihova empatija i razumijevanje za različite perspektive mogu ih učiniti suosjećajnim i podržavajućim prijateljima. Otvorenost prema iskustvu također igra važnu ulogu u osobnom razvoju i samospoznaji. Osobe visoke otvorenosti često traže duboko razumijevanje sebe i svijeta oko sebe. Oni su skloni introspekciji i samorefleksiji, što im pomaže u osobnom rastu i razvoju. U psihološkoj praksi, razumijevanje stupnja otvorenosti može pomoći u prilagodbi terapijskih pristupa. Otvorenim pojedincima može odgovarati terapija koja uključuje kreativne i refleksivne metode, dok osobe s nižim stupnjem otvorenosti mogu preferirati strukturirane i praktične pristupe (17).

5.3. Savjesnost

Osobe visoke savjesnosti često postavljaju visoke standarde za sebe i druge, te su sklone raditi marljivo kako bi postigle svoje ciljeve. One su pouzdane i odgovorne, često preuzimajući inicijativu i dovršavajući zadatke bez potrebe za nadzorom. Njihova predanost i discipliniranost često rezultiraju visokim postignućima u akademskom, profesionalnom i osobnom životu. U radnom okruženju, savjesnost je povezana s visokim učinkom, pouzdanošću i sposobnošću upravljanja vremenom. Osobe s visokom savjesnošću obično se pridržavaju rokova, pažljivo prate upute i kontinuirano rade na

poboljšanju svojih vještina. Oni su skloni preuzimanju odgovornosti i često se nalaze u vodećim ulogama zbog svoje sposobnosti da organiziraju i motiviraju timove. Međutim, visoka savjesnost može imati i svoje izazove. Ponekad, osobe s visokim stupnjem savjesnosti mogu biti previše kritične prema sebi i drugima, što može dovesti do stresa i sagorijevanja. Njihova sklonost perfekcionizmu može ih dovesti do nepotrebnog odgađanja ili poteškoća u delegiranju zadataka. Također, njihova usmjerenost na detalje može ih ometati u sagledavanju šire slike ili donošenju brzih odluka kada je to potrebno (25).

S druge strane, osobe s niskim stupnjem savjesnosti često su fleksibilnije i opuštenije u pristupu zadacima. One su sklonije improvizaciji i mogu se bolje prilagoditi nepredvidivim situacijama. Međutim, njihova niska savjesnost može rezultirati neorganiziranošću, nepouzdanostima i poteškoćama u postizanju dugoročnih ciljeva.

Savjesnost također igra važnu ulogu u osobnim odnosima i mentalnom zdravlju. Osobe visoke savjesnosti često su pouzdani partneri i prijatelji, na koje se može osloniti u teškim vremenima. Njihova sklonost planiranju i predviđanju može im pomoći u održavanju ravnoteže između profesionalnih i osobnih obaveza, što doprinosi općem osjećaju zadovoljstva životom (24).

5.4. Ekstraverzija

Osobe visoke ekstraverzije često se opisuju kao "ekstroverti". Ekstroverti su skloni razgovoru, vole biti u centru pažnje i često iniciraju društvene interakcije. Oni su energični i optimistični, često traže uzbuđenja i nove iskustva. Ekstroverti također imaju tendenciju da budu odlučni i samopouzdana, što ih čini uspješnim u situacijama koje zahtijevaju liderstvo i timski rad.

S druge strane, osobe s niskim stupnjem ekstraverzije, poznate kao "introverti", obično su rezerviranije, povučnije i preferiraju aktivnosti koje ne uključuju veliku socijalnu

interakciju. Introverti uživaju u mirnijim okruženjima i često preferiraju manje, intimnije grupe umjesto velikih društvenih okupljanja. Oni su promišljeniji i više usmjereni na unutarnje misli i osjećaje. Ekstraverzija ima značajan utjecaj na različite aspekte života. Na radnom mjestu, ekstraverti su često uspješniji u ulogama koje zahtijevaju timski rad, komunikaciju i interakciju s klijentima. Njihova sposobnost da lako uspostavljaju kontakte i grade odnose može biti velika prednost u prodaji, marketingu i menadžmentu. Ekstroverti su također skloni brže napredovati u karijeri zahvaljujući svojoj asertivnosti i sposobnosti da se istaknu (23).

U međuljudskim odnosima, ekstraverzija igra ključnu ulogu. Ekstroverti su skloni imati veći broj prijatelja i širu socijalnu mrežu. Njihova sposobnost da izraze svoje misli i osjećaje pomaže im u izgradnji i održavanju bliskih odnosa. Ekstroverti često preuzimaju inicijativu u društvenim situacijama, što može dovesti do bogatijeg društvenog života. Međutim, ekstraverzija nije bez svojih izazova. Ponekad ekstroverti mogu biti percipirani kao dominantni ili nametljivi, što može izazvati tenzije u međuljudskim odnosima. Također, njihova potreba za stalnom stimulacijom može dovesti do poteškoća u koncentraciji i sklonosti ka impulzivnom ponašanju (26).

Iako ekstroverti uživaju u društvenim aktivnostima, važno je napomenuti da je ekstraverzija spektar, a većina ljudi ima osobine koje se nalaze negdje između čistog ekstroverta i čistog introverta. Na primjer, ambiverti su osobe koje pokazuju karakteristike i ekstroverzije i introverzije, ovisno o situaciji. U psihološkoj praksi, razumijevanje stupnja ekstrverzije može pomoći u prilagodbi terapijskih pristupa. Ekstrovertima može odgovarati terapija koja uključuje više interakcije i aktivnosti, dok introverti mogu preferirati introspektivne metode (24).

5.5. Ugodnost

Osobe visoke ugodnosti često se karakteriziraju kao tople, prijateljski nastrojene i pouzdane. Oni su skloni brizi za druge, često stavljajući potrebe drugih ispred svojih. Ove osobe su obično dobre u timskom radu jer teže harmoniji i suradnji. Njihova sposobnost da razumiju i suosjećaju s tuđim emocijama čini ih izvrsnim slušateljima i podržavajućim prijateljima. U radnom okruženju, visoka ugodnost može biti prednost, posebno u profesijama koje zahtijevaju timski rad i interakciju s ljudima. Osobe visoke ugodnosti često stvaraju pozitivnu radnu atmosferu i pomažu u rješavanju sukoba na miran i konstruktivan način. Njihova sklonost suradnji i kompromisu može poboljšati timsku učinkovitost i zadovoljstvo zaposlenika (24).

Međutim, visoka ugodnost može imati i svoje izazove. Osobe s visokim stupnjem ugodnosti ponekad mogu imati poteškoća u postavljanju granica i mogu biti skloni izbjegavanju sukoba, čak i kada je to potrebno. Njihova želja za zadovoljavanjem drugih može ih dovesti do toga da zanemare vlastite potrebe i interese. Također, u poslovnom okruženju, prekomjerna ugodnost može se pogrešno protumačiti kao slabost ili nedostatak odlučnosti. S druge strane, osobe s niskim stupnjem ugodnosti često su percipirane kao kompetitivne, kritične i sklone sukobima. Oni mogu biti izravniji i manje skloni kompromisima, što im može pomoći u situacijama koje zahtijevaju asertivnost i odlučnost. Međutim, njihova sklonost kritičkom razmišljanju i izražavanju neslaganja može ih dovesti do sukoba s drugima. U međuljudskim odnosima, visoka ugodnost može pridonijeti dugotrajnim i stabilnim vezama. Osobe visoke ugodnosti često su sklone opraštanju i održavanju harmonije u svojim odnosima. Njihova sposobnost da se stave u tuđu kožu i razumiju tuđe perspektive može pomoći u rješavanju sukoba i jačanju emocionalnih veza (23).

U kontekstu mentalnog zdravlja, visoka ugodnost često je povezana s pozitivnim ishodima, kao što su niža razina stresa i veće zadovoljstvo životom. Osobe visoke ugodnosti često imaju snažne društvene mreže i osjećaj podrške, što može biti zaštitni faktor protiv mentalnih poremećaja. Međutim, u nekim situacijama, prekomjerna

ugodnost može dovesti do problema poput anksioznosti ili depresije, posebno ako osoba konstantno zanemaruje vlastite potrebe. Balansiranje ugodnosti s asertivnošću i sposobnošću postavljanja granica ključno je za održavanje mentalnog zdravlja i dobrobiti. Razumijevanje dimenzije ugodnosti može biti korisno u različitim kontekstima, uključujući obrazovanje, radno okruženje i terapiju. U obrazovanju, učenici visoke ugodnosti često su omiljeni među vršnjacima i učiteljima, ali je važno poticati ih da razviju asertivnost i samopouzdanje. U terapiji, rad na jačanju asertivnosti može pomoći osobama visoke ugodnosti da bolje balansiraju svoje potrebe s potrebama drugih (25).

