

**Maja Piletić, dr Milanko Čabarkapa**  
Filozofski fakultet u Beogradu  
Odeljenje za psihologiju

## **RAZLIKE U OSOBINAMA LIČNOSTI I MOTIVACIJI ZA REKREATIVNIM BAVLJENJEM JOGOM I FITNESSOM KOD ŽENA**

**Rezime:** Na osnovu mnogobrojnih istraživanja u psihologiji sporta prisutna je paradigma da se struktura ličnosti sportista značajno razlikuje od nesportista, kao i shvatanje da postoje značajne razlike među sportistima koji se bave različitim sportovima. To je bila osnovna teorijska postavka i u našem istraživanju, gde smo na uzorku od 160 ispitanika (žena rekreativaca) pokušali da utvrdimo postojanje razlika u osobinama ličnosti, samopoimanju i motivaciji, upoređujući grupu onih koje se bave hata jogom (80 ispitanica), sa onima koje se bave fitnessom (80 ispitanica).

U ispitivanju je korišćena kraća forma testa ličnosti poznata kao Five Factor Inventory (NEO-FFI), kojim se meri 5 bazičnih dimenzija ličnosti prema Big-Five modelu, zatim Inventar ličnosti DELTA-20 (Knežević, 2008), kojim se procenjuje 10 modaliteta dezintegracije regulativnih funkcija, Instrument za procenu funkcionisanja samoevaluativnog sistema GENSEL-40 (Opačić, 1995) i Upitnik za ispitivanje motivacije u sportsko-rekreativnim aktivnostima (autora Keith Johnsgard, prema Mikalački M., 1995), koji obuhvata listu od 10 ustaljenih motiva za upražnjavanje sportko-rekreativnih aktivnosti.

Rezultati istraživanja pokazuju da postoje statistički značajne razlike u sva tri ispitivana psihološka domena između dve posmatrane grupe ispitanika. U domenu bazične strukture ličnosti ispitanice koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom imaju statistički značajno više skorove na dimenziji Otvorenosti, kao i statistički značajno niže skorove na dimenziji Neuroticizma. U domenu samopoimanja ili self-koncepta je nađeno da ispitanice koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom imaju statistički značajno niže skorove na subskali Mizantropije. U strukturi motivacije za fizičkim vežbanjem je utvrđeno da kod ispitanica koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom u većoj meri su zastupljeni motivi sposobnosti i vitalnosti, dok su u manjoj meri zastupljeni motivi mršavljenja i lepote. Posmatrano u celini, dobijeni rezultati pokazuju da struktura ličnosti i motivacije u značajnoj meri određuje vrstu rekreativne aktivnosti i sporta kojim se pojedinci bave.

**Ključne reči:** rekreacija, joga, fitness, crte ličnosti, self-koncept, motivacija.

### **Rekreacija i ličnost**

Rekreaciju (lat. re-creatio – okrepljenje, osveženje; razonoda, zabava; ponovno stvaranje) definišemo kao delatnost koja se odvija u slobodno vreme, po slobodnom izboru, uz dobrovoljno učešće, a sve u cilju odmora, osveženja, zabave i zadovoljenja potrebe za kretanjem, igrom i druženjem (Mitić, 2001). Vrednosti rekreativnih aktivnosti mnogobrojne su i ogledaju se u zdravstvenom, obrazovno-vaspitanom, ekonomskom i socijalno-psihološkom značaju (Blagajac M., 1992). Uloga rekreacije je važna u svim periodima ljudskog života i u svim uzrastima, jer doprinosi pozitivnim promenama u zdravstvenom, socijalnom i psihološkom pogledu.

Psihološki efekti rekreativnog vežbanja su brojni i pozitivni, tako da se prema dosadašnjim istraživanjima, uglavnom navode sledeći efekti: poboljšanje emocionalnog zdravlja, poboljšanje raspoloženja i motivacije, povoljni uticaj na emocionalnu i socijalnu prilagođenost, jačanje osećanja lične vrednosti; smanjenje agresivnosti, smanjenje opšteg zamora, pozitivno dejstvo na stavove vezane za rekreaciju, dobrobit fizičkog vežbanja ogleda se i u lečenju manifestacija psihičkih poremećaja.

Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

Motivacija za bavljenje rekreacijom je različita i sve je više u porastu. Ljudi se rekreacijom bave da bi zadovoljili određene potrebe zdravstvenog, socijalnog, estetskog i/ili psihološkog karaktera. Posebno u oblasti rekreacije, motivacija ima trojaku ulogu: određuje vrstu aktivnosti, determiniše istrajnost u obavljanju, daje kvalitet osećanju uspešnosti i zadovoljstva (što je na psihološkom planu i najvažnije). (Pajević D., 2003) Motivacione podsticaje za SRA treba tražiti u samoj ličnosti kao i u faktorima spoljne sredine (uključujući pre svega: uslove života u porodici, školi i na radnom mestu). Da su socio-demografski faktori dosta uticajni na bavljenje sportom pokazali su, pored ostalog, i rezultati istraživanja Havelke i Lazarevića (Havelka N. i Lazarević Lj., 1981) i Galića (Galić M., 1995). Četiri osnovna razloga za učestvovanje u fitness programima su: lepši fizički izgled (privlačnost), zdravlje, psihičko blagostanje i mršavljenje. Drugi značajan rezultat ovog istraživanja jeste da je kod vežbačica samoprocena zdravlja i privlačnosti bila značajno pozitivnija nego kod onih koje se time ne bave (Đorđević A., 2002).

Polazeći od Maslovljevog modela motivacije, Mikalački daje hijerarhiju potreba za bavljenje SRA zdravih ljudi i invalida rada. Zavisno od karaktera uzorka na kome se vrše ispitivanja dobijaju se razlike u strukturi motiva za SRA. Međutim, sva ta istraživanja uključuju jednu, reklo bi se, "ustaljenu" listu motiva koji su obuhvaćeni upitnikom za ispitivanje motivacije u SRA: zdravlje, sposobnost, vitalnost, mršavljenje, lepota, relaksacija, raspoloženje, druženje, postignuće i životni stil (Keith Johnsgard, San Jose State University, USA Journal Sport Medicine, 1985, prema Mikalački M., 1995).

