

## STANJE PREDNATJECATELJSKE ANKSIOZNOSTI NA ŠKOLSKOM NATJECANJU U HRVANJU

### 1. UVOD

Prema istraživanju Smith-a i Smoll-a (prema Grasso,1999) glavni razlozi zbog kojih djeca napuštaju sport i prekidaju treniranje su nedostatak zabave i pretjerani stres zajedno s anksioznošću. Pojam anksioznosti, strepnje, tjeskobe ili nelagode poznat je svima, a javlja se u različitim životnim situacijama, različitog je intenziteta i učestalosti. Anksioznost nastaje kao reakcija kod očekivanja opasnosti različitog tipa ili izvora, koji su anksioznoj osobi uglavnom nepoznati ili neprepoznatljivi. Anksioznost je negativno emocionalno stanje s osjećajima nervoze, brige i s lošim predosjećajima, povezano s općenitom psihofiziološkom aktivacijom organizma – arousalom (Weinberg i Gould, 1995), a sadrži misaonu komponentu (brige, negativni predosjećaji) koja se još naziva kognitivnom anksioznošću i komponentu somatske anksioznosti koja predstavlja stupanj opažene tjelesne aktivacije. O anksioznosti se može govoriti i u kategorijama “*state*” i “*trait*” anksioznosti. Spielberger (prema Weinberg i Gould, 1995) definira *state* anksioznost kao emocionalno stanje karakterizirano subjektivnim, svjesno opaženim osjećajima negativnih predosjećaja i napetosti povezanih s aktivacijom autonomnog živčanog sustava ili arousala. Tako je kognitivna *state* anksioznost povezana sa stupnjem zabrinutosti i s negativnim mislima, a somatska *state* anksioznost sudjeluje u promjenama u opaženoj fiziološkoj aktivaciji (koja ne proizlazi iz aktivnosti nego iz stresa). *Trait* anksioznost je, za razliku od *state* anksioznosti, crta osobnosti, odnosno stečena tendencija ponašanja, tj. dispozicija koja utječe na ponašanje. *Trait* anksioznost predisponira osobu da zapaža mnoge objektivno neopasne situacije i okolnosti prijetećima. Stanje natjecateljske anksioznosti je multidimenzionalni konstrukt sa povezanim komponentama na koji utječu pojedinačne razlike i situacijski uvjeti. Uspjeh ili neuspjeh u sportu mogu ovisiti o psihološkom stanju individue. Tako se mentalno jaki sportaši mogu prisiliti na suočavanje s anksioznošću i čak iskoristiti napetost u smislu poboljšanja sportske izvedbe (Caruso i sur., prema Grasso, 1999)

### 2. METODE

CSAI-2 (*Competitive Anxiety in Sport Inventory*) je upitnik stanja (pred)natjecateljske anksioznosti u sportu koji procjenjuje tendenciju prema anksioznosti u okolnostima natjecanja (Martens i sur., 1990). CSAI-2 se sastoji od tri subskale koje mjere kognitivnu i somatsku anksioznost te samopouzdanje, upitnik sadrži 27 pitanja sa rasponom bodova od 9 – 36. Vealey (prema Martens i sur., 1990) definira samopouzdanje kao stupanj sigurnosti koji sportaši posjeduju o svojoj sposobnosti da budu uspješni u sportu. Autori navode pouzdanost za pojedine podskale u rasponu od .70 do .90 (Martens i sur., 1990) i koeficijente interne konzistencije od .81 za kognitivnu anksioznost, .82 za somatsku i .88 za samopouzdanje. Upitnik je bio primijenjen na 35 učenika u dobi od 11 i 12 godina (5. i 6. razredi), neposredno prije školskog natjecanja u hrvanju. Pri ispunjavanju upitnika djeca su bila instruirana da odgovore na pitanja zaokruživanjem, na Likertovoj skali od 1 - 4 (“uopće ne” – “vrlo jako”), ispitivač je naglasio da “nema točnih odgovora” nego treba “razmišljati o predstojećem natjecanju”. Namjera istraživanja je bila utvrditi prosječne rezultate tj. razine anksioznosti na pojedinim skalama, ustanoviti razlike prema dobi te provjeriti internu konzistenciju skala.

### 3. REZULTATI I RASPRAVA

Već površan pregled rezultata navedenih po skalama CSAI-2, vidljivih u tablici 1, indicira da su 11 godišnjaci postigli vrlo slične rezultate kao i 12 godišnjaci. Općenito bi se moglo reći da su djeca pokazala umjerenu do povećanu kognitivnu i somatsku anksioznost te nešto više samopouzdanja. Ovo je u skladu sa stavom Russell-a i Cox-a (2001) koji smatraju da je razina anksioznosti veća kod sportaša u sportovima “eksplozivnog tipa i kratkog trajanja” kao što je hrvanje, nego u nekim drugim sportovima.

Dobiveni su koeficijenti interne konzistencije od .69 za kognitivnu anksioznost, .62 za somatsku i .80 za samopouzdanje (tablica 2). Koeficijenti su niži nego što ih navode Martens i sur. (1990) i samo djelomično prihvatljivi. Razloge ponajprije treba tražiti u mogućem nerazumijevanju nekih čestica upitnika ali vjerojatno i u tendenciji djece da se pokažu boljima tj. “hrabrija” nego što stvarno jesu. Analiza varijance (tablica 1) napravljena po pojedinim skalama prema kriteriju dobi pokazala je kako između 11 i 12 godišnjih dječaka nema statistički značajnih razlika.