5.6. Neuroticizam

Neuroticizam je jedna od pet glavnih dimenzija ličnosti u okviru modela velikih pet (Big Five). Ova dimenzija opisuje varijabilnost emocionalne stabilnosti pojedinca i njihovu sklonost ka negativnim emocionalnim stanjima. Osobe s visokim neuroticizmom češće doživljavaju emocije poput anksioznosti, depresije, ljutnje, frustracije i tuge. Nasuprot tome, osobe s niskim neuroticizmom opisuju se kao emocionalno stabilne, smirene i otpornije na stres.

Neuroticizam se često povezuje s nesigurnošću i preosjetljivošću na negativne podražaje iz okoline. Osobe koje postižu visoke rezultate na skali neuroticizma često imaju nisko samopouzdanje, sklonost pretjeranom brinjenju i češće doživljavaju negativne reakcije na stresne situacije. Oni su skloni preuveličavanju problema i teško im je nositi se s izazovima na konstruktivan način. Također, mogu biti osjetljiviji na fizičke simptome stresa, kao što su glavobolje, problemi s probavom i drugi somatski simptomi. S obzirom na ove karakteristike, neuroticizam ima značajan utjecaj na mentalno zdravlje. Osobe s visokim neuroticizmom imaju veću vjerojatnost za razvoj različitih psihičkih poremećaja, uključujući anksiozne poremećaje, depresiju i poremećaje raspoloženja. Stoga je neuroticizam često predmet istraživanja u psihologiji i psihijatriji, s ciljem boljeg razumijevanja i prevencije mentalnih bolesti. U radnom okruženju, neuroticizam može

utjecati na radnu učinkovitost i zadovoljstvo poslom. Visoki neuroticizam može biti povezan s nižim radnim performansama, manjim zadovoljstvom poslom i višom stopom izostanaka s posla zbog stresa ili zdravstvenih problema. S druge strane, emocionalno stabilni pojedinci bolje podnose radni stres i učinkovito se nose s izazovima, što može dovesti do veće radne učinkovitosti i profesionalnog uspjeha (27).

U međuljudskim odnosima, visoki neuroticizam može predstavljati izazov. Osobe s visokom razinom neuroticizma mogu biti sklonije konfliktima, preosjetljive na kritike i teže im je održavati stabilne i zadovoljavajuće odnose. Njihova sklonost negativnim emocijama može utjecati na percepciju i interakciju s drugima, što može dovesti do nesporazuma i narušenih odnosa. Međutim, važno je napomenuti da neuroticizam nije nužno isključivo negativna osobina. Postoje situacije u kojima neuroticizam može imati adaptivnu funkciju. Na primjer, osobe s umjereno visokim neuroticizmom mogu biti opreznije, svjesnije potencijalnih opasnosti i pažljivije u donošenju odluka, što može biti korisno u nekim kontekstima. U psihoterapiji, smanjenje neuroticizma može biti jedan od ciljeva tretmana, posebno kod osoba koje pate od anksioznosti i depresije. Tehnike kao što su kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) mogu pomoći pojedincima da razviju zdravije obrasce razmišljanja i ponašanja, smanjujući sklonost ka negativnim emocionalnim reakcijama (25).

6. CILJ ISTRAŽIVANJA

Tema i glavni cilj ovog istraživanja je usporediti osobine ličnosti sportaša s osobinama ličnosti nesportaša i na taj način istražiti imaju li sportaši razvijene drugačije osobine ličnosti u odnosu na nesportaše. Cilj ovog istraživanja je usporediti osobine ličnosti sportaša sa osobinama ličnosti nesportaša i na taj način istražiti imaju li sportaši bolje razvijene osobine ličnosti u odnosu na nesportaše i obrnuto. Istraživanje će ispitivati usporedbu pet osnovnih osobina ličnosti: otvorenost, savjesnost, ekstraverziju, ugodnost i neuroticizam između sportaša i nesportaša. Očekivanja ispitivača prije istraživanja su da će sportaši imati manje zastupljenu osobinu ličnosti: neuroticizam i ugodnost u odnosu na nesportaše, a više zastupljenu osobinu ličnosti: ekstrovertizam, otvorenost i savjesnost.

Ciljevi istraživanja:

C1: Usporediti otvorenost između sportaša i nesportaša.

C2: Usporediti savjesnost između sportaša i nesportaša.

C3: Usporediti ekstraverziju između sportaša i nesportaša.

C4: Usporediti ugodnost između sportaša i nesportaša.

C5: Usporediti neuroticizam između sportaša i nesportaša.

Hipoteze:

H1: Nema razlike između sportaša i nesportaša u otvorenosti.

H2: Sportaši imaju manje vrijednosti savjesnosti od nesportaša.

H3: Nema razlike između sportaša i nesportaša u ekstraverziji.

H4: Sportaši imaju veće vrijednosti ugodnosti od nesportaša.

H5: Sportaši imaju manje vrijednosti neuroticizma od nesportaša.

Rezultati ovog istraživanja mogu poslužiti kao pokazatelj utjecaja sporta na cjelokupni razvoj osobina ličnosti i ukazati na ostale doprinose bavljenja sportom kod djece i mladih, osim onih fizičkih i motoričkih.

7. ISPITANICI I METODE

7.1. Ispitanici/Materijali

Uzorak se sastoji od 52 ispitanika u dobi između 18 i 56 godina. Uzorak je ravnomjerno raspoređen na 26 profesionalnih, polu-profesionalnih i amaterskih sportaša/ica i na 26 nesportaša/ica. Kriterij uključenja za skupinu sportaša je bio status natjecatelja profesionalne, polu-profesionalne ili amaterske razine. Razine statusa su definirane na temelju financijskih primanja od sporta. Profesionalan razina je definirana sportom kao primarnim izvorom prihoda, polu-profesionalna razina je definirana sportom kao sekundarnim izvorom prihoda, a amaterska razina je definirana volonterskim bavljenjem sportom. Za skupinu nesportaša kriterij uključenja je bio se osoba nikada nije natjecateljski bavila nekim sportom. Uzorak je ne probabilistički; prigodni s obzirom da je ispitivač birao ispitanike koji zadovoljavaju kriterije istraživanja i koji su bili dostupni u datom trenutku. Istraživanje se provelo u kolovozu 2023. godine na području Republike Hrvatske.

8. POSTUPAK I INSTRUMENTARIJ

Za provedbu istraživanja koristila se metoda anketiranja. Mjerni instrument korišten u istraživanju je, International Personality Item Pool – Five Factor Model – 50 (IPIP-Big5), standardizirani upitnik za procjenu pet glavnih osobina ličnosti. Upitnik se sastoji od 50 tvrdnji na koje ispitanik izražava stupanj slaganja ili ne slaganja Likertovom skalom od pet stupnjeva (1 - u potpunosti se slažem, 2 - uglavnom se slažem, 3 - niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - uglavnom se ne slažem, 5 - uopće se ne slažem). Anketiranje ispitanika se provelo online putem uz pomoć e-upitnika kojeg je preveo na Hrvatski jezik Boris Mlačić (Prilog A). Link za pristupanje upitniku poslan je svakom ispitaniku osobno radi kontrole uzorka. Procijenjeno vrijeme za ispunjavanje upitnika je 5-10 minuta. Upitnik je u potpunosti anonimn, a podaci se koriste isključivo u svrhu izrade diplomskog rada što je jasno navedeno u uvodu upitnika. Ispitanicima nije bio naveden predmet istraživanja kako bi se izbjegla pristranost odgovora (29).

Široko korišten i prihvaćen kao pouzdan upitnik za procjenu osobina ličnosti bio je revidirani NEO Personality Instrument (NEO PI-R) koji se temeljio na predodžbi da postoji samo pet osnovnih dimenzija osobnosti. Iako je NEO PI-R korišten kao alat u brojnim studijama, tvrdilo se da je model ličnosti s pet faktora bio je proizvoljan i da se temeljio na. NEO PI-R je zamijenjen je Međunarodnim upitnikom osobina ličnosti (IPIP) koji ima dvije verzije: punu verziju od 100 tvrdnji i skraćenu verziju od 50 tvrdnji. Skraćena verzija, koja je korištena u ovoj studiji, uključuje pet faktora: neuroticizam, ekstraverziju, otvorenost, ugodnost, i savjesnost. Svakoj osobini ličnosti je posvećeno 10 tvrdnji koje se ocjenjuju Likertovom skalom od 1 (u posve netočno) do 5 (posve točno). Mlačić i Goldberg su ispitivali upitnik za hrvatsko stanovništvo koristeći punu i kraću verziju upitnika i pronašli su gotovo identične rezultate kao sa Američkim stanovništvom. Daljnja istraživanja pokazala su da je pouzdanost kratke verzije od prihvatljive do izvrsne, čineći ovo kratko izdanje, praktičnim alatom u području procjene osobina ličnosti. Neki istraživači podržavaju teoriju da se osobine ličnosti mogu opisati korištenjem pet faktora, dok drugi istraživači sumnjaju da je pet faktora dovoljno za sagledavanje cjelokupne slike

osobina ličnosti. S obzirom na neslaganja mnogih autora alat za procjenu osobina ličnosti ostaje otvoren za istragu. IPIP Big-Five sastoji se od od 50 i 100 predmeta koji se mogu besplatno preuzeti s interneta. Unutarnja konzistentnost faktora, prema Goldbergu, su između 0,79 do 0,87 (20).

