

**SPORTO EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ KATEDRA**

SPORTO PSICHOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA

VESTINA GERDAUSKAITĖ

**DZIUDO IMTYNINKŲ JAUNUČIŲ IR JAUNIŲ
PRIEŠVARŽYBINĖS EMOCINĖS BŪSENOS**

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas: Doc.dr. Š. Šniras

KAUNAS 2011

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad teikiamas magistro baigiamasis darbas „ DZIUDO IMTYNINKŲ JAUNUČIŲ IR JAUNIŲ PRIEŠVARŽYBINĖS EMOCINĖS BŪSENOS “

1. Yra atliktas mano paties;
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą panaudotos literatūros sąrašą.

.....
(data) (autorius vardas, pavardė) (parašas)

PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ LIETUVIŲ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

Patvirtinu lietuvių kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

.....
(data) (autorius vardas, pavardė) (parašas)

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO VADOVO IŠVADOS DĖL DARBO GYNIMO

.....
.....
.....

.....
(data) (Vadovo vardas, pavardė) (parašas)

Magistro baigiamasis darbas aprobuotas profilinėje katedroje:

.....
(aprobacijos data) (Gynimo komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė) (parašas)

Magistro baigiamasis darbas yra patalpintas

ETD

IS

..... (Gynimo komisijos sekretorės/iaus parašas)

Magistro baigiamojo darbo recenzentas:

.....
(vardas, pavardė) (Gynimo komisijos sekretorės/iaus parašas)

Magistro baigiamojo darbo gynimo komisijos vertinimas:

.....
(data) (Gynimo komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė) (parašas)

TURINYS

SAVOKOS IR SANTRUMPOS	4
SANTRAUKA	5
SUMMARY	6
IVADAS	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA	9
1.1. Sportininkų priešvaržybinės emocinės būsenos	9
1.2. Nerimo įtaka sportininko emociniai būsenai	11
1.3. Emocinių būsenų kontroliavimas	17
1.4. Emocinių būsenų įvertinimo būdai	20
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	26
3. REZULTATAI	30
4. APTARIMAS	37
IŠVADOS	43
LITERATŪRA	44
PRIEDAI	50

SĄVOKOS IR SANTRUMPOS

Emocinė būseną – neaiškiai suvokiamų vidinių ar išorinių poreikių visumos atspindėjimas, pasireiškiantis psichinių vyksmų savitumu (Sporto terminų žodynas, 2002).

Nerimas – žmogaus emocinė būseną – neapibrėžtas grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus (Psichologijos žodynas, 1993).

Situacinis nerimas – tai nerimas, kuris atspindi žmogaus būseną tam tikru momentu (Psichologijos žodynas, 1993).

Asmenybės nerimas – tai polinkis jautriai reaguoti kiekvienoje tikrai ar tariamai neįveikiamoje situacijoje (Psichologijos žodynas, 1993).

Somatinis nerimas – tai nerimas, siejamas su fiziologiniais jo požymiais: greitais širdies dūžiais, dusuliu, drėgnomis rankomis, nemaloniais skrandžio pojūčiais (Martens, 1999). Somatinis nerimas – tai sportininko savo paties sujaudinimo išgyvenimas (Martens, 1999).

Kognityvusis (pažintinis) nerimas – tai protinis susirūpinimo komponentas, kuris sukeliamas dėl neigiamo laukimo ar neigiamo savęs įvertinimo (Martens, 1999).

Savijauta – fiziologinių ir psichinių veiksnių lemiamos vidinės būsenos pojūtis; savo būsenos įvertinimas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Aktyvumas – tai organizmo psichinis bei fizinis gebėjimas veikti; veikimo įtampos būseną; tam tikras psichofiziologinės informacijos perdirbimo lygis; intensyvus išorinis veiklumas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Nuotaika – ilgokai trunkanti, palyginti pastovi vidutinio ar mažo intensyvumo emocinė būseną, kuri yra teigiamas arba neigiamas individo psichinio gyvenimo fonas (Psichologijos žodynas, 1993).

Stresas – tai būseną, kylanti dėl įvairių ekstremalių poveikių, t.y. stresorių (Psichologijos žodynas, 1993).

Pasitikėjimas savimi – žmogaus jautimas, supratimas, kad yra pajėgus atlikti tuos uždavinius, kuriuos jam kelia gyvenimas ir kuriuos jis kelia pats sau (Psichologijos žodynas, 1993).

Priešvaržybinis pasitikėjimas savimi – sportininko pasitikėjimas savimi prieš varžybas.

Dziudo imtynininkas – Tautinės japonų imtynės, virtusios sporto šaka. Imamasi ant kilimo (tatamio), jo dydis 14x14 m, su pažymėtu 9x9 m arba 8x8 m kovos plotu. (Sporto terminų žodynas, 2002).

Jaunis – sportininkas, kurio pasinis amžius 17–18 metų (Sporto terminų žodynas, 2002).

Jaunutis – sportininkas, kurio pasinis amžius 15–16 metų (Sporto terminų žodynas, 2002).

M – vidurkis.

SD – standartinis nuokrypis.

SANTRAUKA

Dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių priešvaržybinės emocinės būsenos

Raktiniai žodžiai – emocinė būsena, savijauta, aktyvumas, nuotaika, nerimas, dziudo imtynininkai.

Tyrimo objektas: Dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių priešvaržybinės emocinės būsenos.

Sportininkų, patiriamos neigiamos emocinės būsenos prieš varžybas neleidžia sportininkui nusiteikti varžyboms, startui, susikaupti ir pasiekti norimo rezultato. Žvelgiant iš psichologinės pusės yra labai svarbu išanalizuoti šias priešvaržybinės būsenas ir ruošti sportininkus varžyboms taikant ne tik fizinį, bet ir psichologinį rengimą. Mūsų pasirinkta tema apie jaunučių ir jaunių priešvaržybinės emocinės būsenas aktuali todėl, kad yra labai svarbu žinoti apie dziudo imtynininkų emocines būsenas, kylančias prieš varžybas.

Tyrimo tikslas: Ištirti jaunučių ir jaunių dziudo imtynininkų priešvaržybinės emocinės būsenas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių savijautą, aktyvumą ir nuotaiką.
2. Įvertinti dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių situacinį nerimą.
3. Įvertinti ir palyginti dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių somatinį nerimą, kognityvųjį nerimą ir pasitikėjimą savimi.

Hipotezė: Jaunučių dziudo imtynininkų priešvaržybinės emocinės būsenos ir nerimo lygis aukštesnis, nei jaunių dziudo imtynininkų.

Išvados:

1. Jaunučių dziudo imtynininkų priešvaržybinė savijauta, aktyvumas, buvo vertinama palankiau lyginant su jauniais dziudo imtynininkais ($p < 0,05$).
2. Jaunių dziudo imtynininkų situacinis nerimas buvo patikimai aukštesnis už jaunučių ($p < 0,05$).
3. Jaunučių dziudo imtynininkų pasitikėjimo savimi ir kognityviojo nerimo lygis vertinamas statistikai palankiau ($p < 0,05$), nei jaunių dziudo imtynininkų. Tuo tarpu jaunių dziudo imtynininkų somatinio nerimo lygis buvo įvertintas statistikai patikimai ($p < 0,05$) geriau, nei jaunučių dziudo imtynininkų.

SUMMARY

Prematch emotional states of cadet and junior judo wrestlers

Keywords – emotional state, self-feeling, activity, mood, anxiety, judo wrestlers.

Object of the research: Prematch emotional states of cadet and junior judo wrestlers.

Negative emotional states taken by sportsmans do not let them concentrate, properly prepare for a match and achieve the best results. From the psychological side of view, it is very important to analyze these prematch emotional states and prepare sportsmans applying not only physical, but psychological training as well. Chosen paper topic about cadets and juniors prematch emotional states is actual, because it is essential to know about judo wrestlers emotional states appearing before matches.

The aim of the study: Analyze cadet and junior judo wrestlers prematch emotional states.

The tasks of the research:

1. Unfold cadet and junior judo wrestlers self-feeling, activity and mood.
2. Evaluate cadet and junior judo wrestlers situational anxiety.
3. Evaluate and compare cadet and junior judo wrestlers somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence.

Hypothesis: Cadet judo wrestlers prematch emotional state and anxiety level is higher than junior judo wrestlers.

Conclusion:

1. Cadet judo wrestlers prematch self-feeling and activity levels were rated better in comparison to junior judo wrestlers ($p < 0,05$).
2. Level of junior judo wrestlers situational anxiety was reliably higher than cadets ($p < 0,05$).
3. Cadet judo wrestlers self confidence and cognitive anxiety levels were rated statistically better ($p < 0,05$) than junior judo wrestlers. Whereas junior judo wrestlers somatic anxiety level was evaluated statistically good ($p < 0,05$), better than cadet judo wrestlers.

IVADAS

Sportinė veikla formuoja sportininko asmenybę. Dar Antikos epochoje sportas buvo pripažintas viena reikšmingiausių veiklos rūšių (Stonkus, 2000). Pastarojo meto sporto psichologijos tyrimuose ypač akcentuojama sportininkų psichologinio rengimo būtinybė, nes vien gero fizinio parengtumo nepakanka (Malinauskas, 2004). Sunku įsivaizduoti šiuolaikinį elitinį sportą – Olimpinės žaidynes ar Pasaulio čempionatus be psichologinės pagalbos sportininkui. Didėjant konkurencijai sporte, gerų sportinių rezultatų siekimas tampa neįmanomas be sporto mokslo, tame tarpe efektyvios psichologinės pagalbos plėtotės. Šiandieniniame sporto pradėta plačiau domėtis veiksniais, vykstančiais sportininko psichikoje, bei psichologiniu sportininko rengimu prieš kovą. Norint pasiekti didelių sportinių rezultatų, pagalbą reikia pasitelkti ne tik seniai išbandytus ir laiko patikrintus treniruočių metodus, bet ir psichologijos žinias. Nuo to, kaip sportininkas pasiruošęs psichologiškai, priklauso jo startas, savijauta kovos metu, pergalės džiaugsmas ar pralaimėjimo skausmas finišavus. Psichologijos pagalba siekiama sportininko fizinės ir dvasinės pusiausvyros.

Temos aktualumas. Mūsų pasirinkta tema apie jaunučių ir jaunių priešvaržybines emocijas būsenas aktuali todėl, kad yra labai svarbu žinoti apie dziudo imtynininkų emocijas būsenas, kylančias prieš varžybas. Sportininkų, patiriamos neigiamos emocijinės būsenos prieš varžybas neleidžia sportininkui nusiteikti varžyboms, startui, susikaupti ir pasiekti norimo rezultato. Žvelgiant iš psichologinės pusės yra labai svarbu išanalizuoti šias priešvaržybines būsenas ir ruošti sportininkus varžyboms taikant ne tik fizinį, bet ir psichologinį rengimą.

Darbo naujumas. Vis dar tyrinėjama, ar žmogus moka gyventi jausmingai ir kiek daug jis to išmoko, ar gali valdyti savo jausmus (Kasiulis ir kt., 2004). Treneris, rengdamas sportininką varžyboms, turi tirti jo emocijinę būseną ir taikyti tinkamiausias jos valdymo formas (Malinauskas, 1998, 1999). Dziudo imtynininkų priešvaržybinės emocijinės būsenos yra mažai nagrinėjama tema, todėl šis darbas yra aktualus norint atskleisti dziudo imtynininkų emocijas būsenas prieš varžybas.

Hipotezė: Jaunučių dziudo imtynininkų priešvaržybinės emocijinės būsenos ir nerimo lygis aukštesnis, nei jaunių dziudo imtynininkų.

Tyrimo objektas: Dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių priešvaržybinės emocijinės būsenos.

Tyrimo tikslas: Ištirti jaunučių ir jaunių dziudo imtynininkų priešvaržybines emocijas būsenas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių savijautą, aktyvumą ir nuotaiką.
2. Įvertinti dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių situacinį nerimą.
3. Įvertinti ir palyginti dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių somatinį nerimą, kognityvų nerimą ir pasitikėjimą savimi.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Sportininkų priešvaržybinės emocinės būsenos

Sportinė veikla vyksta labai sunkiomis treniruočių ir varžybų sąlygomis, padedančiomis išsiaiškinti žmogaus organizmo galimybių ribas. Žmogaus sugebėjimai reikalauja maksimalaus patikimumo, realizuojant įgytus įgūdžius ir mokėjimus.

Sąvoka „emocija“, kilus iš lotynų kalbos žodžio „emoveo“, reiškia – išjudinu, judinu (Bendroji psichologija, 1986). Emocijų studijavimas yra vertingas todėl, kad tai suteikia informacijos apie sportininko santykį su varžybomis ir leidžia įvertinti varžybinę situaciją. Sporto psichologai turi žinoti informaciją, kuri gaunama išanalizavus sportininko emocines būsenas. A. M. Lane ir P. C. Terry (2000) pabrėžia, kad emocijos subjektyviai ir objektyviai veikia sportininkus. E. Cerin (2003) jos perduoda fundamentalią informaciją apie sportininko gebėjimą susidoroti su kilusiais sunkumais.

Emocinės būsenos – tai tam tikru momentu sustiprėjęs ar susilpnėjęs emocinis išgyvenimas. Šie išgyvenimai gali būti skirtingo modalumo (pvz., džiaugsmas, liūdesys, pyktis) arba skirtingo stiprumo (stiprus ar silpnas, pvz., meilės jausmas) (Bendroji psichologija, 1986). Miškinis (1997) teigė, kad sportininkams ir treneriams tenka patirti įvairiausių išgyvenimų: džiaugsmo, liūdesio, pasididžiavimo, nuoskaudos, baimės, nerimo, pykčio, pasišlykštėjimo. Anot F. Gonobolino (1976) žmogaus elgesiui emocijos neretai suteikia ypatingą jausminį atspalvį, sukeldamos ilgesnius arba trumpesnius, labai pastovius išgyvenimus. Kartais jausmai atsiranda staiga, reiškiasi audringai ir palyginti greitai praeina. Šie ilgi ar trumpi vidiniai išgyvenimai vadinami emocijomis arba (psichinėmis) emocinėmis būsenomis.

Sportininko būsenos pakitimai susiję su busimomis varžybomis, tai pastebi daugelis tyrinėtojų. Psichinė įtampa prasideda ne prieš pat varžybas, o žymiai anksčiau. Tai pirmiausia pasireiškia tada, kai sportininkas sužino apie būsimas varžybas (Аболин, 1987; Morris & Summers, 2003). M. Kolb (1995) teigia, kad vieninteliu integruotu emocinio pastovumo kriterijumi yra rezultatas, charakterizuojantis, kiek sėkmingai arba nesėkmingai siekiamas žmogaus užsibrėžtas tikslas.

J. Taylor ir G. S. Wilson (2002) teigia, kad sportininko būseną varžybų dieną yra svarbiausia. Visai nesvarbu, koks buvo sportininko fizinis pasiruošimas, pasitikėjimas savimi ar motyvacija iki varžybų.

Anot J. Taylor ir G. S. Wilson (2002) sportininko būseną prieš varžybas gali būti apibūdinama tokiais žodžiais kaip sužadinimas, jaudulys, nerimas, nerimastingumas, mobilizacija. Kaip konkrečiai reiktų įvardinti šią būseną, iki šiol nesutariama. Dažniausiai vartojami žodžiai „jaudulys“ arba

„nerimas“, tačiau jie turi neigiamą atspalvį – asocijuojasi su kažkuo, kas kenkia pasirodymui varžybų metu.

Galbūt net ne tiek svarbu, koku žodžiu įvardiname sportininko būseną, kiek tai, ką mes apie ją žinome ir kaip ją suprantame. J. Taylor ir G. S. Wilson (2002) savo darbe minėjo, kad šie tyrėjai Zaichkowsky ir Takenaka (1993) pateikė išsamų priešvaržybinės būsenos apibūdinimą. Jie sako, kad priešvaržybinėje būsenoje galima išskirti 3 lygmenis. Pirmiausia tai fiziologinis sužadinimas (arba suaktyvinimas), apimantis širdies ritmo, kraujospūdžio, liaukų ir galvos smegenų žievės aktyvumo pakitimus. Antra, pasikeitimai elgesyje – padidėjęs motorinis aktyvumas. Trečia, emociniai ir kognityviniai atsakai – sportininkas vertina savo būseną, fiziologinius procesus, savo elgesį ir iš to kyla emocinės reakcijos.

Labai stiprūs emociniai jausmai, kurie smarkiai sukrečia juos išgyvenantį asmenį, vadinami stresais (stresas – iš angliško stress „įtampa“). Tokios emocijos (stresai) atsiranda, esant didelei psichinei įtampai: pavojaus akimirkomis, fizinių ir protinių perkrovimų metu, labai sunkiais ir atsakingais veiklos momentais (Gonobolas, 1976). Stresas – sportininko būsena, atsirandanti dėl įvairių ekstremalių poveikių, t.y. stresorių (Psichologijos žodynas, 1993).

P. M. Наидифер (1979) ir A. Andersson Arnten ir kiti. (2008) pabrėžia, kad stresas daro neigiamą poveikį sportininko elgesiui ir veiklai. Pasak šių autorių, analizuojant žmogaus (sportininko) psichines būsenas, reikia kalbėti ne tik apie stresą, bet ir apie dvi priešingas būsenas: „eustresą“ ir „distresą“. Eustresas – tai psichinės įtampos būsena, kuri yra sukeliamą stresinės situacijos ir daro mobilizuojančią įtaką sportininko veiklai. Kai sportininkas nesusitvarko su emocijomis arba ilgesnį laiką būna stresinėje situacijoje, pasireiškia distresas, suteikiantis dezorganizuotą įtaką jo veiklai. Būtent, esant distresui, būtina taikyti ekstremalias psichinės reguliacijos priemones.

Nuo organizmo būklės, nuo žmogaus būsenos tas pats stresorius gali sukelti distresą ir eustresą. Priklausomai nuo to, kokie stresoriai sukelia stresą, skiriamas fiziologinis ir psichologinis, tai vadinamas emocinis stresas. Jis yra apsauginis mechanizmas, padedantis mobilizuoti organizmo išteklius iškilusiems sunkumams įveikti.

