

ПРЕДИКЦИЈА СТАЊА АНКСИОЗНОСТИ СПОРТИСТА НА ОСНОВУ ОСОБИНА ЛИЧНОСТИ

Ивана М. Зубић

Факултет за спорт, Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Београд, Србија

Сажетак

Циљ овог истраживања је био да се испита да ли, и у којој мери, особине личности доприносе објашњењу стања анксиозности код спортиста. У овој студији је коришћен мултидимензионални конструкт анксиозности који обухвата соматску и когнитивну анксиозност и спортско самопоуздање. Димензије анксиозности су мерене упитником „Competitive State Anxiety Inventory-2”- (CSAI-2), а ХЕКСАКО базичне црте личности инструментом НЕХАСО-60. Узорак истраживања је чинило 117 спортиста, који се баве различитим такмичарским спортовима. Резултати су показали статистички значајне корелације између поштења, емоционалности, екстраверзије, савесности, као особина личности са једне и когнитивне и соматске анксиозности и самопоуздања са друге стране. Док корелације пријатности и отворености ка искуствима са једне и димензија анксиозности са друге стране нису статистички значајне. Мултипла регресиона анализа је спроведена са циљем предикције димензија анксиозности спортиста на основу особина личности. На основу особина личности објашњено је 37% варијабилитета когнитивне анксиозности, 30% соматске анксиозности и 36% варијабилитета самопоуздања. Ова студија је пружио боље разумевање особина личности спортиста које доприносе стању анксиозности, суочавању са изазовима и реаговању у такмичарским ситуацијама.

Кључне речи: ОСОБИНЕ ЛИЧНОСТИ/ СТАЊЕ АНКСИОЗНОСТИ/ СПОРТИСТИ

Кореспонденција са аутором: Ивана Зубић, Е – mail: zubicivana@gmail.com

УВОД

Особине личности

Личност представља свеобухватну целину, интеграцију особина појединца у релативно стабилну и јединствену организацију која детерминише његову активност у променљивој околини, обликује се и мења под утицајем те активности (Petz, 2005). Постоје многе теорије које на различите начине објашњавају структуру и развој личности, али постоји слагање да личност значајно утиче на људско понашање.

У последње две деценије двадесетог века, модел „Великих пет“ се развио у доминантну теоријску и истраживачку парадигму, када је у питању структура базичних црта личности (Costa & McCrae, 2008; Goldberg, 1990; John, Naumann, & Soto, 2008). По овом моделу, личност је структурирана из пет базичних, међусобно ортогоналних црта: неуротицизам, екстраверзија, отвореност, сарадљивост и савесност. Ових пет црта су се показале као успешни предиктори различитих врста понашања (Soto & Jackson, 2013). Међутим, студије спроведене крајем деведесетих година пружиле су назнаке да треба испитати шестофакторску структуру латентних димензија. Вероватно најпознатију операционализацију овако ревидираног лексичког модела личности представља ХЕКСАКО (HEXACO) структура (Ashton, Lee, & De Vries, 2014; Lee & Ashton, 2012; Lee & Ashton, 2008), чији је назив акроним за димензије које су у њему репрезентоване: поштење (H-Honesty/Humility), емоционалност (E-Emotionality), екстраверзија (X-eXtraversion), пријатност (A-Agreeableness), савесност (C-Conscientiousness) и отвореност (O-Openness). Поштење карактеришу особине, попут искрености, скромности и избегавања похлепе, насупрот уображености и похлепи. Особе са високо израженом овом димензијом нису склоне варању и манипулацији, нити их мотивише материјална добит или социјални статус. Насупрот томе, особе са ниско израженом димензијом поштења склоне су да крше правила, мотивисане су материјалним добитком и имају снажан осећај самопоуздања. Опис димензије емоционалности се састоји из следећих особина: бојажљивост, тескобност, зависност од других и сентименталност, насупрот неустрашивости, независности и неемоционалности. Високо емоционалне особе склоније су доживљавању страха и тескобе, те имају потребу за остваривањем блиских веза и примањем емоционалне подршке. С друге стране, особе са ниском емоционалношћу немају бриге ни страхове, чак и у стресним или опасним ситуацијама, а своје емоције не деле са другима. Карактеристике димензије екстравертности су друштвеност, социјална одважност и самопоштовање, насупрот срамежљивости и пасивности. Особе са високом екстраверзијом се осећају позитивно у својој кожи, уживају у друштву и интеракцијама с људима, те доживљавају позитивна осећања ентузијазма, оптимизма и енергије. Насупрот томе, особе на супротном полу димензије се осећају неугодно у социјалним ситуацијама, односно срамежљивије су и пасивне у односима с другима, индиферентне су према социјалним активностима и осећају мање оптимизма. Димензија пријатности укључује стрпљивост, нежност, флексибилност и опраштање. Блага природа и толеранција специфична је за појединце који имају високу израженост пријатности, као и спремност на компромис и сарадњу са другима, те контролу темперамента. На супротном полу карактеристичан је нагли темперамент, иритабилност, критичност и склоност расправљању. Особине које дефинишу савесност су марљивост, организованост, разборитост и перфекционизам, насупрот неуредности, немарности, неодговорности и лењости. Преданост раду, тежња ка савршенству и опрезност приликом доношења одлука карактеристике су особа са високом израженом савесношћу. С друге стране, особе с ниско израженом димензијом савесности избегавају тешке и захтевне задатке, а одлуке доносе импулсивно или с мало размишљања. Димензија отворености ка искуствима састоји се од радозналости, уважавања естетике, креативности и неконвенционалности насупрот немаштовитости и конвенционалности. За особе које имају високу израженост отворености ка искуствима је специфична креативност, имагинација, оригиналност, интелектуална знатижеља и занимање за необичне људе и идеје. Особе са ниском израженошћу ове димензије нису интелектуално радознале, па их не привлаче неконвенционалне идеје.