Kada se analizira odnos između osobina ličnosti i motivacije za bavljenje SRA, u savremenim istraživanjima najčešće se uzima u obzir petofaktorski model ličnosti, koji pripada oblasti psihologije ličnosti koja se bavi bazičnom strukturom, odnosno bazičnim crtama ličnosti, pod kojima se podrazumevaju nekognitivni, vremenski stabilni i invarijantni dispozicioni konstrukti koji mogu da objasne najveći deo varijanse individualnih razlika. Petofaktorski model opisuje ličnost polazeći od individualnih razlika u ponašanju. Prema ovom modelu "ličnosni hiperprostor" se može definisati i opisati duž pet bazičnih dimenzija koje su izvedene iz: analize jezika koja počiva na logici leksičke hipoteze, komparacije i reevaluacije empirijskih podataka sa različitim upitnika ličnosti i skala opservacije, rezultata faktorsko-analitičkih studija samoopisa ličnosti i opisa od strane drugih. Osnovnih pet faktora nazivaju se domenima. Oni pretpostavljaju skupine različitih kognitivnih, afektivnih i bihevioralnih dimenzija, koje mogu da se grupišu na različite načine. Uže crte, hijerarhijski nižeg nivoa, koje bliže određuju sadržaj osnovnih domena, predstavljaju aspekte (facete). Pet osnovnih domena čini: neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost, saradljivost i savestnost i oni predstavljaju obuhvatnu šemu na osnovu koje je moguće proceniti emocionalnost osobe, interpersonalne odnose, kvalitet iskustva, stavove i motivacione stilove. (Đurić-Jočić, D., Džamonja-Ignjatović, T. i Knežević, G., 2004)

Psihoticizam kao crta ličnosti. Knežević i saradnici (2005) prvenstveno naglašavaju važnost konstrukta dezintegracije regulativnih funkcija (tj. psihoticizma) za psihologiju individualnih razlika, s obzirom na to da celokupno dosadašnje iskustvo u bavljenju psihologijom individualnih razlika ukazuje da su dezintegracioni fenomeni jedan od ključnih konstrukata (pored inteligencije i "Velikih pet") u ovoj naučnoj oblasti. U konceptualnoj i operacionalnoj rekonstrukciji lične dimenzije, pošlo se od 26 skala stranih i domaćih autora, namenjenih merenju raznovrsnih simptoma psihoticizma, shizotipalnosti i disocijacije. Faktorskom analizom na kraju je izdvojeno deset faktora koji određuju crtu psihoticizma ili dezintegraciju konativnih funkcija (Knežević, G., 2008), a to su: opšta egzekutivna disfunkcija, perceptualna distorzija, pojačana svesnost, depresija, paranoja, manija, socijalna anhedonija, zaravnjeni afekat, somatoformna disregulacija i magijsko mišljenje. Ovih deset dimenzija treba tretirati kao modalitete koji snažno konvergiraju ka jedinstvenoj opštoj dispoziciji. Predloženi model tvrdi da psihotični poremećaji predstavljaju ekstrem na kontinuumu, pre nego diskretne fenomene, kako se inače tretiraju u medicini, i u tom smislu se ovaj model slaže sa Ajzenkovom konceptualizacijom psihoticizma. Međutim, u smislu sadržaja i operacionalizacije, ovaj i Ajzenkov model se značajno razlikuju, tačnije, preklapanja su minimalna.

Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

Samopoimanje (self-koncept). Među osnovna svojstva ličnosti, pored osobenosti, jedinstva, doslednosti, identiteta i zrelosti, spada i svest o sebi (Pajević, 2003). Slika o sebi ili samopoimanje podrazumeva "organizovanu šemu iskustva koje osoba ima o sebi" (Opačić, 1995), a kao koncizna i najsveobuhvatnija, ova definicija je uzeta kao polazna osnova u razmatranju u ovom radu. Self-koncept se može definisati kao ukupnost opažanja, misli, osećanja, ocena i predviđanja osobe o sebi kao iskustvenom objektu, kao učesniku u interakciji sa fizičkim i socijalnim okruženjem (Havelka, 2001) Fizički self je posebno važno svojstvo ličnosti za sportske aktivnosti. Termin "telesna šema" ili "fizički self" koristi se da bi se izrazio doživljaj sopstvenih telesnih karakteristika i odnos pojedinca prema svom telu. Na izbor vrste sporta i procenu uspešnosti veoma utiče doživljaj telesne šeme. Bavljenje sportom poboljšava doživljaj fizičkog selfa i samouspešnosti.

Postojanje individualnih razlika u potrebi za bavljenjem SRA svedoči o tome da činioci ličnosti (pa time i self-koncepta) determinišu motivisanost za bavljenje rekreacijom. Samopoimanje igra važnu ulogu u objašnjavanju motivacije za učestvovanje ili neučestvovanje u SRA (Ulrich, 1978, prema Ascii F.H., Kosar S.N., Isler A.K., 2001). Postojeća istraživanja pokazala su da to da li će osoba vežbati, sa kojom učestalošću i koju rekreativnu aktivnost će izabrati, zavisi od pojedinih aspekata doživljaja sebe. (Petković, S., 2007)

## **Joga kao sistem psihofizičke kultivacije**

Joga u indijskoj tradiciji, u širem smislu, predstavlja naziv za različite sisteme vežbanja i psihofizičke kultivacije, koji se razvijaju i vezuju uz pojedina filozofska i religiozna učenja. U užem smislu, naziv jedne od 6 ortodoksnih škola hinduističke filozofije čija je načela i učenje kodifikovao Patandali u Niski o jogi (Yoga-sutra). Rana joga je bila ateistički sistem (disciplina), a kasnije religijske škole koristeći razvojne blagodeti praktikovanja joge uključuju ideju božanstva koristeći je kao metod dostizanja njihovih religijskih ciljeva. Pojedini sistemi stavljaju različit naglasak na tri aspekta koja nalazimo u većini joga: energetske pročišćenje kroz odgovarajući režim života i vežbe, izmenu sistema vrednosti (moralno usavršavanje) i duhovno pročišćenje uz ovladavanje psihičkim energijama (Prosvetina Mala enciklopedija, Beograd, 1986). U "Izrekama o jogi" govori se o njenoj podeli: "[Opšta] Pravila [pravila ispravnog postupanja] (yama), [načini pridržavanja] ponašanja (nyama), [jogističke] položaji tela (asana), kontrola daha (pranayama), odvajanje od čulnih utisaka (pratyahara), sabranost i postojanost [pažnje] (dharana), kontemplacija (dhyana) i usredsređenost [bića] (samadhi) predstavljaju osam članova [joge]" (Patandali, Izreke o jogi, II knjiga, 29 aforizam). Reč joga potiče iz drevnog jezika sanskrit kojim se služila tradicionalna duhovna elita Indije - bramani. Joga zanči "jedinstvo" ili "integracija" i "disciplina", zbog čega se joga kao sistem naziva objedinjujuća ili integrativna disciplina. Joga traga za jedinstvom na različitim nivoima – teži da sjedini polarnosti. Joga ukazuje da pojedinac nije telo, već da je telo instrument njegovog "ja", uči da postoji energetska dimenzija bića u kojoj se reflektuju misli, reči i osećanja; uči da postoji um: konkretni i apstraktni, da je konkretni um proizvod kauzaliteta, te da postoji emocionalna dimenzija bića koja se naziva ananda (blaženstvo). O praksi joge se govori i u Mahabharati, najslavnijem poučnom delu Bhagavadgita, uvrštenoj u 6. knjigu epa (VI. 23-40), otkrovenjem vozara Krišne, koji se prijatelju i velikom strijelcu Arjuni pokazuje prvo kao veliki učitelj joge, a napokon i kao sveobuhvatno božanstvo, te govori „Počuj sada što o tome uči joga. To će ti znanje raskinuti veze koje te sapinju uz delovanje. Za jogu nema zaludna napora i za nju nema nikakvih prepreka. Čak i malo ove vere i mudrosti oslobodićete od velikog straha.“ i „...na ovome svetu postoje dva puta. Jedan je samkhya, a to je joga znanja, a onaj je drugi joga delovanja. Osloboditi se delovanja ne znači uzdržavati se od svakoga dela jer pukim neradom nećeš se domoći konačnog oslobođenja.“ (Mahabharata, (Bhagavadgita-Upanishad)) .