Streso pasekmės (padariniai) pasireiškia trimis lygiais (Furst, 1998):

1. Fiziologinės reakcijos į stresą lygmuo: pulso dažnis, hormonų išsiskyrimas (iškart įvykstančios reakcijos) ir ilgalaikiai psichosomatiniai bei somatiniai sutrikimai.
2. Psichologinės reakcijos į stresą lygmuo: pyktis, nesaugumas, ilgalaikis prislėgtumas ir dirglumas.
3. Rezultatų lygmuo: pasikeičia atliekamos veikos kokybė ir greitis.

R. Malinauskas (2003) teigia, kad taip pat sporte dominuoja ir psichologiniai barjerai, kurie kovoje sportininkui tampa didele, kartais net neįveikiama kliūtimi. Psichologiniai barjerai – nepalankios kovai varžybose psichinės sportininko būsenos, kylančios dėl objektyvių poveikių ir dėl subjektyvių priežasčių. Yra nustatyta keletas tokių psichologinių barjerų.

Vienas jų – per daug įtempta psichinė būsena, atsirandanti, kai kolektyvas ar treneris sportininką per daug stimuliuoja, nuolat primygtinai reikalauja sutelkti kovai visas jėgas. Tai labai dezorganizuoja sportininko veiklą, padaro ją aktyvią bei chaotišką, impulsyvią. Dėl tos priežasties sportininkas pasirodo blogiau negu galėtų, nors ir labai stengiasi (Malinauskas, 2003).

R. Malinausko (2003) teigimu, kitas psichologinis barjeras – nepalanki psichinė būsena, atsirandanti dėl dominuojančių sportininko sąmonėje minčių apie galimą pralaimėjimą. Per didelė baimė pralaimėti šiuo atveju yra kenksminga tuo, kad nuslopina visas sportininko mintis, kurios padėtų jam organizuoti judesius bei veiksmus sportiniam rezultatui pasiekti. Psichologiniu barjeru gali tapti ir per didelė, emociškai įtempta minčių koncentracija į trokštamą pergalę. Kiekvienas sportininkas, suprantama, nori laimėti, bet jeigu mintys apie pergalę per daug užvaldo jo sąmonę, jos pradeda tik kliudyti. Būdamas tokioje būsenoje, sportininkas jaudinasi dėl kiekvienos menkiausios savo nesėkmės ar bent kiek labiau pavykusio varžovo veiksmo; artėjanti pergalė neleidžia jam susikaupti, sukausto mąstymą.

R. Malinauskas savo darbuose (2003; 2006) mini, kad psichologiniu barjeru gali tapti ir per stiprus atsakingumo jausmas; jis taip pat sukelia per didelę baimę dėl galimo pralaimėjimo ir slegia sportininką kovos metu, neleisdamas jam susikaupti, kai reikia spręsti taktikos ar technikos uždavinius. Psichologiniai barjerai gali būti ir kitokie. Kartais varžybose su garsiu ir pajėgiu sportininku jau vien jo vardas kelia baimę. Arba – keliskart iš eilės pralaimėjus tam pačiam varžovui, atsiranda nepasitikėjimas savimi.

1.2. Nerimo įtaka sportininko emociniai būsenai

Nerimas – žmogaus emocinė būsena – neapibrėžtas grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus (Psichologijos žodynas, 1993).

Nerimo prieš varžybas tema susidomėta tikrai anksti, sukurta nemažai teorijų, testų, metodų, tiriančių sportuojančių žmonių būseną prieš varžybas (Laskienė ir Gedvilaitė, 2007). H. K. Hall ir A. W. Kerr (1997) mini mokslinius darbus, kurių tikslas — tirti ir atrasti individualius skirtumus ir situacinius kintamuosius, darančius poveikį priešvaržybiniam nerimui. S. Laskienė ir A. Gedvilaitė, (2007) teigia, kad visgi šie tyrimai visiškai nepaisė daug svarbesnių teorinių prielaidų: kodėl nurodyti

kintamieji gali iš ankšto nuteikti sportininkus dideliu nerimu prieš varžybas. Vėlesni sportinio nerimo tyrimai ėmė nagrinėti laikinas priežastis, kurios veikia sportininkų psichinę būseną prieš varžybas. Dauguma tyrėjų sutelkė dėmesį į individualius sportininkų asmenybės skirtumus kognityviuoju psichinės būsenos aspektu, tikėdamiesi rasti būdų mažinti nerimą.

Skiriamos dvi nerimo rūšys: asmenybės nerimas ir situacinis nerimas. Nerimas, kuris atspindi žmogaus būseną tam tikru momentu, vadinamas situaciniu nerimu. R. Malinauskas (2003) mini, kad situacinis nerimas kyla tik ekstremaliomis situacijomis.

Literatūroje asmenybinis nerimas dar vadinamas ir vidiniu nerimu (Puzinavičius, 2005). Vidinis nerimas apibūdinamas kaip pastovi individo savybė, atspindinti subjekto požiūrį į grėsmę, pavojų, jo polinkis daugelį situacijų laikyti grėšmingomis ir atitinkamai į tai reaguoti. Vidinis asmenybės nerimas stiprėja, kai žmogų veikia tam tikri veiksniai, kuriuos jis laiko pavojingais savo prestižui, savęs vertinimui, savigarbai.

Situacinis, arba reaktyvinis, nerimas - tai subjekto išgyvenamos neigiamos emocijos: įtampa, nerimas, susirūpinimas, nervingumas. Šias būsenas sukelia asmenybės emocinė reakcija stresinėse situacijose. Jos gali būti įvairaus intensyvumo ir dinamiškos (laikui bėgant kisti) (Puzinavičius, 2005).

Asmenybės, kurių nerimo lygis aukštas (labai nerimastingos), linkusios daugelį situacijų laikyti grėšmingomis savęs vertinimui ir gyvybiniams interesams. Todėl jos, į jų nuomone, grėšmingą situaciją reaguoja labai nerimastingai (Puzinavičius, 2005).

Apskritai yra trys nerimo supratimai:

1. nerimas kaip laikina (praeinanti) būsena,
2. nerimas kaip sudėtingas procesas, įjungiantis streso ir grėsmės komponentus,
3. nerimas (nerimastingumas) kaip asmenybės savybė (Неверкович и др., 1996).

Polinkis jausti neadekvatų nerimą varžybų situacijose trukdo sportininkams. Esant aukštam nerimo lygiui, individai dažnai nepasiekia gerų sportinių rezultatų, jei jiems neskiriamas ypatingas dėmesys (Janssen, 1995). J. P. Janssenas (1995) nustatė, kad sportininkų nerimo lygis yra žemesnis negu nesportuojančių asmenų. Kai nerimas per didelis arba nerimas iš viso nejaučiamas, tai sportininkams sunku pasiekti gerų sportinių rezultatų.

Sportininkai kartais patiria nerimą dėl artėjančių įvykių. Šis nerimas vadinamas busimuoju nerimu. Dažnai nerimą sukelia artėjančios varžybos, iki varžybų likus vienai dviem savaitėms: šie jausmai yra vadinami priešvaržybiniu nerimu (Malinauskas, 2003). Tyrimai parodė, kad priešvaržybinio nerimo kreivė įgauna apverstos U raidės formą (Martens et al., 1990). Sportininkų nerimas, likus kelioms dienoms iki varžybų pradžios, dar nėra didelis. Kai varžybos artėja, jų nerimo lygis kyla, nerimas dar labiau padidėja likus kelioms minutėms iki varžybų pradžios. Vos varžyboms

prasidėjus, sportininko nerimas pradeda slūgti. Nerimas patirtas per varžybas, yra dažniausiai žemesnis negu jis yra prieš varžybas ar katik joms praėjus (Weinberg & Gould, 1995). Tyrimai parodė, kad sportininkų priešvaržybinis nerimas yra kelių lygių (mažo, vidutinio, didelio) (Swain & Jones, 1992). Jei sportininko poreikis laimėti (orientacija kuo geriau atlikti keliamas užduotis) mažesnis, jų kognityvusis nerimas prieš varžybas didelis. Jei sportininkų poreikis laimėti didelis, jų kognityvusis nerimas prieš varžybas nedidelis (Swain & Jones, 1992). Be to, taip pat skirėsi įvairių sporto šakų sportininkų priešvaržybinio nerimo lygis. Ciklinių sporto šakų sportininkų dažniausiai priešvaržybinio nerimo lygis žemas ir nerimas neturi didesnės reikšmės jų pasirodymui (Hammermeister & Burton, 1995).

Apverstosios U hipotezė (angl. "inverted-U hypothesis"), dar dažnai vadinama Jerkyzo ir Dodsono dėsnio, yra bene populiariausias ryšio tarp sportininko būsenos (nerimo) ir varžybinio pasirodymo aiškinimo modelis. Pagal šį modelį, stiprėjant nerimui nuo silpno iki vidutinio, sportininko pasirodymo kokybė gerėja. Tačiau, kai nerimas tampa stiprus, pasirodymo kokybė krenta (Taylor & Wilson, 2002).

Iš praktinės pusės apverstosios U hipotezė sako, kad konsultantas į visus sportininkus turėtų žiūrėti vienodai. Kitaip sakant, nepriklausomai nuo meistriškumo lygio, patyrimo, varžybinės aplinkos ar vidinių veiksnių, visiems turėtų būti vidutinio stiprumo nerimas. Taigi išeitų, jog prieš varžybas ji reiktų padidinti arba sumažinti iki vidutinio. Tačiau su tuo nevisai galima sutikti – vėlesni tyrimai atskleidė, kad kai kuriems sportininkams geriau sekasi tuomet, kai nerimas (įtampa) yra gana didelis. Taigi sumažinus šių sportininkų nerimo lygį, nukentėtų jų varžybinio pasirodymo kokybė. Be to, sportininkų nerimas dar priklauso ir nuo varžybų lygio. Kai varžybos „paprastos“, jaučiama mažesnė įtampa nei tuomet, kai varžybos „sunkios“ (Taylor & Wilson, 2002).

Anot A. Карелин (2001) nerimo būsenoje pergyvenamas asmeninis galimybių nepilnavertiškumas. Žemas nerimo lygis charakterizuojamas pakankama pusiausvyra, aukšta emocine kontrole, nemotyvuoto susirūpinimo stoka, staigiu pykčio ir susierzinimo protrūkiu, taip pat gėdos jausmu, prislėgtumu. Esant vidutiniam nerimo lygiui kartais apima nemotyvuotas susirūpinimas ir reikia įdėti pastangų norint „laikyti save rankose“ nepuolant į depresiją ir neparodant pernelyg didelį susierzinimą. Aukštam nerimo lygiui charakteringas stiprus rūpestis, kartais be ypatingos vidinės priežasties, reikia įdėti nemažai pastangų, kad neprarasti savikontrolę, prislėgta būsena derinasi su nervingumu ar netvarkingu aktyvumu.

И. Корнеева ir kiti. (2003) teigia, kad vienodo sunkumo varžybose maksimaliai sėkmingo pasirodymo sulaukiama esant vidutiniam nerimo lygiui. Nors kai kuriais atvejais nerimas turi teigiamą įtaką sportinės veiklos efektyvumui didinti. Sportininkai turintys aukštą nerimo lygį yra sąžiningi,

kruopštūs bei rūpestingi treniruočių metu, o sportininkai turintys žemą nerimo lygį vengia ilgų ir monotoniškų treniruočių. Sportininkai turintys aukštą nerimo lygį pastoviai tobulina savo meistriškumą, planuoja savo elgesį. Žemo rango varžybose, vykstančiose palankioje, žinomoje aplinkoje, jie geba parodyti aukštus sportinius rezultatus, tačiau atsakingais varžybų momentais, įtemptose ir netikėtose situacijose, pasirodo žemiau savo galimybių.

S. Laskienė ir A. Gedvilaitė (2007) savo darbe minėjo, kad paauglystėje dažniausiai išryškėja pagrindinės polinkių ir interesų kryptys. Sportas kaip pasirinktoji veikla yra kryptingas, be to, sportinė veikla gali teigiamai veikti sportuojančių asmenų savigarbą: jie labiau pasitiki savimi ir teigiamiau vertina save. Tai nustatė daugelis mokslininkų (Kamal et al., 1995; Marsh et al., 1995; Стамбулова, 1999). G. Schmolinsky (2000) teigia, kad kiekviena išbandymų situacija sportininkui virsta akistata su įvairiais išoriniais (varžybų aplinka, priešininkai, žiūrovai) ir vidiniais (įtampa, susijaudinimas, džiaugsmas, baimė) poveikiais. Šie poveikiai ir sukelia psichologinę reakciją, kuri arba pagerina, arba pablogina sportininko pasirodymą.

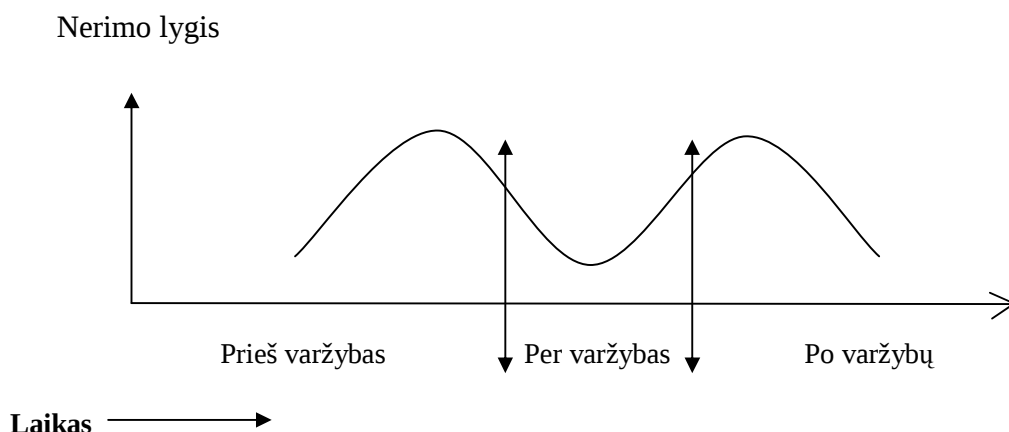
Y. Ommundsen ir B. H. Pedersen (1999) teigia, kad dauguma paauglių patiria nerimą dalyvaudami varžybose. Turint galvoje, kad sporto pratybos pritraukia labai daug vaikų ir paauglių, susiduriama su tokia problema: sportinis nerimas sukelia psichologinę disfunkciją, norą atsisakyti sporto pratybų. Taigi į nerimą sporte reikia atkreipti ypatingą dėmesį. Tirti vaikus ir paauglius labai svarbu norint sudaryti strategijas, leidžiančias nugalėti nerimą, kuris sukelia stresą sportuojant.

A. B. Алексеев (1995) jau trisdešimt metų analizuojantis sportininkų psichinės būsenos valdymo problemas, teigia, kad pasitikintis savimi, mokantis savarankiškai valdyti savo psichofizinę būseną ir techniką sportininkas nesibaimins, nejaus nerimo dėl sportinio rezultato. Kadangi sportinė veikla vyksta sunkiomis pratybų ir varžybų sąlygomis, tai tokiai veiklai būtinas ypatingas sportininko psichikos stabilumas. Sportinis meistriškumas daug priklauso nuo to, kaip išugdytos sportininko psichinės savybės, kaip jis valdo savo emocines būsenas.

Šie autoriai G. Jones ir kiti. (1994) tiriant dvikovos sporto šakų sportininkus H-T-P testu nustatyta, kad jiems būdingas aukštas nerimo lygis. Kiti autoriai (pvz. Janssen, 1995) teigia, kad pakankamai aukštas nerimo lygis būdingas net ir tiems sportininkams, kurių charakteris tvirtas. Per varžybas jie jaudinasi, kad gali susižeisti arba kad ištiks nesėkmė. Nerimaujama, kad gali būti nuvilti komandos draugai ir komandos vadovai.

Nedidelis nerimas netrukdo sportininkui pasiekti gerų rezultatų. Bet su dideliu nerimu ir ilgalaikė jo būsena būtina kovoti. Ir kiekvieno trenerio pareiga – padėti sportininkui įveikti arba bent kiek prislopinti tokios būsenos poveikį, kad ji neturėtų neigiamos įtakos sportininko rezultatams (Cratty, 1989).

B. J. Cratty (1989) sako, kad nerimas – laikinas parametras. Pasak šio autoriaus, tyrimų metu buvo nustatyta, kad nerimo lygis varžybų metu keičiasi. Didžiausias nerimas yra prieš varžybas ir po jų (1 pav.)



1 pav. Nerimo lygio priklausomybė nuo laiko (Cratty, 1989)

Nerimas prieš varžybas arba varžybų metu gali būti susijęs nebūtinai su varžybų aspektais, tai gali būti ir įvairūs kiti emociniai išgyvenimai (Китаев, 1983). Kiekviename žmoguje yra tam tikras nerimo lygis ir, žinoma, jis gali kisti: padidėti ar šiek tiek sumažėti.

Sportinis varžymasis sukuria tam tikrą nerimą beveik visų sportininkų sąmonėje, o kai kurie sportininkai jaučia ypač stiprų nerimą, kuris lemia žaidimo atlikimą. Nerimas yra esminė žmogaus emocija, dažnai išskylanti kaip adaptyvus mechanizmas tam, kad būtų susidorota su pasikeitimais (Spielberger, 1966). Ch. D. Spielberger (1966) teigia, kad dėl besikeičiančios sporto prigimtys kiekvienas sportininkas turi išmokti susidoroti su jauduliu bei nerimu varžantis. Kiekvieno sportininko pasirodymas yra tiesiogiai paveiktas jo gebėjimo susikonscentruoti atitinkamoje situacijoje. Sporte yra daug nerimą keliančių šaltinių: tėvai, treneriai, aistruoliai, priešininkai ir t.t. Sportininko sugebėjimai bei sportinė patirtis gali ypač lemti jo emocinę būseną bei kelti nerimo jausmą (Spielberger, 1966). Sportininko pasirodymą stipriai paveikia nerimas, tai gali turėti įtakos varžybų rezultatui.