Проучавање особина личности заузима значајно место у области психологије спорта (Naveira Garcia, Ruiz, & Pujals, 2011). Значајно је изучавање особина личности спортиста и њених утицаја на друге психолошке карактеристике које су круцијални фактори успеха и постигнућа. Особине личности спортиста се разликују у поређењу са особинама људи који се не баве такмичарским спортом. Тако спортисте карактеришу, у односу на неспортисте, већа екстраверзија и нижи неуротицизам (Mckelvie, Lemieux, & Stout, 2003; Wilson, Krueger, & Gu, 2005; DeMoore, Beem, & Stubbe, 2006); већа емоционална стабилност (Naveira Garcia et al., 2011; Rhodes, Courneya, & Jones, 2005; Wilson et al., 2005). Преглед резултата истраживања указује да је личност релевантна за спортски успех (Rees et al., 2016; Allen, Greenlees, & Jones, 2011). У већини истраживања која су изучавала личност спортиста, особине су операционализоване преко петофакторских модела личности (DeMoore et al., 2006). С обзиром на мали број постојећих истраживања и на све већу популарност шестофакторског решења базичних особина личности, у овом истраживању је коришћен ХЕКСАКО модел личности.

Анксиозност

Бројна истраживања су указала на значај психолошких фактора на успех спортисте (Aidman, 2007; Tsorani, Dallas, & Skordilis, 2011). Анксиозност се дефинише као стрепња, забринутост, напетост, нескладност, тескоба. У спорту се анксиозност везује за ситуације извођења вештине, а испољава се као последица конфликта између жеље, тежње и потребе да се постигне циљ, а са друге стране бриге, страха и нелагодности да се тај циљ не може постићи и последице које доноси непостизање тог циља (Лазаревић, 2003). Анксиозност као емоција се може јавити као структурална црта личности, и као пролазно стање везано за одређену спортску ситуацију. Анксиозност као црта личности је структурирана, релативно трајна и стабилна диспозиција, тенденција да се бројне ситуације опажају као претеће или угрожавајуће, иако то објективно нису и не морају да буду. Особе са овом особином испољавају одређене реакције које често не одговарају интензитету стварне опасности. Ова особина, у великој мери, разликује успешне спортисте од мање успешних, иако имају сличне физичке и техничке способности (Zadkhash, Zandi, & Nemayattalab, 2018). Стање анксиозности се односи на емоционално стање које се карактерише као свесно осећање напетости, узбуђења, бриге, стрепње. Стање анксиозности се мења од ситуације до ситуације, од момената припреме за утакмицу (блага забринутост), преко стања непосредно пре утакмице (напетост, нервоза, повећана фреквенција срца), смањења напетости када меч почне, до нових промена стања у појединачним и изненадним ситуацијама меча (повреда саиграча, тесан резултат). Спортисти који имају релативно трајну структурирану особину анксиозности сувише су предиспонирани да манифестују ова понашања у стресним спортским ситуацијама.

