

# Spolne uloge i natjecateljska anksioznost

---

Viljevac, Vedrana

Master's thesis / Diplomski rad

2012

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:467121>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Studij psihologije

## **SPOLNE ULOGE I NATJECATELJSKA ANKSIOZNOST**

Diplomski rad

Vedrana Viljevac

Mentor: prof.dr.sc. Vladimir Kolesarić

Osijek, 2012.

## SADRŽAJ

### SAŽETAK

<b>Uvod</b> .....	1
Spolne uloge.....	1
Teorije razvoja spolnih uloga.....	1
Psihoanalitička teorija.....	1
Teorija socijalnog učenja.....	2
Kognitivno-razvojna teorija.....	2
Teorija spolne sheme.....	3
Koncept maskulinitet i femininitet.....	4
Jednodimenzionalna koncepcija.....	4
Dvodimenzionalna koncepcija.....	4
Natjecateljska anksioznost.....	6
Multidimenzionalna priroda anksioznosti.....	7
Učinci kognitivne i somatske anksioznosti tijekom natjecanja.....	8
Spolne uloge i natjecateljska anksioznost.....	9
<b>Cilj istraživanja</b> .....	11
<b>Problem</b> .....	11
<b>Hipoteza</b> .....	11
<b>Metoda</b> .....	11
Sudionici.....	11
Instrumenti.....	12
Bem inventar spolnih uloga (eng. Bem Sex-Role Inventory; Bem, 1974).....	12
Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti (eng. Competitive State Anxiety Inventory-2; Martens i sur., 1990; prema Tišma,2008).....	13
Postupak.....	13
<b>Rezultati</b> .....	15
<b>Rasprava</b> .....	18
Nedostaci i implikacije istraživanja.....	20
<b>Zaključak</b> .....	22
<b>Literatura</b> .....	23

## Spolne uloge i natjecateljska anksioznost Sex roles and competitive anxiety

### SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos spolnih uloga i natjecateljske anksioznosti. Sudionici su bili taekwondo sportaši s iskustvom sudjelovanja na državnim i međunarodnim natjecanjima. Bem inventar spolnih uloga primijenjen je na 113 sportaša koji su, s obzirom na rezultate, klasificirani u jednu od četiri kategorije spolne uloge (maskulnost, femininost, androginitet, nediferenciranost). Svaki sudionik je popunio i Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti. S obzirom na postavljenu hipotezu, iz daljnje obrade izbačeni su nediferencirani sportaši te je ukupan uzorak činilo 88 sportaša. Predviđeno je da će feminini sportaši imati značajno veće razine natjecateljske anksioznosti nego maskulini sportaši, dok se androgini neće značajno razlikovati od femininih i maskulinih sportaša. Rezultati analize varijance djelomično su potvrdili hipotezu. Dobivena je statistički značajna razlika u natjecateljskoj anksioznosti između sve tri skupine sportaša. Feminini sportaši doživljavaju najveće razine stanja anksioznosti, zatim slijede androgini sportaši, dok najniže razine anksioznosti nalazimo kod maskulinih sportaša.

Ključne riječi: spolne uloge, natjecateljska anksioznost

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between sex roles and competitive anxiety. Subjects were taekwondo athletes who had national and international competition experience. 113 athletes completed Bem Sex-Role Inventory and were classified into one of four categories of sex roles (masculinity, femininity, androgyny, undifferentiated). Each subject then completed Competitive State Anxiety Inventory-2. In line with the hypothesis, undifferentiated athletes were excluded from further analysis and the total sample consisted of 88 athletes. It was hypothesised that feminine athletes will have significantly higher levels of competitive anxiety than masculine athletes, while androgynous athletes will not differ significantly from the feminine and masculine ones. The ANOVA results partially confirmed the hypothesis. There was a significant difference in the competitive anxiety between the three groups of athletes. Feminine athletes experienced the highest levels of anxiety, followed by androgynous athletes, while the lowest levels of anxiety were found in masculine athletes.

Keywords: sex roles, competitive anxiety

## UVOD

### Spolne uloge

Spol je biološki determiniran te uz svaki spol idu određeni zadaci, obrasci ponašanja, djelovanja i uloge. Multidimenzionalni koncept okarakteriziran nizom obilježja koja uključuju stavove, ponašanja i osobine ličnosti vezane uz ženski, odnosno muški spol nazivamo spolnim ulogama. One se manifestiraju kroz psihološke osobine femininosti i maskuliniteta (Deaux i LaFrance, 1998; prema Jugović, 2004) i odnose se na skup očekivanja o ponašanju muškaraca i žena (Myers, 1993; prema Jugović, 2004). Maskulinitet je učestaliji kod muškaraca te se odnosi na osobine poput asertivnosti, izravnosti, samopouzdanja, samostalnosti, dok je femininost, koju karakteriziraju osobine poput empatije, osjetljivosti za tuđe potrebe, nježnosti, učestaliji kod žena. Spolne uloge se usvajaju se kroz socijalizaciju, a njihov razvoj počinje već rođenjem djeteta. Dijete dobiva muško ili žensko ime, obraća mu se u muškom, odnosno ženskom licu te ih se oblači u mušku ili žensku odjeću. Tijekom odrastanja, stjecanje osjećaja pripadnosti određenom biološkom spolu dovodi do utvrđivanja spolnog identiteta, odnosno slike o sebi kao osobi femininim, odnosno maskulinitetnim osobinama (Berk, 2008). Proces kojim dijete usvaja spolno prikladne preferencije, vještine, ponašanja i osobine ličnosti, odnosno usvaja svoju spolnu ulogu naziva se spolno tipiziranje (Papalia i Olds, 1992; prema Brnić, 2002).

### **Teorije razvoja spolnih uloga.**

#### *Psihoanalitička teorija.*

Usvajanje spolne uloge Freud objašnjava u sklopu svoje psihoseksualne teorije razvoja ličnosti. Dijete usvaja spolnu ulogu između treće i šeste godine života, odnosno u falusnoj fazi kada se energija libida smješta u područje genitalija. Na taj se način dijete počinje zanimati za anatomske razlike između muškaraca i žena. Kod dječaka se javlja nesvjesna želja da bude sa svojom majkom i tako zauzme očovo mjesto, a to je poznato kao Edipov kompleks. Osjećaji dječaka prema ocu su konfliktni jer ga voli, ali i istovremeno doživljava kao suparnika. Uočava da djevojčice nemaju penis te zaključuje da su one nekad bile dječaci, ali da su kažnjene kastracijom zbog takvih misli. Nakon toga, dječak potiskuje želju za majkom i kreće identifikaciju s ocem, odnosno usvajanje očeva ponašanja, osobina i stavova te prihvatanje muške spolne uloge i utvrđivanje vlastitog spolnog identiteta. Kod djevojčica se istovremeno javlja Elektrin kompleks, a odnosi se na nesvjesnu želju za svojim ocem i suparništvo za

majkom. To se događa jer djevojčice zavide na penisu i žele ga imati, te otkrivanjem da dječaci imaju penis zaključuju kako su ga i one imale, ali izgubile. Za to okrivljuju majku, međutim, kad shvate da ga nikada neće imati, potiskuju želju za ocem i kreće identifikacija s majkom, odnosno usvajanje ženske spolne uloge (Brnić, 2002).

### ***Teorija socijalnog učenja.***

Prema ovoj teoriji, na spolne uloge se gleda kao na naučena ponašanja koja su se stekla iskustvom. Djeca usvajaju spolno prikladna ponašanja učenjem na principu potkrepljivanja i kažnjavanja i učenjem po modelu.

Ponašanja za koja se smatra da su u skladu s djetetovim spolom, roditelji i okolina potkrepljuju nagradama, a kažnjavaju ona koja to nisu. Nagrađivano ponašanje se generalizira na slične situacije, a dosljedno nagrađivanje određenog ponašanja dovodi do njegove internalizacije: ponašanje će se zadržati i kada potkrepljenje izostane. Na taj način dijete usvaja spolnu ulogu i ponaša se u skladu s očekivanjima vezanim za tu ulogu.

