

Primljeno 1. 9. 1982.

MILOŠ MRAKOVIĆ

Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

**RELACIJE IZMEĐU ANKSIOZNOSTI I
KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI****SAŽETAK**

Utvrđen je značajan negativan utjecaj nekih tipova anksioznosti na uspjeh u kineziološkoj aktivnosti.

1. UVOD

Efikasnost u obavljanju bilo koje ljudske aktivnosti, pa i kineziološke, nije nezavisna i od osobina koje reguliraju modalitete ponašanja. Neke osobine iz konativnog područja ograničavaju efikasnost u različitim aktivnostima direktno, a u drugima indirektno, npr. zbog kontaminirajućeg djelovanja na kognitivne funkcije ili motoričke sposobnosti. Nije isključena i mogućnost da su iste konativne osobine u nekim aktivnostima restriktor a u drugima stimulator efikasnosti, ako, dakako, sudjeluju u uspjehu određene aktivnosti. Vrijedi i pravilo da ne postoje ni dva subjekta kod kojih bi bila istovjetna struktura bilo kojih, pa i tih osobina, bez obzira na njihov konačni broj. Zato je poznavanje kompleksiteta neke aktivnosti, u koji pripada i prostor konativnih obilježja, važna pretpostavka operacionalizacije cilja svake aktivnosti.

Bez obzira na realnu opstojnost bilo kojeg od predloženih modela o broju i strukturi konativnih osobina, što nije predmet ovog istraživanja, anksioznost, definirana obično kao stanje neodređenog straha, predstavlja obilježje nesumnjive egzistencije. Premda u osnovi neurotskog karaktera, anksioznost se smatra modalitetom ponašanja o kojoj u značajnoj mjeri ovisi uspjeh u mnogim ljudskim aktivnostima, pa i kineziološkim. Tako su Nelson i Langer (1963; 1966) utvrdili različit stupanj anksioznosti kod sudionika kinezioloških aktivnosti: najbolji pojedinci pokazuju srazmjerno slab stupanj anksioznosti u toku situacija bez napetosti i izvjestan viši stupanj prije natjecanja, ali nikada ne gube kontrolu nad anksioznošću. To se ne bi moglo reći za manje uspješne pojedince u kineziološkim aktivnostima zato što pokazuju veću anksioznost u situacijama sa i bez stresa i češće gube kontrolu nad anksioznošću. Zaključuje da se pod utjecajem sistematskog kineziološkog tretmana i u situacijama stalnog potvrđivanja, iz natjecanja u natjecanje, stječe sposobnost kontrole anksioznosti, čime se povećava ukupna stabilnost i integracija ličnosti. Prema tome, iako se smatra da je anksioznost pretežno dispoziciono određena, na tu se osobinu, po svemu sudeći, može utjecati. Smatra se da intenzivne frustracije, osobito u ranom djetinjstvu, mogu djelovati na povećanje anksioznosti (Momirović, K. 1971), ali iz navedenog i drugih radova proizlazi da se određenim procesima uvjetovanja, npr. kineziološkog tipa, anksioznost izgleda može umanjiti ili barem neutralizirati i tako pospješiti adaptabilnost.

Međutim, relativno novija istraživanja su pokazala da anksioznost nije jedna jedinstvena dimenzija ličnosti, već ju je moguće razložiti na nekoliko različitih oblika ponašanja (Basowitz, Persky, Korchin, 1975., Horga, S. 1975; Endler i Okada, 1975.). Upravo to saznanje iniciralo je potrebu projektiranja i provođenja ovog istraživanja. Njime se želi utvrditi s kojim tipom anksioznog ponašanja kineziološka aktivnost uspostavlja značajne relacije, a sa kojima ne, jer o tome nužno zavisi planiranje i provođenje nekog kineziološkog tretmana pod pretpostavkom da je uopće moguće utjecati na modalitete anksioznosti koji sudjeluju u varijanci neke kineziološke aktivnosti.

2. METODE RADA

Istraživanje je provedeno na uzorku od 154 ispitanika, muškog spola, dobi od 17 do 19 godina, primjenom testa za procjenu anksioznosti A-1, K. Momirovića iz baterije 18 PF i četverostepene skale za utvrđivanje intenziteta angažiranosti kineziološkim aktivnostima K-2 M. Mrakovića.¹

Interperacija rezultata o relacijama između anksioznosti i angažiranosti kineziološkim aktivnostima izvršena je na osnovu informacija dobivenih faktorskom i regresionom analizom.