Stresas ir nerimas yra labai svarbūs šiuolaikiniame sporte. Šios sąvokos yra glaudžiai susijusios, bet sinoniminėmis jų nebūtų galima pavadinti. Kiekviena jų gali funkcionuoti nepriklausomai viena nuo kitos. Stresas ir nerimas visada pasireiškia sporte. Dažniausiai šios būsenos pasireiškia nežinant rezultato ir dėl pastovumo trūkumo. Geriausi sportininkai stresą ir nerimą sugeba panaudoti savo pranašumo padidinimui. D. Hackfort ir Ch. D. Spielberger (1990) sako, kad streso procesas prasideda

dėl situacijų ar aplinkybių (stresorių), kurios yra suprantamos ar interpretuojamos (įvertinamos) kaip pavojingos, potencialiai žalingos aplinkybės. Jei stresorius yra įvertintas kaip pavojingas ar grėsmingas, nepaisant objektyvaus pavojaus buvimo, emocionali reakcija (nerimas) yra jau sukelta. Mintys, kurios yra suprantamos kaip grėsmė gali sukelti nerimo reakcijas taip pat, kaip tikri pavojai išoriniame pasaulyje (Hackfort & Spielberger, 1990).

Stresas yra apibrėžiamas kaip laikina emocinė būklė, sukelianti psichologinį ir fiziologinį pusiausvyros nebuvimą, atsiradus grėsmingai situacijai. Varžybinis sportas sukelia stresą, tačiau sportininkai bet koku atveju siekia pasirodyti geriausiai. Kai kurie sportininkai patiria stresą varžybų metu, nes tai suvokia kaip iššūkio metimą, tuo tarpu kiti tai supranta kaip provokaciją. Sportininko streso suvokimas gali paveikti jo tolimesnius veiksmus. Varžybinis stresas gali pasireikšti per ar po varžybų (Males & Kerr, 1996; Hanton et al., 2002). Pasak, H. M. Anshel ir Q. Gan (2009) stresas yra varžybinio sporto ypatybė. Tai kaip ir nerimas gali būti teigiamu faktoriumi ir veikti kaip optimalių ir ilgai išliekančių rezultatų priežastis arba gali būti neigiamu, kuomet išorinių faktorių paveiktas atletas patiria spaudimą.

Nerimo tyrinėtojai R. Martin (1997; 2000), D. Myers (2008) pažymi, kad daugelio darbų rezultatai prieštarauja vieni kitiems. Visiems autoriams aktualu tai, kad nerimas yra sukeliamas tam tikra streso forma. Mažiau sutariama tarp tyrinėtojų dėl streso nustatymo, nerimo charakterio, reakcijos ir mechanizmų prigimties aprašymo.

T. Morris ir J. Summers (2003) savo knygoje rašė, ir daugeliais tyrimais įrodė, kad nerimas vaidina svarbų vaidmenį valdant motorinius įgūdžius sporte. Nerimas gali ir pabloginti, ir pagerinti atlikimą. Ar rezultatas bus teigiamas, ar neigiamas, priklauso nuo to, kaip sportininkas supranta situaciją. Dėl įvairiausių sporto įvykių tėkmės kiekvienas sportininkas turi išmokti susidoroti su įtampa ir nerimu varžantis.

Nerimas yra apibūdinamas kaip svarbus veiksnys, lemiantis sportinius rezultatus. Manoma, kad tam tikras nerimo ar susijaudinimo lygmuo yra būtinas pasiekti maksimalų rezultatą (Gould & Udry, 1994). Taip pat buvo įrodyta, kad nerimas paveikia atlikimo rezultatus rungtyniaujant (Blais & Vallerand, 1986). Šiuo atveju reikėtų apibrėžti varžybinio nerimo sampratą. R. Martens (1999) varžybinis nerimas - tai konstrukcija, kuri apibūdina sportininkus, suvokiančius save grėsmingoje varžybų situacijoje. Kaip teikia T. Morris ir J. Summers (2003), kad kai kurie mokslininkai pabrėžia, kad varžybinė situacija savaime pati nesukelia nerimo, nerimas kyla dėl sportininko varžybų situacijos suvokimo. Spaudimas yra neatskiriama sporto varžybų būsena. Varžybų tikslas yra išsiaiškinti nugalėtoją. Kuo pranašesni varžovų gebėjimai ir kuo svarbesnės varžybos, tuo labiau tikėtina, kad sportininkams išaugs spaudimo lygis, būtent todėl sportininkai privalo mokėti varžybinėje aplinkoje

išvystyti gebėjimą efektyviai sureaguoti protiškai, emocionaliai ir fiziškai. Pagal T. Morris ir J. Summers (2003) nerimas yra charakterio bruožas, kuris iš anksto nuteikia asmenį suprasti aplinkybes ir atitinkamai į jas reaguoti. Sportininkas silpną nerimą gali jausti likus vienai nakčiai iki varžybų, o ryte nerimas pradeda kilti, kadangi varžybos artėja (Morris & Summers 2003). Taip pat ir susirūpinimas yra išankstinis nusiteikimas suprasti kaip grėsmę tam tikras situacijas ir į šią situaciją atsakyti esant įvairiems nerimo lygmenims. Nerimas dažniausiai pasireiškia dėl praeityje įvykusios panašios patirties ir turi išlikti palyginti stabilus nepriklausomai nuo situacijos. Treneriams turi būti labai svarbu nustatyti varžybinio nerimo lygį, kad esant reikalui padėtų sportininkams jį sumažinti.

A. Andersson ir kiti. (2008) teigia, kad skirtumas tarp nerimo kaip laikinos (praeinančios) emocinės būsenos ir palyginti pastovaus asmenybės bruožo yra konstruktyvus. Nerimo kaip būsenos ir kaip savybės suskirstymas ypač aiškiai išreikštas. Ф. Е Василюк (1984) pabrėžia, kad nerimas yra stebimas, kaip emocinis procesas. Šis procesas gali būti sukeliamas išorinio streso dirgiklio arba kai kurių vidinių šaltinių. Jeigu nebėra galimybės išvengti streso, įsijungia psichologinės apsaugos mechanizmai, kurių funkcija sumažinti nerimo būseną.

Л. Я. Гозман (1987) teigia, kad sportininko veiklos efektyvumas sumažėja dėl to, kad prieš varžybas ar varžybų metu vystosi nepalankios psichofiziologinės būsenos: nerimas, baimė, psichinis persisotinimas, nuovargis, frustracija. Šių būsenų pasireiškimo laikas, gylis ir jų vystymasis skirtingų žmonių yra skirtingas. Vienas žmogus atsparesnis (patvarus, stabilus) vienai būsenai ir mažiau atsparus kitai, kitas žmogus atsparus kitoms, trečias – trečioms. Tokiu būdu nėra atsparumo (patvarumo) „bendrai“ visoms būsenoms.

Žodžiu nerimas apibūdinami ir trumpi nervingumo, baimės laikotarpiai, kuriuos išgyvena žmonės, susidūrę su įvairiais gyvenimo išbandymais. Šia emocija būseną domisi ir ją tyrinėja daugybė mokslininkų. (Žukauskienė ir Malinauskienė, 2008).

1.3. Emocinių būsenų kontroliavimas

Sportininkų emocines būsenas lemia varžybų reikšmingumas, varžovų pajėgumas, varžybų organizavimo kokybė, trenerio ir kitų svarbių žmonių elgesys, individualios sportininko savybės (nerimo lygis, poreikio laimėti lygis), psichologinių savireguliacijos būdų išmokymo lygis.

Priešvaržybinis jaudulys gali būti labai įvairaus stiprumo, nuo visai nežymaus iki labai stipraus. Vieni sportininkai tokią būseną priima teigiamai, didėja jų pasitikėjimas savimi, motyvacija, ištvermė, jėga, sensorinis pojūčių aštrumas, kiti – neigiamai, atsiranda baimė, išgąstis, raumenų įtampa, sunkus kvėpavimas, koordinacijos sutrikimai ir kitos kliūtys, trikdančios pasirodymą (Taylor & Wilson, 2002).

K. L. Hill (2001) savo darbe rašo, kad sporto psichologijos literatūra atspindi klinikinę literatūrą, nes dauguma straipsnių kalba apie problemas, susijusias su pernelyg dideliu nerimavimu negu su nerimo stygiumi (nepaisant požiūrio, kad sportininkams reikia susikaupti, psichologiškai pasiruošti varžyboms). Atsipalaidavimo treniruotė naudojant biologinį grįžtamąjį ryšį, progresyvus atsipalaidavimas, autogeninė treniruotė ir kt. atsipalaidavimo būdai buvo parodyti silpnesniems sportininkams tam, kad jie galėtų pakelti savo lygį ir mažinti nerimą. Ryšys tarp žemesnių nerimo lygių ir pagerėjusių sportinių rezultatų yra komplikotas. Sportiniai pasiekimai mažėja veikiami daugybės kintamųjų, įskaitant užduoties pobūdį, sportininko įgūdžių lygį, dėmesio sutelkimą; jie sąveikauja su nerimo lygiu, kuris veikia ir pasiekimus.

A. W. Meyers, J. P. Welan ir S. M. Murphy ištyrė 25 atvejus, kur buvo naudojamos atsipalaidavimo treniruotės nerimo mažinimui ir 5 atvejus, kur buvo naudojamos susikaupimo, psichologinio pasirengimo varžyboms strategijos, kad sukelti nerimą (pyktį). Buvo nustatyta, kad abi intervencijos (įsikišimai) gerina pasiekimus, lyginant su kontroline grupe. Naudojant susikaupimą, savęs psichologinį nuteikimą pagerėjo jėgos užduočių ir užduočių, kurios reikalavo energijos antplūdžio (sprintas, bėgimas per kliūtis) pasiekimai. Sportinės užduotys, kur reikalinga pusiausvyra, tikslumas ar kompleksiniai įgūdžiai, atrodo, kad teigiamai reaguoja į intervencijas, kurios padidina atsipalaidavimą ir mažina nerimą (pyktį). Tyrimas apie atsipalaidavimo intervencijas, nerimo lygius ir pasiekimus dar reikalauja tolesnės analizės (Hill, 2001).

K. L. Hill (2001) teigė, kad šie autoriai D. Gould ir E. Udry savo tyrime apžvalgė apie nerimo reguliavimo strategijas pažymi, kaip pagerinti sportininkų rezultatus. Jie pateikia panašias išvadas dėl bioatsako ir elgesio modelio atsipalaidavimo strategijos, kuri sukurta tam, kad iššaukti atsakus iš parasimpatinės nervų sistemos į neutralizuojančius kovok – arba – pasitrauk atsakus. Jie teigia, kad pasiekimų pagerėjimas, susijęs su atsipalaidavimu paremta treniruote, yra įmanomas. Tačiau reikėtų atsargiai interpretuoti šiuos rezultatus dėl nesėkmės nustatant priežastinius ryšius tarp atsipalaidavimo treniruotės ir pagerėjusių pasiekimų (Hill, 2001).

Tačiau D. Gould ir E. Udry padėjo pagrindus nerimo kaip daugiamatės sąvokos konceptualizavimo būtinybei. Jie naudoja terminą „su nerimu susiję būklės“, kad apimti nerimo daugiamatiškumą. Suvokiant nerimą kaip daugiamatę konstrukciją, turinčią užuominą į atsipalaidavimo strategijas, kurios visų pirma yra orientuotos į psichologinį kliento nuraminimą, D. Gould ir E. Udry sako, kad paprasčiausiai instruktuoju sportininkus atsipalaiduoti ar sumažinti psichologinį nerimą neatsižvelgiant į pasiekimus ir su nerimu susijusį pažinimą, reikalingą siekiant geriausių rezultatų, yra netinkamas (Hill, 2001).

G. Schmolinsky (2000) teigė, kad kiekviena išbandymų situacija sportininkui virsta akistata su įvairiais išoriniais (varžybų aplinka, priešininkai, žiūrovai) ir vidiniais (įtampa, susijaudinimas, džiaugsmas, baimė) poveikiais. Šie poveikiai ir sukelia psichologinę reakciją, kuri arba pagerina, arba pablogina sportininko pasirodymą.

J. Taylor ir G. S. Wilson (2002) pastebi, jog praktikoje laukti, kol iki varžybų bus likusi viena valanda, tam, kad būtų galima įvertinti sportininko būseną ir nustatyti, ar ji optimali, ar ne, nėra tikslinga. Juk tokiu atveju, nustačius, kad sportininko būseną nėra optimali, jau beveik nebelineka laiko ją keisti (didinti arba mažinti intensyvumą).

J. Taylor ir G. S. Wilson (2002) cituoja kitų tyrėjų darbus, kurie nustatė, kad sportininkai gana tiksliai gali numatyti, kokio intensyvumo jaudulį jaus prieš varžybas, iki pačių varžybų likus 48 valandoms. Taigi poveikio priemonės galima pasirinkti remiantis tuo, kokią priešvaržybinę būseną sportininkas sau prognozuoja. Remiantis tokiomis prognozėmis galima spręsti apie tai, kaip sportininkas suvokia būsimas varžybas, nes jaudulio lygis atspindi tai, kiek situacija suvokiama kaip grėsminga.

Nustatant priešvaržybinės būsenos intensyvumą, galima pateikti sportininkui klausimus apie tai, kokie būna kūno pojūčiai, prieš ir per sėkmingas varžybas (atreipiant dėmesį į širdies ritmą, prakaitavimą, raumenų įtampą – sportininkai turėtų kuo aiškiau nupasakoti, kokius fiziologinius potyrius jaučia), kokios tuo metu būna emocijos ir mintys (pvz., labai teigiamos, pakylėtos ar neutralios), kokią socialinės aplinkos (draugų, šeimos, trenerių) poveikį paprastai jaučia sėkmingų pasirodymų metu (kas būna ar ko nebūna)? Lygiai tokie patys klausimai turėtų būti užduodami apie nesėkmingus pasirodymus varžybose. Paprastai toks interviu atskleidžia pasikartojančius fiziologinius, kognityvinius bei emocinius procesus, susijusius tiek su sėkmingu pasirodymu, tiek su nesėkmingu (Taylor & Wilson, 2002).

Šis pratimas leidžia sportininkui geriau suvokti, kas vyksta jo kūne, ką jis jaučia ir galvoja, su kuo bendrauja varžybinėje situacijoje, kuri būna sėkminga arba nesėkminga. Žinodami, kaip turi jaustis (tiek fiziškai, tiek psichologiškai) prieš varžybas, sportininkai gali imtis priemonių, kad prieš varžybas atgamintų kuo daugiau dalykų, padedančių jiems pasirodyti gerai (Taylor & Wilson, 2002).

Sportininko būsenos poveikis pasirodymui buvo pripažįstamas visuomet, tačiau modeliai aiškinantys šį ryšį, vystantis sporto psichologijai, kito. Pats priešvaržybinis nerimas dabar suprantamas kaip sudėtingas reiškiny, apimantis daug tarpusavyje persipynusių kognityvinių ir somatinių veiksmų. Negana to, priklausomai nuo to, kuris modelis, aiškinantis būsenos ir pasirodymo ryšį, bus pasirinktas, lems vienokias arba kitokias poveikio priemones sportininko būsenai, o tai, savo ruožtu, turės teigiamos arba neigiamos įtakos pasirodymui varžybose (Taylor & Wilson, 2002).

Mokslininkai mano, kad pažintinis nerimas yra susijęs su pasitikėjimu savimi. Tokiu būdu sportininkų pasitikėjimas savimi ir varžybų įtaka išplėtoja sportinį pasitikėjimą ir saviveiksmingumą (Martens, 1999). Pasitikėjimas savimi yra įsitikinimo jėga, kad elgesys gali būti sėkmingai realizuojamas, kad būtų pasiektas tam tikras rezultatas (Martens, 1999). Tačiau, kai kurie mokslininkai kelia prielaidą, kad pažintinis nerimas ir sportininkų pasitikėjimas savimi yra neigiamai susiję. R. Martens ir kiti. (1990) teigia kuomet yra pasitikėjimas savimi, pažintinis nerimas turi neegzistuoti. Tačiau ne visų mokslininkų tyrimų rezultatai pasitvirtino. R. McCoy (1996) tyrimai parodė, kad pažintinis nerimas ir pasitikėjimas savimi labiau padidėjo prieš pat rungtynes, o somatinis nerimas liko pastovus. Tikėtina, kad patirtis yra stiprus pažintinio nerimo bruožas. Pažintinis nerimas turėtų tendenciją padidėti todėl, kad varžybų metu rezultatas lieka nežinomas ir grėsmė yra įvertinama. Šie tyrėjai manė, kad aukštas savo gebėjimų įvertinimas numato aukštą pasitikėjimą savimi bei žemą somatinį nerimą. Šis tyrimas taip pat apibrėžia nevaldomus, turinčius įtakos rezultatams faktorius, tokius kaip patirtis, motyvacija, įgūdžių susiformavimas, amžius, asmenybė ir savigarba.

K. A. Martin ir C. R. Hall (1997) tyrime kuriame buvo lyginami sportininkai, besivaržantys komandiniame ir individualiame sporte, parodė, kad besivaržantys individualiame sporte sportininkai parodo žymiai žemesnį pasitikėjimą savimi ir aukštesnį somatinį nerimą negu sportininkai, besivaržantys komandiniame sporte. C. H. Thuot ir kiti. (1998) mano, kad galbūt taip yra dėl išsisklaidymo atsakomybės, kuri įvyksta komandos, bet ne atskiroje struktūroje. Svarbūs lyties skirtumai taip pat buvo surasti tyrėjų, susitelkiančių ties santykiu tarp kognityvinio nerimo, pasitikėjimo savimi ir somatinio nerimo. Moterys turėjo žemesnį pasitikėjimą savimi ir aukštesnį somatinį nerimą negu vyrai. Be to, buvo atlikti tyrimai, kurie parodė, kad atlikimas toli nuo namų (kitoje šalyje) siejasi su padidintu somatiniu nerimu ir sumažėjusiu pasitikėjimu savimi. G. Jones ir kiti. (1990) nustatė, kad tarp vyrų kognityvinis ir somatinis nerimas buvo smarkiau paveiktas jų suvokimo apie priešininko gebėjimus ir tikimybę nugalėti.

Taigi, treneris ir sporto psichologas privalo padėti sportininkui įveikti arba bent prislopinti nerimą, tam panaudoti įvairius nerimą reguliuojančius metodus (pvz., autogeninė treniruotė, relaksacija kuriant vaizdinius, minčių stabdymas, racionalus mąstymo metodas, modeliavimo pratybos), kad sukeltos emocinės būsenos neturėtų neigiamos įtakos sportininko rezultatams.