Učenje po modelu odvija se na simbolički način, odnosno dijete opaža ponašanje neke osobe iz okoline i posljedice tog ponašanja, a da pritom nije potkrijepljeno i ne oponaša osobu (Bandura, 1966; Mischel, 1970; Bem, 1981; prema Brnić, 2002). Djeca češće usmjeravaju pažnju prema osobi istog spola, bolje ih se sjećaju te više oponašaju njihove postupke. Modeliranje započinje u obiteljskom domu. Djeca promatraju svoje roditelje u svakodnevnom obavljanju različitih poslova karakterističnih za njihov spol. Uz roditelje, značajan je i utjecaj vršnjaka kao modela jer djeca obraćaju pažnju na to što njihovi vršnjaci imaju i što rade, primjerice djeca biraju igračke s kojima su se igrali vršnjaci njihovog spola (Grubić, 2010).

### ***Kognitivno-razvojna teorija.***

Prema kognitivno-razvojnoj teoriji, glavnu ulogu u razvoju spolne uloge ima kognitivni razvoj. Dijete treba steći svjesnost i razumijevanje spola kako bi socijalna iskustva imala utjecaj na njega. Ova teorija gleda na dijete kao na aktivnog sudionika u razvoju vlastitog spolnog identiteta i pripadajuće mu spolne uloge (Kohlberg, 1966; Papalia i Olds, 1992; prema Brnić, 2002).

U najranijem djetinjstvu, koje obuhvaća prve dvije godine života, dijete razvija pojam o sebi kao subjektu, a zatim i kao objektu. Dijete je naučilo naziv svog spola te koristi svoje ime ili osobnu zamjenicu kad govori o sebi. Međutim, to za njega nema neko posebno značenje.

U dobi od tri godine ono postaje svjesno da je muško ili žensko te stvara povezanosti između određenog spola i različitih igara, odjeće, predmeta, boja i aktivnosti- neke povezuje sa ženskim,

a neke s muškim spolom (Ruble i Martin, 1998; prema Berk, 2008). Međutim, dijete smatra da se promjenom tih obilježja mijenja i spol osobe. U četvrtoj godini se javlja spolna stabilnost ili shvaćanje da se spol ne mijenja i da ostaje za čitav život. Djevojčice vjeruju da će postati žene, a dječaci muškarci. Do šeste se godine javlja spolna konstantnost ili shvaćanje da spol osobe ostaje uvijek isti bez obzira na vanjske promjene u izgledu i aktivnostima. Što se tiče crta ličnosti, dječaci su u toj dobi više aktivni, asertivni i agresivni, a djevojčice poslušnije, ovisnije i emocionalno osjetljivije (Geary, 1998; Eisenberg i Fabes, 1998; Feingold, 1994; prema Berk, 2008). Nakon usvajanja konstantnosti spola, dijete počinje usvajati ponašanja koja su u skladu s njegovom spolnom ulogom promatrajući ponašanja muškaraca i žena iz svoje okoline. Prema Kohlbergu, dijete razvija preferencije prema spolno tipičnim ponašanjima jer su ta ponašanja u skladu s njegovom kategorizacijom sebe kao osobe muškog, odnosno ženskog spola.

U srednjem djetinjstvu, od šeste do dvanaeste godine, dolazi do širenja spolno stereotipnih uvjerenja. Čvrst, agresivan, racionalan i dominantan su osobine koje djeca imenuju maskulinim, a nježna, suosjećajna i ovisna imenuju femininim osobinama. Takva interpretacija osobina stabilno jača s dobi (Serbin, Powlishta i Guliko, 1993; prema Berk, 2008). Od trećeg do šestog razreda osnovne škole dječaci se jače identificiraju s maskulinim osobinama, dok kod djevojčica opada identifikacija s femininim karakteristikama zbog uključenosti u muške aktivnosti.

Rana adolescencija je period kada spolno stereotipiziranje postaje intenzivnije, pogotovo kod djevojaka koje se više ne osjećaju toliko slobodno eksperimentirati i sudjelovati u muškim aktivnostima (Huston i Alvarez; prema Berk, 2008). Razlog tomu se može pronaći u fiziološkim faktorima, odnosno u povećanju spolnih razlika u izgledu u ovom periodu razvoja, socijalnim faktorima koji se odnose na ponašanje adolescenata tipičnije svom spolu kako bi povećali vlastitu privlačnost te kognitivnim faktorima, odnosno brizi o tome što drugi ljudi misle o njima. Intenziviranje spolne pripadnosti postupno pada prema srednjoj i kasnoj adolescenciji.

### ***Teorija spolne sheme.***

Ova teorija kreće od koncepta kognitivnih shema koje predstavljaju mentalne strukture pomoću kojih osobe organiziraju i interpretiraju informacije iz svoje okoline. Informacije relevantne za shemu brže se percipiraju, pamte i organiziraju u kategorije. Temeljem razlika u vanjskim karakteristikama muškaraca i žena, dijete razvija shemu spola. Ta se shema učvršćuje i širi u procesu razvoja spolnih uloga te uključuje i razlikovanje osoba po načinu govora, osobinama, reakcijama, aktivnostima i slično. Na taj način dijete usvaja shemu spola: kako se ponaša muškarac, a kako žena i koje ih osobine karakteriziraju. Te karakteristike povezuje i sa

sobom te se počinje vrednovati unutar sheme, ponaša se u skladu sa shemom kako bi zadržalo pozitivnu sliku o sebi i na taj način postaje spolno tipizirano (Bem, 1981).

Spolno tipizirani pojedinci opisuju sebe isključivo unutar kategorija femininosti, odnosno maskulnosti (Bem i Allen, 1974; prema Bem, 1981).

### **Koncepcija maskulnosti i femininosti.**

#### ***Jednodimenzionalna koncepcija.***

Koncept maskulnosti i femininosti kao suprotnih krajeva jedne dimenzije, uveli su Terman i Miles 30-ih godina prošlog stoljeća. Prema tom konceptu, osoba je maskulina ili feminina, ali ne može biti oboje. Visoka maskulnost znači nisku femininost i obratno. Time su postavljeni temelji bipolarnom i jednodimenzionalnom tumačenju maskulnosti i femininosti kao međusobno isključivim krajevima jednog kontinuuma (Hoffman, 2001; prema Šojat, 2007). Femininost je smatrana normalnom za žene, a maskulnost za muškarce te je spolna tipiziranost predstavljala psihološko zdravlje dok je odstupanje smatrano psihopatološkim simptomom (Marušić, 1994; prema Skok, 2006). Takav model je nazvan modelom kongruencije jer se pretpostavlja da su psihičko zdravlje i opća prilagodba pojedinca povezane s podudarnošću njegova spola i pripadajuće mu spolne uloge (Brnić, 2002). Constantinople (1973; Hoffman, 2001; prema Šojat, 2007) sugerira da ima dovoljno empirijskih dokaza koji ne govore u korist jednodimenzionalnosti i bipolarnosti te uviđa potrebu percipiranja maskulnosti i femininosti kao dva odvojena multidimenzionalna konstrukta (Hoffman, 2001; prema Šojat, 2007). Parsons i Bales (1955; Helmreich i Spence, 1979; prema Šojat, 2007) govore o dvije dimenzije spolnih uloga, a to je instrumentalnost vezana uz maskulnost i ekspresivnost vezana uz femininost.

#### ***Dvodimenzionalna koncepcija.***

Sedamdesetih godina prošlog stoljeća pojavljuje se dvodimenzionalna koncepcija prema kojoj su maskulnost i femininost dvije odvojene dimenzije, nezavisne od biološkog spola i seksualnosti, što znači da osoba može posjedovati i maskuline i feminine osobine (Bem, 1974). Najpoznatiji i danas najviše korišteni mjerni instrument nastao u okviru ovog pristupa jest Bem inventar spolne uloge (BSRI-Bem Sex-Role Inventory; Bem, 1974). Sastoji se od čestica koje predstavljaju osobine ličnosti poželjne i prihvatljive za muški, odnosno ženski spol te omogućuje nezavisnu procjenu stupnja maskulnosti i femininosti.