3. REZULTATI REGRESIONE ANALIZE

Kako je iz tabele 1 vidljivo uspostavljene su statistički značajne relacije na razini od 95% pouzdanosti između rezultata u testu anksioznosti i skale angažiranosti kineziološkim aktivnostima. Iako je postotak zajedničke varijance rezultata oba testa relativno visok (62%), bilo je dovoljno samo 6 od ukupno 80 stimulusa anksioznosti da objasne kriterijsku varijablu.

Sadržaj stimulusa anksioznosti značajnih u predikciji angažiranosti kineziološkim aktivnostima odnosi se na simptome opreza, stidljivosti, neugode i inertnosti. To se može ilustrirati tvrdnjama kao što su: dobro promisliti prije nego bilo što poduzmem, ne volim davati svoj

¹ Opis i metrijske karakteristike testa A-1 vidi u Momirović, K.: Struktura i mjerenje patoloških konativnih faktora, Zagreb, 1971, a opis i metrijske karakteristike testa K-2 u Mraković, M.: Tjelesno vježbanje i delinkvencija maloljetnika, »Sportska tribina«, Zagreb, 1971.

sud o onome što sasvim dobro ne znam, volim dugo razmišljati prije važnih odluka, često sam stidljiv u prisustvu osoba suprotnog spola, neugodno se osjećam u nepoznatoj sredini i najradije bi čitav život proveo na istom radnom mjestu.

Angažiranost kineziološkim aktivnostima objašnjavaju upravo oni stimuli anksioznosti koji istovremeno imaju najveće projekcije na izolirane faktore,² dakle tipični su reprezentanti pojedinih tipova anksioznosti. Svih 6 itema značajnih u predikciji angažiranosti kineziološkim aktivnostima sadrže najviše informacija o čak pet faktora anksioznosti. Međutim, analizom relacija u faktorskom prostoru (tabela 2) uočljivo je da statistički značajnog utjecaja na kineziološku angažiranost ima najviše tip anksioznosti definiran kao **interpersonalna anksioznost** s threktičkom modulacijom (4. faktor) i anksioznost nominirana kao fizička hrabrost (8. faktor). Ostali faktori nemaju direktnog utjecaja na angažiranost kineziološkim aktivnostima, premda bi se, zbog visokih korelacija četvrtog faktora sa sedmim faktorom ($r=58$), što je ujedno i najveća interkorelacija između faktora anksioznosti, moglo pretpostaviti da threktia ima udjela u kineziološkoj aktivnosti, jer je taj tip reagiranja vrlo sličan interpersonalnoj anksioznosti.

Stimulusi koji definiraju četvrti faktor odnose se uglavnom na različite simptome stidljivosti, a zatim na fenomene nesigurnosti (prema pretpostavljenima), neopornosti (na verbalnu frustraciju), nelagodnosti (npr. pred većim skupovima), suzdržljivosti, te simptome treme i različite oblike straha od nepoznatog. To su, zapravo, simptomi tipične ili klasično shvaćene anksioznosti koji se javljaju u cilju zaštite od različitih ego-situacija koje se projiciraju kao moguća prijetnja integritetu ličnosti. U konkretnim životnim situacijama visoke vrijednosti ovog faktora mogu bitno umanjiti uspjeh unatoč adekvatnih, pa čak i visokih sposobnosti. Neuspjeh se javlja, izgleda, kada su zahtjevi okoline veći od sposobnosti. Naime, u slučaju povećane odgovornosti ovaj faktor djeluje na strah od neuspjeha uslijed emocionalne tenzije izazvane odgovornošću. Međutim, ako su zahtjevi aktivnosti usklađeni sa veličinom ovog faktora može se očekivati uspjeh u aktivnosti, jer tada anksioznost, izgleda, djeluje kao dodatni motivator odnosno mobilizator energije.