9. STATISTIČKA OBRADA PODATAKA

Nezavisna varijabla u svim hipotezama je grupa ispitanika, koja se dijeli na sportaše i nesportaše. Ova varijabla izražena je na nominalnoj ljestvici i predstavlja osnovnu kategoriju za usporedbu između dvije skupine ispitanika.

Zavisne varijable su osobine ličnosti, koje uključuju neuroticizam, ekstraverziju, otvorenost, ugodnost i savjesnost. Svaka od ovih osobina mjerena je putem Likertove ljestvice, što omogućava kvantitativno izražavanje stupnja prisutnosti svake osobine kod ispitanika. Ove varijable omogućuju detaljnu analizu razlika između sportaša i nesportaša u kontekstu njihovih osobina ličnosti. Za testiranje hipoteza planirana primijenjen je Studentov t-test za nezavisne uzorke. Ovaj test je odabran zbog svoje sposobnosti da utvrdi postoje li statistički značajne razlike u srednjim vrijednostima varijabli između dvije nezavisne skupine ispitanika (sportaši i nesportaši). Razina značajnosti postavljena je na $p < 0,05$, što znači da će razlika biti smatrana statistički značajnom ako je vjerojatnost pogreške manja od 5% (28).

Program Statistica 14.0.0.15 (TIBCO Software Inc.) je korišten za statističku obradu podataka. Ovaj softver pruža sve potrebne alate za izvođenje deskriptivne i inferencijalne statistike, omogućavajući preciznu analizu prikupljenih podataka. Deskriptivna statistika je korištena za prikaz osnovnih karakteristika uzorka, uključujući aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimalne i maksimalne vrijednosti za svaku od promatranih varijabli (29).

U prvom koraku analize, deskriptivna statistika pruža uvid u raspodjelu rezultata svake varijable. Ovo uključuje procjenu centralne tendencije i varijabilnosti unutar svake skupine ispitanika.

10. ETIČKI ASPEKTI ISTRAŽIVANJA

Etičnost provedbe istraživanja je osigurana anonimnošću ispitanika i njihovim pristankom na sudjelovanje. Potvrda o suglasnosti nije bila potrebna u ovom istraživanju s obzirom da su svi ispitanici bili stariji od 18 godina za vrijeme provođenja istraživanja. Pristup podacima istraživanja imat će Fakultet zdravstvenih studija sveučilišta Rijeci te će se rezultati istraživanja koristiti isključivo u znanstveno-istraživačke svrhe za izradu diplomskog rada o čemu su ispitanici bili obaviješteni prije pristupanja samom upitniku.

11. REZULTATI

11.1. Opis ispitanika

Tablica 1. prikazuje deskriptivne pokazatelje za varijablu "dob" ukupnog broja ispitanika s prosječnom dobi od 24,8 godina. Najmlađi ispitanik imao je 18 godina, dok je najstariji bio 56 godina. Standardna devijacija iznosila je 6,31, što ukazuje na umjerenu varijabilnost u dobi ispitanika.

Tablica 1. Deskriptivni pokazatelji svih ispitanika u varijabli dobi

Varijabla	Aritmetička sredina	Minimum	Maksimum	Standardna devijacija
Dob	24,8	18,0	56,0	6,31

Tablica 2. prikazuje deskriptivne statističke podatke za pet promatranih varijabli osobina ličnosti: ekstraverziju, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost, kod uzorka od 52 ispitanika.

Ekstraverzija: Prosječna vrijednost (AS) iznosi 32,90, s minimalnom vrijednošću od 21,00 i maksimalnom od 48,00. Standardna devijacija (SD) je 6,11, što ukazuje na raznolikost distribuciju rezultata među ispitanicima.

Ugodnost: Prosječna vrijednost za ovu varijablu je 37,19, s minimalnom vrijednošću od 27,00 i maksimalnom od 45,00. Standardna devijacija iznosi 4,12, što sugerira manju varijabilnost rezultata u usporedbi s ekstraverzijom.

Savjesnost: Ova varijabla ima prosječnu vrijednost od 35,56, s rasponom rezultata od 21,00 do 45,00. Standardna devijacija je 5,30, što ukazuje na umjerenu raznolikost među ispitanicima.

Emocionalna stabilnost: Prosječna vrijednost iznosi 29,63, s minimalnom vrijednošću od 25,00 i maksimalnom od 37,00. Standardna devijacija je 2,69, što sugerira relativno konzistentne rezultate među ispitanicima.

Otvorenost: Prosječna vrijednost je 35,23, s rasponom rezultata od 26,00 do 43,00. Standardna devijacija iznosi 3,73, što ukazuje na umjerenu raznolikost u rezultatima.

Tablica 2. Deskriptivni pokazatelji svih ispitanika u promatranim varijablama

Varijable	AS	Minimum	Maksimum	SD
Otvorenost	35,23	26,00	43,00	3,73
Savjesnost	35,56	21,00	45,00	5,30
Ekstraverzija	32,90	21,00	48,00	6,11
Ugodnost	37,19	27,00	45,00	4,12
Neuroticizam	29,63	25,00	37,00	2,69

Shapiro-Wilk test je korišten za testiranje normalnosti distribucije promatranih varijabli, a rezultati su pokazali da su podaci normalno distribuirani ($p > 0,05$). To je također potvrđeno histogramima koji pokazuju da vrijednosti odgovaraju krivulji normalne raspodjele. S obzirom na normalnu distribuciju podataka, za utvrđivanje razlika između sportaša i nesportaša korišten je Studentov t-test za nezavisne uzorke.

11.2. Status ispitanika (sportaši/nesportaši)

Tablica 3. prikazuje usporedne rezultate osobina ličnosti između sportaša i nesportaša, ukupno obuhvaćajući 52 ispitanika, koji se dijele na 26 sportaša i 26 nesportaša.

Tablica 3. Prikaz rezultata t-testa između sportaša i nesportaša u vrijednostima osobina Ličnosti

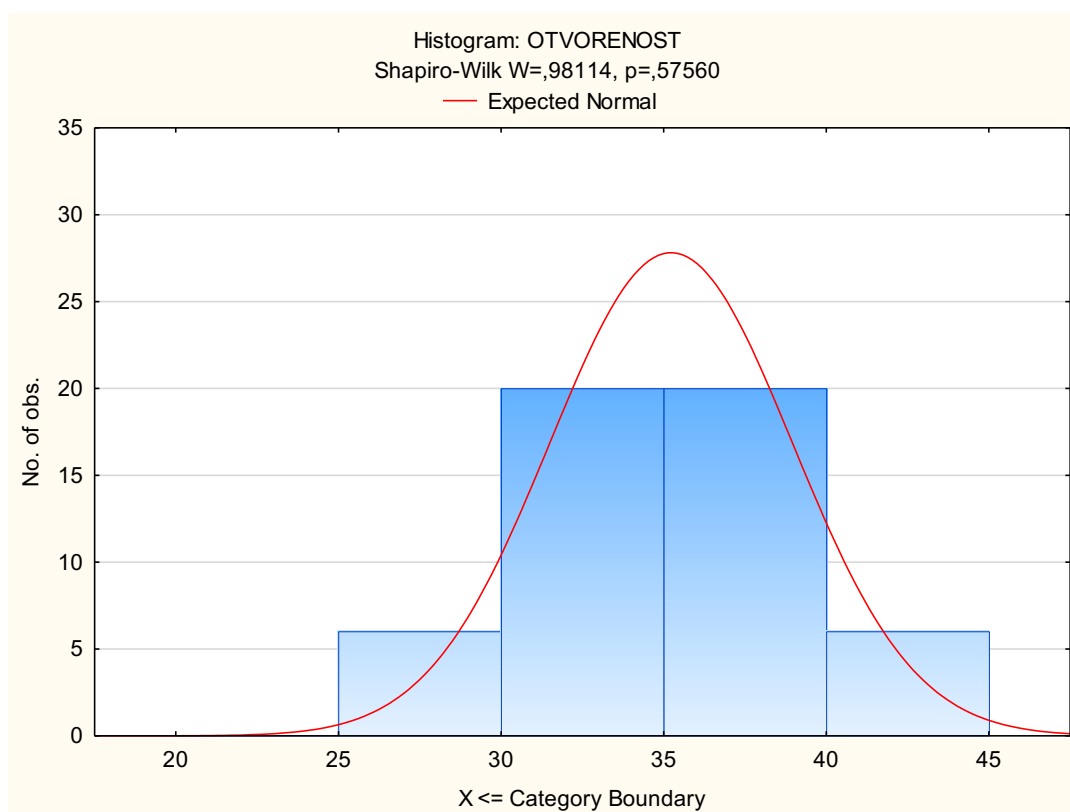
Varijable	AS Sportaši	AS Nesportaši	t	p	SD Sportaši	SD Nesportaši
Otvorenost	34,85	35,62	-0,74	0,46	4,12	3,34
Savjesnost	35,46	35,65	-0,13	0,90	5,99	4,62
Ekstraverzija	31,77	34,04	-1,35	0,18	5,78	6,33
Ugodnost	37,00	37,38	-0,33	0,74	4,16	4,15
Neuroticizam	30,04	29,23	1,08	0,28	2,96	2,39