Pristupi joge se razlikuju samo po dominirajućem elementu. Svi pristupi joge su integralni, sadrže sve elemente o kojima Patandali govori u sutrama. Pet najznačajnijih pristupa joge: hata joga, koja se bavi usklađivanjem energija, sastoji se od položaja (asana) i vežbi u pokretu koje su usklađene sa disanjem,

Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

kao i vežbi disanja (pranajama) koje se uglavnom izvode u sedećem položaju, neophodna je osnova za dalji duhovni razvoj, ako čovek želi svesno da se kreće tim putem. O "izboru" govori Katha Upanishad (Yajur-veda (crna)) "Ne doseže se Atman ni poukom, ni umovanjem, niti čestim slušanjem objave; samo koga on izabere, jedino taj ga može doseći, samo njemu Atman otkriva svoj pravi lik" (Upanishade, Katha Upanishad). Gjana joga - joga razlučivanja i uvida; Bhakti joga - joga predanosti Bogu; Karma joga - joga u akciji; Raja joga (Kraljevska joga) - duhovni put koji vodi do realizacije upoznavanjem i upravljanjem umnim procesima. Postoje i druge vrste joge, kojima se na određen način koriste opisane joge: Nada joga – koja se bavi usredsređivanjem na unutrašnji zvuk – Nadu; Krija joga – joga pročišćenja, podrazumeva provlačenje svesti kroz psihičke kanale i energetske centre, sinhronizovano sa dahom; Mantra joga – koristi zvuk kao metod pročišćenja uma i oslobađanja od potisnutih impresija (samskare). Mantra je za Bhakte ime Boga; Jantra joga – usredsređivanjem na dijagrame (geometrijski iskazane kosmičke snage), usredsređuju se energije u joginu, pročišćuje misaoni svet, što stvara osnov za stapanje sa kosmičkom sveću, čije su kosmičke snage iskazane putem Jantre; Kundalini joga – nastavak je Hata joge, jer još direktnije upućuje jogina na tehnike osvešćenja i upravljanja energijama energetskih centara (čakre), izbalansirane energije preusmeri u središnji energetski kanal (sušumnu) i individualnu svest rastvori u apsolutnoj svesti. Hata, Krija, Mantra, Jantra i Kundalini joga ulaze u sastav veoma sveobuhvatnog i bogatog sistema – Tantra joge (u širem smislu). Postoje dve stvari koje su zajedničke svim pristupima jogi - svesnost i telesno, emocionalni i umno opuštanje. Jogi ili jogin koji je istinski ovladao jogom zove se majstor joge ili učitelj joge. Ako učitelj joge i podučava druge (što ne rade svi), tradicionalno se naziva guru. Sanskritska reč guru bukvalno znači "važan". Prema tradicionalnim izvorima, slog "gu" označava duhovnu tamu, dok je "ru" čin uklanjanja. To znači da je guru učitelj koji vodi učenika iz tame u svetlost.

Iako je joga nastala kao praktična disciplina namenjena samorealizaciji, zbog svog holističkog pristupa poslednjih decenija se afirmisala prvenstveno na Zapadu, kao preventivna, terapijska, antistresna metoda vežbanja. Najčešćih pet načina upražnjavanja joge danas su: kao metoda za održavanje fizičke spremnosti i mentalnog zdravlja; kao vrsta sporta; kao terapija za telo; kao sveobuhvatan stil života; kao duhovna disciplina.

Hata joga. Sve grane joge teže istom cilju – prosvetljenju. Hata joga pristupa tom zadatku koristeći telo kao dominantni medijum. Praktičari Hata joge smatraju da ako telo nije pročišćeno i pripremljeno na odgovarajući način, nemoguće je dostići više nivo koncentracije, meditacije i proširenja svesnosti. Preporučljivo je da se počne sa onom jogom koja omogućuje vladanje nad sopstvenim telom. Naziv Hata joga potiče od istine na kojoj se ovaj sistem zasniva. Život našeg tela počiva na pozitivnim i negativnim strujanjima i kada su ova strujanja u potpunoj ravnoteži – mi uživamo savršeno zdravlje. Na drevnom jeziku Istoka, pozitivno strujanje je označeno slovom "HA", što zapravo znači "SUNCE". Negativno strujanje se zove "THA", što znači "MESEC". Sama reč joga ima dvostruko značenje. S jedne strane ona znači "spajanje", dok joj je drugo značenje "jaram". Tako HATHA YOGA znači savršeno poznavanje ovih dveju energija, pozitivne energije Sunca i negativne energije Meseca, njihovo spajanje u savršenom skladu i potpunoj ravnoteži i sposobnost potpunog vladanja ovim energijama, tj. upravljanjem našeg "JA". Hata Joga nije sama sebi cilj, već je pre priprema za dostizanje viših stanja svesnosti. U bolesnom telu veoma je teško razviti samosvest i uzdići um na viši stepen. Prvi stepen Hata joge uči nas umetnosti da budemo zdravi! Tokom putovanja iz drevnih vremena u moderna, Hata joga je pretrpela mnoge promene. Najznačajnije izmene odigrale su se u poslednjih nekoliko decenija, uglavnom u svrhu prilagođavanja učenicima sa Zapada. Osim Hata joge kao integralnog i sveobuhvatnog izvornog stila joge, sada se pojavljuju stilovi koji dobijaju ime po učitelju koji je tom stilu udahnuo svoj pečat ili po kvalitetu koji taj učitelj izdvaja kao vodeći (Vinijoga, Aštanga, Kripalu, Integralna, Sivananda, Ananda, Bikram, Kundalini i mnoge druge). (Jesudijan, S, "Joga i sport", 1981)