Dosadašnje spoznaje o važnosti anksioznosti za uspjeh u kineziološkim aktivnostima mogle bi se razmotriti s dva aspekta. Kao prvo, anksioznost nije uvijek nužno povezana s uspjehom, već ona može biti uzrok neuspjeha, ako je odgovornost za uspjeh veća od emocionalne stabilno-

sti. Dapače, u takvim slučajevima strah od neuspjeha može biti uzrok čak potpune inhibicije, dakle situacije u kojoj se, zbog nametnute odgovornosti za uspjeh, ne može ispoljiti ni prosječna sposobnost. Kao drugo, anksioznost očito može biti u funkciji uspjeha ako je u skladu s mogućnostima, tj. ako se stavlja pod kontrolu kao faktor motiviranosti za povećanje određenih sposobnosti i njihovo ispoljavanje. I u prvom i u drugom slučaju riječ je zapravo o istom problemu, ali o različitim razinama usklađenosti anksioznosti i sposobnosti. Prema tome, može se pretpostaviti da imaju smisla takvi procesi uvjetovana, koji će usklađivati odgovornost sa mogućnostima, što vjerojatno utječe na integriranost centralnog nervnog sistema, odnosno na stvaranje mehanizama koji neutraliziraju inače dispoziciono slabije integrirani centralni nervni sistem kod anksioznih osoba.

Drugi faktor značajan u predikciji kineziološke aktivnosti odnosi se na tzv. fizičku hrabrost odnosno nedostatak hrabrosti. Bez obzira na adekvatnost pojma fizička hrabrost, uvidom u simptome koji definiraju ovaj faktor, očito se radi o strahu, ali o strahu od raznih konkretnih aktivnosti. Zbog toga ovaj faktor i ne spada u tipične oblike anksioznog ponašanja što potvrđuju nulte ili čak i negativne korelacije ovog faktora sa svim drugim izoliranim dimenzijama anksioznosti. Uspostavljene relacije sa kineziološkom aktivnosti mogu se pripisati vjerojatno onom dijelu varijabiliteta ovog faktora koji se odnosi na strah od realne opasnosti koja se susreće u aktivnostima kao što su skokovi padobranom ili skokovi u vodu.

Ustvari, riječ je o strahu od posljedica koje se susreću u ovim ili sličnim aktivnostima. Zato bi se moglo pretpostaviti da je inhibiranost zasnovana ili barem povezana sa mogućnošću racionalnog rasuđivanja o realnim sposobnostima. Vjerojatno je da nedostatak informacija i energije, potrebnih da se realizira određena aktivnost, potencira oprez prema opasnosti. Analogno bi se moglo očekivati da povećanje informacija o aktivnosti povećava efikasnost uslijed formiranja stereotipa koji stavljaju pod kontrolu realni strah. Naime, ako postoji motiviranost da se obavlja određena aktivnost, vjerojatno je da ova vrsta straha djeluje na uključivanje mehanizama koji omogućuju povećanje informacija i energije potrebnih za neutralizaciju nedostataka hrabrosti. Prema tome, ova se dimenzija također može tretirati značajnim motivom aktivnosti sa svrhom postizanja uspjeha u određenoj kineziološkoj aktivnosti, pri čemu je opravdano pretpostaviti da se time povećava mogućnost adaptacije na istovjetne ili slične radne i životne situacije.

² Prethodna analiza testa A-1 (Horga, S. — neobjavljeni rad) pokazala je da se sa cca 35% objašnjene zajedničke varijance može po PB kriteriju objasniti korelaciona matrica čestica ovog testa sa osam relativno odijeljenih latentnih dimenzija, koje su u orthoblique soluciji nominirane kao: bazična anksioznost, analno elaborirana anksioznost, anksiozna elaboracija disocijativnih procesa, interpersonalna anksioznost sa threktičnom modulacijom, neelaborirana anksioznost, opsesivno elaborirana anksioznost, threktia i fizička hrabrost. Od važnosti je konstatirati da je u ovom radu djelomično potvrđena faktorska struktura testa koju detaljnije opisuje Horga, S., po idetičnom kriteriju, ali sa 44% zajedničke varijance.