Uz to, javlja se ideja da zdravi muškarci i žene posjeduju slične osobine te se uvodi pojam androgenosti koji predstavlja mješavinu maskulinih i femininih psiholoških karakteristika, bez



obzira na stupanj izraženosti tih osobina. Prema Bem (1975), androgine osobe pokazuju i maskulina i feminina ponašanja ovisno o situaciji u kojoj se nalaze, nisu ograničene kulturalnim stereotipima o spolno prikladnim obilježjima te su fleksibilnije, što nije u skladu s prevladavajućim uvjerenjem da je uvjet psihičkog zdravlja usvajanje spolno konzistentnih obilježja (Bem, 1976; prema Lipovec, 2006). U svom istraživanju Bem (1975) je, na temelju razlike između rezultata na skalama maskulnosti i femininosti Bem inventara spolne uloge, svrstala ispitanike u tri kategorije: maskuline, feminine i androgine. Među njima, androgini pokazuju najveću fleksibilnost u ponašanju.

U to vrijeme, Spence i Helmreich (1974; Hoffman, 2001; prema Šojat, 2007) razvijaju svoj Upitnik osobina ličnosti (PAQ-Personal Attributes Questionnaire; Spence, Helmreich i Stapp, 1975; prema Šojat, 2007) u kojem, na temelju medijana na svakoj skali, dijele ispitanike u četiri kategorije: niska maskulnost-niska femininost, niska maskulnost-visoka femininost, visoka maskulnost-niska femininost, visoka maskulnost-visoka femininost. Utvrđuju da se navedene skupine značajno razlikuju u samopoštovanju, s tim da najviše samopoštovanja pokazuju ispitanici čiji se rezultat nalazi iznad medijana skale maskulnosti i skale femininosti, dok najmanje samopoštovanja pokazuju oni čiji se rezultat nalazi ispod medijana obje skale. Spence i suradnici (1975; prema Bem, 1975) predlažu definiranje androginiteta kao posjedovanje maskulinih i femininih osobina u visokom stupnju izraženosti. Samim time, moguće je identificirati četiri različite spolne uloge: maskulinu, femininu, androginu i nediferenciranu. Bem (1977; prema Brnić, 2002) prihvaća ovu koncepciju te podjela po medijanu postaje standardni obrazac za klasifikaciju ispitanika.

Daljnja istraživanja ne potvrđuju u potpunosti postavku da je androginitet najpoželjnija uloga. Meta analiza Taylora i Hulla (1982; prema Brnić, 2002) pokazuje pozitivnu povezanost maskulnosti i femininosti s mjerama psihološkog zdravlja, s tim da su nalazi konzistentniji za maskulnost. Slične rezultate dobili su Bassoff i Glass (1982; Marušić i Bratko, 1998; prema Brnić, 2002) i Whitley (1983, 1984; Marušić i Bratko, 1998; prema Brnić, 2002). Također, Long (1986; prema Brnić, 2002) je, ispitujući odnos samopoštovanja, maskulnosti i femininosti na različitim skupinama žena, utvrdio kako je maskulnost značajan prediktor samopoštovanja kod svih skupina žena. Na temelju tih istraživanja autori zaključuju da maskulnost, a ne androginitet, pozitivno doprinosi psihološkom zdravlju. Razlog tomu je što se maskuline karakteristike više cijene u društvu i dovode do većeg broja socijalnih nagrada.

Marsh (1987; Korabik, 2000; prema Brnić, 2002) govori o modelu prema kojem je maskulnost prediktivnija za varijable u instrumentalnom, odnosno zadatku orijentiranom području, dok je femininost prediktivnija za varijable u interpersonalnom području. Prema Hegelsonu (1994;

Korabik, 2000; prema Brnić, 2002), maskulinitet je najjače povezana s visokim samopoštovanjem i niskim razinama depresije i anksioznosti, dok je feminitet najjače povezana s čimbenicima koji utječu na zadovoljstvo međuljudskim odnosima.

Na temelju teorijskih postavki i istraživanja spolnih uloga, može se zaključiti kako usvajanje određenih osobina i određene spolne uloge može imati značajan utjecaj na daljnje funkcioniranje pojedinca u različitim područjima života, pa tako i u sportu.

### **Natjecateljska anksioznost**

Za uspjeh i uživanje u sportu i natjecanju, veliku ulogu igra ono što sportaš ima u glavi, a ne samo sposobnost i talent sportaša. Izvedba na natjecanju treba biti rezultat treniranja i iskustva koja će dovesti do najboljeg postignuća. Taj proces je podložan različitim evaluacijama - od strane protivnika, suigrača, trenera pa i gledatelja te samim time natjecanje može biti ili je povezano s povećanom natjecateljskom anksioznošću (Martens, Vealey i Burton, 1990; prema Stoeber, Otto, Pescheck, Becker i Stoll, 2007). Taj konstrukt je definiran kao tendencija sportaša da natjecateljsku situaciju percipira kako prijeteću i na nju reagira osjećajima straha i napetosti (Patel, Omar i Terry, 2010). Takva anksioznost ima veliku ulogu u smanjenju postignuća sportaša te se može promatrati na dva načina, odnosno može se govoriti o općoj anksioznosti i anksioznosti koja je specifična s obzirom na situaciju.

Opća anksioznost, odnosno anksioznost kao crta jest predispozicija ličnosti definirana kao sklonost percipiranju određene situacije iz okoline kao prijeteće, a na koju se reagira povišenjem stanja anksioznosti. Anksioznost specifična za situaciju naziva se stanjem anksioznosti te predstavlja trenutačno emocionalno stanje koje je karakterizirano osjećajima poput zabrinutosti, straha, napetosti, kao i porastom fiziološke pobuđenosti (Spielberger, 1971; prema Cox, 2005). Upravo zbog te povezanosti anksioznosti i pobuđenosti, često su ti termini korišteni kao sinonimi, ali ponekad imaju posve druga značenja. Iako je stanje anksioznosti povezano s porastom pobuđenosti, porast nije karakteriziran samo osjećajima straha i anksioznosti, već to mogu biti i pozitivni osjećaji poput ushićenja i sreće. Također, anksioznost se često veže uz pojam stresa, međutim, stres je puno širi pojam. Jedna od varijanti stresa je tjeskoba ili „loš stres“ (Selye, 1983; prema Cox, 2005) čiji opis odgovara Spielbergerovoj definiciji stanja anksioznosti. Osim toga, Martens i sur. (1990) stres opisuju kao proces kojeg čini objektivna natjecateljska situacija u koju je sportaš stavljen i koju on, ovisno o njegovoj subjektivnoj procjeni i o interaktivnom učinku anksioznosti kao crte ličnosti, može i ne mora procijeniti prijetećom. Stanje anksioznosti se javlja ako percipirani zahtjevi nisu u ravnoteži sa sportaševom

percepcijom njegovih sposobnosti uspješne reakcije na prijetnju. Osobe koje su visoko na crti anksioznosti doživljavaju veće razine stanja anksioznosti kada su izložene stresoru, nego osobe koje tu crtu nemaju izraženu (Hanin, 2000).

### **Multidimenzionalna priroda anksioznosti.**

Šezdesetih godina prošlog stoljeća na anksioznost se počinje gledati kao na multidimenzionalni konstrukt. Endler (1978; prema Cox, 2005) je ustanovio četiri dimenzije crte anksioznosti koje su potvrdili Fisher i Zwart (1982; prema Cox, 2005) te Gould, Horn i Spreeman (1983; prema Cox, 2005), a to su socijalna evaluacija, fizička opasnost, nove i nejasne situacije i svakodnevne situacije (Endler i Kocovski, 2001). S obzirom da je ovaj rad usmjeren na stanje, a ne crtu anksioznosti, naglašene su dvije dimenzije: kognitivna i somatska anksioznost.