## **Fitnes kao sistem sticanja i održavanja dobre psihofizičke forme**

Pojam fitnes nije pogodno doslovno prevesti na srpski jezik, višeznačan je. Pod tim pojmom različiti autori podrazumevaju: sposoban, zdrav, gotov, dobar, spreman, pogodan, itd. Iz navedenih značenja se vidi da pojam FITNESS ili TO BE FIT u sebi sadrži nekoliko krupnih oblasti i aspekata čovekovog statusa, i to su: fizički, psihološki i sociološki status. (Dušan Mitić, 2001) Termin fitnes sadrži predstavu o čoveku dobro prilagođenom savremenom načinu života. Duh antičke Grčke i njihovo poimanje unutrašnjeg duhovnog i spoljašnjeg fizičkog, da je telo nosač duha i ako je ono slabo, slab je i duh, a pretočeno u savremeno, označava opšteprihvaćen pojam, TO BE FIT. Termin fitnes je odomaćen u svetu i kod nas, a označava u užem smislu (dobro razvijene) fizičke sposobnosti (engleski: physical fitness ili samo fitness), a u širem smislu fizičku pripremu, odnosno čitav pokret rekreativnog vežbanja u cilju popravljavanja nivoa fizičkih sposobnosti (u funkciji zdravlja, fizičkog izgleda, raspoloženja, itd). Treba pomenuti da se u svetu sve češće koristi i termin "wellness", koji je još opštiji pojam, a označava sveukupno ljudsko blagostanje kome treba težiti, a u čijem ostvarivanju rekreacija uopšte, naročito rekreacija fizičkim vežbanjem, ima veoma važnu ulogu.

Fizička sposobnost (ili "kondicija") je sposobnost da se izvrši određena fizička aktivnost na zadovoljavajući način (pri čemu ograničavajući faktor ne sme da bude nepoznavanje tehnike izvođenja određene aktivnosti). Cilj fizičke pripreme jeste poboljšanje fizičke sposobnosti (fitnesa). Osnovno sredstvo u fizičkoj kulturi je fizička vežba (odnosno fizičko vežbanje), te je fizičko vežbanje i osnovno sredstvo fizičke pripreme. Fizičke sposobnosti predstavljaju složen sistem, pa je opravdano govoriti o njihovoj strukturi. Većina najpoznatijih autora slaže se skoro u potpunosti da strukturu opšte fizičke sposobnosti čoveka čine sledeće sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, gipkost i okretnost. U rekreaciji su najvažnije sledeće fizičke sposobnosti: aerobna izdržljivost, snaga i pokretljivost. U fitnessu, izdržljivost (pre svega aerobna izdržljivost) je najvažnija fizička sposobnost. Izdržljivost je sposobnost da se određena aktivnost vrši duže vremena bez smanjenja efikasnosti (Zaciorski V. M., 1975).

Aerobno vežbanje uključuje angažovanje velikih mišićnih grupa i traje dovoljno dugo, tako da pospešuje rad kardiovaskularnog, respiratornog i drugih organskih sistema, odnosno razvija aerobne sposobnosti vežbača. Tvorac aerobika kao sistema vežbanja je američki lekar i fiziolog Kenet Kuper. Najveću popularnost i slavu doživela je glumica Džejn Fonda sa svojim programom vežbanja pod nazivom Trening (Workout). Aerobno vežbanje uz muziku se može definisati kao relativno nov organizaciono-metodološki vid vežbanja, namenjen prvenstveno ženskoj populaciji, sastavljen da zadovolji potrebe žene za zdravljem, lepim izgledom, aktivnošću, druženjem, boljim raspoloženjem, itd. Aerobnim vežbanjem uz muziku, može se ostvariti pozitivan uticaj na funkcionalne i motoričke sposobnosti, zdravlje, estetsku i socio-psihološku komponentu vežbača.

U fitnessu se danas javljaju novi programi vežbanja, koji se poslednjih godina jednim imenom nazivaju „grupni vođeni programi“. Pod tim imenom podrazumevaju se programi vežbanja različiti po svom sadržaju, nameni, upotrebi rekvizita i sprava, ali isti po aerobnom režimu rada i grupnom vođenju treninga, uz zvuke muzike. Najčešće se praktikuju sledeći oblici vežbanja: step aerobik, aqua aerobik, body sculpting ili body styling, body pump, kick boxing, tae-bo, spinning, latino, funky, hip-hop, salsa, afro, etno aerobik; jazzercise; low impact i dr. Za sve ove programe, možemo kod nas još uvek koristiti termin aerobik ili fitnes programi. (Stojiljković, S. i sar., 2005).

Joga i fitnes se mogu posmatrati kao savremeni rekreativni oblici grupnog vođenog vežbanja u zatvorenim objektima. Iz predhodnog prikaza osnovnih pojmova ova dva vida telesnog vežbanja, joga i fitnesa, generalnih naziva za jedan veoma širok dijapazon značenja, vidimo da su oni svojevrsne celine za sebe, čitavi sistemi sa svojim nezavisnim istorijskim korenima, filozofskim postavkama, teorijskim konceptima, teleologijom, praktičnim aplikacijama, sopstvenom terminologijom (koja je uglavnom vezana za jezike zemalja, (pra)postojbina, odakle potiču), koji se razvijaju odvojeno bez tendencije međusobne komunikacije (mada se sada javljaju izvesni eklektički pokušaji integracije kroz kombinovane programe kao npr. joga-pilates), da predstavljaju svojevrsne diskurzivne celine, te da je poređenje po

Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

određenim kriterijumima važnim za ovu oblast – oblast rekreacije, veoma teško napraviti bez određenog nivoa pojednostavlјivanja. Možemo reći, jezikom analognim filozofiji nauke, da joga i fitness predstavljaju čitave paradigme, koje su nesamerljive i gde bi iz perspektive jedne teško bilo govoriti o drugoj.

Kao što je pokazano, svaki sistem ima više vrsta, formi, načina, tehnika i nivoa rada. Međutim, zajedničko za grupe polaznika ovih pravaca vežbanja koji su obuhvaćeni u našem istraživanju, kao tipičnim predstavnicima ovih sistema (Hata joga i Fitness programi), u savremenim uslovima, koji su u svom prepoznatljivom obliku zastupljeni poslednjih 40-ak godina u svetu, kao i kod nas, jeste da su oni rekeativne forme vežbanja, koje se odvijaju u grupi, vođene specifično edukovanim instruktorom ili joga učitelјem, a sprovode se u zatvorenim objektima (sportsko-rekreativnim, fitness klubovima i joga centrima), koji obezbeđuju mogućnost vežbanja tokom cele godine (tј. svih godišnjih doba). To je, pak, dalje, i ono što ih razlikuje i od drugih vidova sprotsko-rekreativnih aktivnosti, koje se mogu odvijati: sistematski ili nesistematski (spontano/namerno, organizovano/neorganizovano); individualno, grupno ili timski; sa ili bez instruktora ili vodiča; na otvorenom ili u zatvorenom prostoru; u postojećim ili specijalno organizovanim prostorima; sa i bez rekvizita ili dodatne opreme; u različitim sredinama (voda, zemlja, vazduh); sa i bez virtualnih pomagala itd.