Tabela 1

RELACIJE SIMPTOMA ANKSIOZNOSTI I SKALE ANGAŽIRANOSTI KINEZIOLŠKIM AKTIVNOSTIMA

(sa r su označeni koeficijenti korelacije, sa BETA regresijski koeficijenti, a sa p postotak objašnjene varijance kriterija. Značajne vrijednosti označene su zvijezdicom)

	r	BETA	p
A1 — 01	.15	.15	2.27
A1 — 02	.13	-.07	-.89
A1 — 03	.12	.04	.53
A1 — 04	.02	.01	.02
A1 — 05	-.14	.14	2.06
A1 — 06	.04	.07	.27
A1 — 07	.01	.27*	.27
A1 — 08	-.06	-.07	.47
A1 — 09	.04	.06	.22
A1 — 10	.16*	.13	2.05
A1 — 11	-.05	-.21	1.16
A1 — 12	.07	-.06	-.48
A1 — 13	.10	-.19	-1.88
A1 — 14	.07	.02	.13
A1 — 15	-.07	.02	-.11
A1 — 16	.06	.11	.62
A1 — 17	-.05	-.04	.20
A1 — 18	-.15	-.09	1.29
A1 — 19	-.05	-.16	.72
A1 — 20	-.01	-.05	.04
A1 — 21	.06	.23*	1.29
A1 — 22	-.07	-.17	1.09
A1 — 23	-.00	-.10	.01
A1 — 24	-.12	-.15	1.82
A1 — 25	.19*	.26*	4.92
A1 — 26	.08	.09	.73
A1 — 27	.12	-.04	-.50
A1 — 28	-.01	.14	-.14
A1 — 29	-.06	-.13	.77
A1 — 30	.04	.16	.56
A1 — 31	.18*	.05	.84
A1 — 32	.11	.00	.04
A1 — 33	.13	.02	.23
A1 — 34	.32*	.36*	11.74
A1 — 35	.26*	.05	1.39
A1 — 36	.07	-.11	-.70
A1 — 37	.11	-.02	-.27
A1 — 38	.18*	.14	2.65
A1 — 39	.18*	.04	.78
A1 — 40	-.05	-.03	.14
A1 — 41	.06	.05	.29
A1 — 42	.04	-.03	-.11
A1 — 43	.00	.05	.01
A1 — 44	.06	.01	.09
A1 — 45	.10	-.04	-.45
A1 — 46	.06	.00	.01
A1 — 47	.16	-.20	-3.25
A1 — 48	.05	-.09	-.43
A1 — 49	.17*	.16	2.81
A1 — 50	.15	-.03	-.47
A1 — 51	.17	.12	1.97
A1 — 52	.8*	.03	-.53

	r	BETA	p
A1 — 53	.15	-.03	-.44
A1 — 54	.22*	.12	2.60
A1 — 55	.04	-.23	-1.02
A1 — 56	-.00	-.00	.00
A1 — 57	.14	-.06	-.79
A1 — 58	.02	-.01	-.03
A1 — 59	.23*	.12	2.69
A1 — 60	.17*	.03	.58
A1 — 61	.06	-.04	-.27
A1 — 62	.08	.09	.72
A1 — 63	.01	-.01	-.01
A1 — 64	-.06	-.10	.59
A1 — 65	-.08	-.16	1.33
A1 — 66	.00	.25	.03
A1 — 67	-.02	-.09	.18
A1 — 68	-.19*	-.44*	8.48
A1 — 69	.18*	.24	4.23
A1 — 70	-.15	-.24	3.70

Tabela 1 (nastavak)

	r	BETA	p
A1 — 71	.07	.20	1.44
A1 — 72	.07	.11	.83
A1 — 73	.14	.02	.29
A1 — 74	.01	-.06	-.08
A1 — 75	.06	.15	.98
A1 — 76	.03	.02	.06
A1 — 77	.18*	-.05	-.82
A1 — 78	.04	.20	.83
A1 — 79	.08	-.16	-1.27
A1 — 80	.10	.06	.62

DELTA	RO	SIGMA-D	F
.61757	.78586	.61841	1.473

DF1	DF2	Q
80	73	.04701

Tabela 2

RELACIJE FAKTORA ANKSIOZNOSTI I SKALE ANGAŽIRANOSTI KINEZIOLŠKIM AKTIVNOSTIMA

	r	BETA	p
OBQ	.15	-.07	-3.07
OBQ 2	-.08	-.07	.33
OBQ 3	-.00	-.06	.01
OBQ 4	.26*	.25*	6.66
OBQ 5	.07	-.03	-.24
OBQ 6	.12	.08	.93
OBQ 7	.14	.03	.37
OBQ 8	.26	.19	5.07