Мартенс и сарадници (1990) указују да је спортска анксиозност мултидимензионални конструкт. Према мултидимензионалној теорији анксиозности, анксиозност обухвата соматску компоненту, когнитивну компоненту и самопоуздање. Битно је напоменути да се ове компоненте испољавају у стању анксиозности. Поменуте компоненте се разликују по факторима који им доприносе и по својим последицама. Стање соматске анксиозности се односи на показатеље аутономног узбуђења испољеног у облику убрзаног рада срца, знојења руку, нелагодности у стомаку, напетости и бола у мишићима, убрзаном дисању итд. Спортиста на субјективном плану ово стање доживљава као напетост, тензију, или пак као умор, апатичност и безвољност. Ови симптоми су обично присутни код спортисте пре, а ређе током такмичења. Когнитивна анксиозност означава анксиозне мисли, стално ишчекивање неповољних исхода догађаја, превелику бригу о потенцијалним негативним последицама, когнитивну преокупираност собом и догађајима који су ван домаћаја и контроле особе. Често аутори препознају когнитивну анксиозност као кључну димензију спортске анксиозности (Bridges & Knight, 2005; Dunn & Dunn, 2001). Когнитивна анксиозност је најчешће оријентисана на будућност, појављује се када је пажња усмерена на очекиване изворе опасности, односно потенцијални неуспех (Bridges & Knight, 2005; Dunn & Dunn, 2001; Humara, 1999). Када је спортиста у страху од неуспеха и очекује га, фокусира се на оно што не може, на своје недостатке, а

не на сопствене потенцијале и на оно шта може да учини. Самим тим, у кључним и пресудним ситуацијама за такмичење, спортиста не може да остане смирен и фокусиран на оно што може да контролише и оно што је важно. Одсуство спортског самопоуздања, иако није директна мера анксиозности, има за последицу већи степен когнитивне анксиозности.

Особине личности имају значајан утицај на спортску анксиозност (Dacanay, 2016). Студијама је утврђена повезаност анксиозности и неуротицизма (Petito et al., 2016; Patsiaouras, Chatzidimitriou, Charitonidis, Giota, & Kokaridas, 2017) и екстраверзије (Dal, 2018, Amiri, Amiri, Abbasalipour, & Amiri, 2017; Matsumoto, Takeuchi, Nakajima, & Iida, 2000) на узорку спортиста. Савесност представља корелат спортске анксиозности (Matsumoto et al., 2000). Наиме, спортисти са израженијом особином савесности су у већој мери истрајнији у тренирању, самим тим имају више самопоуздања и мање су анксиозни.

Претходно изнет преглед радова указује на значај особина личности и анксиозности за успех, ментално здравље, психолошку припремљеност за такмичење код спортиста. Циљ овог истраживања је био да се испита да ли су и у којој мери особине личности предиктори анксиозности спортиста. Претпоставке овог истраживања дефинисане су на основу резултата претходних студија. Наиме, очекиване су: позитивне релације емоционалности са једне и стање когнитивне и соматске анксиозности са друге стране; негативна повезаност савесности, екстраверзије, поштења са једне и стање когнитивне анксиозности, соматске анксиозности са друге стране; негативна корелација емоционалности и самопоуздања; позитивна повезаност савесности, екстраверзије, поштења са једне и самопоуздања са друге стране.

МЕТОД

Узорак

Узорак истраживања је чинило 117 спортиста, 67 мушкараца и 50 жена. Структура узорка по старости изгледа овако: 64 спортиста има од 20 до 25 година; 19 испитаника од 25 до 30 година; 31 спортиста од 30 до 35 година; а 4 испитаника има преко 35 година. Узорак чини 54 спортиста индивидуалних спортова (стреличарство, различите врсте борилачких вештина, тенис), а 64 спортиста тренира колективне спортове (кошарка, фудбал, одбојка). Спортисти тренирају различит број година ($AS=13.31$, $SD=6.48$).

Поступак истраживања

Истраживање је спроведено од фебруара до краја априла 2021. године. Испитивани су спортисти из Београда, Пирота, Ниша и Новог Сада. Испитаници су информисани о сврси истраживања, анонимности и начину коришћења података. Попуњавање упитника је трајало у просеку 15 минута. Статистичка обрада података је спроведена помоћу програма IBM SPSS Statistics 21. У обради података коришћен је Пирсонов коефицијент корелације и мултипла регресиона анализа.