1.4. Emocinių būsenų įvertinimo būdai

Emocinei būsenai teigiamai įvertinti dar nėra labai patikimų matavimo etalonų. Ch. E. Osgood ir kiti. (1957) pabandė sukonstruoti etaloną, kai savo emocinę būseną įvertina pats tiriamasis. Jie nustatė,

kad emocinės būsenos kitimas, mokymosi ir darbo srityse, susideda iš trijų pagrindinių rodiklių: savijautos, aktyvumo ir nuotaikos. Šias tris pagrindines kategorijas galima apibūdinti poliariniais būdvardžiais (bloga–gera). Įvertinimo metodas remiasi tuo, kad tiriamojo prašoma palyginti savo būseną su tam tikrais požymiais. Kiekvieno požymio pasireiškimo laipsnis nustatomas pagal daugialaipsnę skalę.

Požymių atrankos šaltiniais, charakterizuojančiais tuos ar kitus organizmo emocinės būsenos ypatumus, buvo rusų kalbos žodynai, sinonimų ir antonimų žodynai ir kita specialioji literatūra (Ядов, 1972). Buvo atrinkta daugiau kaip 100 žodžių ir posakių, iš kurių 60 vėliau buvo sugrupuoti į 30 anoniminių eilių. Filtruojant medžiagą anoniminių eilių sudarymui, buvo atmetamos charakteristikos, atspindinčios tvirtas asmenybės savybes, o pirmenybė teikiama charakteristikoms, kurios keičiasi laike. Taip pat buvo parinkta devynių pakopų skalė (Ядов, 1972).

Vis dar tyrinėjama, ar žmogus moka gyventi jausmingai ir kiek daug jis to išmoko, ar gali valdyti savo jausmus (Kasiulis ir kt., 2004). Treneris, rengdamas sportininką varžyboms, turi tirti jo emocinę būseną ir taikyti tinkamiausias jos valdymo formas.

SAN testo pavadinimas sudarytas iš pirmųjų žodžių raidžių: S – savijauta, A – aktyvumas, N – nuotaika. Šis testas sudarytas lentelės pagrindu, kurioje pateikiama 30 priešingos reikšmės žodžių porų, atspindinčių skirtingus savijautos, aktyvumo ir nuotaikos ypatumus. Kiekvieną kategoriją apibūdina 10 žodžių porų (Malinauskas, 2003).

Savijauta – fiziologinių ir psichinių veiksnių lemiamos vidinės būsenos pojūtis; savo būsenos įvertinimas. Savijautos pokyčius sukelia nuovargis, įtampa ir stresas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Aktyvumas – tai organizmo psichinis bei fizinis gebėjimas veikti; veikimo įtampos būseną; tam tikras psichofiziologinės informacijos perdirbimo lygis; intensyvus išorinis veiklumas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Nuotaika – bendra emocinė asmenybės būseną, atsiskleidžianti išorėje, daranti teigiamą ar neigiamą poveikį individo veiklai ir santykiams su aplinka (Sporto terminų žodynas, 2002); ilgakai trunkanti, palyginti pastovi vidutinio ar mažo intensyvumo emocinė būseną, kuri yra teigiamas arba neigiamas individo psichinio gyvenimo fonas (Psichologijos žodynas, 1993). Nuotaika gali būti pakili, gera, prasta, prislėgta.

Savijautos kategorijai priklauso požymiai, atspindintys jėgą, sveikatą, nuovargį: savijauta gera – bloga, jaučiuosi stiprus – silpnas, darbingas – nedarbingas, kupinas jėgų – bejėgis, įsitempęs – atsipalaidavęs, sveikas – ligotas, pailsėjęs – nuvargęs, žvalus – suglebęs (Malinauskas, 2003).

Judėjimo, judrumo, greičio ir tempo požymiai priskiriami aktyvumo kategorijai: pasyvus – aktyvus, mažai judrus – judrus, lėtas – greitas, neveiklus – veiklus, apatiškas – pakilus, abejingas –

sujaudintas, mieguistas – sujudęs, pavargęs – aktyvus, sunkiai suvokiantis – lengvai mąstantis, išsiblaškęs – atidus (Malinauskas, 2003).

Nuotaikos kategorijai priskirti tokie emocinės būsenos požymiai: linksmas–liūdnas, nuotaika gera – nuotaika bloga, laimingas – nelaimingas, džiugus – niūrus, smagiai nusiteikęs – melancholiškas, džiaugsmingas – liūdnas, ramus – susirūpinęs, optimistas – pesimistas, kupinas vilčių – nusivylęs, patenkintas – nepatenkintas (Malinauskas, 2003).

Dešimt kartų pateiktos charakteristikų poliarinių žodžių poros leidžia tai pačiai kategorijai gauti daug patikimesnius duomenis (Malinauskas, 2003).

Teigiamos ir neigiamos charakteristikos išdėstytos tiek iš kairės, tiek iš dešinės lentelės pusės tam, kad būtų sumažinta išankstino rezultatų iškraipymo galimybė. Kiekvieną kategoriją charakterizuoja trys matematiniai parodymai: vidutinis aritmetinis vidurkis, vidutinis kvadratinis nukrypimas, aritmetinio vidurkio paklaida (Malinauskas, 2003).

Tarp vidutinių aritmetinių vidurkių, kiekvienoje kategorijoje ir savęs įvertinimo kiekvienoje žodžių poroje, įeinančių į šią kategoriją, išreikšta aukšta koreliacinė priklausomybė: koreliacijos koeficientas pagal Spirmeną svyruoja nuo 0,87 iki 0,98 ($p < 0,05$) (Malinauskas, 2003).

Analizuojant emocines būsenas galima naudoti ne tik absoliučius dydžius, bet ir jų tarpusavio priklausomybę. Pavyzdžiui, jeigu žmogus pailsėjęs, tai visos trys kategorijos (savijauta, aktyvumas ir nuotaika) įvertinamos artimais sakaičiais; kai nuovargis išauga, tai padidėja ir skirtumas tarp vidutinių savijautos, aktyvumo ir nuotaikos pažymių dėl atitinkamo aktyvumo ir savijautos sumažėjimo, palyginus su nuotaika (Malinauskas, 2003).

SAN testai buvo tikrinami sportininkų – šaulių grupėje (12 žmonių per 2 savaites), studentų grupėje (17 žmonių per savaitę ir 10 per parą), dėstytojų grupėje (25 žmonės), medikų grupėje (5 žmonės) ir radijo žurnalistų grupėje (5 žmonės). Reikėtų pažymėti, kad visi tiriamieji (74 žmonės) teigiamai žiūrėjo į testo atlikimą ir teisingai pildė anketas. Testo charakteristikos jiems buvo aiškos ir prieinamos. Šie bandymai sportininkų–šaulių grupėje, parodė testo parametrų kitimą keičiantis treniruočių krūviams sporto stovyklose, o taip pat savijautos, aktyvumo ir nuotaikos pažymių koreliaciją su paplitusių fiziologinių metodų tyrimais (chronorefleksometrija, šviesos mirksnių kritinio ryškumo nustatymas).

Medikų grupė buvo tiriama darbo dieną budėjimo metu. Čia buvo pažymėtas tipinis minusas su labai žemu visų kategorijų lygiu: anksti ryte ir vėlai vakare bei nedideliu nuosmikiu apie 15 val. ir aukštais parodymais pirmoje ir antroje darbo dienos pusėje. Medikų darbo valandų chronometražas leido apibūdinti jų darbinę apkrovą kaip normalią. Taip pat asmenys, užsiimančys protine veikla su išreikštu emocinės apkrovos komponentu, parodė kiek kitokią emocinės būsenos parodymų dinamiką,

nustatomą SAN testu. Nors jie buvo tirti tokiu pačiu paros metu kaip medikai, nepastebimas jų klasikinis darbingumas. Nuo pat darbo dienos pradžios vyksta savijautos, aktyvumo ir nuotaikos parodymų kritimas, lydimas šių trijų sudedamųjų skirtumo augimo. Darbo dienos pabaigoje registruojasi ne tik skirtingi aktyvumo, savijautos ir nuotaikos pagal dydį lygiai, bet ir skirtingi šių sudedamųjų nukrypimai tais pačiais laiko tarpais.

Emocinės būsenos sudedamųjų pokyčius galima apibūdinti kaip nuovargio požymius (Шабунин, 1968). SAN testo ypatumo panaudojimas atveria nuovargio diagnozavimo galimybes. Dėstytojų tyrimai egzamino sesijos metu parodė, kad tiriami parametrai sumažėja kiekvienos dienos pabaigoje, o kiekvienos egzaminų sesijos pabaigoje šis sumažėjimas išreikštas daugiausiai, tačiau žymių savijautos, aktyvumo ir nuotaikos pokyčių, parodančių nuovargimą, nepastebima. Šie duomenys pateikia medžiagą nuovargio palyginimui skirtingose veiklos srityse ir gali būti panaudoti higieniniame normavime. Panaši testo duomenų interpretacija, išreiškianti požymį „pailsėjęs – nuvargęs“, neapsiriboja teste pateikta žodžių pora, jos galimybės visumoje priklauso nuo kiekvieno tyrimo užduočių ir leidžia identifikuoti skirtingas būsenas.

Priešvaržybinės emocinės būsenos įvertinimas – tai nelengvas uždavinys. Tiriant emocinę būseną, pirmenybė turi būti atiduota psichologinio tyrimo metodams, nes būtent jie leidžia pakankamai tiksliai įvertinti organizmo potencines galimybes ir diagnozuoti ankstyvuosius emocinės būsenos pokyčius (Defrancesco & Burke, 1997; Barkoff & Heiby, 2005). R. Malinauskas (2003) teigia, kad emociškai būsenai tiksliai įvertinti dar nėra sukurta labai patikimų matavimo etalonų.

Viena iš jau seniai naudojamų nerimo vertinimo priemonių J. Taylor nerimo tyrimo skalė (TMAS). TMAS buvo sukurta MMPI pagrindu. TMAS sudaro 50 teiginių (Taylor, 1953).

R. Martens et al. (1990) parengė dvi metodikas, kurios susilaukė didelio populiarumo: Varžybinio nerimo testą (SCAT) ir Varžybinio nerimo aprašą–2 (CSAI–2). SCAT padeda identifikuoti sportininkus, kurie varžybas suvokia kaip keliančias grėsmę.

CSAI–2 – tai 27 teiginių aprašas yra daugiadimensinė nerimo tyrimo priemonė. Devyni teiginiai yra skirti įvertinti somatinį nerimą. Somatinis nerimas yra interpretacinis nerimo komponentas ir susijęs susijaudinimu (sujaudinimu vadiname organizmo parengties fizinei ir protinei veiklai būseną). Todėl dažnai sąvokos *somatinis nerimas* ir *sujaudinimas* vartojamos kaip sinonimai (sportininko somatinis nerimas parodo, kaip jis interpretuoja, vertina, suvokia savo sujaudinimą). Kiti devyni klausimai yra skirti kognityviniam nerimui išmatuoti. Kognityvinis nerimas – tai neigiamos mintys, nuogąstavimai dėl artėjančių varžybų. Likusieji devyni klausimai CSAI–2 skirti pasitikėjimo savimi lygiui (pasitikėjimas savimi – tai žmogaus jautimas, supratimas, kad yra pajėgus atlikti tuos uždavinius,

kuriuos jam kelia gyvenimas ir kuriuos jis kelia pats sau) nustatyti. Tyrimai parodė, kad sportininkai vyrai yra linkę vertinti savo pasitikėjimą aukščiau nei sportininkės moterys (Krane, 1994).

Varžybinio nerimo aprašas (CSAI – 2) yra plačiausiai naudojamas. CSAI – 2 klausimynas buvo sukurtas tam, kad būtų įtrauktas pasitikėjimo savimi komponentas į nerimo tyrimą, nes sportininkų pasitikėjimo savimi buvimas parodo pažintinio nerimo nebuvimą.

J. D. Perry ir J. M. Williams (1998); H. Barkoff ir E. M. Heiby (2005) teigia, kad CSAI – 2 klausimyno naudojimas yra ribotas dėl to, kad nustatoma tik nerimo simptomų egzistavimas ir intensyvumas. Mokslininkai nurodo, kad reikėtų studijuoti papildomas nerimo dimensijas, tokias kaip sportininkų supratimą apie jų nerimą kaip apie jiems padedantį veiksnį ar sukeliantį žalą jų atlikimui. Pavyzdžiui, pateikiant sportininkams tokį teiginį: „Aš esu susirūpinęs dėl šių varžybų“, vienas sportininkas gali interpretuoti šį klausimą negatyviai ir jausti paniką, tuo tarpu kitas gali interpretuoti šį klausimą pozityviai, kaip rodantį jo motyvaciją tinkamai pasiruošus varžyboms. Taigi CSAI–2 klausimynas buvo modifikuotas G. Jones ir kiti. (1990) siekiant išvengti šios problemos. Klausimynas buvo perkonstruotas siekiant išvengti problemos tokiu būdu nustatant varžybinio nerimo intensyvumą.

Kitas metodas Sportinio nerimo būsenų klausimynas (CSAI). Juo matuojamas kognityvinis nerimas, somatinis nerimas ir koncentracijos praradimas. Nors šis metodas nėra naudojama taip dažnai, tačiau tai vis dar patikimas instrumentas, kuris taip pat tinka nerimo ir atlikimo ryšio interpretavimui. E. Cerin (2003) teigia, kad šiame klausimyne nerimas gali būti maišomas su depresija. T.M. McCoy (1996) nurodo, kad CSAI klausimyno naudojimas vertinant sportininkų nerimą, atima daug laiko. Žaidėjams yra sunku susikoncentruoti. Teigiama, kad efektas gali būti geresnis, jei kiekvienas komponentas būtų išmatuojamas atskirai ir tai parodytų nerimo lygį. Taip pat rekomenduojama, kad duomenys būtų surenkami atskiru pagrindu, kur atlikimas būtų kontroliuojamas.

Šiuo metu išpopuliarėjo programa, kuri padeda sportininkams įveikti stiprų situacinį nerimą. Tai – COPE modelis (Anshel, 1990). COPE modelis – tai strategija, grindžiama emocijų valdymu (C – controlling), informacijos tvarkymu (O – organizing), reakcijų planavimu (P- planning) ir veiksmų atlikimu (E – executing). Svarbu pabrėžti, kad COPE modelis tinkamas tada, kai nerimas yra situacinio pobūdžio. Situacinis nerimas gali kilti, pavyzdžiui, dėl šių priežasčių: klaidingas teisėjo sprendimas, trenerio pastaba ar asmeninė žaidėjo klaida rungtynių metu. Vadinasi, COPE modelis skiriasi nuo kitų nerimo mažinimo programų, kurios yra skirtos sportininkams, siekiantiems įveikti nerimastingumą (amenybės nerimą) (Malinauskas, 2010).

Skiriami keturi COPE modelio etapai (Anshel, 1990).

1. Emocijų valdymas.
2. Informacijos tvarkymas.

3. Reakcijų planavimas.

4. Veiksmų atlikimas.

Tačiau modelio veiksmingumas dar nėra gerai ištirtas. Buvo analizuotas 6 valandų programos, kuri buvo taikyta 12 tenisininkų, veiksmingumas (Anshel, 1990). Nustatyta, kad po COPE programos sportininkų smūgiavimas pagerėjo, sumažėjo nerimas ir slogi nuotaika. Taip pat įrodyta, kad asmenys po COPE programos mažiau baiminosi dėl neigiamo įvertinimo ir jautėsi labiau valdantys situaciją nei sportininkai, kuriems COPE programa nebuvo taikoma (Malinauskas, 2010).

E. Cerin (2003) pažymi, kad sporto psichologai turėtų vengti nagrinėti tik nerimo būsenas siekiant įvertinti priešvaržybinių sportininko būseną. Emocijų vertinimas vien tik nerimo matais nėra rekomenduotinas dėl dviejų priežasčių. Pirma, yra ir kitų emocijų, kurios suprantamos kaip svarbesnės nustatant varžytinių emocinių būsenas. Antra, nerimo matavimas pateikia nepakankamą ar dviprasmišką informaciją apie sportininko ir varžybų ryšį ir būdą, kuriuo vertinamos varžybos.

Manoma, kad nedidelis nerimas skatina budrumą, padidina psichikos jautrumą viskam, kas gali kenkti per varžybas. Sužadindamas psichiką, daro ją aktyvesnę, parengia sportininką veiklai. Galbūt nedidelis nerimas veikia kaip savotiška psichikos mankšta, kuri verčia ieškoti geriausių būsimos varžybų kovos variantų (Malinauskas, 2003).

T. Morris ir J. Summers (2003) teigia, kad nedidelis nerimas netrukdo sportininkui pasiekti gerų rezultatų. Bet su dideliu nerimu ir ilgalaikę jo būseną būtina kovoti. Ir kiekvieno trenerio pareiga įvertinti sportininko nerimo lygį bei padėti sportininkui įveikti arba bent kiek prislopinti tokios būsenos poveikį, kad ji neturėtų neigiamos įtakos sportininko rezultatams. Todėl vertinant sportininko nerimo būseną, reikia atsižvelgti į nerimo tyrimo svarbą priešvaržybiniu laikotarpiu.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas – Dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių priešvaržybinės emocinės būsenos.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė
2. Apklausa:
 - SAN sportininkų emocinės būsenos įvertinimas (Malinauskas, 2003).
 - Č. D. Spylbergo – J. L. Chanino situacinio ir asmenybinio nerimo lygio įvertinimo skalė (Марищук, Блудов, 1990).
 - CSAI – varžybinės būsenos ir nerimo tyrimo metodika (Martens, Vealey & Burton, 1990).
3. Statistinė analizė (χ^2 kriterijus), (Studento t kriterijus).

Emocinės būsenos vertinimo skalė (SAN) – šia skale emocinė žmogaus organizmo būseną įvertinama pagal tris rodiklius: savijautą, aktyvumą ir nuotaiką (Osgood et al., 1957). Pagal šį metodą tiriamojo prašoma palyginti savo būseną su eile požymių. Kiekvieno požymio pasireiškimo laipsnis nustatomas pagal daugialaipsnę skalę ir tokiu būdu rezultatai filtruojami (Ядов, 1972).