11.3. Razlike u rezultatu na skali otvorenost između sportaša i nesportaša

Graf prikazan za varijablu „Otvorenost” na slici 1. prikazuje distribuciju rezultata ispitanika za ovu osobinu ličnosti. Prema histogramu, može se uočiti da većina ispitanika postiže rezultate koji su približno bliski srednjim vrijednostima ove skale, što ukazuje na prisutnost centralne tendencije u distribuciji. Na osnovu prikaza, distribucija varijable „Otvorenost” ima oblik koji je donekle blizak normalnoj distribuciji, iako postoje mala odstupanja. Crvena linija na grafu označava očekivanu normalnu distribuciju, a Shapiro-Wilk test, s W vrijednošću od 0,98114 i p-vrijednošću od 0,57560 potvrđuje da nema značajnog odstupanja od normalnosti.

Prema dostupnim podacima, varijabla „Otvorenost” je osobina ličnosti koja obuhvaća kreativnost, radoznalost i spremnost na nove iskustva. Uspoređujući sportaše i nesportaše, moguće je da obje skupine pokazuju slične prosječne vrijednosti, što bi značilo da između njih ne postoji značajna razlika u otvorenosti.

Kao i kod savjesnosti, očekuje se da standardne devijacije pokazuju varijabilnost rezultata unutar svake skupine, što bi moglo ukazivati na prisutnost određenih razlika u sklonosti prema otvorenosti unutar svake skupine. Iako p-vrijednost pokazuje da distribucija nije statistički različita od normalne, za potvrdu eventualnih razlika među sportašima i nesportašima bila bi potrebna dodatna analiza usporednih statističkih parametara iz Tablice 3, poput srednjih vrijednosti i standardnih devijacija za svaku grupu.



Slika 2: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Otvorenost

11.4. Razlike u rezultatu na skali savjesnosti između sportaša i nesportaša

Tablica 3 prikazuje razlike u rezultatima na skali savjesnosti između sportaša i nesportaša. Savjesnost je osobina ličnosti koja opisuje koliko je pojedinac organiziran, odgovoran, pouzdan i discipliniran. Prema tablici 3, prosječna vrijednost (aritmetička sredina, AS) za savjesnost kod sportaša iznosi 35,46, dok je kod nesportaša nešto viša i iznosi 35,65. Ovo sugerira da nesportaši pokazuju neznatno višu razinu savjesnosti u usporedbi sa sportašima.

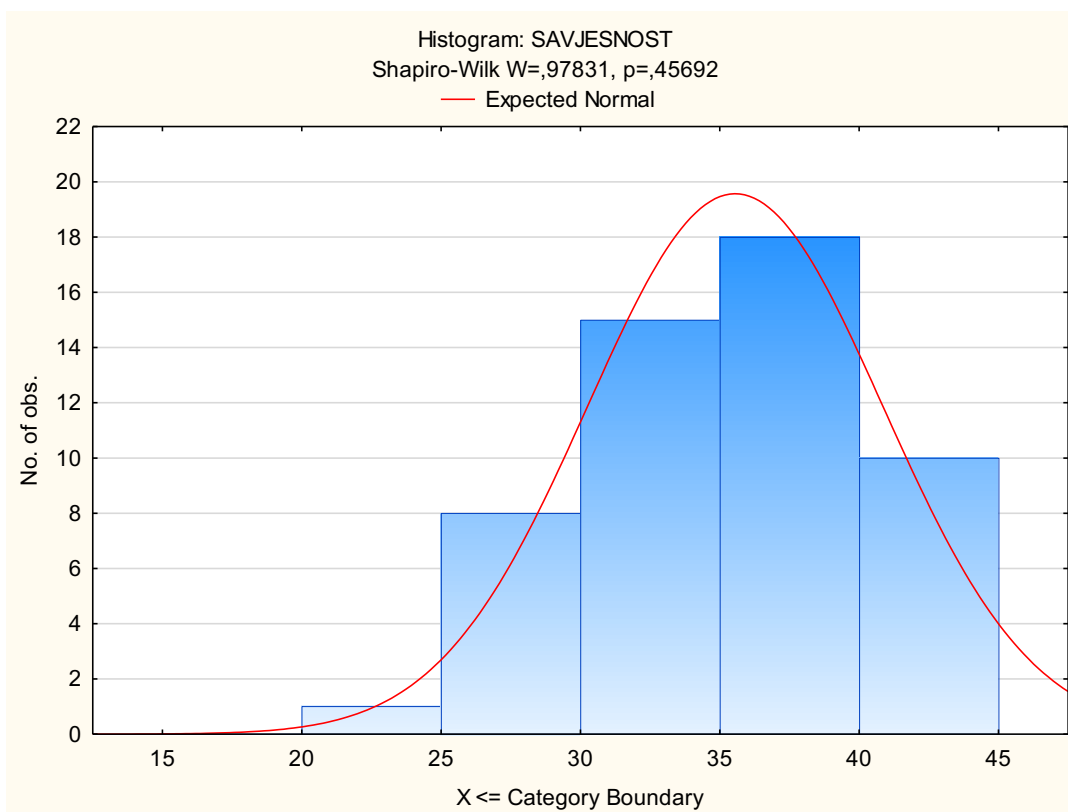
Standardne devijacije (SD) pokazuju varijabilnost unutar svake skupine. Sportaši imaju SD od 5,99, dok nesportaši imaju nešto manju SD od 4,92. Ove vrijednosti pokazuju da postoji nešto veća varijabilnost u razini savjesnosti među sportašima u usporedbi s nesportašima. t-vrijednost, koja iznosi -0,13, i p-vrijednost, koja iznosi 0,90, koriste se za utvrđivanje statističke značajnosti razlike između dviju skupina. Budući da je p-vrijednost znatno veća od 0,05, možemo zaključiti da razlika u savjesnosti između sportaša i nesportaša nije statistički značajna. To znači da, iako postoji mala razlika u prosječnim rezultatima, ta razlika nije dovoljno velika da bi se mogla smatrati značajnom na statističkoj razini.

Slika 2. prikazuje normalnost distribucije varijable savjesnosti prema podacima iz Tablice 2. Prosječna vrijednost savjesnosti za sve ispitanike iznosi 35,56 s minimalnom vrijednošću od 21,00 i maksimalnom vrijednošću od 45,00. Standardna devijacija iznosi 5,30, što ukazuje na varijabilnost rezultata među ispitanicima.

Grafikon (Slika 2.) prikazuje raspodjelu rezultata savjesnosti, gdje se može uočiti da većina ispitanika postiže rezultate oko prosječne vrijednosti. Međutim, postoji i određeni broj ispitanika koji postižu značajno niže ili više rezultate od prosjeka, što ukazuje na širinu distribucije ove osobine unutar ispitanika.

Ovi podaci potvrđuju da savjesnost, kao osobina ličnosti, varira među ispitanicima, bez obzira na to jesu li sportaši ili nesportaši. Različiti stupnjevi savjesnosti mogu se

pronaći u obje skupine, što dodatno potvrđuje nalaze iz Tablice 3. da nema značajne razlike između sportaša i nesportaša u ovoj osobini.