Kognitivna anksioznost odnosi se na mentalnu komponentu okarakteriziranu intenzivnom brigom o budućim situacijama i/ili o sportskoj izvedbi, odnosno označava negativna očekivanja o sebi, situaciji i potencijalnim posljedicama (Morris, Davis i Hutchings, 1982; prema Lavallee, Kremer, Moran i Williams, 2008). U kontekstu natjecanja, kognitivno stanje anksioznosti počinje na visokoj razini te ostaje visoko i stabilno kako se početak natjecanja približava. S početkom natjecanja stanje varira ovisno o mijenjanju vjerojatnosti uspjeha, odnosno neuspjeha (Swain i Jones, 1992; prema Cox, 2005).

Somatska se anksioznost odnosi na osobnu percepciju fizioloških elemenata anksioznosti, a manifestira se kroz simptome poput ubrzanog rada srca, povećanog znojenja, kratkog i ubrzanog disanja, ljepljivih ruku i slično (Martens i sur., 1990). Ona je relativno niska do otprilike 24 sata prije natjecanja, a tada počinje brzo rasti. Međutim, kada natjecanje počne, somatsko stanje anksioznosti brzo nestaje (Swain i Jones, 1992; prema Cox, 2005).

Osim navedenih, pokazatelji anksioznosti mogu biti i bihevioralni, a odnose se na napete izraze lica, uzrujanost, nemirnost, prekrivanje lica rukama, izbjegavanje kontakta očima (Gould, Greenleaf, Krane, 2002; prema Lavallee i sur., 2008). Iako su takvi pokazatelji javno primjetni, ovaj dio konstrukta je dobio malu pažnju u istraživanjima.

Na temelju multidimenzionalne teorije anksioznosti, izašli su brojni upitnici koji pristupaju anksioznosti na taj način. Jedan od najpoznatijih i najčešće korištenih upitnika je Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti (CSAI-2- Competitive State Anxiety Inventory-2, Martens i sur., 1990) koji mjeri kognitivno i somatsko stanje anksioznosti te samopouzdanje sportaša.

### ***Učinci kognitivne i somatske anksioznosti tijekom natjecanja.***

Odnos između kognitivnog stanja anksioznosti i postignuća u sportu je linearan i negativan, odnosno povećanjem kognitivne anksioznosti, pada sportsko postignuće. Iz toga proizlazi da su osjećaji poput zabrinutosti i straha u suprotnosti s uspjehom na sportskim natjecanjima i nimalo takve anksioznosti nije dobro za sportaša. Uz to, što je natjecanje važnije samom sportašu, njegova kognitivna anksioznost je na višoj razini (Sewell i Edmondson, 1966; prema Šerbetar, Massari, Lj. i Massari, Đ. 2005).

S druge strane, odnos somatskog stanja anksioznosti i sportskog postignuća je kvadratni, u obliku obrnutog U, odnosno povećanje somatske anksioznosti do optimalne razine poboljšava sportsko postignuće. To znači da su simptomi somatske anksioznosti normalni pokazatelji koji mogu značiti fiziološku spremnost (Bird i Horn, 1990; prema Cox, 2005). Međutim, daljnje povećanje somatske anksioznosti dovodi do pada postignuća, pogotovo u aktivnostima koje zahtijevaju finu motoriku (Lavallee i sur., 2008).

Jones i Swain (1992, 1995; prema Lavallee i sur., 2008) i Hanton i Jones (1999; prema Lavallee i sur., 2008) serijom istraživanja pokazuju kako anksioznost može imati i poticajan i ometajući efekt na sportski nastup i postignuće, ovisno o percepciji samog sportaša njegovih simptoma pobuđenosti. Samim time, na istu situaciju jedan sportaš može gledati kao na izazov, a drugi kao na izvor prijetnje i opasnosti. Iako istraživanje Tišme (2007) pokazuje kako vrhunski sportaši imaju više izraženu kognitivnu anksioznost od rekreativaca, u istraživanju Jonesa (1994; prema Lavallee i sur., 2008) vrhunski plivači su interpretirali kognitivnu i somatsku anksioznost pozitivnijom i poticajnijom za njihov nastup, nego što su interpretirali plivači koji nisu bili vrhunski. Razlog tomu može biti razvijanje kognitivnih strategija kod vrhunskih sportaša, na temelju iskustva u natjecateljskim situacijama, koje su učinkovite u suočavanju s anksioznosti (Russell i Cox, 2001; prema Šerbetar, 2003).

Veliku ulogu u tumačenju simptoma natjecateljske anksioznosti igra i samopouzdanje. Sportaši s visokom razinom samopouzdanja percipirat će simptome anksioznosti kao pozitivne, poticajne i podložne svojoj kontroli, dok će nedostatak samopouzdanja kod sportaša dovesti do interpretiranja povišenih simptoma anksioznosti kao ometajućih za izvedbu nad kojima nemaju kontrole (Hanton, Mellalieu; prema Hall, 2004).

Zaključno, sportaši s nižom kognitivnom i somatskom anksioznošću i višim samopouzdanjem, anksioznost percipiraju kao pozitivnu i poticajnu za njihovu izvedbu i postignuće (Wiggins, Brustad, 1996).

## **Spolne uloge i natjecateljska anksioznost**

Određene aktivnosti smatrane su nespojivima sa spolnim ulogama. Primjerice, nogomet je smatran muškom, a balet ženskom aktivnošću. Iako su žene pokazale veliki napredak u natjecateljskom svijetu sporta, još uvijek muškarci dominiraju tim područjem. Veliku ulogu u sportu igraju i stereotipi. Eccles i Harold (1991; prema Tenenbaum i Eklund, 2007) pronalaze velike spolne razlike u sportskim kompetencijama, ali te razlike su puno veće u percepciji nego u stvarnim sportskim vještinama. Na to utječu sociokulturalni faktori čiji su model razvili Eccles i suradnici (1985, 1999; prema Tenenbaum i Eklund, 2007). Prema tom modelu, očekivanja i vrednovanja utječu na postignuće, a ona su pod utjecajem socijalizacije spolnih uloga, stereotipnih očekivanja od drugih, sociokulturalnih normi i individualnih razlika.

Nadalje, samopouzdanje ima veliki utjecaj na izvedbu sportaša. Prema Hardyju (1996; prema Humara, 2001) taj utjecaj je veći od utjecaja kognitivne i somatske anksioznosti. Lenney (1997; prema Cox, 2005) navodi da je u situacijama postignuća prisutno niže samopouzdanje kod žena, u odnosu na muškarce. Razlog može biti priroda aktivnosti, odnosno ako je određena aktivnost suprotna spolnoj ulozi žene, ona će imati nisku razinu samopouzdanja. Također, u situacijama kada se njihova postignuća uspoređuju s drugima, a to je u prirodi svake natjecateljske situacije, samopouzdanje žena pada.

Kao što je već rečeno, anksioznost kao crta ličnosti utječe na doživljavanje većih razina stanja anksioznosti u stresnoj situaciji. Žene pokazuju znatno snažnije simptome crte anksioznosti, nego muškarci (Jones, Swain i Cale, 1991; Sowa i LaFleur, 1986; Wiggins, 2001; prema Ashford, Karageorghis i Jackson, 2005). Razlog tomu mogu biti različita socijalna očekivanja od žena, odnosno muškaraca. Žene su izložene određenim okvirima ponašanja, razmišljanja, stila života koji se smatraju poželjnima za ženski spol i kroz koje se one evaluiraju te izlažu socijalnoj anksioznosti. Takve percepcije se protežu kroz različite domene života pa tako i kroz sport (Markula, 2001; prema Ashford i sur., 2005).