SAN skalės pavadinimas sudarytas iš žodžių pirmųjų raidžių: S (Savijauta), A (Aktyvumas), N (Nuotaika) ir pateiktas lentelės pavidalu, kurioje pateikiama 30 priešingos reikšmės žodžių porų, atspindinčių skirtingas savijautos, aktyvumo ir nuotaikos puses. Tarp žodžių porų yra išdėstyti skaičiai nuo 1 iki 9 ir tiriamojo užduotis yra išrinkti skaičių, kuris tuo momentu atspindi jo būseną.

Dešimt kartų pateiktos rodiklių poliarinių žodžių poros leidžia tai pačiai kategorijai gauti daug patikimesnius duomenis.

Šifruodami lentelę naudojame formules:

(1)

$$S = \frac{\sum_{i=1}^n S}{10} ;$$

(2)

$$A = \frac{\sum_{i=1}^n A}{10} ;$$

(3)

$$N = \frac{\sum_{i=1}^n N}{10}.$$

Rodiklių vertinimas:

1,0 – 4,9 – žemi rezultatai,

5,0 – 6,9 – vidutiniški rezultatai,

7,0 – 9,0 – aukšti rezultatai.

Č. D. Spylbergo – J. L. Chanino nerimo lygio įvertinimo skalė (Марищук и Блудов, 1990), naudojama situacinio ir asmenybinio nerimo intensyvumo matavimui, sudaryta iš 40 teiginių. Tiriamieji turėjo įvertinti savo dabartinę būseną (situacinis nerimas) ir kaip jaučiasi nuo situacijos (asmenybės nerimas) 4 balų skale: 1 - „visai ne“, 2 - „ko gero taip“, 3 - „taip“, 4 - „tikrai taip“ (1 priedas).

Situacinio nerimo lygis apskaičiuojamas pagal formulę:

$$N = \text{Sum1} - \text{Sum2} + 35$$

Sum1: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 teiginių suma.

Sum2: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 teiginių suma.

Rezultatų įvertinimas:

Iki 30 – žemas nerimas;

31 – 45 – vidutinis nerimas;

46 ir daugiau – aukštas nerimas.

CSAI – varžybinės būsenos ir nerimo tyrimo metodika (Martens et al., 1990) – tai speciali sportinio nerimo skalė. Šioje skalėje nerimas išskaidomas į tris komponentus: kognityvųjį nerimą, somatinį nerimą ir pasitikėjimą savimi. Tiriamiesiems buvo pateikti 27 teiginiai, kur į kiekvieną teiginį galimi 4 atsakymai: 1 – „visiškai ne“, 2 – „šiek tiek“, 3 – „daugmaž“, 4 – „labai“. Kiekvienos situacijos 14 teiginio įvertinimai pakeičiami. Pvz., jei apibraukiama 3, tai vertinama kaip 2 taškai (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) (2 priedas).

Kognityvusis nerimas = 1+4+7+10+13+16+19+22+25.

Somatinis nerimas = 2+5+8+11+14+17+20+23+26.

Pasitikėjimas savimi = 3+6+9+12+15+18+21+24+27.

Literatūroje (Martens, Vealey & Burton, 1990) nurodoma, kad Wilks-lambda koeficientas skalei yra 0,88. Todėl galima teigti, kad metodika yra validi.

Norminiai dydžiai (vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai) skalės komponentams yra tokie (Cox, Russell & Robb, 2000):

- kognityviajam nerimui M–21,58; SD–7,68;
- somatiniam nerimui M–18,53; SD–6,13;
- pasitikėjimui savimi M–22,41; SD–6,12.

Nustatant patikimumą taikyta:

Studento priklausomų imčių kriterijaus formulė (Bingelis ir kiti., 2003):

$$t_s = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_{\bar{x}_1}^2 + S_{\bar{x}_2}^2}}; \quad (4)$$

čia $\bar{x}_1; \bar{x}_2$ – aritmetiniai vidurkiai.

$S_{\bar{x}_1}; S_{\bar{x}_2}$ – aritmetinių vidurkių reprezentacijos paklaidos.

$$S_{\bar{x}} = \frac{\delta}{\sqrt{n}}; \quad (5)$$

čia δ – vidutinis kvadratinis nukrypimas.

$$\delta = \pm \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}. \quad (6)$$

2) chi – kvadrato formulė (χ^2 kriterijus):

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(m_{1i} - m_{2i})^2}{m_{1i} + m_{2i}}$$

Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo atliktas 2011 metų sausio mėnesį. Tiriamieji buvo paskirti parankios atrankos metodu. Tiriamąją imtį sudarė 96 jaunučių ir jaunių amžiaus grupės dziudo imtynininkai. Tiriamieji buvo įvairių Lietuvos miestų dziudo imtynininkai, dalyvaujantys jaunučių ir jaunių LR čempionate. Pagal amžių jie atstovavo dvi amžiaus grupes: 15–16 metų dziudo imtynininkus (jaunučius) sudarė 51 sportininkas ir 17–18 metų dziudo imtynininkus (jaunius) sudarė 45 sportininkai. Tiriamiesiems buvo išdalintos apklausos anketos treniruočių stovyklos metu, prieš tai susitarus su treneriais. Treniruočių stovykla buvo vykdoma iki varžybų likus dviem savaitėms Kauno mieste. Tiriamieji noriai pildė anketas, buvo labai susidomėję tyrimu. Tiriamiesiems buvo primenama, kad tyrimas - anoniminis. Buvo prašoma, kad atsakymai būtų kuo nuoširdesni. Treneriai taip pat noriai sutiko bendradarbiauti, juos domino tyrimo rezultatai. Tyrimo metu nesklandumų nepasitaikė.

3. REZULTATAI

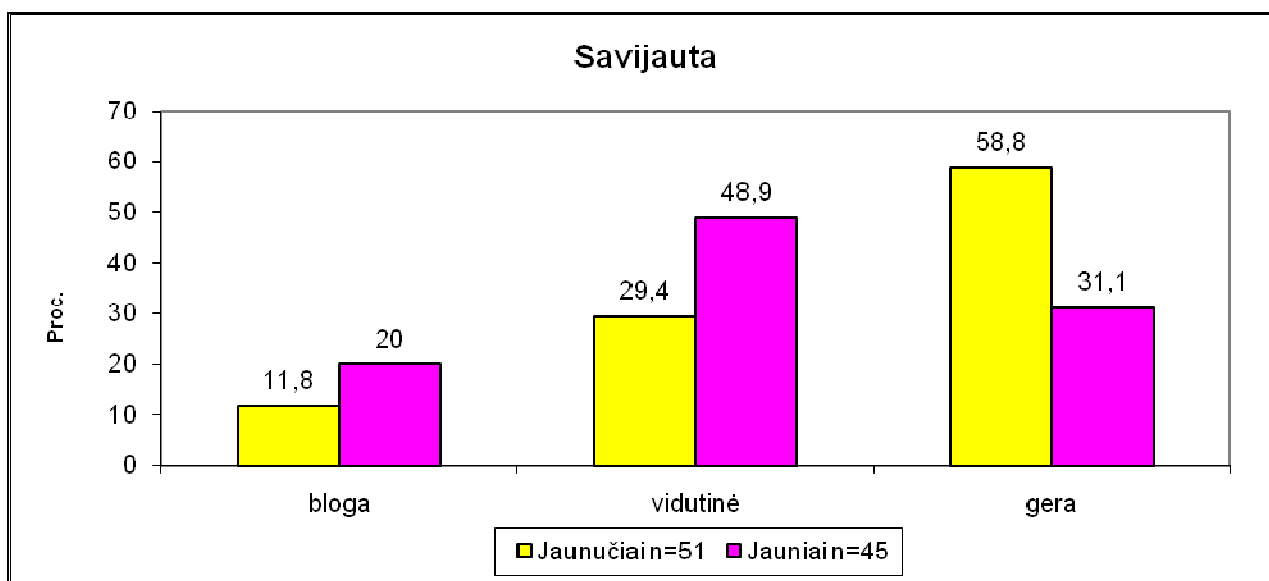
Emocinės būsenos įvertinimo testu (SAN) nustatomos žmogaus organizmo būsenos pagal tris rodiklius: savijautą, aktyvumą ir nuotaiką (Osgood et al., 1957). Savijauta – tai fiziologinių ir psichinių veiksnių nulemtos vidinės būsenos pojūtis. Gali būti nusakoma apibendrintai (gera, bloga savijauta, negalavimas ir kt.) arba nurodant tam tikrus organus, sistemas, funkcinius išgyvenimus (nemalonūs pojūčiai įvairiose kūno dalyse, sunku atlikti tam tikrus judesius ir pažinimo aktus) (Psichologijos žodynas, 1993). Pasitelkus (SAN) testu paaiškėjo, kad šeši 15-16 metų dziudo imtynininkų (jaunučių) savijauta yra bloga, penkiolikos sportininkų vidutinė, o trisdešimt dziudo imtynininkų savijauta buvo gera (1 lentelė). Apklausus 17-18 metų dziudo imtynininkus (jaunius) gauti tokie rezultatai: devynių dziudo imtynininkų sportininkų savijauta yra bloga, dvidešimt du – vidutinė savijauta, gera savijauta nustatyta keturiolika dziudo imtynininkų.

Taikant χ^2 kriterijų paaiškėjo, kad jaunučių savijauta yra geresnė negu jaunių: $\chi^2 = 7,39$; $p < 0,05$.

1 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal savijautą (skaičiais)

Tiriamieji	Savijauta			χ^2 reikšmė ir patikimumo lygmuo
	bloga	vidutinė	gera	
Jaunučiai n=51	6	15	30	$\chi^2 = 7,39$; $p < 0,05$
Jauniai n=45	9	22	14	

11,8 proc. 15-16 metų dziudo imtynininkų (jaunučių) savijauta yra bloga, 29,4 proc. savijauta yra vidutinė, o gera savijauta yra nustatyta 58,8 proc. dziudo imtynininkų (2 pav.). 20 proc. 16-17 metų dziudo imtynininkų (jaunių) savijauta yra bloga, 48,9 proc. yra vidutinė, o gera savijauta yra nustatyta 31,1 proc. dziudo imtynininkų.



2 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal savijautą (procentais)

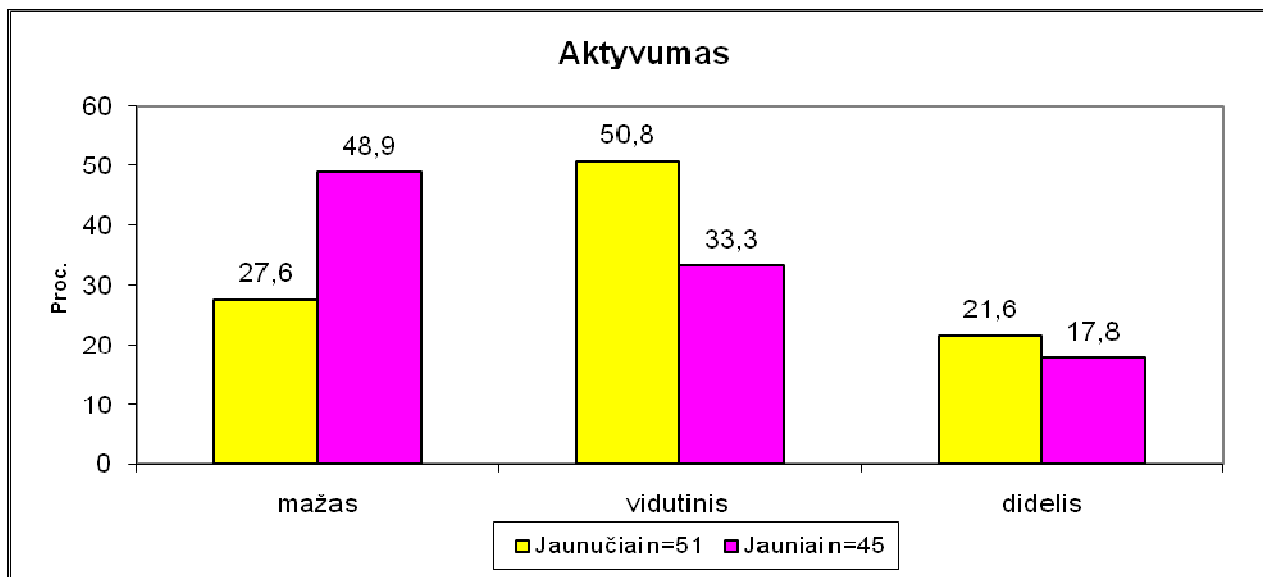
Toliau analizavome sportininkų aktyvumą. Aktyvumas parodo, ar sportininkams būdingas fizinis ir psichinis gebėjimas veikti, padedantis pasiekti aukštų rezultatų. Pasitelkus (SAN) testą paaiškėjo, kad keturiolika 15-16 metų dziudo imtynininkų (jaunučių) aktyvumas yra mažas, dvidešimt šešių sportininkų vidutinis, o vienuolikos dziudo imtynininkų aktyvumas buvo didelis (2 lentelė). Tarp 17-18 metų dziudo imtynininkų (jaunių) gauti tokie rezultatai: dvidešimt dviejų dziudo imtynininkų sportininkų aktyvumas yra mažas, penkiolikos – vidutinis aktyvumas, didelis aktyvumas nustatytas aštuoniems dziudo imtynininkams. Taikant χ^2 kriterijų paaiškėjo, kad statistškai patikimo skirtumo pagal aktyvumą tarp jaunučių ir jaunių nėra $\chi^2 = 4,85$; $p < 0,05$.

2 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal aktyvumą (skaičiais)

Tiriamieji	Aktyvumas			χ^2 reikšmė ir patikimumo lygmuo
	mažas	vidutinis	didelis	
Jaunučiai n=51	14	26	11	$\chi^2 = 4,85$; $p > 0,05$
Jauniai n=45	22	15	8	

27,6 proc. 15-16 metų dziudo imtynininkų (jaunučių) aktyvumas yra mažas, 50,8 proc. aktyvumas yra vidutinis, o didelis aktyvumas yra nustatytas 21,6 proc. dziudo imtynininkų. 48,9 proc.

16-17 metų dziudo imtynininkų (jaunių) aktyvumas yra mažas, 33,3 proc. yra vidutinis, o didelis aktyvumas yra nustatyta 17,8 proc. dziudo imtynininkų (3 pav.).



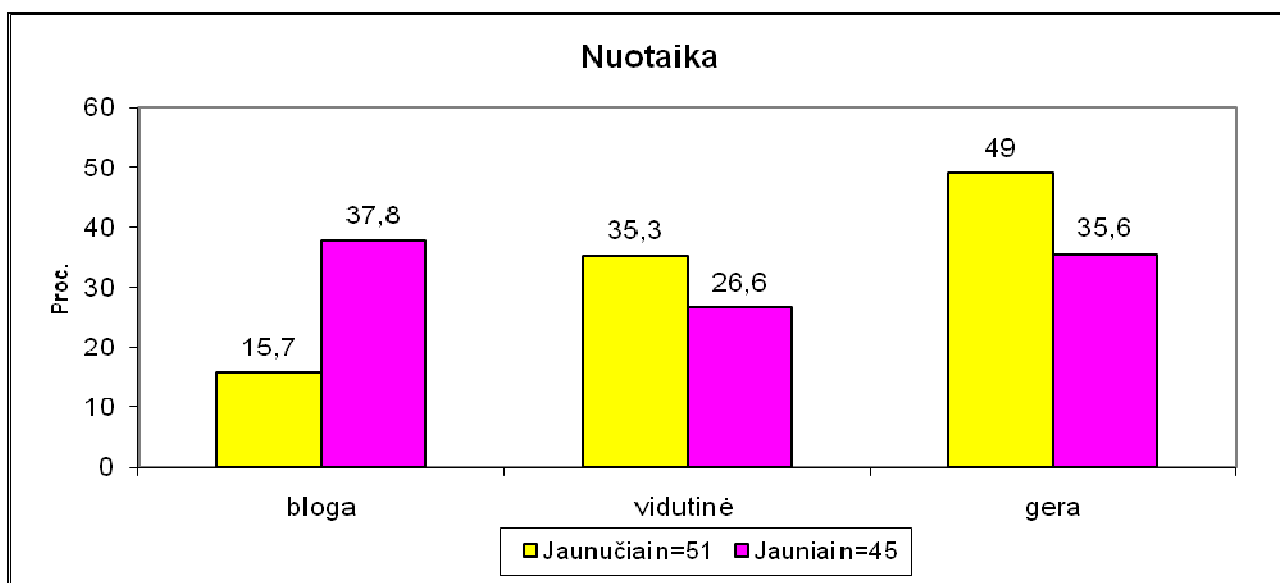
3 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal aktyvumą (procentais)

Toliau analizavome dziudo imtynininkų nuotaikos rodiklius. Tarp sportininkų gali vyrauti teigiamas individo psichinio gyvenimo emocinis fonas, kuris yra palankus siekiant aukštų sportinių rezultatų. Pasitelkus (SAN) testą paaiškėjo, kad aštuoni 15-16 metų dziudo imtynininkų (jaunučių) nuotaika yra bloga, aštuoniolikos sportininkų vidutinė, o dvidešimt penkių dziudo imtynininkų nuotaika buvo gera (3 lentelė). Tarp 17-18 metų dziudo imtynininkų (jaunių) gauti tokie rezultatai: septyniolika dziudo imtynininkų sportininkų nuotaika yra bloga, dvylika – vidutinė nuotaika, gera nuotaika nustatyta šešiolikai dziudo imtynininkų. Taikant χ^2 kriterijų paaiškėjo, kad jaunučių nuotaika yra geresnė negu jaunių: $\chi^2 = 6,06$; $p < 0,05$.

3 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal nuotaiką (skaičiais)

Tiriamieji	Nuotaika			χ^2 reikšmė ir patikimumo lygmuo
	bloga	vidutinė	gera	
Jaunučiai n=51	8	18	25	$\chi^2=6,06$; $p<0,05$
Jauniai n=45	17	12	16	

15,7 proc. 15-16 metų dziudo imtynininkų (jaunučių) nuotaika yra bloga, 35,3 proc. nuotaika yra vidutinė, o gera nuotaika yra nustatyta 49 proc. dziudo imtynininkui (4 pav.). 37,8 proc. 16-17 metų dziudo imtynininkų (jaunių) nuotaika yra bloga, 26,6 proc. yra vidutinė, o gera nuotaika yra nustatyta 35,6 proc. dziudo imtynininkų.