### **Predmet, cilj i metode istraživanja**

Ideja ovog rada je da se sazna nešto više o psihološkim aspektima ove dve specifične subpopulacije rekreativaca. Takođe, pretpostavlјa se da bi dobijeni rezultati donekle osvetlili razloge za izbor ovih, inače vrlo učestalih oblika rekreacije kod žena.

Opšti cilj sprovedenog istraživanja je bio ispitivanje postojanja razlika u psihološkim svojstavima populacije žena-rekreativaca koje pohađaju jogu i fitness programe u dimenzijama ličnosti, self-koncepta i motivacije za fizičkim vežbanjem. Dalje su se specifikovali ciljevi utvrđivanja pomenutih razlika posebno u svakom od prethodno pomenuta tri psihološka domena, na varijablama inventara NEO FFI (skraćene verzije NEO PI-R testa) i DELTA-20, inventara GENSEL-40, kao i u pogledu stepena izraženosti svakog od 10 motiva za bavljenje rekreativnim aktivnostima (struktura motivacije). Na osnovu analize osnovnih koncepata joge i fitnessa kao specifičnih vidova fizičkog vežbanja, postavljena je generalna hipoteza da će se razlike ispolјiti u psihološkim osobinama poklonika ovih pravaca rekreacije.

Opšti metod organizacije istraživanja je sistematsko-neeksperimentalno istraživanje po modelu paralelnih grupa. Uzorak je činilo 160 ispitanica, sa po 80 žena rekreativaca koje pohađaju jogu i fitness.

Ispitivane kontrolne varijable u ovom istraživanju su bile: godine starosti, obrazovni status (stručna sprema ispitanika), materijalni status, rekreativni staž (dužina bavljenja izabranom rekreacijom) i učestalost rekreativnog vežbanja.

Nezavisne varijable su se odnosile na vrstu (tip) rekreacije koju subjekti upražnjavaju:

Joga (hata joga, tј. joga fizičke discipline, koja obuhvata telesne vežbe i vežbe disanja)

Fitness programi (integralni aerobni programi, kojima se održava i podiže nivo fitnessa u oblasti izdržljivosti, snage i elastičnosti)

Zavisne varijable su obuhvatale *dimenzije ličnosti* (bazične crte ličnosti prema modelu Big Five) – definisane preko skorova na supskalama Inventara ličnosti NEO FFI (skraćene verzije NEO PI-R testa), koji meri 5 osnovnih domena ličnosti: NEUROTICIZAM, EKSTRAVERZIJA, OTVORENOST, SARADLJIVOST i SAVESNOST. Pored toga, posebno je ispitivana dimenzija *psihoticizma* (dezintegracija regulativnih funkcija) – merena upitnikom DELTA-20 (AF) Forma S, kojom se 10 modaliteta dezintegracije regulativnih funkcija (Opšta egzekutivna disfunkcija, Manija, Paranoja, Somatoformna disregulacija, Pojačana svesnost, Perceptualna distorzija, Depresija, Zaravnjeni afekat, Magijsko mišljenje i Socijalna anhedonija) ocenjuju ukupnim skorom DELTA-tot, kao merom na ovoj dimenziji.

Dimenzije self-koncepta su operacionalizovane preko 4 subskale Inventara za procenu funkcionisanja samoevaluativnog sistema (GENSEL-40), koje mere: sliku o sebi u različitim domenima (fizički, socijalni, intelektualni), opšte samopoštovanje, ekternalnost i globalno (ne)poverenje u ljude.

Motivacija za fizičkim vežbanjem je operacionalizovana listom od 10 "ustaljenih" motiva za upražnjavanje SRA, ustanovljenom u dosadašnjim istraživanjima: zdravlje, sposobnost, vitalnost, mršavljenje, lepota, relaksacija, raspoloženje, druženje, postignuće i životni stil.

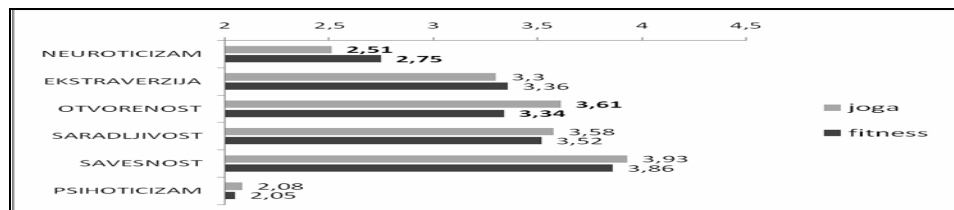
Za obradu i analizu dobijenih podataka primenjene su metode deskriptivne statistike, Hi-kvadrat test, t-test za nezavisne uzorke, analiza varijanse i kanonička diskriminaciona analiza.

## Rezultati i diskusija

Istraživanjem je utvrđeno da postoje statistički značajne razlike u sva tri ispitivana psihološka domena: u dimenzijama ličnosti, self-koncepta i strukturi motivacije za fizičkim vežbanjem između žena-rekreativaca koje se bave jogom i fitness programima, čime je potvrđena opšta hipoteza.

Što se tiče razlika u složaju crta ličnosti, utvrđeno je postojanje statistički značajnih razlika između žena-rekreativaca koje biraju jogu i onih koje se odlučuju za neki od fitness programa, na dve od pet varijabli inventara NEO FFI, tj. u domenima otvorenost i neuroticizma, dok takve razlike nisu nađene vezano za dimenziju psihoticizam iz inventara ličnosti DELTA). (Slika 1)

Slika 1. Aritmetičke sredine jogista i fitness rekreativaca na pet dimenzija ličnosti (NEO PI- R) i faktoru psihoticizam ( DELTA)



Naime, rezultati ukazuju na to da ispitanice koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom imaju statistički značajno više skorove na dimenziji otvorenost i statistički značajno niže skorove na dimenziji neuroticizam, kao i to da dimenzije otvorenost i neuroticizam predstavljaju najbolje prediktore vrste rekreacije kojom se ispitanica bavi. Na ostalim dimenzijama (*ekstraverzija, saradljivost i savesnost*) nema statistički značajnih razlika između ove dve grupe ispitanica.