Još neka istraživanja bilježe niže samopouzdanje, ali i višu somatsku anksioznost kod žena, nego kod muškaraca (Thuot, Kavonras i Kenefich, 1998; prema Humara, 2001). Također, žene veće razine anksioznosti procjenjuju ometajućima za izvedbu (Jones i Cale, 1989; Jones, Swain i Cale, 1991; Krane i Willians, 1994; Thatcher, Thatcher i Dorling, 2004; prema Abrahamsen, Roberts, Pensgaard, 2008).

Što se tiče odnosa spolnih uloga i natjecateljske anksioznosti, istraživanja je vrlo malo. Andersen i Williams (1987; prema Cox, 2005) su proveli istraživanje na tu temu te dobili linearan odnos između klasifikacije spolne uloge i spola ispitanika i natjecateljske anksioznosti.

Najvišu razinu natjecateljske anksioznosti pokazale su feminine žene, a najnižu maskulini muškarci, odnosno spolno tipizirani ispitanici. Wittig (1984) izvještava o većoj razini natjecateljske anksioznosti kod femininih muškaraca nego kod spolno tipiziranih, odnosno maskulinih muškaraca.

## **CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos spolnih uloga i natjecateljske anksioznosti.

## **PROBLEM**

Utvrđiti razlikuju li se sudionici različite spolne uloge u natjecateljskoj anksioznosti.

## **HIPOTEZA**

Postoji statistički značajna razlika u natjecateljskoj anksioznosti između sudionika koji imaju izražene feminine osobine i onih koji imaju izražene maskuline osobine - feminini sudionici pokazuju značajno veći stupanj natjecateljske anksioznosti nego maskulini sudionici, dok se ne očekuje statistički značajna razlika između androginih sudionika i maskulinih, odnosno femininih sudionika.

## **METODA**

### **Sudionici**

U istraživanju su sudjelovali vrhunski hrvatski tae-kwon-do sportaši i sportašice, njih ukupno 113 ( $N=113$ ), od toga 57 ženskog spola i 56 muškog spola. Raspon godina je od 18 do 25. Vrhunska sportska uspješnost je uvjetovana postizanjem rezultata na državnim i međunarodnim sportskim natjecanjima te je bila kriterij za sudjelovanje u ovom istraživanju.

Za potrebe istraživanja sudionici su, na temelju zajedničkog medijana na skalama maskuliniteta ( $C_m=107$ ) i femininiteta ( $C_f=100$ ), svrstani u jednu od četiri kategorije spolne uloge: maskulinu, femininu, androginu i nediferenciranu. U kategoriju maskulinih ulaze sudionici kojima je feminini rezultat ispod zajedničkog medijana rezultata sudionika na skali femininiteta, a maskulini rezultat iznad zajedničkog medijana na skali maskuliniteta. U kategoriju femininih ulaze oni kojima je feminini rezultat iznad zajedničkog medijana, a maskulini rezultat ispod medijana. Androgini su oni čiji su maskulini i feminini rezultati veći od medijana, a nediferenciranu kategoriju čine sudionici sa maskulinitetom i femininitetom ispod medijana. U tablici 1 prikazane su frekvencije sudionika u svakoj kategoriji spolne uloge i omjer spola u tim kategorijama.

Tablica 1. Frekvencije sudionika u pojedinim kategorijama spolne uloge i omjer spola u tim kategorijama

Spolna Uloga	Frekvencije	Spol	
		muški	ženski
Maskulina	31	25 (80,6 %)	6 (19,3 %)
Feminina	31	1 (3,2 %)	30 (96,7 %)
Androgina	26	19 (73,07 %)	7 (26,9 %)
Nediferencirana	25	11 (44 %)	14 (56 %)
Ukupno	113	56	57

Prema problemu, u obradi su korišteni rezultati sudionika koji su pripadnici prve tri kategorije spolne uloge, stoga rezultati sudionika koji pripadaju kategoriji nediferencirane spolne uloge nisu korišteni u obradi rezultata. Broj sudionika čiji su rezultati korišteni u obradi je 88 ( $N=88$ ), od toga 43 ženskog spola i 45 muškog spola.

## Instrumenti

### **Bem inventar spolnih uloga (BSRI; Bem Sex-Role Inventory; Bem, 1974).**

Upitnik sadrži tri skale: skalu maskulnosti, femininosti i socijalne poželjnosti. Skala maskulnosti sastoji se od 20 osobina ličnosti koje su procijenjene kao statistički značajno poželjnije za muškarce, a skala femininosti od 20 osobina ličnosti procijenjenih kao statistički značajno poželjnijima za žene. Skala socijalne poželjnosti sastoji se od 20 osobina koje su procijenjene kao spolno neutralne i ukazuje na tendenciju davanja socijalno poželjnih odgovora. Zadatak ispitanika je da na skali od sedam stupnjeva procjeni u kojoj je mjeri svaka od osobina prisutna kod njega. Skala ide od 1 -"nikada ili gotovo nikada" do 7 -"uvijek ili gotovo uvijek".

Ukupni rezultat ispitanika za svaku skalu je prosječna samoprocjena na pojedinoj skali. Rezultat na skali maskulnosti i femininosti pokazuje koliko se ispitanik opisuje maskulinim, odnosno femininim osobinama. Na temelju medijana na tim skalama, ispitanik može biti svrstan u jednu od četiri kategorije spolne uloge: maskulinu (visoka maskulnost, niska femininost),



femininu (visoka femininost, niska maskulinitet), androginu (visoka maskulinitet, visoka femininost) i nediferenciranu (niska maskulinitet, niska femininost). Rezultat na skali socijalne poželjnosti pokazuje u kojoj je mjeri ispitanik davao socijalno poželjne odgovore. Unutrašnja dosljednost, utvrđena Cronbachovim alfa koeficijentima, kreće od 0,86-0,88 za skalu maskuliniteta, 0,75-0,78 za skalu femininosti te 0,75 za skalu socijalne poželjnosti.

**Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti (CSAI-2; Competitive State Anxiety Inventory-2; Martens i sur., 1990; prema Tišma, 2008).**

Upitnikom stanja natjecateljske anksioznosti procjenjuje se intenzitet stanja anksioznosti kod sportaša i sportašica u okolnostima natjecanja. Sastoji se od tri subskale s ukupno 27 čestica koje mjere stanje kognitivne anksioznosti (koliko razmišlja o neuspjehu, mogućem lošem ishodu), somatske anksioznosti (kakve tjelesne reakcije prate njegovo (pred)natjecateljsko stanje) te samopouzdanje (koliko vjeruje u sebe i svoje sposobnosti). Svaka subskala sadrži 9 čestica, na kojoj ispitanik na Likertovoj skali od 1-4 (uopće ne-vrlo jako) procjenjuje kako se osjeća. Rezultati se zbrajaju po skalama te visok rezultat na skalama označava visoku razinu anksioznosti, odnosno samopouzdanja. Ukupan rezultat čine zbrojevi rezultata na sve tri subskale, s tim da su se čestice na skali samopouzdanja bodovane obrnuto. Upitnik se primjenjuje u situacijama kada se očekuje neko važno natjecanje.

Autori navode pouzdanost za pojedine subskale u rasponu od 0,70 do 0,90 i koeficijente unutrašnje dosljednosti od 0,81 za kognitivnu anksioznost, 0,82 za somatsku anksioznost i 0,88 za samopouzdanje.

## **Postupak**

Istraživanje je provedeno putem Interneta. Osobnim kontaktom prikupljene su e-mail adrese odabranih sudionika. Uzorak su činili vrhunski sportaši koji su postizali uspjeh na državnim i međunarodnim natjecanjima – uspjeh je definiran osvajanjem prvog, drugog ili trećeg mjesta na natjecanjima. Istraživanje je provedeno u vrijeme pripremnog perioda sportaša za predstojeću natjecateljsku sezonu.