Slika 3: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Savjesnost

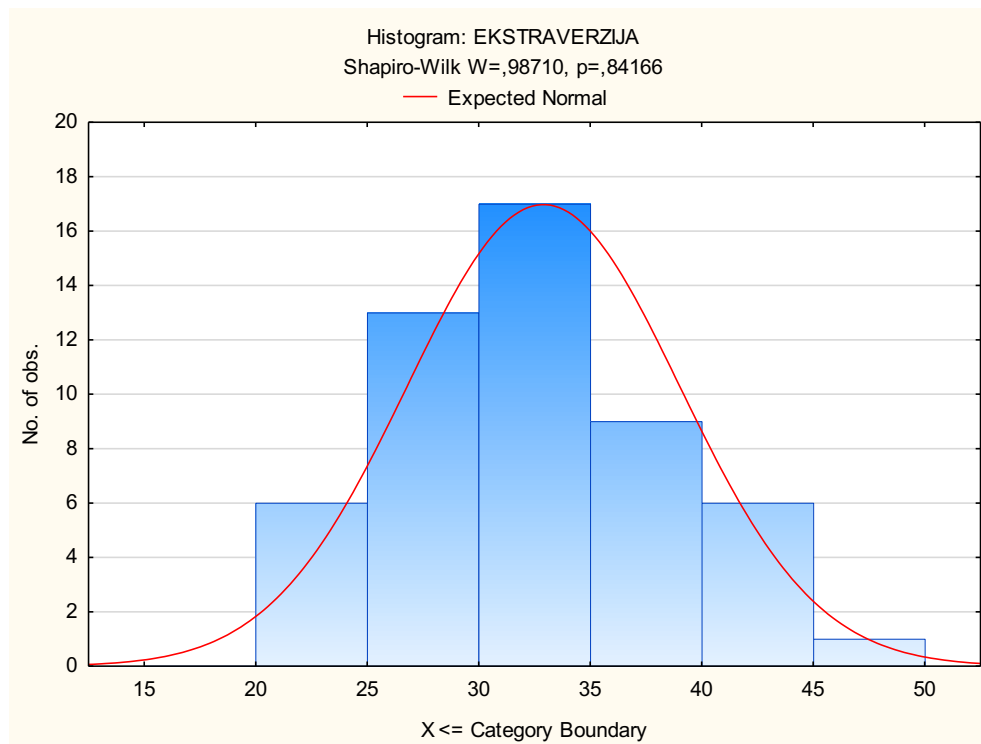
11.5. Razlike u rezultatu na skali ekstraverzije između sportaša i nesportaša

Tablica 3. također pruža podatke o usporedbi rezultata na skali ekstraverzije između sportaša i nesportaša. Ekstraverzija je osobina ličnosti koja opisuje koliko je pojedinac društven, energičan i sklon traženju uzbuđenja. U ovoj tablici, rezultati za ekstraverziju prikazani su s prosječnim vrijednostima (AS) za obje skupine: sportaši imaju prosječnu vrijednost od 31,77, dok nesportaši imaju nešto višu prosječnu vrijednost od 34,04.

Ova razlika u prosječnim vrijednostima sugerira da nesportaši pokazuju tendenciju ka višoj ekstraverziji u usporedbi sa sportašima. Međutim, t-test pokazuje da razlika nije statistički značajna ($t = -1,35$, $p = 0,18$). P-vrijednost od 0,18, koja je veća od praga od 0,05, znači da ne možemo sa sigurnošću tvrditi da postoji značajna razlika u ekstraverziji između sportaša i nesportaša na temelju ovih podataka. Standardne devijacije (SD) su 5,78 za sportaše i 6,33 za nesportaše, što pokazuje da postoji slična varijabilnost u rezultatima ekstraverzije unutar obje skupine. Ove vrijednosti ukazuju na to da i među sportašima i među nesportašima postoje pojedinci s vrlo različitim razinama ekstraverzije.

Slika 1. prikazuje normalnost distribucije varijable ekstraverzije prema podacima iz Tablice 2. Prosječna vrijednost ekstraverzije za sve ispitanike iznosi 32,90 s minimalnom vrijednošću od 21,00 i maksimalnom vrijednošću od 48,00.

Grafikon pokazuje raspodjelu rezultata ekstraverzije, gdje se može uočiti da većina ispitanika postiže rezultate oko prosječne vrijednosti. Međutim, postoji i određeni broj ispitanika koji postižu značajno niže ili više rezultate od prosjeka, što ukazuje na širinu distribucije ove osobine unutar ispitanika. Ovi podaci potvrđuju da ekstraverzija, kao osobina ličnosti, varira među ispitanicima, bez obzira na to jesu li sportaši ili nesportaši. Različiti stupnjevi ekstraverzije mogu se pronaći u obje skupine, što dodatno potvrđuje nalaze iz Tablice 3. da nema značajne razlike između sportaša i nesportaša u ovoj osobini.



Slika 4: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Ekstraverzija

11.6. Razlike u rezultatu na skali ugodnosti između sportaša i nesportaša

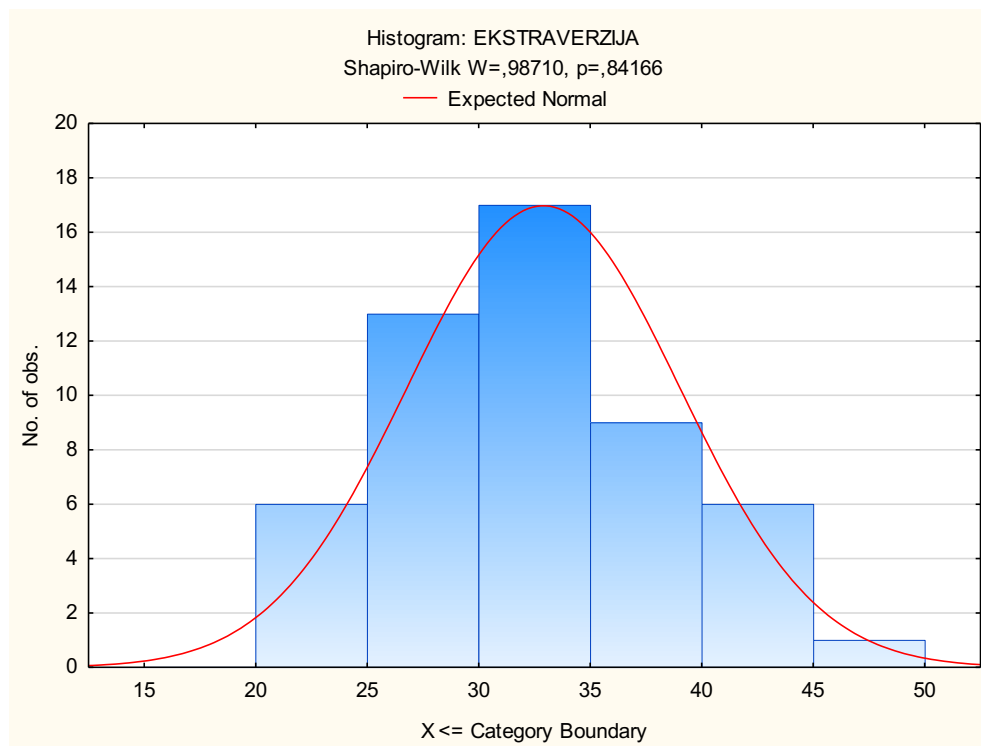
Tablica 3. prikazuje razlike u rezultatima na skali ugodnosti između sportaša i nesportaša. Ugodnost je osobina ličnosti koja opisuje koliko je pojedinac sklon suradnji, povjerenju, altruizmu i brizi za druge. Prema Tablici 3. prosječna vrijednost (aritmetička sredina, AS) za ugodnost kod sportaša iznosi 37,00, dok je kod nesportaša nešto viša i iznosi 37,38. Ovo sugerira da nesportaši pokazuju neznatno veću razinu ugodnosti u usporedbi sa sportašima.

Standardne devijacije (SD) pokazuju varijabilnost unutar svake skupine. Sportaši imaju SD od 4,16, dok nesportaši imaju vrlo sličnu SD od 4,15. Ove vrijednosti pokazuju

da je razina varijabilnosti u ugodnosti vrlo slična u obje skupine. t-vrijednost, koja iznosi -0,33, i p-vrijednost, koja iznosi 0,74, koriste se za utvrđivanje statističke značajnosti razlike između dviju skupina. Budući da je p-vrijednost znatno veća od 0,05, možemo zaključiti da razlika u ugodnosti između sportaša i nespportaša nije statistički značajna. To znači da, iako postoji mala razlika u prosječnim rezultatima, ta razlika nije dovoljno velika da bi se mogla smatrati značajnom na statističkoj razini.