4 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal nuotaiką (procentais)

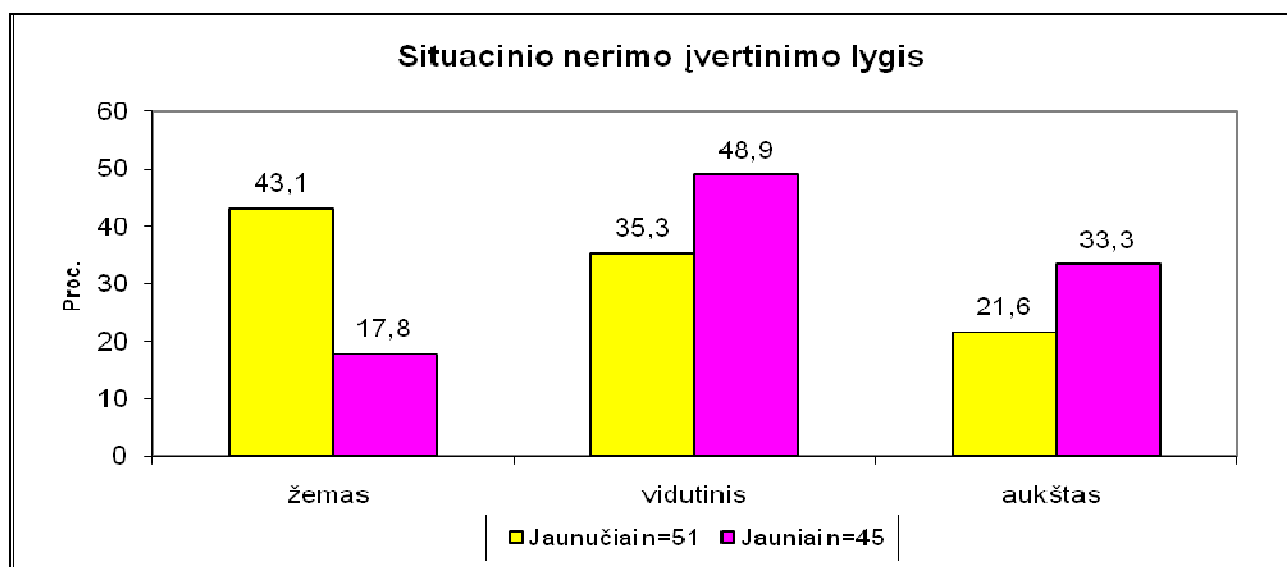
Dziudo imtynininkams buvo taip pat pateikta C. Spielbergo – J. Chanino skalė situaciniam nerimui įvertinti, paaiškėjo, kad žemas situacinis nerimas būdingas dvidešimt dviem, 15–16 metų dziudo imtynininkui (jaunučiui), aštuoniolikai – vidutinis nerimas, ir vienuolikai sportininkų situacinis

nerimas buvo aukštas (4 lentelė). Apklausus 17-18 metų dziudo imtynininkus (jaunius) gauti tokie rezultatai: aštuoni dziudo imtynininkui nustatytas žemas situacinis nerimas, dvidešimt du – vidutinis nerimas, aukštas nerimas nustatytas penkiolika dziudo imtynininkų. Taikant χ^2 kriterijų paaiškėjo, kad jaunučių situacinio nerimo lygis yra aukštesnis negu jaunių: $\chi^2=7,20$; $p<0,05$.

4 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal situacinį nerimą (skaičiais)

Tiriamieji	Situacinio (reaktyvinio) nerimo įvertinimo lygis			χ^2 reikšmė ir patikimumo lygmuo
	žemas	vidutinis	aukštas	
Jaunučiai n=51	22	18	11	$\chi^2=7,20$; $p<0,05$
Jauniai n=45	8	22	15	

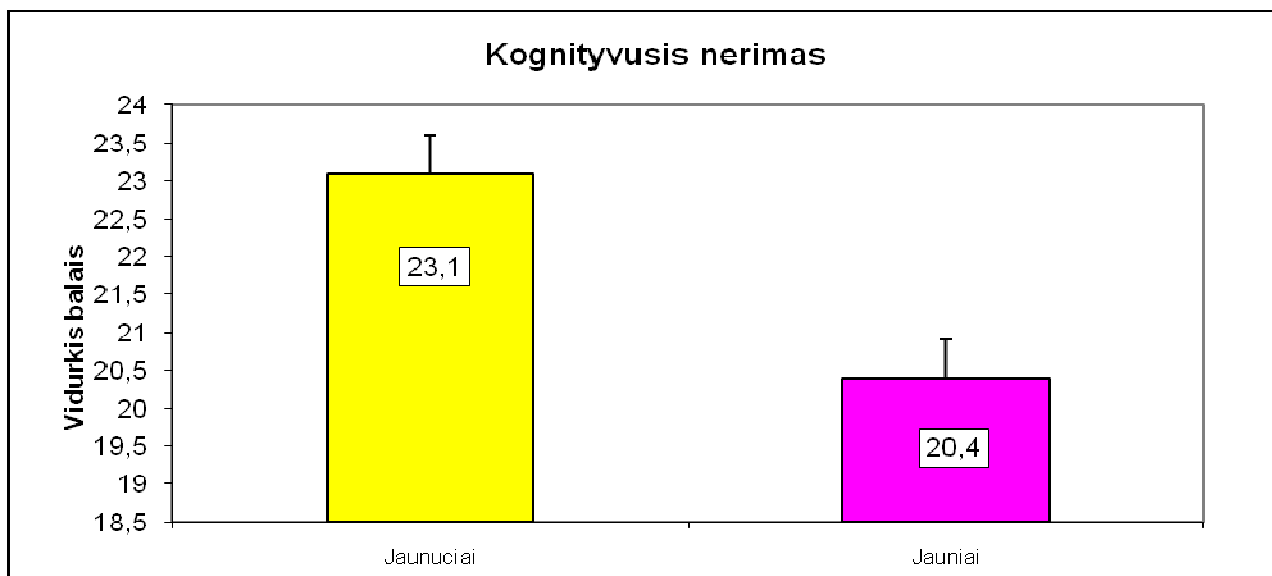
43,1 proc. 15-16 metų dziudo imtynininkų (jaunučių) situacinio nerimo įvertinimo lygis yra žemas, 35,3 proc. situacinis nerimas yra vidutinis, o aukštas nerimo lygis yra nustatytas 21,6 proc. dziudo imtynininkų (5 pav.). 17,8 proc. 16-17 metų dziudo imtynininkų (jaunių) situacinis nerimas yra žemas, 48,9 proc. yra vidutinis, o aukštas situacinis nerimas yra nustatyta 33,3 proc. dziudo imtynininkų.



5 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal situacinį nerimą (procentais).

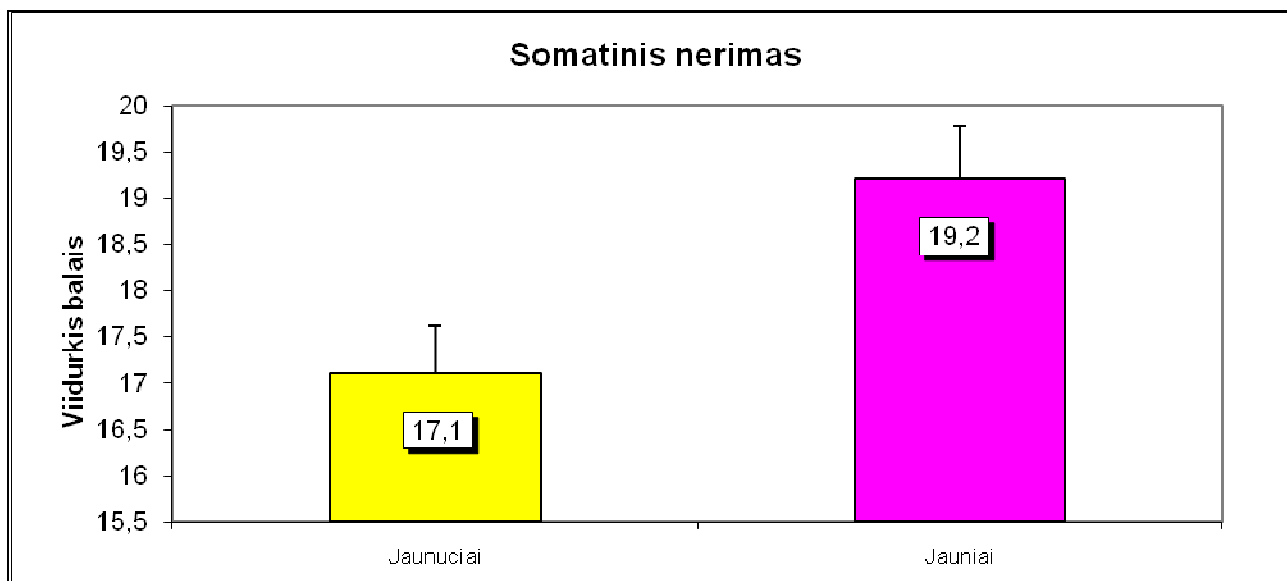
Tyrimo metu taip pat dziudo imtynininkams buvo pateikta CSAI – varžybinės būsenos ir nerimo tyrimo metodika. Pagal šią metodiką nerimas išskaidomas į tris komponentus: kognityvusis nerimas, somatinį nerimą ir su tuo susijusį komponentą – pasitikėjimą savimi. Pasitikėjimas savimi dažniausiai būna priešingas pažintiniam nerimui ir yra vienas iš svarbių streso įveikimo faktorių.

Apklausus 15-16 metų dziudo imtynininkus (jaunučius) nerimo lygis yra aukštesnis už vidurkį $21,58 \pm 7,68$, tarp 17-18 metų dziudo imtynininkų (jaunių) nerimo lygis yra žemas už rekomenduojamą vidurkį. Tarp 15-16 metų jaunučių ir 17-18 metų jaunių dziudo imtynininkų kognityviojo nerimo lygis statistiškai patikimai skiriasi ($t=2,86$; $p<0,05$) (6 pav.). Prieš varžybas 15-16 metų dziudo imtynininkams (jaunučiams) pasireiškia didesnis nerimo lygis nei 16-17 metų dziudo imtynininkams (jauniams). 15-16 metų dziudo imtynininkams (jaunučiams) nerimo vidurkis siekia $23,1 \pm 5,13$ balo, 16-17 metų dziudo imtynininkams (jauniams) – $20,4 \pm 5,04$ balo.



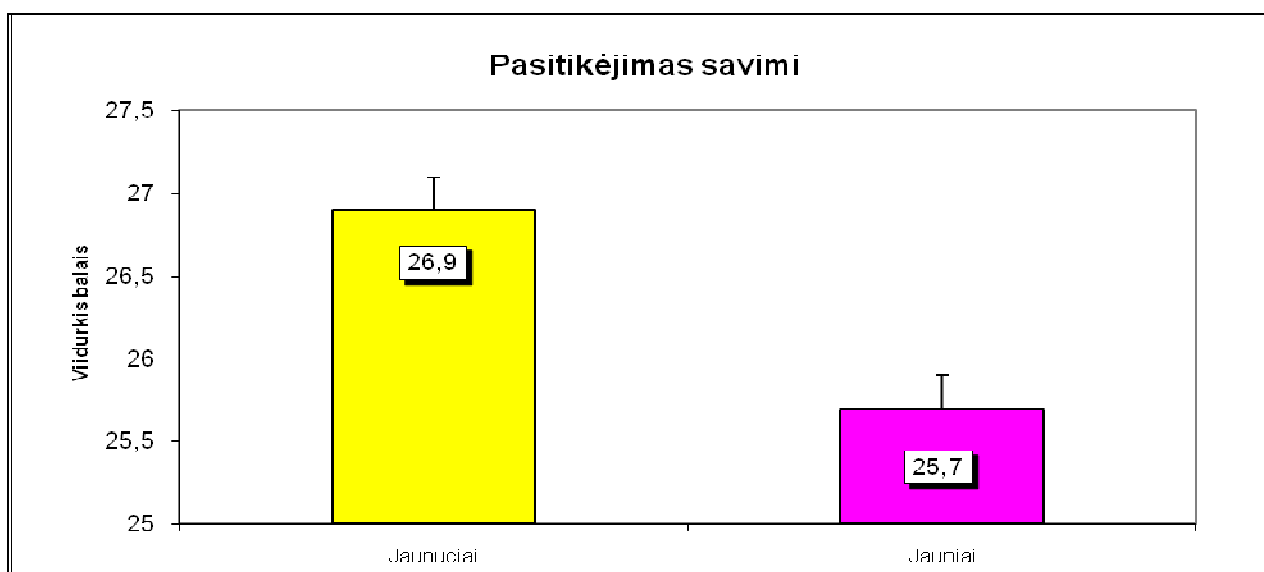
6 pav. Tiriamųjų kognityviojo nerimo lygio prieš varžybas vidurkiai

Cox ir kt. (2000) nurodo somatinio nerimo normą, kuris yra $18,53 \pm 6,13$. Pagal gautus tyrimo duomenis 15-16 metų dziudo imtynininkai (jaunučiai) prieš varžybas pasižymi mažu somatinio nerimo lygiu, o 17-18 metų dziudo imtynininkai (jauniai) prieš varžybas pasižymi aukštesniu už normą somatinio nerimo lygiu. Jaunučių somatinio nerimo lygio vidurkis siekia $17,1 \pm 4,06$ balo, jaunių – $19,2 \pm 6,32$ balo. Dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių somatinio nerimo lygis statistiškai patikimai skiriasi ($t= -1,93$; $p<0,05$) (7 pav.). 15-16 metų dziudo imtynininkai (jaunučiai) pasižymi žemesniu somatinio nerimo lygiu, negu 17-18 metų jauniai kuris pasireiškia prieš varžybas.



7 pav. Tiriamųjų somatinio nerimo lygio prieš varžybas vidurkiai

Cox ir kt. (2000) nurodo, kad pasitikėjimo savimi norminis vidurkis yra $22,4 \pm 6,12$. Pagal gautus tyrimo duomenis tiek 15-16 metų dziudo imtynininkai (jaunučiai), tiek 17-18 metų dziudo imtynininkai (jauniai) prieš varžybas pasižymi dideliu pasitikėjimo savimi lygiu. Tačiau jaunučių pasitikėjimo savimi lygio vidurkis siekia $26,9 \pm 4,19$ balo, jaunių – $25,7 \pm 4,84$ balo. Dziudo imtynininkų jaunučių ir jaunių pasitikėjimo savimi lygis statistiškai patikimai skiriasi ($t=1,31$; $p<0,05$) (8 pav.). 15-16 metų dziudo imtynininkai (jaunučiai) pasižymi didesniu pasitikėjimu savimi lygiu, negu 17-18 metų jauniai prieš varžybas. O tai reiškia, kad jaunučiai dziudo imtynininkai prieš varžybas labiau pasitiki savimi.



8 pav. Tiriamųjų pasitikėjimo savimi lygio prieš varžybas vidurkiai.

4. APTARIMAS

Tyrimo metu siekėme išsiaiškinti, ar jaunučių dziudo imtynininkų emocinės būsenos ir nerimo lygis yra aukštesnis už jaunių dziudo imtynininkus. Hipotezė, atlikus anketinę apklausą rodo, kad jaunučių dziudo imtynininkų emocinės būsenos ir nerimo lygis yra aukštesnis už jaunių dziudo imtynininkus, pasitvirtino. Tarp abiejų amžiaus grupių emocinės būsenos gavus rezultatus jaunučių savijauta buvo geresnė (58,8 proc.), lyginant su jaunių (31,1 proc.) rezultatais. Tačiau dziudo imtynininkų jaunučių aktyvumas prieš varžybas buvo nežymiai didesnis: jaunučių (21,6 proc.), o jaunių (17,8 proc.). Nedaug skyrėsi ir nuotaika: jaunučių (49 proc.), o jaunių (35,6 proc.). V. Ivaškienė ir kiti., (2010) autoriai atskleidė, kad graikų – romėnų imtynininkų ir boksininkų savijauta, aktyvumas, nuotaika priešvaržybiniu laikotarpiu daugeliu atvejų yra aukšto lygio. Mūsų darbe jaunučių dziudo imtynininkų savijauta, aktyvumas, nuotaika atlikus tyrimą buvo aukštesnė lyginant su jaunių rezultatais. Išanalizavus graikų-romėnų imtynininkų ir boksininkų gebėjimą valdyti emocijas pastebėta, kad daugiau boksininkų yra valdomi emocijų (Ivaškienė ir kiti., 2010). Yra manoma, kad dziudo imtynininkai skirtingai nei boksininkai yra mažiau valdomi emocijų.

Per paskutinius kelerius metus sporto psichologija įnešė svarų indėlį į geresnį supratimą, kaip psichologiniai faktoriai įtakoja sportinės veiklos efektyvumą (Samulski & Lopez, 2008). Pasak D. Hackfort ir J. Munzert (2005) fiziniai duomenys, fiziologinė būklė ir motoriniai gebėjimai nėra vieninteliai esminiai dalykai, reikalingi užtikrinant aukščiausią sportinės veiklos efektyvumą. Emocinių būsenų tyrinėjimas vienas svarbiausių nagrinėjamų objektų sporto psichologijoje. Dauguma tyrimų sporto ir emocinių būsenų tematika analizuoja ryšius tarp emocijų ir atlikimo prieš varžybas (Lane & Chappell, 2001). Mokslininkai teigia, kad šis ryšys gali priklausyti ir nuo asmeninių sportininkų savybių. Kai kurių sportininkų atlikimo rezultatai labiau priklauso nuo emocinės būsenos, o kai kurių mažiau. Mažiausiai du faktoriai gali lemti emocijų ir atlikimo ryšį. Visų pirma tai sportininko asmenybės savybės. Psichologinėje literatūroje analizuojamas asmenybės savybių ir emocinių būsenų ryšys. Ekstravertiškos asmenybės pasižymi teigiamomis nuotaikomis, o neurotikai – neigiamomis. Kitas faktorius, lemiantis emocijų ir atlikimo ryšį, t.y. pačių sportininkų gebėjimas valdyti savo nuotaikas, pasireiškiančias prieš varžybas. R. Malinauskas ir T. Skučas (2004) tyrė didelio meistriškumo stalo tenisininkų priešvaržybinės būsenos ypatumus. Tirti 84 stalo tenisininkai (45 vyrai ir 39 moterys), esantys Lietuvos ir pasaulio stalo tenisininkų kvalifikaciniuose sąrašuose (reitinguose). Nustatyta, kad sportininkus veikia varžybų įtampa ir stresas, todėl būtinas kryptingas psichologinis rengimas sportininkų savireguliacijai ir savikontrolei stiprinti.