Sudionicima je, svakom osobno, poslan e-mail koji sadržava opću uputu kojom im je rečeno što je cilj istraživanja te objašnjenje zašto su baš oni odabrani za istraživanje. Naglašeno je da je ispitivanje dobrovoljno i anonimno - sudionici nisu slali povratni e-mail s rezultatima, već su podaci stizali anonimno u bazu podataka. Uz to, ukazalo se na važnost iskrenih odgovora te na

pažljivo čitanje upute u svakom upitniku. Ispod opće upute naveo se link na upitnike. E-mail je poslan na ukupno 113 adresa sudionika. Odaziv je bio 100%, svi kontaktirani sudionici su ispunili upitnike.

Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti primjenjuje se u situacijama kada se očekuje neko važno natjecanje, međutim, zbog nemogućnosti da sve sudionike očekuje važno natjecanje u isto vrijeme, uputa je modificirana tako da sudionicima naglasi da zamisle da ih očekuje važno natjecanje te da procjene svoje stanje i kako se osjećaju taj dan.

Za istraživanje su odabrani taekwondo sportaši jer je taekwondo individualan sport te su dobiveni rezultati na Upitniku stanja natjecateljske anksioznosti realniji od odgovora timskih sportaša koji mogu prikazati niže razine stanja anksioznosti zbog difuzije odgovornosti koja se javlja prilikom grupnog natjecanja. Uz to, taekwondo je sport koji zahtjeva eksplozivnu snagu, stoga su i sportaši eksplozivniji u emotivnom smislu, riskiraju i idu na „sve ili ništa“, što dovodi do mogućeg većeg straha od neuspjeha, odnosno veće razine stanja natjecateljske anksioznosti (Tišma, 2008).

## REZULTATI

Problem istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se sudionici različite spolne uloge u natjecateljskoj anksioznosti.

Dobiveni rezultati sudionika na skali socijalne poželjnosti ukazuju da sudionici nisu odgovarali na socijalno poželjan način. Prosječni rezultat na skali socijalne poželjnosti iznosio je 4,4 ( $SD=0,44$ ). Obzirom da nije bilo sudionika s ekstremnim odgovorima, u daljnju obradu su uvršteni rezultati svih sudionika.

Za svaku kategoriju spolne uloge izračunate su deskriptivne vrijednosti rezultata na Upitniku stanja natjecateljske anksioznosti, što je i prikazano u tablici 2.

Tablica 2. Prikaz aritmetičkih sredina, standardnih devijacija te raspona rezultata na Upitniku stanja natjecateljske anksioznosti, s obzirom na pripadnost određenoj kategoriji spolne uloge

Spolna uloga	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
Maskulinnost	31	55,19	13,280	38	93
Femininnost	31	74,48	13,461	46	96
Androgenost	26	64,08	12,890	40	90

Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti sadrži 27 čestica koje se procjenjuju na Likertovoj skali od četiri stupnja. Stoga, maksimalni mogući rezultat koji podrazumijeva najveću razinu stanja anksioznosti jest 108, dok je minimalni mogući rezultat na upitniku 27.

U tablici 2 se vidi kako je najveća srednja vrijednost rezultata natjecateljske anksioznosti prisutna kod sudionika feminine spolne uloge ( $M=74,48$ ), dok je najniža prisutna kod maskulinih sudionika ( $M=55,19$ ).

Prema problemu, zanima nas razlika u natjecateljskoj anksioznosti. Normalitet distribucija rezultata provjeren je Kolmogorov-Smirnovljevim testom koji se pokazao statistički neznačajnim te je time zadovoljen uvjet za primjenu jednostavne analize varijance.

Rezultati su prikazani u tablici 3.

Tablica 3. Analiza varijance na rezultatima sudionika na Upitniku stanja natjecateljske anksioznosti s obzirom na različite kategorije spolne uloge

Izvori varijabilnosti	Zbroj kvadrata	Stupnjevi slobode	Prosječni kvadrat	F-omjer
Između grupa	5 778,437	2	2 889,218	16,504*
Unutar grupa	14 880,427	85	175,064	
Ukupna	20 658,864	87		

\* $p < ,001$

Jednostavna analiza varijance pokazala je da postoji statistički značajna razlika, pri čemu je  $F(2,85) = 16,504$ ;  $p < ,001$ . Napravljena je post hoc analiza Schefféovim testom kako bi se utvrdilo između kojih se kategorija spolne uloge pojavljuju razlike u natjecateljskoj anksioznosti. Rezultati su izloženi u tablici 4.

Tablica 4. Razlike u natjecateljskoj anksioznosti s obzirom na različite kategorije spolne uloge, dobivene Schefféovim testom.

Spolna uloga	Razlika aritmetičkih sredina u zavisnoj varijabli	Standardna pogreška aritmetičke sredine
Maskulinitet- Femininitet	19,290**	3,361
Maskulinitet-Androginitet	8,883*	3,519
Femininitet- Androginitet	10,407*	3,519

\*\* $p < ,001$ ; \* $p < ,05$

Dobiveni rezultati upućuju na to da je postavljena hipoteza djelomično potvrđena.

Kao što se i očekivalo, feminini sudionici pokazuju značajno veći stupanj natjecateljske anksioznosti nego sudionici maskuline spolne uloge. Iako se nije očekivala statistički značajna razlika između androginih sudionika i maskulinih, odnosno femininih sudionika, ona je

dobivena. Prema dobivenim rezultatima, androgini sudionici pokazuju statistički značajno manju razinu stanja natjecateljske anksioznosti u okolnostima natjecanja, nego što to pokazuju feminini sudionici. S druge strane, postoji i neočekivana statistički značajna razlika u natjecateljskoj anksioznosti između maskulinih i androginih sudionika, u smjeru značajno veće razine stanja anksioznosti kod androginih sudionika.

## RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos spolnih uloga i natjecateljske anksioznosti. Na osnovu prijašnjih istraživanja (npr. Andersen i Williams, 1987; Wittig, 1984), pretpostavljeno je da će feminini sportaši imati veće razine stanja natjecateljske anksioznosti, nego maskulini sportaši i da će ta razlika biti statistički značajna, dok se androgini sportaši neće statistički značajno razlikovati od sportaša maskulinih i femininih obilježja. Hipoteza je djelomično potvrđena te je dobivena statistički značajna razlika u natjecateljskoj anksioznosti između sve tri skupine sportaša. Feminini sportaši doživljavaju najveće razine stanja anksioznosti, zatim slijede androgini sportaši, dok najniže razine anksioznosti nalazimo kod maskulinih sportaša.

Potrebno je naglasiti da se mnoga istraživanja bave odnosom spola i različitih aspekata anksioznosti (npr. Abrahamsen, Roberts, Pensgaard, 2008; Desertrain i Weiss, 1988; Royce, Gebelt i Duff, 2003), dok se ovaj rad bavi odnosom spolnih uloga i natjecateljske anksioznosti. U stranoj literaturi se većinom spolna uloga poistovjećuje sa spolom (Anselmi i Law, 1998; Marecek, 1995; prema Lamont-Mills, 1998), odnosno ženski spol je karakteriziran femininom spolnom ulogom, a muški spol maskulinom. Ovo istraživanje pokazuje veću zastupljenost sportaša, nego sportašica u kategoriji maskuline spolne uloge (80,6 %), kao i veću zastupljenost sportašica, nego sportaša u kategoriji feminine spolne uloge (96,7 %) te je opravdano govoriti o odnosu spola

Iako se ovo istraživanje nije bavilo odnosom samopouzdanja i spolnih uloga, prethodna istraživanja govore o negativnoj vezi između samopouzdanja i natjecateljske anksioznosti (Horn, 2008). Samopouzdanje uključuje kognicije o sposobnosti izvođenja aktivnosti na najvišoj razini te ono ukazuje na nisku natjecateljsku anksioznost i povezanost s boljim izvedbama (Stoeber i sur., 2007). Lenney (1997; prema Cox, 2005) navodi kako je niže samopouzdanje žena, u odnosu na muškarce, čest slučaj u natjecateljskim situacijama te ono može biti jedan od razloga dobivene značajne razlike između femininih i maskulinih sportaša u ovom istraživanju. Mnogi prijašnji rezultati idu u korist nižeg samopouzdanja i viših razina stanja anksioznosti kod žena (Consentino i Heilbrun, 1964; Gall, 1969; Gray, 1957; Sears, 1970; Webb, 1963; prema Bem, 1975).