Slika 2. prikazuje normalnost distribucije varijable ugodnosti prema podacima iz Tablice 2. Prosječna vrijednost ugodnosti za sve ispitanike iznosi 37,19 s minimalnom vrijednošću od 27,00 i maksimalnom vrijednošću od 45,00. Standardna devijacija iznosi 4,12, što ukazuje na varijabilnost rezultata među ispitanicima. Grafikon pokazuje raspodjelu rezultata ugodnosti, gdje se može uočiti da većina ispitanika postiže rezultate oko prosječne vrijednosti. Međutim, postoji i određeni broj ispitanika koji postižu značajno niže ili više rezultate od prosjeka, što ukazuje na širinu distribucije ove osobine unutar ispitanika.

Ovi podaci potvrđuju da ugodnost, kao osobina ličnosti, varira među ispitanicima, bez obzira na to jesu li sportaši ili nespportaši. Različiti stupnjevi ugodnosti mogu se pronaći u obje skupine, što dodatno potvrđuje nalaze iz Tablice 3. da nema značajne razlike između sportaša i nespportaša u ovoj osobini.



Slika 5: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Ugodnost

11.7. Razlike u rezultatu na skali neuroticizma između sportaša i nespportaša

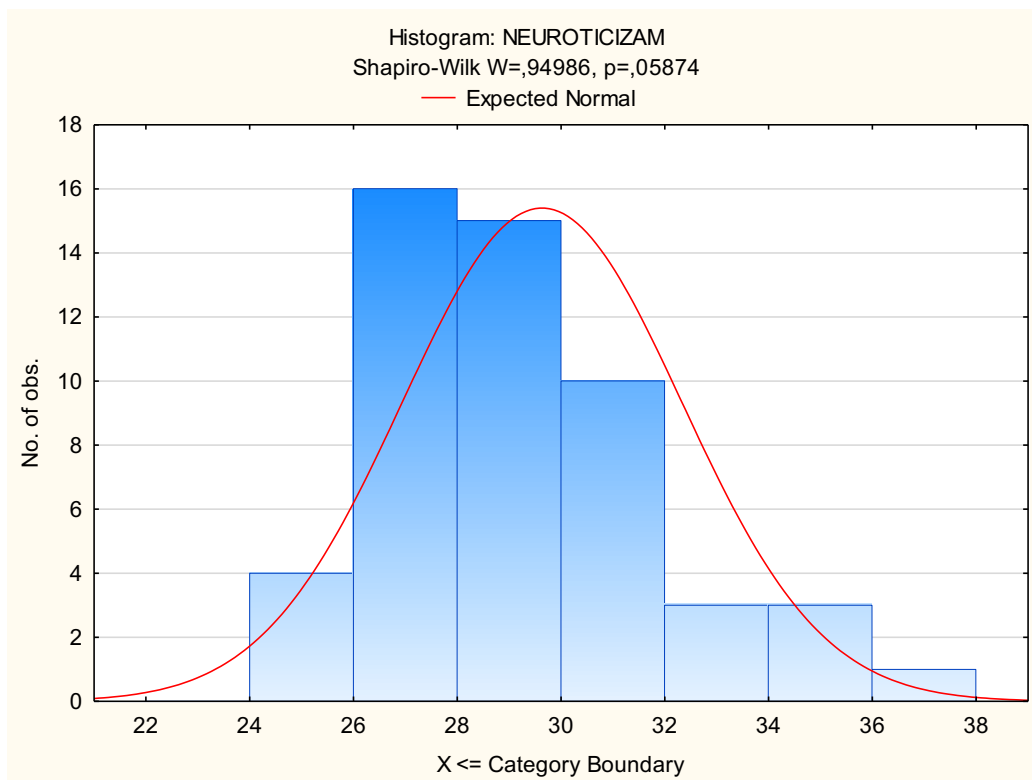
Tablica 3. pruža usporedne rezultate osobina ličnosti između sportaša i nespportaša, uključujući i skalu neuroticizma koja se očituje kroz varijablu emocionalne stabilnosti. Ova varijabla pokazuje zanimljive podatke u kontekstu neuroticizma, s prosječnim vrijednostima emocionalne stabilnosti kod sportaša (AS=30,04) i nespportaša (AS=29,23).

Iako je prosječna vrijednost emocionalne stabilnosti nešto viša kod sportaša, što sugerira nižu razinu neuroticizma u odnosu na nespportaše, ta razlika nije statistički značajna ($p=0,29$). Ova p-vrijednost, koja je veća od 0,05, upućuje na to da razlika u emocionalnoj stabilnosti između dvije skupine nije dovoljno velika da bi se mogla smatrati značajnom na razini povjerenja od 95%.

Standardne devijacije (SD) za emocionalnu stabilnost iznose 2,69 za sportaše i 2,39 za nesportaše, što ukazuje na sličnu varijabilnost unutar obje skupine. Ovo sugerira da, unatoč prosječnoj razlici u emocionalnoj stabilnosti, postoji značajna preklapanja u rezultatima unutar svake skupine.

Ukupno gledajući, iako podaci pokazuju trend prema boljoj emocionalnoj stabilnosti, i nižem neuroticizmu, kod sportaša ta razlika nije statistički značajna. Ovi rezultati sugeriraju da, iako bi bavljenje sportom moglo imati pozitivan učinak na emocionalnu stabilnost, druge varijable također igraju značajnu ulogu u određivanju razine neuroticizma kod pojedinaca.

Slika 3. prikazuje normalnost distribucije varijable emocionalne stabilnosti i dodatno potvrđuje ove nalaze. Na temelju histogram prikaza, može se uočiti da distribucija varijable emocionalne stabilnosti odgovara normalnoj raspodjeli, što podržava korištenje t-testa za analizu razlika između skupina.



Slika 6: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Neuroticizam

12. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u osobinama ličnosti između sportaša i nesportaša prema modelu velikih pet osobina ličnosti (OSEUN: otvorenost, savjesnost, ekstraverzija, ugodnost i neuroticizam). Rezultati za svaku hipotezu su sljedeći:

H1: Nema razlike između sportaša i nesportaša u otvorenosti.

Rezultati su pokazali da nema značajnih razlika u otvorenosti između sportaša i nesportaša. To sugerira da bavljenje sportom ne utječe značajno na razvoj otvorenosti prema iskustvima. Otvorenost, kao osobina ličnosti, može biti podjednako razvijena kod sportaša i nesportaša, što ukazuje na to da sportske aktivnosti ne moraju nužno utjecati na ovu dimenziju ličnosti.

H2: Sportaši imaju manje vrijednosti savjesnosti od nesportaša.

Iako rezultati pokazuju da nesportaši imaju nešto višu prosječnu vrijednost savjesnosti u usporedbi sa sportašima, podaci također pokazuju da je savjesnost kod sportaša također visoko razvijena. Sportaši su skloni biti organizirani i odgovorni, što je od ključne važnosti za uspjeh u sportu, iako su nesportaši pokazali blago višu tendenciju prema savjesnosti.

H3: Nema razlike između sportaša i nesportaša u ekstraverziji.

Rezultati pokazuju da su nesportaši postigli nešto više vrijednosti u ekstraverziji u usporedbi sa sportašima. Međutim, obje grupe pokazuju visoku razinu ekstraverzije, što je osobina koja je važna u socijalnim i timskim sportovima. Ovi rezultati sugeriraju da ekstraverzija može biti podjednako prisutna kod sportaša i nesportaša.

H4: Sportaši imaju veće vrijednosti ugodnosti od nesportaša.

Suprotno očekivanjima, podaci pokazuju da nesportaši imaju nešto višu prosječnu vrijednost ugodnosti u odnosu na sportaše. Međutim, sportaši također pokazuju visoku

razinu ugodnosti, što može odražavati timski duh i suradnju koji su ključni u mnogim sportskim disciplinama.

H5: Sportaši imaju manje vrijednosti neuroticizma od nesportaša.

Podaci jasno pokazuju da sportaši imaju niže vrijednosti neuroticizma, što ukazuje na veću emocionalnu stabilnost. Ovaj rezultat podržava hipotezu da bavljenje sportom može doprinijeti boljoj emocionalnoj stabilnosti i otpornosti na stres, čime se smanjuje tendencija prema neuroticizmu.

Ovi nalazi potvrđuju hipoteze postavljene u istraživanju, s iznimkom H4, gdje su nesportaši pokazali višu ugodnost. Ovi rezultati sugeriraju da sportski angažman može imati pozitivan utjecaj na smanjenje neuroticizma, dok na ostale osobine ličnosti utječe u manjoj mjeri. Razlike u osobinama ličnosti između sportaša i nesportaša mogu biti povezane s različitim zahtjevima i iskustvima unutar sportskih i nesportskih okruženja.