Инструменти

ХЕКСАКО базичне црте личности мерене су инструментом HEXACO-60 (Ashton & Lee, 2009). Тај инструмент, који представља операционализацију ХЕКСАКО модела структуре личности, мери шест широких домена личности: поштење, екстраверзија, емоционалност, пријатност, савесност и отвореност за искуства. Упитник HEXACO-60 садржи укупно 60 ставки које мере тих 6 домена (по 10 за сваки фактор). Испитаници на скали од 1 до 5 (од уопште се не слажем до у потпуности се слажем) исказују степен слагања са сваком од 60 тврдњи. Примери ставки мерених димензија су: за димензију поштења „Никада не бих прихватио мито, чак ни врло велики“, за емоционалност „Понекад не могу да се суздржим да не бринем о ситницама“, за димензију екстраверзије „Више волим послове који подразумевају контакте с људима него послове где бих радио сам“, за пријатност „Углавном се не љутим на људе, чак ни на оне који су ме јако повредили“.

за димезију савесности „Планирам унапред и организујем се како бих избегао да завршавам нешто у последњем тренутку“ и на крају за отвореност „Свиђају ми се људи који имају неконвенционалне ставове“. Поузданости (Кромбахов алфа коефицијент) скала овог инструмета су високе (поштење $\alpha=0.81$; емоционалност $\alpha=0.81$; екстраверзија $\alpha=0.84$; пријатност $\alpha=0.66$; савесност $\alpha=0.85$; отвореност $\alpha=0.79$).

Анксиозност је мерена упитником Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990). Овај упитник је састављен од 27 тврдњи са понуђеном четвртостепеном скалом Ликертовог типа за давање степена сагласности за дату тврдњу. Понуђени степен и сагласности се крећу од: 1- уопште се не слажем, ..., и 4 – потпуно се слажем. Упитник се састоји од три субскале: когнитивна анксиозност која се односи на очекивање негативног исхода, неуспеха; соматска анксиозност односи се на телесне реакције пред такмичење и спортско самопоуздање односи се на веру у себе и сопствене способности. Свака субскала има по 9 питања. Примери ставки мерених димензија су: за димензију когнитивна анксиозност „Забринут сам јер се бојим да се нећу моћи концентрисати“; за соматску анксиозност „Осећам како ми срце лупа“ и за спортско самопоуздање „Поуздано знам да се могу носити са изазовом учествовања у такмичењу“. Поузданости (Кромбахов алфа коефицијент) скала овог инструмета су високе (когнитивна анксиозност $\alpha=0.85$; соматска анксиозност $\alpha=0.87$; самопоуздање $\alpha=0.86$).

Упитник је садржао и део који се односио на демографске варијабле: пол (мушки/женски), старост, спорт којим се испитаник бави (индивидуални или тимски), број година тренирања спорта.

РЕЗУЛТАТИ

Резултати у табели 1 показују статистички значајне корелације средњег интензитета између поштења, емоционалности, екстраверзије, савесности као особина личности са једне и когнитивне анксиозности, соматске анксиозности и самопоуздања са друге стране. Док корелације пријатности и отворености ка искуствима са једне и когнитивне анксиозности, соматске анксиозности и самопоуздања са друге стране, нису статистички значајне.

Табела 1 Корелације особина личности спортиста и димензија анксиозности

	Когнитивна анксиозност	Соматска анксиозност	Самопоуздање
Поштење	-0.47**	-0.42**	0.36**
Емоционалност	0.51**	0.44**	-0.48**
Пријатност	-0.04	-0.09	0.05
Екстраверзија	-0.54**	-0.53**	0.58**
Савесност	-0.45**	-0.42**	0.41**
Отвореност ка искуствима	-0.13	-0.16	0.15

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

У наставку рада приказани су резултати тримултипле регресионе анализе. Предијори ових анализа су особине личности (поштење, емоционалност, пријатност, екстраверзија, савесност, отвореност ка искуствима), а критеријуми су редом когнитивна анксиозност, соматска анксиозност и на крају самопоуздање.