Otvorenosti ka iskustvu, kao jedan od pet bazičnih domena ličnosti, pretenduje da objedini aktivnu imaginaciju, estetsku senzitivnost, intelektualnu radoznalost, sklonost različitosti i nezavisnom mišljenju, radoznalost za zbivanja i u intrapsihičkom i u interpersonalnom polju. Visoka otvorenost nije nužno zdravija i poželjnija, već vrednost otvorenosti ili zatvorenosti zavisi od situacionih okolnosti i u oba slučaja može obezbeđivati osobi dobru funkcionalnost u socijalnom sistemu. Dalje, domen otvorenosti je povezan s obrazovnim statusom i merama inteligencije, posebno s aspektom inteligencije koji se naziva "divergentnost mišljenja", ali se u celini ne može smatrati merom inteligencije. U svetlu faktorske analize, kognitivne sposobnosti čine šesti, nezavisni faktor. Takođe, osobina "otvorenost-rezervisanost" u izvesnoj meri može biti u relaciji sa mehanizmima odbrane koje osoba preferira, ali činjenice ne potvrđuju da se radi o generalnoj defanzivnoj reakciji, već o crti ličnosti.

Ova statistički značajna razlika na domenu otvorenosti ka iskustvu, gde ispitanice koje se bave jogom postižu više skorove u odnosu na ispitanice fitnessa, govori u prilog toga da jogini kao subpopulacija rekreativaca u odnosu na vežbače fitness programa ispoljavaju nešto veću aktivnu potrebu za iskustvom samom po sebi, kao i toleranciju prema onome što im nije blisko. Oni su potencijalno više

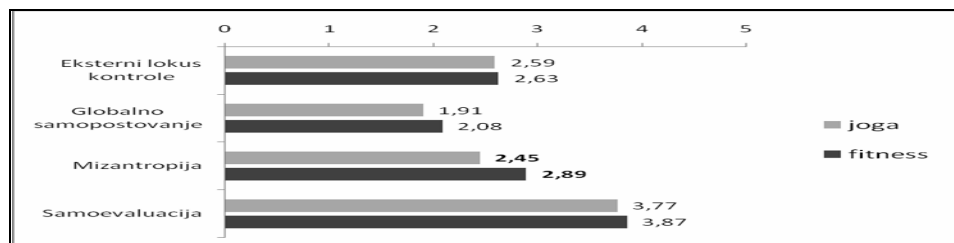
Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

radonaznali, netradicionalni, nekonvencionalni, s tendencijom preispitivanja autoriteta, skloniji novini, intenzivnijem doživljavanju emocija. Otvorenost prema idejama i vrednostima ne znači nužno neprincipijelnost ili nemogućnost da se pridržavaju sistema vrednosti, onda kada su ga usvojili. U tom smislu bi fitness rekreativci u odnosu na jogiste imali veću tendenciju ka konvencionalnosti u izgledu, ponašanju i sklonostima, preferirajući poznato u odnosu na novo, prigušenijih emocionalnih reakcija, užeg kruga interesovanja.

Neuroticizam kao bazični domen ličnosti treba razlikovati od pojma "neurotičnosti" i on podrazumeva generalnu tendenciju osobe da doživi negativne afekte, da se destabilizuje i otežano adaptira na novine i stres. Dimenzija *neuroticizma* je poznata još od ranih radova Ajzenka i postavlja adaptibilnost i emocionalnu stabilnost nasuprot neadaptibilnosti i emocionalnoj labilnosti. Osobe visokih skorova sklone su razvoju psihološkog distresa, nerealističnim idejama, ekscesivnim potrebama i žudnjama, maladaptivnim koping odgovorima. Iako visoke vrednosti na skali ne indikuju nužno psihopatologiju, individue sa kliničkim sindromima imaju visoke N vrednosti.

Kada poredimo dve grupe rekreativaca, ova statistički značajna razlika na domenu neuroticizma, gde poklonici joge svojim skorom zauzimaju nešto niže mesto na ovoj dimenziji u odnosu na vežbače fitness programa, govori u prilog moguće veće emocionalne stabilnosti, staloženosti, relaksiranosti i sposobnosti za suočavanje sa stresom bez panične uznemirenosti jogista u odnosu na fitness vežbače. Tako bi, vežbačice fitnessa, s druge strane, kao grupa, pre bile sklone doživljavanju snažnijih, destabilizujućih emocija, iracionalnim idejama, slabijoj kontroli impulsa i teškoj adaptiranosti, u odnosu na jogistkinje. Kada je u pitanju self-koncept, utvrđeno je postojanje statistički značajne razlike na jednoj od četiri varijable inventara GENSE-L40, tj. na subskali mizantropija, između žena-rekreativaca koje biraju jogu i onih koje se odlučuju za neki od fitness programa. (Slika 2)

Slika 2. Aritmetičke sredine skorova jogista i fitness rekreativaca na četiri subskale inventara ličnosti GENSEL-40



Naime, ispitanice koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom imaju statistički značajno niže skorove na subskali mizantropije. Na ostalim supskalama (eksterni lokus kontrole, globalno samopostovanje, samoevaluacija) nema statistički značajnih razlika između ove dve grupe ispitanica. Takođe, podaci nedvosmisleno govore da je mizantropija najznačajniji prediktor iz ove grupe varijabli, kada se za kriterijum uzme vrsta rekreacije kojom će se ispitanica baviti.

Od četiri varijable merene inventarom GENSEL40, prve dve (samoevaluacija, tj. slika o sebi u različitim domenima i globalno samopostovanje) predstavljaju operacionalizaciju deskriptivne i evaluativne komponente samopoimanja, tj. self-koncepta, (Opačić,1995), dok druge dve (eksterni lokus kontrole i mizantropija, tj. globalno (ne)poverenje u ljude) predstavljaju mehanizme za očuvanje globalne slike o sebi slično psihoanalitičkim konstruktima racionalizacije i projekcije.

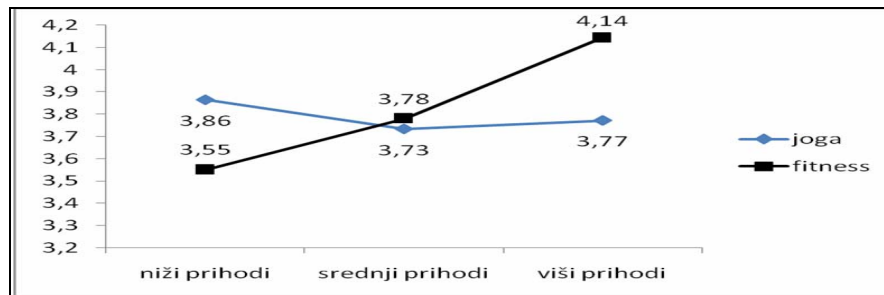
Kada su u pitanju varijable koje predstavljaju mehanizme za očuvanje globalne slike o sebi, dobijen statistički značajno niži skor na varijabli globalno (ne)poverenje u ljude (mizantropija) žena koje se rekreativno bave jogom u odnosu na one koje pohađaju fitness časove, govori u prilog tome da vežbačice joge kao grupa pokazuju manju sklonost, u odnosu na vežbačice fitness programa, ka tome da za

Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

sopstvene neuspehe krive druge ljude, kao i sklonost da se drugim ljudima pripisuju negativne osobine. Drugim rečima, one su manje sklone da u službi očuvanja globalne slike o sebi koriste projekciju kao mehanizam odbrane (psihanalitičkim rečnikom rečeno) u odnosu na fitness vežbače.