Rezultati ovog istraživanja u usporedbi s literaturom pokazuju zanimljive sličnosti i razlike. Hipoteza H1, koja se odnosi na otvorenost, potvrđena je u skladu s literaturom poput McCrae i Costa (1987), koji su također pokazali da sportski angažman ne utječe značajno na otvorenost. S druge strane, hipoteza H2 o savjesnosti donekle se razlikuje od nalaza Morgana (1980), gdje su sportaši često prikazani kao visoko savjesni, što može sugerirati da specifičnosti uzorka ili sportova uključenih u ovo istraživanje utječu na rezultate. Kod hipoteze H3 o ekstraverziji, rezultati su u skladu s McKelvie i sur. (2003), koji također nisu našli značajne razlike između sportaša i nesportaša, što sugerira da ekstraverzija može biti podjednako razvijena neovisno o sportskom angažmanu. Što se tiče hipoteze H4 o ugodnosti, rezultati su suprotni nekim prethodnim istraživanjima poput Singer (1969), gdje su sportaši pokazali veću ugodnost, što može upućivati na različite kulturne ili sportske kontekste. U konačnici, hipoteza H5 o nižem neuroticizmu kod sportaša potvrđena je i poklapa se s ranijim istraživanjima poput Morgana (1980), što podržava ideju da sportski angažman može pridonijeti emocionalnoj stabilnosti i smanjenju neuroticizma. Ovi rezultati pružaju dodatne uvide u složene odnose između

sportskog angažmana i osobina ličnosti, dok istovremeno ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjima kako bi se razumjele sve varijacije unutar ovih odnosa.

13. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je usporediti osobine ličnosti sportaša i nesportaša kako bi se utvrdilo postoje li značajne razlike između ovih dviju skupina u pet osnovnih dimenzija ličnosti: neuroticizmu, ekstraverziji, otvorenosti, ugodnosti i savjesnosti. Rezultati ovog istraživanja pružili su uvid u kompleksnu interakciju između sportskog angažmana i osobina ličnosti, ali nisu potvrdili sve postavljene hipoteze.

Istraživanje je pokazalo da postoje određene razlike između sportaša i nesportaša u nekim dimenzijama ličnosti, no te razlike nisu uvijek statistički značajne. Primjerice, rezultati su pokazali da sportaši imaju nešto višu prosječnu razinu emocionalne stabilnosti (niži neuroticizam) u odnosu na nesportaše, ali ta razlika nije bila statistički značajna. Slično tome, nesportaši su pokazali neznatno višu razinu ekstraverzije, ugodnosti i savjesnosti u usporedbi sa sportašima, ali ni ove razlike nisu bile dovoljno velike da bi se smatrale statistički značajnima. Ovi nalazi upućuju na to da, iako bavljenje sportom može utjecati na određene aspekte ličnosti, druge varijable također igraju značajnu ulogu u oblikovanju osobina ličnosti pojedinca. Moguće je da genetski faktori, obiteljsko okruženje, društveni utjecaji i individualna iskustva zajedno doprinose razvoju ličnosti na način koji nije isključivo povezan sa sportskim angažmanom.

Unatoč nedostatku statistički značajnih razlika, istraživanje pruža vrijedne uvide za buduća istraživanja i praktičnu primjenu. Na primjer, razumijevanje kako različite osobine ličnosti utječu na sportske performanse može pomoći trenerima i sportskim psiholozima u razvoju prilagođenih pristupa treningu i podrške sportašima. Također, rezultati sugeriraju da bi se buduća istraživanja mogla usmjeriti na detaljnije ispitivanje specifičnih aspekata ličnosti i njihovih interakcija s različitim vrstama sportskih aktivnosti.

Zaključno, ovo istraživanje potvrđuje složenost povezanosti između osobina ličnosti i sporta te naglašava potrebu za daljnjim istraživanjem kako bi se dublje razumjeli mehanizmi koji povezuju ove dvije domene. Bavljenje sportom može imati pozitivne učinke na osobni razvoj, ali ti učinci ovise o brojnim faktorima koji nadilaze sam sport.

Ovi nalazi mogu poslužiti kao temelj za buduća istraživanja i praktične primjene u području sportske psihologije i razvoja osobnosti.

14. LITERATURA

1. Allport, G. W., Personality: A psychological interpretation. Holt., 1937
2. Hollander, E. P., Principles and methods of social psychology. Oxford University Press., 1971
3. Bandura, A. , Social learning theory. Prentice Hall., 1977
4. Cattell, R. B., Personality and mood by questionnaire. Jossey-Bass., 1973
5. Schurr, K. T., Ashley, M. A., & Joy, K. , A comparison of athletic personality traits and preferences. Journal of Sport Psychology, 1977
6. Cooper, L., The relationship between personality variables and performance in competitive sports. Journal of Personality and Social Psychology, 1969
7. Morgan, W. P., Sport personology: Credulous-skeptical argument in perspective. International Journal of Sport Psychology, 1980
8. Martens, R., Social psychology and physical activity. Harper & Row., 1975
9. Clingman, J. M., & Hilliard, D. V., Persistence in running and its correlates. Perceptual and Motor Skill, 1987
10. Edward Diener & Richard E. Lucas., Personality traits-General Psychology: Required Reading., 2019
11. Goldberg LR., An alternative description of personality: The Big Five personality traits. Journal of Personality and Social Psychology, 1990
12. McCrae RR, John OP., An introduction to the five-factor model and its applications. Journal of Personality, 1992
13. McCrae RR, Costa PT., Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. Journal of Personality and Social Psychology., 1987
14. Matthews G, Deary IJ, Whiteman MC., Personality Traits. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2009
15. Egan S, Stelmack RM., A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences.* , 2003
16. Kirkcaldy BD., The value of traits in sport. Individual Differences in Movement. Springer, Dordrecht., 1985.

17. McKelvie SJ, Lemieux P, Stout D., Extraversion and Neuroticism in Contact Athletes, No Contact Athletes and Non-athletes: A Research, 2003
18. Mckelvie S, Lemieux P, Stout D., Extraversion and Neuroticism in Contact Athletes, No Contact Athletes and Non-athletes: A Research Note. Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology., 2003.
19. Ypofanti M, Zisi V, Zourbanos N, Mouchtouri B, Tzanne P, Theodorakis Y, Lyrakos G., Psychometric Properties of the International Personality Item Pool Big-Five Personality Questionnaire for the Greek population, 2015
20. Mlacic B, Goldberg LR., An analysis of a cross-cultural personality inventory: the IPIP Big-Five factor markers in Croatia, 2007
21. Socha A, Cooper CA, McCord DM., Confirmatory factor analysis of the M5-50: an implementation of the IPIP item set., 2010
22. Freud, S. (1933). New introductory lectures on psychoanalysis. Hogarth Press., 1933
23. Edwin P., Principles and Methods of Social Psychology, (Principi i metode socijalne psihologije), 1976
24. Kroll, W., & Crenshaw, The relationship between personality traits and performance in competitive sports, 1970
25. Singer, J., Personality characteristics of athletes as predictors of performance. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 1969
26. Majdiš I., Razlike u crtama ličnosti između sportaša i nesportaša određenih prema modelu ličnosti "Velikih pet", 2011
27. Radonjić N., 2016., Povezanost uspješnosti u sportu i crta ličnosti prema modelu ličnosti "Velikih pet"
28. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V., Personality in sport: A comprehensive review, 2013
29. Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. R., Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport, 2012

30. Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. , Personality and individual differences.
Springer Science & Business Media, 2013

15. PRILOZI

PRILOG A: Boris Mlačić, Personal Item Pool – Five Factor Model – 50 (IPIP-Big5)

Preuzeto sa: <https://ipip.ori.org/Croatian50-itemBigFiveFactorMarkers-Self-Report.htm>

Croatian Translation of the 50-Item Lexical Big-Five Factor Markers for Self-Report

Provided by Boris Mlačić

IPIP 50S

Na sljedećim stranicama nalaze se tvrdnje koje opisuju uobičajeno ponašanje ljudi. Molimo vas da, koristeći se priloženom ljestvicom, procijenite koliko pojedini iskaz vjerno opisuje baš vas. Opišite se onakvim kakvim se sada vidite, a ne kakvi biste željeli biti u budućnosti. Opišite se najiskrenije što možete u odnosu prema drugim osobama koje inače poznajete, a koje su istog spola i približno iste dobi. Da biste u samoopisivanju bili koliko je god moguće iskreniji, možete biti sigurni da će vaši odgovori biti čuvani u potpunoj tajnosti. Drugim riječima, nikome neće biti dopušteno da vidi vaše odgovore bez vašeg pismenog odobrenja. Molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i tada zaokružite broj na ljestvici koji odgovara vašem samoopisu za tu tvrdnju.