Табела 2 Предиција когнитивне анксиозности спортиста на основу особина личности

	β	T	P
Поштење	-0.23	-20.05	0.04
Емоционалност	0.26	20.42	0.02
Пријатност	0.13	10.62	0.11
Екстраверзија	-0.25	-10.94	0.05
Савесност	0.00	-0.01	0.99
Отвореност ка искуствима	0.04	0.46	0.65

Мултипла регресиона анализа је коришћена да утврди да ли су особине личности статистички значајни предиктори когнитивне анксиозности (Табела 2). Резултати су показали да предиктори објашњавају 37 варијансе критеријумске варијабле ($R^2 = 0.37$, $F(6) = 10.98$, $p = 0.00$). Преглед парцијалних стандардизованих регресионих коефицијената указује да статистички значајан парцијални допринос објашњењу индивидуалних разлика у погледу изражености когнитивне анксиозности има поштење ($\beta = -0.23$, $p < 0.05$), емоционалност ($\beta = 0.26$, $p < 0.05$) и екстраверзија ($\beta = -0.25$, $p < 0.05$). Парцијални доприноси осталих предиктора нису статистички значајни. Следи регресиона анализа у којој је критеријумска варијабла соматска анксиозност, а предиктори су особине личности спортиста (Табела 3).

Табела 3 Предикција соматске анксиозности на основу особина личности спортиста

	B	T	P
Поштење	-0.13	-10.16	0.25
Емоционалност	0.12	10.06	0.29
Пријатност	0.06	0.72	0.47
Екстраверзија	-0.37	-20.74	0.01
Савесност	-0.01	-0.07	0.94
Отвореност ка искуствима	0.02	0.15	0.87

Установљено је да се 30% варијабилитета ($R^2 = 0.30$, $F(6) = 80.20$; $p = 0.00$) соматске анксиозности може објаснити на основу особина личности. Резултати су показали да је статистички значајан предиктор соматске анксиозности екстраверзија ($\beta = -0.37$, $p < 0.05$). Остали предиктори нису статистички значајни.

У табели 4 су дати резултати регресионе анализе и предикције самопоуздања као димензије анксиозности на основу особина личности спортиста.

Табела 4 Предикција самопоуздања на основу особина личности спортиста

	B	T	P
Поштење	0.02	0.14	0.88
Емоционалност	-0.15	-10.32	0.18
Пријатност	-0.12	-10.39	0.16
Екстраверзија	0.51	30.87	0.00
Савесност	-0.01	-0.06	0.94
Отвореност ка искуствима	-0.02	-0.16	0.86

Резултати су показали да предиктори објашњавају 36% варијабилитета критеријумске варијабле ($R^2 = 0.36$, $F(6) = 10.43$; $p = 0.00$). Статистички значајан парцијални допринос објашњењу индивидуалних разлика у погледу изражености самопоуздања као димензије анксиозности има екстраверзија ($\beta = 0.51$, $p < 0.05$). Парцијални доприноси осталих предиктора нису статистички значајни.

ДИСКУСИЈА

С обзиром на све већу оријентацију на успех и постигнуће у спорту, велико је интересовање истраживача за утврђивање свих фактора који томе доприносе. Циљ овог истраживања је био да се испита да ли су и у којој мери особине личности предиктори анксиозности спортиста. Претпоставке овог истраживања дефинисане су на основу резултата претходних студија. У овој студији је коришћен мултидимензионални конструкт анксиозности који обухвата соматску и когнитивну анксиозност и спортско самопоуздање. Налази показују да ниво спортске анксиозности зависи од одређених особина личност.

Истраживање се састоји од резултата три регресионе анализе. Предикиори ових анализа су особине личности (поштење, емоционалност, пријатност, екстраверзија, савесност, отвореност ка искуствима), а критеријуми су редом когнитивна анксиозност, соматска анксиозност и самопоуздање. Прва мултипла регресиона анализа је спроведена са циљем предикије когнитивне анксиозности спортиста на основу особина личности. Од укупног варијабилитета когнитивне анксиозности, 37% варијабилитета се може објаснити на основу особина личности спортиста. Статистички значајан парцијални допринос објашњењу индивидуалних разлика у погледу изражености когнитивне анксиозности имају поштење, емоционалност и екстраверзија. Парцијални доприноси осталих особина личности су статистички значајни. У другој регресионај анализи критеријумска варијабла је соматска анксиозност, а предикиори су особине личности спортиста. Утврђено је да се 30% варијабилитета соматске анксиозности може објаснити на основу особина личности. Резултати су показали да је једино статистички значајни предикиор соматске анксиозности екстраверзија. На крају је спроведена регресиона анализа у којој је критеријумска варијабла самопоуздање као димензија анксиозности, а предикиори су особине личности спортиста. Установљено је да се 36% варијабилитета самопоуздања може објаснити на основу особина личности. Резултати су показали да је једино статистички значајни предикиор самопоуздања екстраверзија.