Nėra daug tyrimu atlikta, analizuojant sportininkų jaunučių ir jaunių emocines būsenas prieš varžybas savijauta, aktyvumą ir nuotaiką, todėl sunku vertinti šias emocines būsenas. Kai kurie mokslininkai (Huddleston et al., 2002) teigia, kad emocinės būsenos gali keistis dėl ryšio su treniravimosi intensyvumu, be to, sportininkų rezultatai gali priklausyti nuo nuotaikų. Mūsų tyrimas parodė, kad jaunučių nuotaiką yra aukštesnė už jaunių. Todėl galime teigti, kad dziudo imtynininkai jauniausiai labiau susikaupę varžyboms. Kiti mokslininkai tyrė ir nustatė S. Huddleston ir kiti. (2002), kad lengvaatlečių ir komandinių žaidimų sportininkų pozityvios ir negatyvios emocinės būsenos reikšmingai nepasikeitė sezono metu. H. Barkoff ir E. Heiby (2005) teigia, kad emocinė sportininkų būsena susijusi su atlikimu ir kompetencijomis. Daugelis tyrinėtojų pažymi, kad sportininko būsenos pakitimai, susiję su būsimois varžybomis, prasideda anksčiau nei prieš varžybas. Logiška teigti, jog ir psichinė įtampa, susijusi su dalyvavimu būsimoje varžybose, pasireiškia ne tiesiog prieš startą ir netgi ne varžybų išvakarėse, o žymiai anksčiau. Akivaizdu, kad ji pirmiausia pasireiškia varžybų motyvo aktualizacijos momentu, t.y. būtent tada, kai sportininkas sužino apie dalyvavimą varžybose (Аболин, 1987; Morris & Summers, 2003).

E. Cerin (2003) prieštaringi tyrimai leidžia suprasti, kad sportininkų emocinės būsenos tokios kaip savijauta, aktyvumas ir nuotaiką po pasunkintų pratybių kinta arba ne, priklausomai nuo įvairių faktorių. Tai gali būti susiję su sportininkų fizine forma, psichologinėmis savybėmis bei kompetencijomis. Skirtumus tarp jaunučių ir jaunių emocinių būsenų prieš varžybas gali lemti skirtingi jų mąstymo būdai.

Atlikus platesnius tyrimus išaiškėjo, daugumos (43,1 proc.) jaunučių dziudo imtynininkų situacinio nerimo dominuojantis lygis yra žemas. Jaunių amžiaus grupės dziudo imtynininkų situacinio nerimo dominuojantis lygis taip pat žemas (17,8 proc.). Ištyrus jaunučių dziudo imtynininkų sportininkus priešvaržybinis pasitikėjimas savimi ir kognityvusis nerimo lygis reikšmingai nepakito. Tačiau jaunių priešvaržybinių būsenų tyrimai rodo, kad išaugo jų somatinio nerimo lygis ir sumažėjo pasitikėjimas savimi. Tai rodo, kad jaunučiai labiau pasitiki savimi prieš varžybas, lyginant su jaunų rezultatais. J. D. Perry ir J. M. Williams (1998) manymu, patyrę sportininkai (buvo tirti gimnastai) turi daugiau pasitikėjimo savimi. M. Humara (1999) teigia, kad pasitikėjimas savimi sportininką gali saugoti nuo kognityviojo nerimo. D. Gould ir kiti. (1984) teigimu, kognityvusis nerimas arba priešvaržybinės psichinės būsenos kognityvusis komponentas pasireiškia mažiau, kai sportininkas yra labiau patyręs. Tai įrodė tenisininkų tyrimas. Pradedančiųjų kognityvusis nerimas buvo labai ryškus, palyginti su ilgesnį laiką sportuojančiaisiais (Perry & Williams, 1998). Mūsų tyrimo rezultatai skirtingi, negu šių autorių. Tyrime paaiškėjo, kad jaunučiai labiau pasitiki savimi, gal būt, galime teigti, kad jie neivertina varžovų meistriškumo lygio, nes jų mažesnė varžybinė patirtis.

R. Malinausko (1998) teigimu, treneris rengdamas didelio meistriškumo sportininkus varžyboms turi tirti jų emocines būsenas ir atsižvelgęs į tyrimo rezultatus individualiai taikyti tinkamiausias būsenų valdymo formas. Sportininko pasitikėjimą savimi kelia tiksli informacija apie varžovą, jo parengtį, būsimų varžybų aplinkybės. Ugdant sportininko pasitikėjimą, svarbu išmokyti jį savarankiškumo. Sportininko pasitikėjimą mažina per didelis varžovo jėgų vertinimas, pernelyg aštrus atsakomybės už varžybų baigtį jausmas. Tačiau psichologinis pasitikėjimas savimi neturi pereiti į žalingą per didelį pasitikėjimą savimi, kaip dažnai atsitinka jauniems, greitai progresuojantiems sportininkams. Per didelis pasitikėjimas trukdo pakankamai objektyviai vertinti varžovą, mobilizuoti savo jėgas. Mūsų tyrime gauti duomenis atitinka su šio autoriaus teigimu, kad jaunučiai labiau pasitiki savimi lyginant su jaunių dziudo imtynininkų rezultatais.

Sportininkų pasitikėjimas savimi vertinamas kaip vienas svarbiausių aspektų, lemiančių sportininko rezultatus. Tai patvirtina Jones ir kiti. (1990) atlikti tyrimai, kurių metu jie pabrėžė aukšto lygio pasitikėjimo savimi reikšmę tarp elitinių sportininkų. T. Covassin ir S. Pero (2004) nurodo pasitikėjimo savimi ir laimėjimų sąryšį. Laimintys sportininkai pasižymi aukštesniu pasitikėjimo savimi lygiu, todėl jie išreiškia mažiau neigiamų ekspektacijų ir yra labiau susirūpinę savo atlikimu negu pralaimintys sportininkai. Minėti autoriai nustatė, kad dažniau laimintys teniso žaidėjai pademonstravo reikšmingai mažesnius somatinio ir kognityvinio nerimo lygius priešvaržybinių būsenų tyrime. Aukštesni susijaudinimo ir nerimo lygiai tarp pralaiminčių žaidėjų gali neigiamai lemti jų atlikimą ir gali būti susiję su pralaimėjimu.

S. Hanton ir kiti. (2002) teigia, kad nerimas išauga artėjant varžyboms ir kad pasitikėjimas savimi veikia kaip kintamasis, kuris sumažina arba padidina nerimą, kylantį dėl suvokimo apie būsimų varžybų svarbą. Mūsų tyrimo metu buvo nustatyta, kad prieš varžybas išaugo jaunučių dziudo imtynininkų kognityvinis nerimo lygis, ir viršijo normą, be to, jaunių kognityvuvis nerimo lygis buvo žemesnis už jaunučių. Taip pat buvo nustatytas aukštas jaunučių pasitikėjimas savimi. Tiek kognityvinis, tiek pasitikėjimo savimi lygis jaunių buvo žemesnis už jaunučių. Taigi natūralu, kad jaunučių pasitikėjimas savimi prieš varžybas buvo didesnis už jaunių, tačiau labai nežymiai. Taip pat yra pateiktas varžybinio nerimo kontrolės modelio palaikymas (Jones, 1995; Jones & Hanton, 1996) ir M. Eysenck ir M. Calvo (1992) efektyvumo apdirbimo teorijoje. Tiksliau sakant, per visas laikinas fazes, padidėję priešvaržybiniai simptomai, sieti su žemu pasitikėjimu savimi, buvo suvokimo kontrolės praradimo priežastis, dėmesio centro problemų ir koncentracijos, bei kur buvo pastebėtas silpninantis ar kenksmingas poveikis artėjančiam pasirodymo pasiruošimui. Priešingai, priešvaržybinių simptomų padidėjimas, kuris yra susijęs su aukštu pasitikėjimu savimi, padidino pažinimo kontrolę ir buvo pastebėtas kaip padedantis pasiruošti atlikimui. Sportininkai, kurie atrodo pasitikintys, reaguoja į

nerimą su atnaujintomis pastangomis ir dėmesiu (Eysenck & Calvo, 1992), tuo tarpu tie sportininkai, kurie nepasitiki savimi, jų veiduose yra matomi nerimo požymiai, kurie vėliau dingsta (Carver & Scheier, 1988). Sportininkai kurių pasitikėjimas savimi yra didelis, sugeba per mintis įtikinti save prieš atlikimą įveikti ir palaikyti suvokimo simptomų palengvinimą ir padidinti motyvaciją, bei asmenines pastangas (Jones & Hanton, 2001).

Literatūros srityje somatinė ir kognityvioji sportininkų būseną prieš varžybas yra tyrinėjimų dėmesio centre (Hanton et al., 2008). Šių autorių T. Woodman ir L. Hardy (2003) tyrimas parodė, kad sportininkų pasitikėjimas savimi ir atlikimas buvo labiau tarpusavyje susiję nei atlikimas su kognityvinių nerimu. Be to, autoriai nustatė, kad priešvaržybinis pasitikėjimas savimi ir kognityvusis nerimas turėjo didesnės įtakos vyrų atlikimui negu moterų. Mūsų atliktame tyrime gauti rezultatai parodė, kad priešvaržybinis pasitikėjimas savimi ir kognityvusis nerimas turėjo didesnės įtakos jaunučių dziudo imtynininkų atlikime negu jaunių. Pasak A. Lane ir R. Chappell (2001), kad kai kurie sportininkai išmoka vertinti priešvaržybinį nerimą kaip būtiną gero atlikimo sąlygą, tačiau iki šiol nežinoma, ar visi sportininkai sugebėtų išmokyti vertinti priešvaržybinį nerimą kaip lengvinančią aplinkybę, siekiant gerų rezultatų. Remiantis mūsų ir minėtų autorių duomenimis, galime teigti, kad jaunučiai dziudo imtynininkai varžybose pasirodė prasčiau už jaunius, nepaisant to, kad jų pasitikėjimas savimi buvo aukštesnis, tačiau jie pasižymėjo aukštesniu kognityviojo nerimo lygiu. Tačiau kognityvioji bei somatinė sportininko būseną varžybų metu gali kisti. Varžybų eiga, vienintelė sėkmės ir nesėkmės, lemtinga klaida, teisėjo sprendimas ar netikėti įvykiai gali dramatiškai pakeisti sportininkų jausmus ir suvokimą. Taigi kognityvinė interferencija, susijusi su pašalinių minčių įsibrovimu į sąmonę sportininkui bandant pasiekti gerų rezultatų, gali būti apibūdinama kaip vienas iš nerimo kognityvinių elementų varžybų metu (Carver & Schreier, 1988).

G. Jones (1991, 1995) teigė, kad reikia suvokti, kad kognityvusis nerimas turi būti tame pačiame lygmenyje kaip savaitę prieš varžybas, taip ir likus vienai valandai iki varžybų, ir paprasčiausiai pasiūlė kognityviojo nerimo požymių intensyvumą tirti dviem atvejais. Paskui, gali būti nevienodai perteikiamas teisingai atlikėjo kognityviųjų būsenų pavaizdavimas. Gilesniam mūsų supratimui, Jones ir jo kolegos pristatė su varžybomis susijusią „dažnumo“ koncepciją (pvz., siūlant laiko proporciją varžybose susieti susipažįstant su atlikėjo mintimis. Kad patikrinti šį spėjimą, A. B. J. Swain ir G. Jones (1993) atliko empirinį tyrimą, kuriame nagrinėjo universiteto studentų ir studenčių, kurie sportuoja lengvąją atletiką, priešvaržybinio nerimo dažnį ir intensyvumą. Nors simptomų intensyvumas pritaikytas prie teorinių spėjimų ir liko stabilus (jei numatyti sėkmės lūkesčiai nepasikeitė), kognityvinio ir somatinio nerimo dažnumo įsikišimas buvo paremtas žymiu padidėjimu, kai priartėjo varžybos. Be to, likus vienai savaitei iki varžybų, nerimas susijęs su pažinimu, pasirodė

sąlyginai trumpas, palyginti su mastu, prieš pasirodymą. Pareikšdami nuomonę apie jų stebėjimą, A. B. J. Swain ir G. Jones pažymėjo, kad „dažnumo vienumas“ priartėja prie numatytos limituotos informacijos, kaip paprasčiausiai informuojami tyrėjai, palyginti su pastoviais lygiais ar intensyvumo patirtimi. Yra priimamas dažnumo aspektas, tačiau yra teigiama, kad esminis kognityviojo nerimo aiškumo atsakas gali pasikeisti per priešvaržybinių laikotarpį. Specialiai, jie pažymėjo, kad kognityvioji būseną, susijusi su tokiu lygmeniu, kuris galimai skiriasi, nuo artimos rungties funkcijos (Swain & Jones, 1993).

Kitų autorių, kokybiniame tyrime buvo siekiama suprasti, kaip nerimo simptomai, pasitikėjimas savimi ir kryptinis suvokimas veikia kartu, paveikdami suvokimą ir atlikimo lūkesčius (Hanton & Jones, 1999a; Hanton & Connaughton, 2002). Čia suvokta kontrolė ir pasitikėjimas savimi buvo surasti dėl to, kad sumažinti varžybinio nerimo simptomų interpretaciją, kai yra naudojamos kognityviojo pasitikėjimo valdymo strategijomis, kad apsaugoti nuo silpninačių interpretacijų, susijusių su nerimu (Hanton & Jones, 1999a,b; Hanton & Connaughton, 2002).

S. M. Thuot ir kiti. (1998) tyrė ir jų duomenys parodė, kad nepriklausomai nuo lyties kognityviojo ir fizinio įvertinimas padidėdavo, pasitikėjimas sumažėdavo tuomet, kai jaunieji sportininkai susidurdavo su stipresniu varžovu. Dalį šio teiginio galima patikrinti V. A. Aleksejevo metodikos klausimu, kaip intensyviai sportininkas galvoja apie savo varžovus. Mūsų darbe tyrimas parodė, kad jaunučių dziudo imtynininkų pasitikėjimas savimi prieš varžybas išaugo.

Nors ankstesniuose tyrimuose, kuriuose buvo nagrinėjama nerimo kryptis, tačiau M. S. Wiggins (1998) teigiama, kad nepasikeičia nerimo interpretacijų simptomai prieš varžymąsi, S. Hanton ir kiti. (2002) nustatė pokyčius tarp laikinų fazių. Atrodytų, tai patvirtina neseno tyrimo rezultatus, kuriame buvo laikomasi nerimo simptomų struktūros pakeitimų interpretacijos, kai buvo ruošiamasi pasirodymui ir bandomas nustatyti ryšys su būsimu tikru pasirodymu. S. Hanton ir kiti. (2002) cituoja Mallalieu ir kt., kurių tyrime daug sportininkų teigė, kad patirti nerimo simptomai buvo padedantys pasiruošimui, bet silpninantys tikrąjį atlikimą.

Nerimo tyrinėtojai R. Martin (1997; 2000), D. Myers (2008) pažymi, kad daugelio darbų rezultatai prieštarauja vieni kitiems. Visiems autoriams aktualu tai, kad nerimas yra sukeliamas tam tikra streso forma. Mažiau sutariama tarp tyrinėtojų dėl streso nustatymo, nerimo charakterio, reakcijos ir mechanizmų prigimties aprašymo.

Mūsų tyrimo metu dziudo imtynininkų nerimas buvo analizuojamas greta emocinių būsenų. Emocinių būsenų analizė parodė, kad jaunučių savijautos, aktyvumo ir nuotaikos rodikliai prieš varžybas yra žemesni nei jaunių, tačiau jaunieji pasižymėjo aukštesniu situacinių ir somatinių nerimo lygiu bei mažesniu kognityviojo ir pasitikėjimo savimi lygiu prieš varžybas nei jaunučiai. Ateityje būtų

aktualu tirti sportininkus lyties aspektu. Tiek emocinės būsenos, tiek nerimas ir pasitikėjimas savimi yra svarbūs rodikliai, lemiantys sportininkų rezultatus. Tačiau, vien tik prastos emocinės būsenos dar neleidžia teigti, kad sportininkai treniruosis prasčiau ar pasieks žemesnius rezultatus. Taigi, treneriai ir sporto psichologai, rūpindamiesi sportininkų rezultatais, turi analizuoti ne tik pavienes emocines būsenas, bet ir nerimo bei pasitikėjimo savimi pasireiškimą treniruočių ir varžybų laikotarpiu. Taip bus didinamos sportininkų galimybės pasiekti aukštus rezultatus.

Psichologinio sportininko rengimo varžyboms tikslas yra, kaip parengti sportininko sąmonę ir veiksmus, kad jis galėtų geriausiu būdu panaudoti savo jėgas, žinias ar įgūdžius būsimoje kovoje su konkrečiu varžovu. Tačiau tai nėra lengva. Įvairiais moksliniais tyrimais įrodyta, kad yra labai glaudus ryšys tarp sportininko emocinės būsenos ir sportinių rezultatų.

IŠVADOS

1. Jaunučių dziudo imtynininkų priešvaržybinė savijauta, aktyvumas, buvo vertinama palankiau lyginant su jauniais dziudo imtynininkais ($p < 0,05$).
2. Jaunių dziudo imtynininkų situacinis nerimas buvo patikimai aukštesnis už jaunučių ($p < 0,05$).
3. Jaunučių dziudo imtynininkų pasitikėjimo savimi ir kognityviojo nerimo lygis vertinamas statistikai palankiau ($p < 0,05$), nei jaunių dziudo imtynininkų. Tuo tarpu jaunių dziudo imtynininkų somatinio nerimo lygis buvo įvertintas statistikai patikimai ($p < 0,05$) geriau, nei jaunučių dziudo imtynininkų.