Dalja dvofaktorska analize varijanse ukazuje na postojanje statistički značajne interakcije između efekata faktora vrsta rekreacije i materijalni status na skor na subskali samoevaluacije (Slika 3).

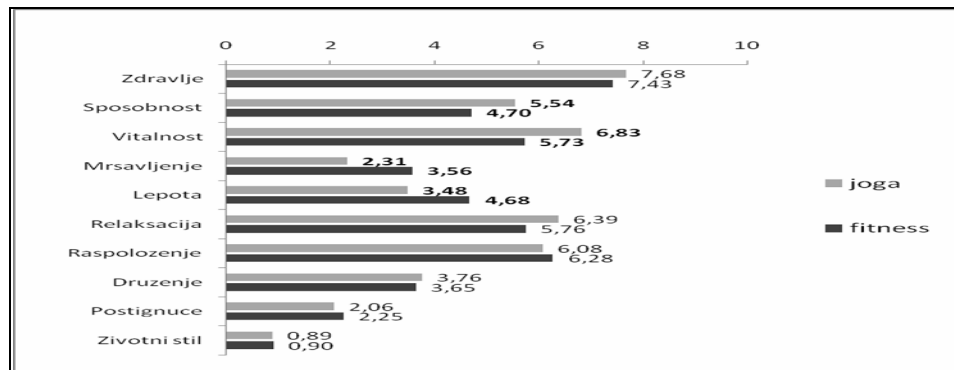
Slika 3. Interakcija efekata faktora vrsta rekreacije i materijalni status na samoevaluaciju



Dok kod ispitanica koje se bave jogom nema velikih razlika u samoevaluaciji u zavisnosti od visine prihoda, kod ispitanica koje se bave fitnessom, jasno se pokazuje da skor na skali Samoevaluacija raste kako su prihodi kod ispitanica viši.

U pogledu strukture motivacije za fizičkim vežbanjem utvrđeno je postojanje statistički značajne razlike u stepenu izraženosti četiri od deset bazičnih motiva za upražnjavanje rekreativnih aktivnosti, tj. SRA motiva: sposobnost, vitalnost, mršavljanje i lepota, između žena-rekreativaca koje biraju jogu i onih koje se odlučuju za neki od fitness programa. (Slika 4)

Slika 4. Aritmetičke sredine skorova jogista i fitness rekreativaca na varijablama koje predstavljaju operacionalizaciju 10 „ustaljenih” motiva za upražnjavanje SRA

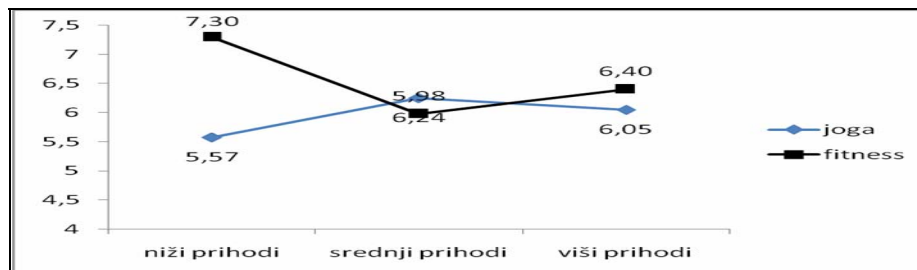


Naime, kod ispitanica koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom, u većoj meri su zastupljeni motivi sposobnosti i vitalnosti, a u manjoj meri motivi mršavljenje i lepota. Vezano za ostale motive za upražnjavanje sportsko rekreativnih aktivnosti (zdravlje, relaksacija, raspoloženje, druženje, postignuce, životni stil) nema statistički značajnih razlika između ispitanica iz dve grupe. Takođe, diskriminaciona analiza potvrđuje da među ispitanicama sa višim skorovima na varijablama sposobnost i vitalnost, više ima onih koje se bave jogom nego onih koje se bave fitnessom, dok ispitanice koje imaju više skorove na varijabli lepota češće se bave fitnessom, nego jogom.

Ove dobijene razlike ukazuju na to da ženama koje upražnjavaju jogu, kao grupi, veći podsticaj za vežbanje predstavlja održavanje i podizanje funkcionalnih i motoričkih (fizičkih) sposobnosti, kao i očuvanje radnih sposobnosti (tj. zadovoljenje motiva telesne sposobnosti), te održavanje vitalnosti, produžavanje životnog i radnog veka, sprečavanje ili ublažavanje opadanja funkcija organizma (tj. zadovoljenje motiva vitalnosti), u odnosu na fitness vežbačice, kojima je to takođe važno, ali u nešto manjoj meri. S druge strane, ženama koje posećuju teretanu i fitness klubove, upražnjavajući fitness programe, više elana i podstreka za vežbanjem daje želja za regulisanjem telesne težine (mase), smanjivanjem potkožnog masnog tkiva i regulisanjem apetita (tj. zadovoljenje motiva mršavljenja), a što je delom u vezi i sa snažnije izraženom motivacijom za postizanjem lepog izgleda, estetski lepog tela, gracioznosti, vitke linije, skladnosti izgleda i pokreta (tj. zadovoljenja motiva lepota), u odnosu na jogistkinje, kojima je to takođe važno, ali u nešto manjoj meri.

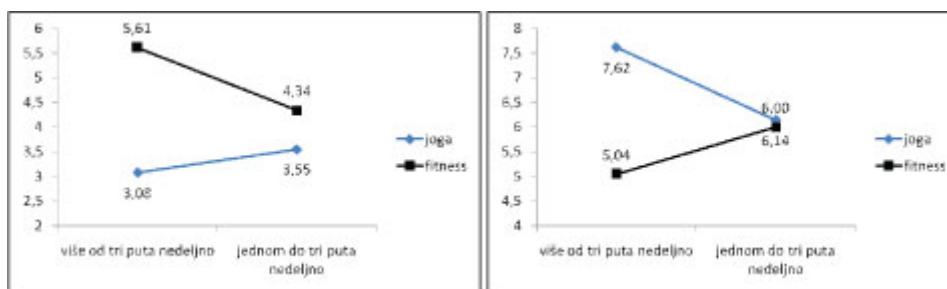
Utvrđeno je da postoji interakcija efekata faktora vrsta vežbanja i materijalni status na skoru na varijabli raspoloženje. Naime, kod ispitanica koje imaju niže prihode, ispitanice koje se bave fitnessom imaju izraženiji motiv raspoloženja. (Slika 5)

Slika 5. Interakcija efekata faktora vrsta rekreacije i materijalni status na motiv raspoloženja