Аспекти емоционалности су анксиозност и плашљивост, па је очекивана и затим резултатима потврђена позитивна повезаност ове особине са когнитивном и соматском анксиозношћу спортисте. Статистички значајна негативна корелација установљена је између емоционалности и спортског самопоуздања. Неуротицизам је повезан са побуђеношћу лимбичког система и неравнотежом аутономног нервног система (Eisenck, 1982), што води до вишег нивоа анксиозности и нижег нивоа самопоуздања у стресним ситуацијама (Patsiaouras et al., 2017). Спортисти са израженијом димензијом емоционалности су склонији доживљавању страха, тескобе, брину се да не греше, имају израженију когнитиву и соматску анксиозност и ниско самопоуздање. Са друге стране, спортисти који су неустрашиви у мањој мери ишчекују неповољне исходе догађаја и немају соматске манифестације анксиозности. Мање емоционалнији спортисти су самопоузданији и више верују у себе и своју техничко-тактичку припремљеност за такмичења. И резултати других студија на узорцима спортиста потврђују повезаност анксиозности и неуротицизма (Petito et al., 2016, Patsiaouras et al., 2017).

Супротно емоционалности, утврђене су негативне корелације екстраверзије са једне и когнитивне и соматске анксиозности са друге стране. Наиме, екстраверзија је повезана са позитивним афективитетом, а аспекти екстраверзије се односе на позитивне емоције, активност, тежњу ка позитивним узбуђењима, оптимизам и друштвеност (Смедеревац, Митровић, & Чоловић, 2010). Екстравертнији спортисти који су ентузијастичнији и енергичнији, имају тимски дух, имају мању тенденцију ка анксиозним стањима у спорту. Са друге стране, интровертнији спортисти који су пасивнији, песимистичнији и повученији, више у спорту развијају анксиозна стања. Установљена је и позитивна корелација екстраверзије и спортског самопоуздања. Наиме, аспект екстраверзије је социјално самопоуздање које доприноси развоју спортског самопоуздања. Повезаност ових варијабли је установљена и у другим студијама на узорцима спортиста (Dal, 2018, Amiri et al., 2017, Matsumoto et al., 2000). Аутори (McCrae & Costa, 1991; Watson & Clark, 1992) указују да су јаче повезаности анксиозности са екстраверзијом и емоционалношћу/неуротицизмом него са савесношћу, отвореношћу ка искуствима и пријатношћу, што је у складу са резултатима ове студије.

Резултати су показали статистички значајне негативне корелације између савесности са једне и когнитивне и соматске анксиозности са друге стране. Такође је установљена и позитивна корелација савесности и спортског самопоуздања. Спортисти са израженијом димензијом савесности у мањој мери испољавају бригу о потенцијалним негативним последицама и соматске манифестације анксиозности. Спортисти који имају изражену особину савесности карактерише самоконтрола, дисциплина, улагање напора у остваривање циљева. Може се претпоставити да

овакви спортисти улажу велики труд и напор у тренирање, који за резултат има и веће самопоуздање у сопствене способности и мању анксиозност. Док спортисти који имају нижу савесност имају у већој мери анксиозне мисли и соматске симптоме анксиозности. Овакви спортисти су у већој мери неодговорни, несавесни, лењи и не улажу континуирани труд у свој развој, те не верују у своју компетентност и немају високо самопоуздање и више су анксиозни. Матсумото и сарадници (2000) су установили корелацију савесности и анксиозности и самопоуздања код спортиста који су тренирали цудо. Аутори објашњавају да савесност спортиста показује њихову посвећеност тренингу и улагање у своје способности што се одражава на самопоуздање и анксиозност.

Резултати су показали статистички значајне корелације између поштења са једне и когнитивне и соматске анксиозности и самопоуздања са друге стране. Спортисти са израженијом димензијом поштења у мањој мери имају бригу о потенцијалним негативним последицама, као и соматске манифестације анксиозности. Спортисти који су правичнији у већој мери верују у своје спортске способности. Насупрот томе спортисти који су склони да крше правила, похлепни, мотивисани искључиво материјалним добитком су такође и анксиознији и немају високо спортско самопоуздање. Корелације пријатности и отворености ка искуствима са једне и димензија анксиозности са друге стране нису статистички значајне.