DELTA	RO	SIGMA-D	F
.13072	.36155	.93235	2.72564

DF1	DF2	Q
8	45	.00793

4. ZAKLJUČAK

Na uzorku od 154 ispitanika primijenjen je za procjenu anksioznosti i upitnik za utvrđivanje intenziteta kineziološke aktivnosti.

Od ukupno 8 identificiranih tipova anksioznog reagiranja na uspjeh u kineziološkoj aktivnosti statistički značajnog utjecaja imaju samo dvije dimenzije definirane kao interpersonalna anksioznost s threktičkom modulacijom i fizička hrabrost odnosno nedostatak hrabrosti.

Oba faktora značajna za uspjeh u kineziološkoj aktivnosti sadrže obilježja iz kojih se može pretpostaviti da mogu biti značajan motiv aktiviteta u cilju postizanja uspjeha u nekoj aktivnosti i da nisu nezavisni od procesa uvjetovanja.

Dobiveni rezultati indiciraju potrebu programiranja i provođenja kineziološkog tretmana i u procesu odgoja na taj način da se saniranjem negativnih efekata navedenih dimenzija poveća adaptabilnost na određene radne i životne situacije.

5. LITERATURA

1. Horga, S.: Neke relacije između normalnih i patoloških konativnih faktora. Magistarski rad na Fakultetu za fizičku kulturu, Zagreb, 1974.
2. Horga, S.: O nekim relacijama između anksioznosti i koordinacije. Doktorska disertacija na Fakultetu za fizičku kulturu, Zagreb, 1976.
3. Eysenck, H. J.: Handbook of abnormal psychology. Pitman Medical. London, 1973.
4. Freud, S.: Psihopatologija svakodnevnog života. Novi Sad, 1961.
5. Momirović, K.: Struktura i mjerenje patoloških konativnih faktora. Republički zavod za zapošljavanje. Zagreb, 1971.
6. Ogilvie, D. K.: Aggression and identification. Journal of Personality and Social Psychology, 1963, 1, 2, 168-172.

THE RELATIONS BETWEEN ANXIETY AND KINESIOLOGIC ACTIVITY

A sample of 154 subjects was used to apply a test for assesement of anxiety and questionnaire whose function it was to establish the intensity of kinesiolologic activity.

Out of the total of eight identified types of anxious reaction only 2 dimensions defined as Interpersonal anxiety with threctic modulation and physical courage, i.e. lack of it, have a statistically significant effect upon success in kinesiolologic activity.

Both factors important for success in kinesiolologic activity contain characteristics that make it possible to assume that they can be an important motive of activity with the aim to achieve suceses, and that they are not independent of the conditioning process.

The obtained results indicate that there is a need to program and carry out a kinesiolologic treatment in the proces of education with the aim to decrease the negative effects of the mentioned dimensions in order to improve adaptability to certain living and working situations.

Милош Мраковић

ВЗАИМООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ АНКСИОЗНОСТЬЮ И КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАНЯТИЯМИ

В выборке, состоящей из 154 испытуемых, применен тест для оценки анксиозности и вопросник для определения интенсивности спортивных занятий испытуемых.

Из восьми идентифицированных типов анксиозного поведения на успеваемость в кинезиологических занятиях статистически достоверное влияние оказывают лишь два фактора, которые определены как межличностная анксиозность с трактической модуляцией и физическая храбрость или недостаток храбрости.

Оба фактора, которые влияют на успеваемость в кинезиологических занятиях, обладают характеристиками, на основании которых можно предположить, что эти факторы могут стать значительным мотивом для участия в некоторых занятиях, а также что они зависят от условно рефлекторных механизмов.

Полученные результаты указывают на необходимость программирования и проведения кинезиологических занятий в течение процесса образования и воспитания с целью устранения отрицательного воздействия приведенных факторов и повышения возможности приспособления учащихся к определенным трудовым и жизненным обстоятельствам.