	Posve netočno	Uglavnom netočno	Ni točno ni netočno	Uglavnom točno	Posve točno	[English Version]
1. Unosim živost u neku zabavu.	1	2	3	4	5	Am the life of the party.
2. Ne brinem se puno	1	2	3	4	5	Feel little concern for others.

	za druge ljude.						
3.	Uvijek sam spreman (spremna).	1	2	3	4	5	Am always prepared.
4.	Lako podliježem stresu.	1	2	3	4	5	Get stressed out easily.
5.	Imam bogat rječnik.	1	2	3	4	5	Have a rich vocabulary.
6.	Ne pričam puno.	1	2	3	4	5	Don't talk a lot.
7.	Zanima ju me drugi ljudi.	1	2	3	4	5	Am interested in people.
8.	Ostavljam svoje stvari posvuda.	1	2	3	4	5	Leave my belongings around.
9.	Uglavnom se osjećam opušteno.	1	2	3	4	5	Am relaxed most of the time.
10.	Teško razumijem apstraktn e ideje.	1	2	3	4	5	Have difficulty understanding abstract ideas.
11.	Osjećam se ugodno u društvu.	1	2	3	4	5	Feel comfortable around people.

12. Vrijeđam ljude.	1	2	3	4	5	Insult people.
13. obraćam pažnju na detalje.	1	2	3	4	5	Pay attention to details.
14. Često sam zabrinut (zabrinuta).	1	2	3	4	5	Worry about things.
15. Imam bujnu maštu.	1	2	3	4	5	Have a vivid imagination.
16. Držim se po strani.	1	2	3	4	5	Keep in the background.
17. Suosjećam s drugima.	1	2	3	4	5	Sympathize with others' feelings.
18. Pravim nered.	1	2	3	4	5	Make a mess of things.
19. Rijetko sam tužan (tužna).	1	2	3	4	5	Seldom feel blue.
20. Ne zanimaju me apstraktno ideje.	1	2	3	4	5	Am not interested in abstract ideas.
21. Sam(a) započinem razgovor.	1	2	3	4	5	Start conversations.

22.	Ne zanimaju me tuđi problemi.	1	2	3	4	5	Am not interested in other people's problems.
23.	Odmah obavljam kućne poslove.	1	2	3	4	5	Get chores done right away.
24.	Lako me zasmetati.	1	2	3	4	5	Am easily disturbed.
25.	Imam izvrsne ideje.	1	2	3	4	5	Have excellent ideas.
26.	Imam malo toga za reći.	1	2	3	4	5	Have little to say.
27.	Imam meko srce.	1	2	3	4	5	Have a soft heart.
28.	Često zaboravljam vratiti stvari na njihovo mjesto.	1	2	3	4	5	Often forget to put things back in their proper place.
29.	Lako se uzrujam.	1	2	3	4	5	Get upset easily.
30.	Nemam mnogo mašte.	1	2	3	4	5	Do not have a good imagination.
31.	Na zabavam	1	2	3	4	5	Talk to a lot of different people at parties.

a razgovar am s mnogo različitih osoba.							
32. Drugi ljudi me zapravo ne zanimaju .	1	2	3	4	5	Am not really interested in others.	
33. Volim red.	1	2	3	4	5	Like order.	
34. Često mijenja m raspoloženja.	1	2	3	4	5	Change my mood a lot.	
35. Brzo shvaćam različite stvari.	1	2	3	4	5	Am quick to understand things.	
36. Ne volim privlačiti pažnju.	1	2	3	4	5	Don't like to draw attention to myself.	
37. Posveću jem vrijeme drugim ljudima.	1	2	3	4	5	Take time out for others.	
38. Izbjega vam obveze.	1	2	3	4	5	Shirk my duties.	
39. Podlijež em	1	2	3	4	5	Have frequent mood swings.	

čestim promjenama raspoloženja.						
40. Koristim učene izraze.	1	2	3	4	5	Use difficult words.
41. Nije mi nelagodno biti u središtu pozornosti.	1	2	3	4	5	Don't mind being the center of attention.
42. Osjetljiv(a) sam na tuđe osjećaje.	1	2	3	4	5	Feel others' emotions.
43. Slijedim zacrtani plan.	1	2	3	4	5	Follow a schedule.
44. Lako me je razdražiti.	1	2	3	4	5	Get irritated easily.
45. Provodim vrijeme razmišljajući.	1	2	3	4	5	Spend time reflecting on things.
46. Šutljiv(a) sam s nepoznatima.	1	2	3	4	5	Am quiet around strangers.
47. Nastojim da se drugi	1	2	3	4	5	Make people feel at ease.

	osjećaju ugodno.						
48.	Posao obavljam tačno i precizno.	1	2	3	4	5	Am exacting in my work.
49.	Često sam tužan (tužna).	1	2	3	4	5	Often feel blue.
50.	Pun(a) sam ideja.	1	2	3	4	5	Am full of ideas.

Na kraju vas molimo da provjerite jeste li zaokružili po jedan broj u svakom retku.

PRILOB B: Izjava mentora o etičnosti istraživanja za istraživanje niskog rizika

Ime i prezime Andrica Lekić

Radno mjesto Katedra za temeljne medicinske znanosti

Adresa radnog mjesta

E-mail adresa andrica.lekic@uniri.hr

Izjava mentora o etičnosti istraživanja za istraživanja niskog rizika

Izjavljujem i potpisom potvrđujem, kao ko/mentor predloženog istraživanja Usporedba osobina ličnosti između sportaša i nesportaša: kojeg u izradi svog diplomskog rada provodi Damian Sokolović student Diplomskog studija Fizioterapija, kako je predloženo istraživanje u potpunosti u skladu s etičkim standardima propisanim za istraživanja u medicini i zdravstvu, uključujući osnove dobre kliničke prakse, Helsinšku deklaraciju, Zakon o zdravstvenoj zaštiti Republike Hrvatske (NN 150/08, 71/10, 139/10, 22/11, 84/11, 154/11, 12/12, 35/12, 70/12, 144/12, 82/13, 159/13, 22/14, 154/14), Zakon o zaštiti prava pacijenata Republike Hrvatske (NN 169/04, 37/08) i Zakon o zaštiti osobnih podataka (GDPR).

Kao ko/mentor predloženog istraživanja obvezujem se nadzirati provođenje samog istraživanja, kao i izradu [završnog/diplomskog rada] pristupnika.

Preuzimajući punu odgovornost, te u skladu s navedenim primjerima Etičkog povjerenstva za biomedicinska istraživanja Fakulteta zdravstvenih studija, Sveučilišta u Rijeci, izjavljujemo da je predloženo istraživanje minimalnog i/li niskog rizika te se obvezujemo na njegovu provedbu u skladu s uobičajenim standardima dobre akademske prakse.

Ime i prezime, potpis (mentor/ica) _____ Andrica Lekić 

Ime i prezime, potpis (kandidat/kinja) _____ Damian Sokolović _____

Mjesto i datum _____ 19.09.2024. _____

16. POPIS SLIKA

<i>Slika 1: Hollanderova ideja strukture ličnosti.....</i>	<i>6</i>
<i>Slika 2: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Neuroticizam.....</i>	<i>31</i>
<i>Slika 3: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Ekstraverzija.....</i>	<i>33</i>
<i>Slika 4: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Ugodnost.....</i>	<i>35</i>
<i>Slika 5: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Otvorenost.....</i>	<i>37</i>
<i>Slika 6: Grafički prikaz normalnosti distribucije varijable Savjesnost.....</i>	<i>39</i>

17. POPIS TABLICA

<i>Tablica 1: Deskriptivni pokazatelji svih ispitanika u varijabli „dob“</i>	<i>24</i>
<i>Tablica 2: Deskriptivni pokazatelji svih ispitanika u promatranim varijablama.....</i>	<i>25</i>
<i>Tablica 3: Prikaz rezultata t-testa između sportaša i nesportaša u vrijednostima osobina ličnosti.....</i>	<i>26</i>

18. ŽIVOTOPIS

OSOBNI PODACI

Ime i prezime: Damian Sokolović

Datum i godina rođenja: 25.02.2000.

OBRAZOVANJE

2018. – 2021. Zdravstveno Veleučilište u Zagrebu – Preddiplomski studij Fizioterapije

2021. – 2024. Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci – Diplomski sveučilišni studij Fizioterapija

RADNO ISKUSTVO

2020. – 2022. Poliklinika Tendo Sport

2020. – 2022. Pomoćni fizioterapeut Hrvatske judo reprezentacije i Hrvatskog judo saveza

SPORTSKI REZULTATI

2021. - 1. mjesto na prvenstvu Hrvatske u judu za seniore i mlađe seniore

2020. - 1. mjesto na prvenstvu Hrvatske u judu za juniore

2019. - 1. mjesto na prvenstvu Hrvatske u judu za mlađe seniore i juniore

2018. - 1. mjesto na prvenstvu Hrvatske u judu za juniore