ЗАКЉУЧАК

Циљ овог истраживања је био да се испита да ли и у којој мери особине личности доприносе објашњењу стања анксиозности спортиста. Резултати су показали статистички значајне корелације између поштења, емоционалности, екстраверзије, савесности као особина личности са једне и когнитивне и соматске анксиозности и самопоуздања са друге стране. Док корелације пријатности и отворености ка искуствима са једне и димензија анксиозности са друге стране нису статистички значајне. Резултати регресионих анализа су показали да је на основу особина личности објашњено 37% варијабилитета когнитивне анксиозности, 30% соматске анксиозности и 36% варијабилитета самопоуздања. Такође је утврђено да је екстраверзија предиктор свих димензија стања анксиозности, а емоционалност и поштење су предиктори когнитивне анксиозности.

Основни недостатак овог истраживања, који треба имати у виду при тумачењу резултата истраживања, јесте број испитаника. Узорак студије је био погодан јер се састојао доминантно од спортиста који се образују или су завршили факултет спорта, односно од спортиста који су заинтересовани да своје спортске перформансе унапреде знањем које нуди наука. Даља ограничења настају због искључивог ослањања на упитнике самоизвештавања без алтернативних облика оцењивања или оцењивања од стране трећих лица.

Анализа резултата ове студије омогућава сугерисање будућих праваца сличних истраживања. На пример, будућа истраживања треба да укључе већи број испитаника, као и поређење спортиста са различитих такмичарских нивоа (регионални, национални и интернационални). Сваки спорт има своје специфичне стресоре који претходе анксиозности спортисте. Зато би било значајно креирати упитнике анксиозности који се односе на специфичне стресоре који карактеришу одређени спорт. Даља истраживања у овој области су неопходна како би се у потпуности разумео начин на који психолошки фактори утичу на постигнуће спортисте, односно, како би се помогло спортистима у елиминисању фактора који ометају потпуну реализацију њихових потенцијала.

Добијени налази су значајни, не само за истраживаче ради бољег разумевања анксиозности у спортском контексту, већ и за практичаре, за тренере и саме спортисте. Резултати истраживања показују да су особине личности значајни предиктори анксиозности спортиста што упућује да се оне, при креирању интервенција за смањење анксиозности, морају узети у обзир. Важно је да се психолози, тренери и стручни тимови у раду са спортистима упознају са њиховим особинама личности и на основу тога развијају начине и стратегије за смањење анксиозности, а све у циљу бољег спортског постигнућа. Ова студија је пружила боље разумевање особина личности спортиста

које доприносе стању анксиозности, суочавању са изазовима и реаговању у такмичарским ситуацијама.