Tablica 1. CSAI-2 upitnik - deskriptivna statistika i analize varijance

RAZ	N	CA AS	CA SD	MIN	MAX	F	p
6	17	20.71	5.25	11	33	2.92	0.10
5	18	23.39	3.99	17	30		
All Grps	35	22.09	4.77	11	33		
RAZ	N	SA AS	SA SD	MIN	MAX	F	p
6	17	20.41	4.61	14	29	2.81	0.10
5	18	22.89	4.13	16	28		
All Grps	35	21.69	4.48	14	29		
RAZ	N	SC AS	SC SD	MIN	MAX	F	p
6	17	22.65	5.88	14	32	2.68	0.11
5	18	25.44	4.12	17	33		
All Grps	35	24.09	5.18	14	33		

Iako ovaj rad predstavlja preliminarno istraživanje koje se eksperimentalno ne bavi relacijama anksioznosti i natjecateljskog nastupa, navedeni odnos će se ipak kratko teoretski razmotriti.

Dakle, odnos anksioznosti i nastupa se može protumačiti preko teorije “obrnuto – U” (Yerkes i Dodson, 1908, prema Weinberg i Gould, 1995).

U skladu s tom teorijom su rezultati Klavore, te Sonstroem-a i Bernarda (prema Grasso, 1999), koji su pronašli “obrnutu - U” relaciju između stanja anksioznosti i sportske izvedbe. Dakle, visoka razina prednatjecateljske anksioznosti je povezan sa slabom izvedbom, što znači da prevelika anksioznost može imati negativan utjecaj. U skladu s teorijom autori smatraju da porast anksioznosti dovodi i do poboljšanja izvedbe ali samo do određene razine. Dalji rast anksioznosti je štetan i izvedba slabi.

tablica 2 koeficijenti interne konzistencije CSAI-2

SUBSKALE	Cronbach $\alpha$
kognitivna anksioznost	.69
somatska anksioznost	.62
samopouzdanje	.80

Hanin je razvio teoriju “zone optimalnog funkcioniranja (“ZOF” odnosno kasnije “IZOF”) koja otprilike kaže da svaki pojedinac ima svoju optimalnu razinu (prema Weinberg i Gould, 1995) na kojoj se anksioznost i izvedba povezuju te je razina izvedbe maksimalna.

Martens i sur. (1990) zaključuju da negativna linearna relacija postoji između kognitivne anksioznosti i izvedbe dok su samopouzdanje i nastup u pozitivnoj linearnoj relaciji. Autori navode da je somatska anksioznost u "krivocrtnoj" relaciji sa izvedbom što znači da fiziološki simptomi i pomažu i odmažu izvedbu. Imlay i sur. (prema Grasso, 1999) su utvrdili da se prednatjecateljska anksioznost može kontrolirati i to korištenjem iskustava s prošlih natjecanja da bi se procijenila izvedba za vrijeme vrlo anksioznih situacija. Nastup je bio bolji kada je prednatjecateljska anksioznost bila unutar optimalne razine za pojedinog sportaša. Ipak korist od takvih prisjećanja je ograničena zbog zaboravljanja. Martens i sur. (1990) su otkrili da je rast kognitivne anksioznosti štetan za izvedbu, dok mali rast somatske anksioznosti može čak biti koristan. Isti autori su u istraživanju na hrvačima srednjoškolske dobi pronašli da sa približavanjem natjecanja progresivno raste i somatska anksioznost, dok u istom razdoblju kognitivna anksioznost i samopouzdanje opadaju.

Više autora (prema Russell i Cox, 2001) navodi da je anksioznost povezana s nivoom sportskog majstorstva tako da kod vrhunskih sportaša anksioznost na neki način olakšava izvedbu.

Hanton i Jones (prema Russell i Cox, 2001) smatraju da vrhunski sportaši s vremenom razviju kognitivne strategije koje im omogućavaju otkrivanje i tumačenje prednatjecateljskih simptoma.

Kako bi se smanjio negativni utjecaj stresa i anksioznosti na sportski nastup Weinberg i Gould (1995) predlažu da bi trebalo identificirati optimalnu kombinaciju emocija povezanih s arousalom; prepoznati interakciju faktora osobnosti i situacionih faktora koja ima utjecaj na arousal, anksioznost i izvedbu; prepoznati znakove povećanog arousala i anksioznosti; nadalje predlaže individualizaciju treninga; i na kraju, razvoj povjerenja i samosvijesti kod sportaša kako bi mogli izaći na kraj sa stresom i anksioznošću.

#### **4. ZAKLJUČAK**

Sport i trening nipošto nisu jedine situacije u kojima djeca doživljavaju stres i anksioznost. Ipak treneri i učitelji bi trebali težiti minimalizaciji nepoželjnih efekata treninga ili natjecanja. Jedan od načina je da se maksimalizira doživljaj uspjeha a minimalizira neuspjeh. Anksioznost se smanjuje kada se smanji nesigurnost ili nepoznavanje nekog događaja smatraju Payne i Isacs (2002). Isti autori tvrde da su djeca, koja se osjećaju kompetentnima, manje ugrožena i imaju bolje rezultate na natjecanjima.

#### **LITERATURA**

1. Davis, J.E., Cox, R. H. (2002). Interpreting Direction of Anxiety Within Hanin's Individual Zone of Optimal Functioning. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14: 43–52.
2. Grasso, A.T. (1999). The Relationship Of Competitive State Anxiety And Athletic Performance In High School Basketball Players. Master Thesis. Springfield College.
3. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990) *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Payne, G.V., Isaacs, L.D. (2002). *Human motor development: a lifespan approach*. McGraw-Hill, New York.
5. Russell, W.D., Cox, R. H. (2002). Construct Validity of the Anxiety Rating Scale -2 with Youth Wrestlers. *Athletic Insight The Online Journal of Sport Psychology*. <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss1/ARS2Wrestlers.htm>
6. Weinberg, R.S., Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.