Istraživanje je takođe pokazalo da postoji interakcija efekata faktora vrsta vežbanja i učestalost vežbanja na varijabli lepota. Kao što je već rečeno, ispitanice koje se bave fitnessom imaju izraženiji motiv lepote nego ispitanice koje se bave jogom, ali su ove razlike u većoj meri izražene kod ispitanica koje vežbaju više od tri puta nedeljno, nego kod ispitanica koje vežbaju jednom do tri puta nedeljno. (Slika 6, levo). Isto tako postoji interakcija efekata faktora vrsta vežbanja i učestalost vežbanja, na skor na varijabli relaksacija. Naime, kod ispitanica koje vežbaju više od tri puta nedeljno, ispitanice koje se bave jogom imaju izraženiji motiv za relaksacijom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom. (Slika 6, desno)

Slika 6. Interakcija efekata faktora vrsta rekreacije i učestalost rekreacije na motive Lepote (levo) i Relaksacije (desno)



Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

Kada se posmatraju rezultati našeg istraživanja u celini, u skladu sa postavljenim ciljevima, možemo konstatovati da postoje statistički značajne razlike između dve posmatrane grupe ispitanika, tj. žena rekreativaca koje se bave jogom i žena rekreativaca koje se bave fitnessom, u pogledu sva tri ispitivana psihološka domena ličnosti. Kada se posmatra bazična struktura ličnosti, ispitanice koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom imaju statistički značajno više skorove na dimenziji otvorenosti, kao i statistički značajno niže skorove na dimenziji neuroticizma. Razlike između ove dve grupe ispitanica su se delimično ispoljile i u pogledu samopoimanja ili self-koncepta. Nađeno je da ispitanice koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom imaju statistički značajno niže skorove na subskali mizantropije. Struktura motivacije za fizičkim vežbanjem je takođe u nekim aspektima različita. Utvrđeno je da su kod ispitanica koje se bave jogom u odnosu na ispitanice koje se bave fitnessom u većoj meri zastupljeni motivi sposobnosti i vitalnosti, dok su u manjoj meri zastupljeni motivi mršavljenja i lepote. Na kraju, možemo zaključiti da dobijeni rezultati ovog istraživanja pokazuju da su ličnost i SRA povezani, odnosno da određene osobine ličnosti i struktura motivacije u značajnoj meri određuju vrstu rekreativne aktivnosti i sporta kojim se pojedinci bave ili će se baviti.

#### Literatura:

1. Andrijašević, G. (1976): Upanišade: sveti spisi starih Indijaca. Osijek, Glas Slavonije.
2. Cox, R. H. (2005): Psihologija sporta, Naklada Slap, Zagreb.
3. Blagajac, M. (1994): Teorija sportske rekreacije, "Logos", Titovo selo.
4. Galić, M. (1995): Kultura i fizička kultura, Svetovi, Novi sad.
5. Havelka, N. i Lazarević, Lj. (1980): Motivacija za bavljenje sportom, Institut za fizičku kulturu, Beograd.
6. Jankov, B. (1992): Psihologija samosvesti, Istraživačko-izdavački centar SSO, N.Beograd.
7. Jesudijan, S. i Hojč, E. (1982): Joga i sport, "Saznanja", Beograd.
8. Kejn, E. Dž. (1984): Psihologija i sport, Nolit, Beograd.
9. Knežević, G., T.Džamonja-Ignatović i D. Đurić- Jočić (2004): Petofaktorski model ličnosti, Centar za primenjenu psihologiju, Beograd.
10. Knežević, G. (2008): A Reconceptualization of Psychosis Proneness as a Personality Trait, University of Belgrade and International Aid Network, Belgrade (u pripremi).
11. Kuper, K. (1975): Novi aerobik, Institut za fizičku kulturu, Beograd.
12. Mahabharata, (Bhagavadgita-Upanishad).
13. Mikalački, M. (1995): Komparativna analiza motivacije za bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima kod invalida rada i zdravih ljudi, Doktorska disertacija, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.
14. Mitić, D. (2001): Rekreacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
15. Opačić, G. (1995): Ličnost u socijalnom ogledalu, Institut za pedagoška istraživanja, Beograd.
16. Pajević, D. (2003): Psihologija sporta i rekreacije, Laktaši: Grafomark, Beograd.
17. Patandali (1977): Izreke o jogi. Beograd, BIGZ.
18. Petković, S. (2007): Povezanost samopoimanja i motivacije za rekreaciju, Diplomski rad, Filozofski fakultet, Beograd.
19. Pokrajac, B. (1992): Psihološki smisao rekreacije, Godišnjak 4, FFK, Beograd.
20. Stojiljković, S. (2005): Fitness, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
21. Đorđević, A. (2002): Fitness ili šta žene žele, Psihologija danas, 17, Niš.

\* \* \*

### DIFFERENCES IN PERSONALITY TRAITS AND MOTIVATION FOR RECREATIONAL YOGA & FITNESS IN WOMEN

**Summary:** *Based on numerous studies in sports psychology there is a paradigm that the structure of personality athletes significantly different from non-athletes, as well as understanding that there are significant differences among athletes involved in different sports. That's the basic theory in our research setting, where we have a sample of 160 respondents (female recreational) attempted to determine the existence of differences in personality traits, and self-motivation, comparing the group of those involved in hatha yoga (80 patients), with those dealing with the fitness-om (80 patients).*

Piletić, M., Čabarkapa, M. (2010): Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnesom kod žena. U: P.Nikić, ur. Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 51-66

*The study used short form personality test known as the Five Factor Inventory (NEO-FFI), which measures five basic dimensions of personality to the Big-Five model of personality inventory and DELTA-20 (Knezevic, 2008), which assesses 10 modalities of disintegration regulatory functions, the instrument for assessing the functioning of the system samoevaluativnog GENSEL-40 (Opacic, 1995) and questionnaire for the examination of motivation in sport and recreational activities (by Keith Johnsgard, according Mikalački M., 1995), which includes the usual list of 10 motives for the practice in sports and recreational activities.*

*The results show that there are significant differences in all three domains investigated psychological observed between the two groups of subjects. In the domain of basic personality structure of the respondents involved in yoga in relation to the respondents involved in fitness have statistically significantly higher scores on the dimension of Openness, as well as significantly lower scores on the neuroticism dimension. In the domain of self or self-concept was found that the subjects involved in yoga in relation to the respondents involved in fitness have significantly lower scores on the subscales misanthropy. The structure of motivation for physical exercise showed that the patients involved in yoga in relation to the respondents involved in fitness to a greater extent are represented motifs skills and vitality, whereas the less represented motifs Weight loss and beauty. Viewed as a whole, the results show that the structure of personality and motivation to a great extent determines the type of recreational activities and sports which the individuals involved.*

**Key words:** recreation, yoga, fitness, personality traits, self-concept, motivation.