Izraženija natjecateljska anksioznost kod femininih sportaša može biti rezultat slobodnijeg i otvorenijeg izražavanja osjećaja. Naime, još u djetinjstvu, dječaci su odgajani da se ponašaju kao „pravi muškarci“ i ne izražavaju tugu i ljutnju otvoreno, dok su djevojčice poticane na slobodu u izražavanju osjećaja. Prema teoriji spolne sheme Sandre Bem (1981), djeca usvajaju društvenu

shemu spola, odnosno maskuline osobine primjerene muškom i feminine osobine primjerene ženskom spolu. Kako bi zadržali pozitivnu sliku o sebi, ponašaju se u skladu s primjerenom shemom. To naglašava činjenicu kako se maskuline i feminine osobe razlikuju u izražavanju svojih osjećaja, uključujući i anksiozne osjećaje, iako nema razlike u samom doživljavanju tih osjećaja. Istraživanje (Pruesse, 1962) je pokazalo kako su maskulini i feminini sudionici postizali skoro isti rezultat na skali anksioznosti, ali su feminini značajno više otvoreno izražavali simptome anksioznosti, nego maskulini sudionici.

U literaturi se navodi razlika između mladića i djevojaka u preferenciji natjecateljskih igara i aktivnosti (Campbell, 2002; prema Niederle i Vesterlund, 2011), kao i veća spremnost mladića na sudjelovanje u natjecateljskom kontekstu (Daly i Wilson, 1983; Campbell, 2002; prema Niederle i Vesterlund, 2011). To se može tumačiti s evolucijskog stajališta, s obzirom da su muški preci bili natjecateljski nastrojani i vodili borbe, dok su žene bile posvećene odgajanju djece. Takva podjela je dovela do razvoja dominantnosti kod muškaraca i intimnosti kod žena čime se može objasniti značajna razlika u anksioznosti, s obzirom na spolnu ulogu. S druge strane, ta spremnost mladića na natjecanje može se dijelom objasniti kroz teoriju socijalnog učenja – na principu potkrepljivanja. Greendorfer (1974; prema Desertrain i Weiss, 1988) je utvrdila da su obitelj i vršnjaci dva glavna faktora u sportskoj socijalizaciji i prilagodbi mladih sportašica. Naime, roditelji često imaju različite percepcije i očekivanja od svojih kćeri i sinova. Naglašavaju važnost kontrole emocija, važnost natjecanja i postignuća kod sinova te toplinu i damsko ponašanje kod kćeri (Brody, 1999; Turner i Gervai, 1995; prema Berk, 2008) te takva ponašanja, ako su ona spolno tipična, nagrađuju. Djevojke se potiče na sudjelovanje u sportovima koji naglašavaju njihovu ženstvenost i estetiku, dok se sportovi u kojima postoji kontakt s protivnikom ne smatraju prikladnima ženskoj spolnoj ulozi. Suprotno tomu, dječake se potiče da budu najbolji, da se suprotstavljaju i natječu s drugima. Odstupanja iz tih okvira socijalnih očekivanja i normi mogu rezultirati konfliktom spolnih uloga.

Konflikt se objašnjava kroz potrebu femininih osoba za identificiranjem s dvije nekompatibilne uloge – s jedne strane to je femininost, a s druge maskulinitet. U kontekstu natjecanja, feminine osobe „istupaju“ iz svoje spolne uloge i prilagođavaju se zahtjevima natjecateljskog sporta u vidu razvoja stereotipno maskulinih osobina poput agresivnosti, dominantnosti i nezavisnosti (Desertrain i Weiss, 1988). Poticanje razvoja jedne spolne uloge dovodi do toga da feminine i maskuline osobe nisu fleksibilne u situacijama koje zahtijevaju ponašanje karakteristično suprotnoj spolnoj ulozi jer imaju manji izbor ponašanja i reagiranja, što dovodi do slabije adaptacije i naglašene razine stanja anksioznosti.

Rezultati istraživanja zadnja dva desetljeća ne govore u prilog utjecaja konflikta na razinu anksioznosti. Sportašice uključene u „muške sportove“, poput borilačkih sportova, često navode kako namjerno naglašavaju svoju femininost izvan sportske situacije (Halbert, 1997; Kolnes, 1995; Krane, 2001; Theberge, 2000; Young, 1997; prema Royce, Gebelt i Duff, 2003). Fallon i Jome (2007) proveli su istraživanje s ragbijašicama koje su percipirale moguće konflikte spolne uloge, međutim one nisu doživjele taj konflikt. Razlog tomu je što naglašavaju femininost van terena te maskulinitet unutar terena i smatraju da dobro „prezentiraju“ svaku ulogu u određenom trenutku. To govori u prilog poželjnosti androgine spolne uloge.

Androginitet je poželjan u kontekstu natjecanja jer omogućuje sagledavanje situacije iz različitih kuteva te prilagođavanje toj situaciji na najbolji način. Androgina osoba posjeduje i maskuline i feminine osobine te, ovisno o zahtjevima situacije, reagira na adekvatan način. Za maskulinitet su kulturno karakteristična instrumentalna ponašanja poput realizacije ciljeva, samopouzdanja, ambicioznosti, dok femininost karakteriziraju ekspresivna ponašanja poput emocionalnosti, nježnosti i pažljivosti (Mroczkowska, 2005). Zahtjevi natjecateljskog sporta odgovaraju skupu instrumentalnih ponašanja, čemu se androgini sportaši prilagode i time opravdano doživljavaju niže razine stanja anksioznosti od femininih sportaša. Na temelju istraživanja (Andersen i Williams, 1987), razlika između androginih i femininih sportaša u mjerenom konstrukt je očekivana, ali se nije očekivala njezina statistička značajnost koja je ipak dobivena. Kako bi bili uspješni u sportu, natjecatelji moraju imati visoku razinu samopouzdanja, što androgini sportaši imaju te su očekivano manje anksiozni u kontekstu natjecanja od femininih sportaša.

U odnosu na maskuline sudionike, androgini doživljavaju značajno veće razine stanja natjecateljske anksioznosti. Maskuline osobe rjeđe pokazuju svoje osjećaje te samim time izvještavaju o nižim razinama stanja anksioznosti (Pruesse, 1962), dok su androgine osobe slobodnije u izražavanju svojih osjećaja, što je feminina osobina, što je mogući razlog značajne razlike između maskulinih i androginih sportaša.

Bavljenje sportom omogućava osobama da odstupe od tradicionalne spolne uloge i prihvate androginitet. Iako se dobiveni nalazi ne mogu generalizirati na ostale sportove, može se zaključiti da u borilačkim sportovima, konkretno u taekwondo-u, još uvijek postoji različita zastupljenost različitih kategorija spolne uloge u sportu. Osobe se treba poticati na usvajanje i maskulinih i femininih osobina koje će iskazivati u različitim situacijama, ovisno o tome što određena situacija zahtjeva (Bem, 1975).



## **Nedostaci i implikacije istraživanja**

Glavni nedostatak ovog istraživanja jest mali broj sudionika. Međutim, ovaj rad bavio se isključivo vrhunskim taekwondo sportašima, te je samim time uzorak ograničen. Iako se rezultati istraživanja ne mogu generalizirati na ostalu sportsku populaciju, daju jasnu sliku stanja mjerenog konstrukta u borilačkom sportu, odnosno taekwondo-u.

Istraživanje je provedeno putem Interneta, što je također nedostatak. No, s obzirom da su u istraživanje uključeni sportaši iz cijele Hrvatske, ovo je bio jedini mogući način prikupljanja podataka.

Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti se inače primjenjuje u vremenu neposredno prije natjecanja, ali zbog nemogućnosti ispitivanja ciljnog uzorka u isto vrijeme, prije istog natjecanja, uputa je modificirana, što je mogući nedostatak. Sportaši su ispunjavali upitnik s obzirom na to što misle kako će se osjećati prije važnog natjecanja koje ih očekuje. Iako procjene sportaševe predviđene anksioznosti nisu uvijek točne, Hanin (2001) je proveo istraživanje koje je pokazalo da su procjene predviđene i stvarne natjecateljske anksioznosti jako slične.

Iako je konstrukt natjecateljske anksioznosti često istraživani, vrlo je malo istraživanja koja govore o njegovom odnosu sa spolnim ulogama. Rezultati dobiveni ovim istraživanjem mogu se generalizirati samo na borilačke sportove. Unatoč tomu, pridonose boljem razumijevanju sportaša i njegova ponašanja u kontekstu natjecanja. Prema Tišmi (2011), sportaši i sportašice gube do 50 % ukupnih kapaciteta na, njima važnim, natjecanjima kada je prisutno povećano stanje anksioznosti, što utječe na uspješnost. Ovo istraživanje se nije bavilo odnosom natjecateljske anksioznosti i sportskog postignuća, ali je to vrlo važno pitanje o kojem govori tek malen broj istraživanja u Hrvatskoj (npr. Šerbetar, Massari, Lj. i Massari, Đ. 2005; Šerbetar, 2003). Što se tiče budućih istraživanja, vrlo je važno saznati kako natjecateljska anksioznost djeluje na natjecatelje, da li ih motivira ili djeluje ometajuće, stoga bi bilo korisno kad bi Upitnik stanja natjecateljske anksioznosti sadržavao i skalu koja, uz intenzitet, procjenjuje i smjer stanja anksioznosti. Stanje anksioznosti može biti interpretirano drugačije od strane različitih sportaša, te bi takvi rezultati mogli dati jasniju sliku za potrebne intervencije.

Nužno je da se potakne edukacija trenera o ovakvim pojavama u sportu. Rad na samopouzdanju sportaša je iznimno važan. Osobe s visokim samopouzdanjem će simptome natjecateljske anksioznosti interpretirati kao poticaj, izazov, priliku da ostvare svoj cilj i postignu uspjeh, dok će osobe s nižim samopouzdanjem na takve simptome gledati kao na ometajući i prijeteći faktor uspjehu (Hanton, Mellalieu i Hall, 2004). Niže samopouzdanje može biti uzrokovano sudjelovanjem u aktivnostima koje osoba smatra neodgovarajućim njezinoj

spolnoj ulozi (Cox, 2005). Stoga je izuzetno važno poticanje sportaša na prihvatanje i maskulinih i femininih osobina, što bi rezultiralo većom fleksibilnošću, prilagodljivošću te nižom razinom stanja natjecateljske anksioznosti.

## ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos spolnih uloga i natjecateljske anksioznosti. Očekivalo se da postoji statistički značajna razlika u natjecateljskoj anksioznosti između sudionika koji imaju izražene feminine osobine i onih koji imaju izražene maskuline osobine, dok se između androginih i maskulinih, odnosno femininih sudionika nije očekivala statistički značajna razlika.

Analizom varijance provjerene su razlike u natjecateljskoj anksioznosti između sportaša različite spolne uloge. Rezultati analize pokazali su da feminini sportaši doživljavaju statistički značajno veće razine natjecateljske anksioznosti nego preostale dvije skupine te da androgini sportaši doživljavaju statistički značajno više razine natjecateljske anksioznosti nego maskulini sportaši.

Treneri bi trebali poticati razvijanje i maskulinih i femininih osobina kod sportaša, kao i prilagođavanje tih osobina zahtjevima situacija. Uz to, potrebno je kontrolirati anksioznost kod sportaša, odnosno pronaći optimalnu razinu anksioznosti kod svakog sportaša koja bi rezultirala najboljom izvedbom i postignućem.

## LITERATURA

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449-464.
- Andersen, M. B. i Williams, J. M. (1987). Gender role and sport competition anxiety: A re-examination. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 52-56.
- Ashford, K. J., Karageorghis, C. I., Jackson, R. C. (2005). Modeling the relationship between self-consciousness and competition anxiety. *Personality and Individual Differences*, 38, 903-918.
- Bem, S. L. (1981). Gender Schema Theory: A cognitive Account of Sex Typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364.
- Bem, S. L. (1975). Sex Role Adaptability: One Consequence of Psychological Androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 634-643.
- Bem, S. L. (1974). The Measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.
- Berk, L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brnić, P. (2002). *Odnos maskulnosti, femininosti te nekih sociodemografskih varijabli sa lokusom kontrole*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta: Koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Craft, L., Magyar, T., Becker, B., Feltz, D. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44.
- Desertrain, G. S., Weiss, M. R. (1988). Being female and athletic: A cause for conflict? *Sex Roles*, 18, 567-582.
- Endler, N. S., Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Anxiety Disorders*, 15, 231-245.
- Fallon, M. A., Jome, L. M. (2007). An Exploration of Gender-Role Expectations and Conflict among Women Rugby Players. *Psychology of Women Quarterly*, 31(3), 311-321.
- Grubić, M. (2010) *Utjecaj ranog izlaganja androgenima na ponašanje povezano sa spolom u bolesnika s kongenitalnom adrenalnom hiperplazijom*. Doktorska disertacija. Zagreb: Medicinski fakultet.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hanton, S., Mellalieu, S. D., Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 477-495.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Humara, M. (2001). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*, 1(2), 1-14.
- Jugović, I. (2004). *Zadovoljstvo rodnim ulogama*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A., Williams, M. (2008). *Sport psychology: Contemporary themes*. London: Palgrave.
- Lamont-Mills, A. (1998). *Sex, Gender and Gender Identity in Australian Sport*. Toowoomba, Australia: University of Southern Queensland.
- Lipovec, T. (2006). *Spol djece i rodne uloge roditelja*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mroczkowska, H. (2005). Cultural gender schemes vs. emotional parameters of men and women functioning in professional athletics. *Biology of Sport*, 22(3), 271-279.
- Niederle, M., Vesterlund, L. (2011). Gender and Competition. *Annual Review in Economics*, 3, 601-630.
- Patel, D. R., Omar, H., Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23, 325-335.
- Pruesse, M. G. (1962). *Anxiety and masculinity-femininity*. University of British Columbia.
- Royce, W. S., Gebelt, J. L., and Duff, R.W. (2003). Female athletes: Being both athletic and feminine. *Athletic Insight*, 5, 1-15.
- Skok, K. (2006). *Opća informiranost i spolne uloge*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Šerbetar, I., Massari, Lj., Massari, Đ. (2005). Stanje prednatjecateljske anksioznosti djece koja se natjecateljski bave rukometom. U: Findak, V. (Ur.), *Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije*. Zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez.

- Šerbetar, I. (2003). Stanje prednatjecateljske anksioznosti na školskom natjecanju u hrvanju. U: Findak, V. (Ur.), *Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije*. Zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez.
- Šojat, A. (2007). *Traženje uzbuđenja i rodna uloga*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Tenenbaum, G., Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons, Inc.: Hoboken, NJ, USA.
- Tišma, M., Vujanović, S. (2011). Povezanost kompetitivne anksioznosti i efikasnosti sportista. *Aktuelno u praksi*, 23(10), 31-39.
- Tišma, M. (2008). Razlike u afektivno-motivacionim dispozicijama s obzirom na vrstu sporta i nivo uspješnosti sportaša. *Primenjena psihologija*, 2(1), 93-109.
- Tišma, M. (2007). *Dominantne afektivno-motivacione dispozicije sportista u individualnim sportovima*. Magistarska teza. Novi Sad: Fakultet za sport i turizam.
- Wiggins M. S., Brustad, R. J. (1996), Perception of Anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1071-1074.
- Wittig, A. F. (1984). Sport competition anxiety and sex role. *Sex Roles*, 10(5-6), 469-473.