LITERATŪRA

- Andersson Arnten, A. C., Jansson, B., Archer, T. (2008). Influence of Affective Personality Type and Gender Upon Coping Behavior, Mood, and Stress. *Individual Differences Research*, 6 (3), 139–168.
- Anshel, H. M., Gan, Q. (2009). Sources of Acute Stress Among Chinese College Athletes as a Function of Gender and Skill Level. *Journal of Sport Behavior*, 32(1), 36–52.
- Anshel, H. M. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58–83.
- Barkoff, H., Heiby, E. M. (2005). Differences in mood among elite athletes in artistic roller, figure, and inline speed skating before and after competition. *European Journal of Sport Science*, 4 (3), 22–32.
- Bendroji psichologija*. (1986). Vilnius: Mokslas.
- Bingelis, A., Zdanavičienė, S., Pukėnas, K., (2003). *Taikomosios statistikos praktikos darbai*. Kaunas
- Blais, R. M., Vallerand, R. J. (1986). Multimodal effects of electromyographic biofeedback: looking at children's ability to control precompetitive anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 8, 283–303.
- Carver, C. S., Schreier, M. F. (1988). A control – process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17–22.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 223–238.
- Covassin, T., Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of sport behavior*, 27(3), 230–242.
- Cox, R. H., Robb, M., Russell, W. D. (2000). Concurrent validity of the revised Anxiety Rating Scale (ARS-2). *Journal of Sport Behavior*, 23, 327–334.
- Cratty, B. J. (1989). *Psychology in contemporary sport* (3rd. ed.). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Defrancesco, C., Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185–195.
- Eysenck, M.W., Calvo, M.G. (1992). Anxiety and performance: the processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409–434.
- Furst, M. (1998). *Psichologija*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidykla.
- Gonobolinas, F. (1976). *Psichologija*. Vilnius: Mintis.
- Gould, D., Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and science in sports and exercise*, 26, 478–485.

- Gould, D., Petchlikoff, L., Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 sub components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289–304.
- Hackfort, D., Spielberger, Ch. D. (1990). *Anxiety in sports. An international perspective*. UK: Taylor & Francis.
- Hackfort, D., Munzert, J. (2005). Mental simulation. In D. Hackfort, J. Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives* (p. 3–18). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hall, H. K., Kerr, A. W. (1997). Motivational Antecedents of Precompetitive Anxiety in Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 11 (6), 24–42.
- Hammermeister, J., Burton, D. (1995). Anxiety and the ironman: Investigating the antecedents and consequences of endurance athletes' state anxiety. *The Sport Psychologist*, 9, 29–40.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., Yuong, S. G. (2002). A qualitative investigation of the temporal patterning of the precompetitive state anxiety response. *Journal of Sport Science*, 20(11), 911–928.
- Hanton, S., Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self — confidence and performance: a qualitative inquiry. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 87–97.
- Hanton, S., Wadey, R., Mellalieu, S. D. (2008). Advanced psychological strategies and anxiety responses in sport. *The Sport Psychologist*, 22, 472–490.
- Hanton, S., Jones, G. (1999a). The acquisition and development of cognitive skills and strategies. I: Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1–21.
- Hanton, S., Jones, G. (1999b). The effects of a multimodal intervention program on performers. II: Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22–41.
- Hill, K. L. (2001). *Frameworks for sport psychologist enhancing sport performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Huddleston, S., Kamphoff, C. S., Suchan, T. M., Mack, M. G., Bian, W., Bush, D., Mintah, J. K., Dutler, K. E., Wee, R. J. (2002). Mood state changes in collegiate track and field athletes. *International Sport Journal*, 6(1), 75–83.
- Humara, M. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *The Athletic Insight Journal*, Vol. 1, Issue 2. Prieiga per internetą:
http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm
- Janssen, J. P. (1995). *Grundlagen der Sportpsychologie*. Wiesbaden: Limpert.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist*, 4, 152–155.

- Jones, G. (1995). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449–478.
- Jones, G., Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 144–157.
- Jones, G., Hanton, S. (2001). Precompetitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385–395.
- Jones, G., Hanton, S., Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657–663.
- Jones, G., Swain, A. B. J., Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self confidence in elite intercollegiate middle distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107–118.
- Kasiulis, J., Astrauskienė, A., Jansonienė, A. (2004). Studentų psichologinės adaptacijos problemos. *Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime: recenzuotų mokslinių straipsnių rinkinys*. Kaunas: LKKA. P. 61–62.
- Kolb, M. (1995). Gesundheitsforderung im Sport. *Sportwissenschaft*, 4, 36–46.
- Krane, V. (1994). The mental readiness from as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8, 189–203.
- Lane, A. M., Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16–33.
- Lane, A. M., Chappell, R. C. (2001). Mood and performance relationships among players at the world students games basketball competition. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 182–196.
- Laskienė, S., Gedvilaitė, A. (2007). Lengvąja atletika užsiimančių paauglių asmenybės nerimo ir psichinės būsenos prieš varžybas ypatumai. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 4 (67), 40–48.
- Males, R. J., Kerr, H. J. (1996). Stress, Emotion, and Performance in Elite Slalom Canoeists. *The Sport Psychologist*, 10, 17–36.
- Malinauskas, R. (1998). Ciklinių sporto šakų sportininkų emocinių būsenų ypatumai. *Sporto mokslas*, 5, 79–82.
- Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
- Malinauskas R., (2004) Psichologinio rengimo programos poveikis didelio meistriškumo stalo tenisininkų savireguliacijai ir savikontrolei. *Sporto mokslas*, 2(36); 54–55.
- Malinauskas, R. (2006). *Sporto pedagogų ir sportininkų socialinis psichologinis rengimas: monografija*. Kaunas: LKKA.

- Malinauskas, R. (1999). *Priešvaržybinės emocinės būsenos ir jų įveikimo būdai. Lietuvos rankinio ateitis: Lietuvos trenerių kursai* (pp. 12-16). Sud. A. Daumantas. Vilnius: LTOK.
- Malinauskas, R., Skučas, T. (2004). Didelio meistriškumo stalo tenisininkų priešvaržybinių būsenų ypatumai. *Fizinis ugdymas ir sportas aukštojoje mokykloje — ugdymas per sportą: respublikinė mokslinė-metodinė konferencija* (pp. 69-74). Kaunas.
- Malinauskas, R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: LKKA.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Martin, K. A., Hall, C. R. (1997). Situational and intrapersonal moderators of sport competition state anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 20, 435–446.
- Miškinis, K. (1997). Psichologinio klimato reikšmė sporte. *Treneris*, 1, 11–12.
- Myers, D. G. (2008). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
- Morris, T., Summers, J. (2003). *Sport Psychology: Theory, Application and Issues*. Brisbane: John Wiley and Sons.
- Mccoy, T. M. (1996). The effect of anxiety on high school female basketball players prior to competition. *A thesis*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for reseat seminar 600A and 600B in the department of health and exercise science in the graduate division of Rowan college. New Jersey: Rowan college of New Jersey.
- Ommundsen, Y., Pedersen, B. H. (1999). The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9 (6), 333–343.
- Osgood, Ch. E., Suci, G., Tannenbaum, P. H. (1957). *The Measurement of Meaning*. Urbana III.
- Perry, J. D., Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169–179.
- Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslas.
- Puzinavičius, B. (sud.) (2005). *Asmenybės ir grupės psichosocialinė diagnostika*. Vilnius: LKA.
- Samulski, D., Lopes, M. (2008). Counseling Brazilian Athletes during the Olympic Games in Athens 2004: Important Issues and Intervention Techniques. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 277–286.
- Schmolinsky, G. (2000). *Track and Field: The East German Textbook of Athletics*. Toronto: Sport Books Publisher.

- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behaviour*. New York: Academic Press.
- Stonkus, S. (sud.) (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
- Stonkus, S. (2000). *Olimpinis sportas. Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa.
- Swain, A. B. J., Jones, G. (1992). Relationship between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 6, 42–54.
- Swain, A.B.J., Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 11, 533–542.
- Taylor, J. A. (1953). Taylor Manifest Anxiety Scale. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285–290.
- Taylor, J., Wilson, G.S. (2002). Intensity regulation and sport performance. In J. Van Raalte & B. Brewer (Eds.) *Exploring sport and exercise psychology* (2nd Ed.). (pp. 99-130). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Thuot, S. M., Kavouras, S. A., Kenefick, R. W. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311–321.
- Žukauskienė, R., Malinauskienė, O. (2008). Skirtumai tarp lyčių, prognozuojant elgesio ir emocinius sunkumus paauglystėje pagal asmenybės bruožus ir tėvų auklėjimo stilių. *Psichologija*, 38, 63–83.
- Weinberg, R. S, Gould, D. (1995). *Foundationas of of sports and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiggins, M.S. (1998). Anxiety intensity and direction: preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 201–211.
- Woodman, T., Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443–457.
- Аболин, Л. М. (1987). *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека*. Казань: Издательство Казанского университета.
- Алексеев, В. А. (1995). *Система подготовки спортсменов АГИМ*. Москва: Физкультура и спорт.
- Василюк, Ф. Е. (1984). *Психология переживания*. Москва: МГУ.
- Гозман, Л. Я. (1987). *Психология эмоциональных отношений*. Москва: МГУ.
- Корнеева, И., Поляков С., Козырева, О. (2003). Значение уровней тревожности личности юных спортсменов в адаптации к тренировочному процессу. VII *Международный научный конгресс „Современный олимпийский спорт и спорт для всех“*, I. Москва, 255–256.
- Китаев, Л. А. (1983). *Психология стресса*. Москва: Наука.
- Карелин, А. (2001). *Психологические тесты*. Москва: Владос.

- Марищук В. Л., Блудов Ю. М. (1990). *Методики психодиагностики в спорте*. Москва: Просвещение.
- Найдифер, Р.М. (1979). *Психология соревнующегося спортсмена*. Москва: Физкультура и спорт.
- Неверкович, С., Д Радионов А. В., Стамбулова Н. В. (1996). Европейский взгляд на спортивную психологию *Теория и практика физической культуры*, 7, 12–47.
- Шабунин Р. А. (1968). Субъективные критерии эмоциональных состояний. *Физиологический журнал им. И.М. Сеченова*, 9, 15–23.
- Ядов В. А. (1972). *Социологическое исследование (методология, программа, методы)*. Москва: "Наука".

PRIEDAI

LKKA
SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ KATEDRA

Sportininkų emocinės būsenos įvertinimas

Jūsų sportavimo stažas

Jūsų amžius

Lytis: vyr. mot. (apibraukite)

Instrukcija: Prašome užbraukti skaičių, kuris labiausiai atitinka jūsų būseną:

S	1	savijauta gera	9	8	7	6	5	4	3	2	1	savijauta bloga
S	2	iaučiuosi stiprus	9	8	7	6	5	4	3	2	1	iaučiuosi silpnai
A	3	pasyvus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	aktyvus
A	4	mažai iudrus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	iudrus
N	5	linksmas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	liūdnas
N	6	nuotaika gera	9	8	7	6	5	4	3	2	1	nuotaika bloga
S	7	darbingas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	nedarbingas
S	8	kupinas jėgų	9	8	7	6	5	4	3	2	1	bejėgis
A	9	lėtas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	greitas
A	10	neveiklus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	veiklus
N	11	laimingas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	nelaimingas
N	12	džiugus	9	8	7	6	5	4	3	2	1	niūrus
S	13	isitempes	9	8	7	6	5	4	3	2	1	atsipalaidaves
S	14	sveikas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ligotas
A	15	apatiškas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	pakilus
A	16	abejingas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	sujaudintas
N	17	smagiai nusiteikęs	9	8	7	6	5	4	3	2	1	melancholiškai
N	18	džiaugsmingas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	liūdnas
S	19	pailsėjęs	9	8	7	6	5	4	3	2	1	nuvargęs
S	20	žvalus	9	8	7	6	5	4	3	2	1	išsekęs
A	21	mieguistas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	suiudęs
A	22	pavargęs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	aktyvus
N	23	ramus	9	8	7	6	5	4	3	2	1	susirūpinęs
N	24	optimistas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	pesimistas
S	25	ištvermingas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	nuvargęs
S	26	žvalus	9	8	7	6	5	4	3	2	1	suglebęs
A	27	sunkiai susivokiantis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	lengvai mastantis
A	28	išsiblaškęs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	atidus
N	29	kupinas vilčių	9	8	7	6	5	4	3	2	1	nusivylęs
N	30	patenkintas	9	8	7	6	5	4	3	2	1	nepatenkintas

LKKA
SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ KATEDRA

C. SPIELBERGO – J. CHANINO NERIMO LYGIO ĮVERTINIMO SKALĖ

Įdėmiai perskaitykite kiekvieną iš žemiau esančių sakinių ir dešinėje apibraukite atitinkamą skaičių priklausomai nuo to, kaip jaučiatės **šiuo momentu**. Ilgai nesusimąstykite, nes nėra nei klaidingų, nei teisingų atsakymų.

	Visai ne	Ko gero taip	Taip	Tikrai taip
1. Esu ramus	1	2	3	4
2. Man niekas negresia	1	2	3	4
3. Esu įsitempęs	1	2	3	4
4. Aš kažko gailiuosi	1	2	3	4
5. Aš jaučiuosi laisvai	1	2	3	4
6. Aš nusiminęs	1	2	3	4
7. Mane jaudina galimos nesėkmės	1	2	3	4
8. Aš jaučiuosi pailsėjęs	1	2	3	4
9. Aš esu sunerimęs	1	2	3	4
10. Aš jaučiu vidinį pasitenkinimą	1	2	3	4
11. Aš pasitikiu savimi	1	2	3	4
12. Aš nervinuosi	1	2	3	4
13. Aš nerandu sau vietos	1	2	3	4
14. Aš labai sujaudintas	1	2	3	4
15. Aš nesijaučiu sukaustytas, įsitempęs	1	2	3	4
16. Aš patenkintas	1	2	3	4
17. Aš susirūpinęs	1	2	3	4
18. Aš per daug įsiaudrinęs ir man nejauku	1	2	3	4
19. Man džiugu	1	2	3	4
20. Man malonu	1	2	3	4
21. Aš jaučiu pasitenkinimą	1	2	3	4
22. Paprastai aš greit pavargstu	1	2	3	4
23. Aš nesunkiai galiu pravirkti	1	2	3	4
24. Aš norėčiau būti tokiu pat laimingu kaip ir kiti	1	2	3	4

25. Dažnai aš pralaimiu todėl, kad nepakankamai greit apsisprendžiu	1	2	3	4
26. Paprastai aš jaučiuosi žvalus	1	2	3	4
27. Aš ramus, šaltakraujiškas ir susikaupęs	1	2	3	4
28. Paprastai mane neramina laukiami sunkumai	1	2	3	4
29. Aš per daug pergyvenu dėl smulkmenų	1	2	3	4
30. Aš visai laimingas	1	2	3	4
31. Aš per daug viską imu į širdį	1	2	3	4
32. Man stinga pasitikėjimo savimi	1	2	3	4
33. Paprastai aš jaučiuosi saugiai	1	2	3	4
34. Aš stengiuosi išvengti kritinių situacijų ir sunkumų	1	2	3	4
35. Mano nuotaika būna niūri	1	2	3	4
36. Aš patenkintas	1	2	3	4
37. Visokios smulkmenos jaudina ir blaško mane	1	2	3	
38. Aš taip stipriai pergyvenu nusivylimus, kad paskui negaliu pamiršti	1	2	3	4
39. Aš ramus žmogus	1	2	3	4
40. Mane apima stiprus susijaudinimas, kai galvoju apie savo reikalus ir rūpesčius	1	2	3	4

Jūsų sportavimo stažas

Jūsų amžius

Lytis: vyr. mot. (apibraukite)

LKKA
SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ KATEDRA

CSAI — (varžybinės būsenos nerimo inventoriaus) metodas

INSTRUKCIJA:

Toliau pateikiami teiginiai, kuriuos vartojo sportininkai, apibūdindami savo jausmus prieš rungtynes. Perskaitykite kiekvieną teiginį ir pažymėkite atitinkamą skaičių pagal tai, kaip jūs jaučiatės (manote) dabar, šiuo momentu. Nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Neskirkite vienam teiginiui per daug laiko, tiesiog greitai pasirinkite dabar jums atrodantį teisingiausią atsakymą.

	Visiškai ne	Šiek tiek	Daugmaž	Labai
1. Man rūpi šios rungtynės	1	2	3	4
2. Jaučiuosi nervingas	1	2	3	4
3. Jaučiuosi ramus	1	2	3	4
4. Abejoju savimi	1	2	3	4
5. Jaučiu drebulį	1	2	3	4
6. Jaučiuosi patogiai	1	2	3	4
7. Nerimauju, kad nepasirodysiu taip gerai, kaip galėčiau	1	2	3	4
8. Mano kūnas įsitempęs	1	2	3	4
9. Jaučiuosi pasitikintis savimi	1	2	3	4
10. Nerimauju dėl galimo pralaimėjimo	1	2	3	4
11. Jaučiu pilvo įtempimą	1	2	3	4
12. Jaučiuosi saugus	1	2	3	4
13. Nerimauju dėl galimo pralaimėjimo	1	2	3	4
14. Mano kūnas atsipalaidavęs	1	2	3	4
15. Jaučiuosi pakankamai pasitikintis savimi, kad galėčiau pasitikti iššūkį	1	2	3	4

16. Nerimauju dėl galimo prasto pasirodymo	1	2	3	4
17. Man širdis daužosi	1	2	3	4
18. Tikiu, kad pasirodysiu gerai	1	2	3	4
19. Nerimauju dėl to, ar pasieksiu savo tikslą	1	2	3	4
20. Jaučiu pilvo silpnumą	1	2	3	4
21. Jaučiuosi psichologiškai atsipalaidavęs	1	2	3	4
22. Nerimauju dėl to, kad kitus gali nuvilti mano pasirodymas	1	2	3	4
23. Man prakaituoja delnai	1	2	3	4
24. Pasitikiu savimi, kadangi mintyse turiu vaizdą, kaip pasiekti savo tikslą	1	2	3	4
25. Nerimauju, kad nepajėgsiu susikaupti	1	2	3	4
26. Jaučiu savo kūno įtempimą	1	2	3	4
27. Esu tikras, kad gebėsiu įveikti spaudimą	1	2	3	4

Jūsų sportavimo stažas

Jūsų amžius

Lytis: vyr. mot. (apibraukite)

Dėkojame už kantrybę ir nuoširdžius atsakymus😊