ЛИТЕРАТУРА

- 1) Aidman, E. V. (2007). Attribute-based selection for success: The role of personality attributes in long-term predictions of achievement in sport. *Journal of the American Board of Sport Psychology*, 3, 1–18.
- 2) Allen, M., Greenlees, I., Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29, 841–850.
- 3) Amiri, M., Amiri, M., Abbasalipour, M., Amiri, G. (2017). Relationship between Personality Traits and Mental Health in Athletes Students, *European Psychiatry*, 41(1).
- 4) Ashton, M., Lee, K. (2009). The HEXACO – 60: A Short Measure of the Major Dimensions of Personality. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 340–345.
- 5) Ashton, M., Lee, K., De Vries, R. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory, *Personality and Social Psychology Review*, 18(2) 139–152.
- 6) Behzadi, F., Hamzei, M., Nori, S., Salehian, M. (2011). The Relationship between goal orientation and competitive anxiety in individual and team athletes fields, *Scholars Research Library*, 2, 261–268.
- 7) Bridges, A., Knight, B. (2005). *The role of cognitive and somatic anxiety in athletic performance*. Hanover, Germany: Hanover College.
- 8) Costa, P., McCrae, R. (2008). The revised neo personality inventory (NEOPI- R), Eds.: G. J Boyle., G. Matthews, D. H. Saklofske, *The SAGE handbook of personality theory and assessment. Vol. 2: Personality measurement and testing*, (179–198), Thousand Oaks, CA: Sage.
- 9) Dacanay, A. (2016). *A Model Exploring Cognitive Test Anxiety: Personality and Goal Orientation*, Ball state university.
- 10) Dal, N. (2018). The Big Five Personality Traits and Narcissism as the Predictors of Anxiety and Confidence before Archery Class Final Exam, *Universal J. of Educational Research*, 6(12):2875-2879
- 11) DeMoor, M., Beem, A., Stubbe, J. (2006). Regular exercise anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42, 273-279.
- 12) Dunn, J., Dunn, J. C. (2001). Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 411–429.
- 13) García-Naveira, A., Ruiz, R. y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 29-44.
- 14) Goldberg, L.R. (1990). An alternative “Description of Personality”: The Big-Five factor structure. *Journal Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.
- 15) Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive behavioral perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*, 1, 1–14.
- 16) John, O., Naumann, L., Soto, C. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues, Ed.: O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin, *Handbook of personality: Theory and research*, (114–158), New York City, The Guilford Press.
- 17) Lee, K., Ashton, M. (2008). HEXACO personality factors in the indigenous personality lexicons of English and 11 other languages, *Journal of personality*, 76(5), 1001-1054.
- 18) Lee, K., Ashton, M. (2012). Getting mad and getting even: Agreeableness and Honesty-Humility as predictors of revenge intentions, *Personality and Individual Differences*, 52(5), 596–600.
- 19) Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., Smith, D. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. In R. Martens, R.S. Vealey, D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (117–190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 20) Matsumoto, D., Takeuchi, M., Nakajima, T., Iida, E. (2000). Competition anxiety, self-confidence, personality and competition performance of american elite and non-elite judo athletes. *Research Journal of Budo*, 32(3), 12–21.
- 21) McCrae, R., Costa, P. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227–232.
- 22) McKelvie, S.J., Lemieux, P., Stout, D. (2003). Extraversion and neuroticism in contact athletes, no contact athletes and non-athletes: A research note. *Athletic Insight*, 5 (3) 19-27.
- 23) Patsiaouras, P., Chatzidimitriou, M., Charitonidis, K., Giota, A., Kokaridas, D. (2017). The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players, *Annals of Applied Sport Science*, 5, (3), 39-47.
- 24) Petito, A., Altamura, M., Iuso, S., Padalino, FA, Sessa F, D'Andrea, G., Margaglione, M., Bellomo, A. (2016) The Relationship between Personality Traits, the 5HTT Polymorphisms, and the Occurrence of Anxiety and Depressive Symptoms in Elite Athletes. *PLoS ONE*, 11(6).
- 25) Petz, V. (2005). *Психологијски рјечник*. Јастребарско: Наклада Слап.

- 26) Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., Rodríguez, J., Villanueva, M., Gurrola, O. (2011). Pre-competitive Anxiety and Self-confidence in Pan American Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 39–48.
- 27) Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernathy, B., Côte, J., Woodman, T., Warr, C. (2016). The Great British medalist project: A review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent, *Sports Medicine*, 46(8), 1041-58.
- 28) Rhodes, R., Courneya, K., y Jones, L. (2005). The theory planned behavior and lower-order personality traits: interaction effects in the exercise domain. *Personality and Individual Differences*, 38 (2), 251-265.
- 29) Soto, C., Jackson, J. (2013). Five-factor model of personality, Ed.: D. S. Dunn, *Oxford Bibliographies in Psychology*, New York, NY: Oxford University Press.
- 30) Tran, X. (2012). Football Scores on the Big Five Personality Factors across 50 States in the U.S. *Sports Medicine & Doping Studies*, 2(6), 1–5.
- 31) Tsopani D., Dallas G., Skordilis E. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts, *Perceptual and Motor Skills*, 112 (2), 1-12.
- 32) Watson, D., Clark, L. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to five-factor model, *Journal of Personality*, 60, 441–476.
- 33) Wilson, R., Krueger, K., Gu, L. (2005). Neuroticism, extraversion, and mortality in a defined population. *Psychosomatic Medicine*, 67, 841-845.
- 34) Zadkhosh, S. M., Zandi, H. G., & Hemayatlab, R. (2018). Neurofeedback versus mindfulness on young football players anxiety and performance. *Turkish Journal of Kinesiology*, 4(4), 132-141.
- 35) Лазаревић, Љ. (2003). *Психолошка припрема спортиста*, Виша школа за спортске тренере, Београд.
- 36) Смедеревац, С., Митровић, Д., Чоловић, П. (2010). *Великих пет плус два*, Београд: Центар за примењену психологију.