

**LIETUVOS KŪNO KULTŪROS AKADEMIJA**  
**SPORTO EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS**  
**SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ KATEDRA**  
**SPORTO PSICHOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA**

**EIVINAS ČERNIAUSKAS**

**LIETUVOS STUDENTŲ KREPŠINIO LYGOS  
KREPŠININKŲ IR KREPŠININKIŲ EMOCINIŲ BŪSENŲ  
YPATUMAI**

**MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS**

Darbo vadovas: prof. dr. R. Malinauskas

**Kaunas 2009**

## PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad teikiamas magistro baigiamasis darbas „LIETUVOS STUDENTŲ KREPŠINIO LYGOS KREPŠININKŲ IR KREPŠININKIŲ EMOCINIŲ BŪSENŲ YPATUMAI“

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 baigiamajo darbo recenzentas:

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

### Magistro baigiamajo darbo gynimo komisijos vertinimas:

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

# TURINYS

SĄVOKOS IR SANTRUMPOS.....	4
SANTRAUKA .....	6
SUMMARY .....	7
ĮVADAS .....	9
1. LITERATŪROS APŽVALGA .....	11
1. 1. Emocinių būsenų apibūdinimas .....	11
1. 2. Sportininkų nerimas kaip emocinė būseną.....	13
1. 3. Veiksniai, darantys įtaką sportininkų emocinei būsenai .....	21
1. 4. Sportininkų emocinių būsenų vertinimo ypatumai .....	27
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS .....	34
2. 1. Tyrimo metodai .....	34
2. 2. Tyrimo organizavimas.....	36
3. TYRIMO REZULTATAI .....	37
3. 1. Krepšininkų ir krepšininkų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš pasunkintas pratybas ir po jų.....	37
3. 2. Krepšininkų ir krepšininkų priešvaržybinio nerimo ir priešvaržybinio pasitikėjimo savimi lygis .....	42
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS.....	45
IŠVADOS.....	49
LITERATŪRA .....	50
PRIEDAI .....	55

## SAVOKOS 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).

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

**Priešvaržybinis nerimas** – tai nerimas, kuris būdingas sportininkui, likus vienai ar dviem savaitėms iki varžybų ir trunka iki pat pirmųjų rungtynių (*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).

**Emocinis pastovumas** – tai savybė, charakterizuojanti individą (asmensybę) įtemptos veiklos procese, kurio atskiri emociniai mechanizmai, harmoningai sąveikaudami tarpusavyje, padeda sėkmingai siekti užsibrėžto tikslo (*Kolb*, 1995).

**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 rungtynes.

**Krepšinis** – sportinis kamuolio žaidimas stačiakampyje 28x15 m. dydžio lygaus paviršiaus aikštelėje (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

**Pasunkintosios pratybos** – pratybos, kuriose specialiai sudaromos sudėtingesnės negu per varžybas treniravimosi sąlygos. Pvz., mūsų atveju krepšininkui, tobulinančiam metimus, greitai paduodami vienas po kito keli kamuoliai (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

**LSKL** – sporto organizacija, vienijanti Lietuvos aukštųjų mokyklų vyrų ir moterų krepšinio komandas, rengianti tarp jų varžybas (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

**M** – vidurkis.

**SD** – standartinis nuokrypis.

## SANTRAUKA

### Lietuvos studentų krepšinio lygos krepšininkų ir krepšininkių emocinių būsenų ypatumai

**Raktiniai žodžiai** – emocinė būsena, savijauta, aktyvumas, nuotaika, nerimas, studentų krepšinio lyga.

Kadangi sportininkų emocinės būsenos yra viena iš labai paplitusių diskutuojamų problemų sporte, o jų valdymas yra plačiai naudojamas sporto psichologų, todėl būtina daugiau tyrinėti jų ypatumus. Tyrimas naujas tuo, kad krepšininkų emocinės būsenos tiriamos ne tik varžybų, bet ir parengiamuoju laikotarpiu. **Tyrimo tikslas:** atskleisti Lietuvos krepšinio studentų lygos krepšininkų ir krepšininkių emocinių būsenų ypatumus.

#### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Atskleisti krepšininkų ir krepšininkių savijautą, aktyvumą ir nuotaiką prieš pasunkintas pratybas ir po jų.
2. Nustatyti ir palyginti krepšininkų ir krepšininkių priešvaržybinio nerimo ir priešvaržybinio pasitikėjimo savimi lygį.

Tyrimo metu kėlėme **hipotezę**, kad po pasunkintų pratybų krepšininkų ir krepšininkių emocinė būsena bus blogesnė.

#### **Išvados:**

1. Sportininkų (analizuojant kartu krepšininkų ir krepšininkių duomenis) emocinės būsenos, lyginant jas prieš pasunkintas pratybas ir po jų, statistika patikimai ( $p < 0,001$ ) pasikeitė: tiriamųjų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš krūvį buvo aukšto lygio, o po krūvio emocinių būsenų vidurkiai tampa vidutiniais. Tiek krepšininkų, tiek krepšininkių (lyginant atskirai vaikinų ir merginų) savijauta, aktyvumas ir nuotaika po pasunkintų pratybų patikimai pablogėjo ( $p < 0,001$ ). Be to, nustatyta, kad merginų krepšininkių savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš pasunkintas pratybas ir po jų, lyginant su krepšininkų vaikinų, buvo žemesnio lygio ( $p < 0,01$ ).
2. Nustatyta, kad vaikinų ir merginų pažintinio (kognityviojo) nerimo lygis prieš rungtynes buvo vidutinis, o somatinio nerimo lygis aukštesnio lygio nei vidutinis. Lyginant rezultatus pagal lytį, buvo nustatyta, kad vaikinai pasižymėjo aukštesniu pažintinio (kognityviojo) ir somatinio nerimo lygiu nei merginos ( $p < 0,05$ ). Taip pat nustatyta, kad vaikinai pasižymėjo žemu pasitikėjimo savimi lygiu prieš rungtynes, o merginų pasitikėjimo savimi lygis buvo vidutinis ( $p < 0,05$ ).

## SUMMARY

### **Peculiarities of emotional states among male and female basketball players of Lithuanian student's basketball league**

**Keywords:** emotional states, self-feeling, activity, mood, anxiety, student's basketball league.

The emotional state of athletes in sport it is a very common problem to discuss. Its management is widely used for sports psychologists, therefore it is necessary to explore more of its characteristics. The research is new, because it examines the basketball player's emotional state, not only during the match, but also for the period of the preparation. **The aim of the study:** to reveal the feature of emotional states of Lithuanian basketball league student players.

#### **Objectives of the study:**

1. To disclose basketball player's mood, activity and frame of mind before and after the exercises were aggravated.
2. To identify and compare the basketball player anxiety and confidence level before the game.

During the study the **hypothesis** were risen - after the basketball players exercises is aggravated basketball player's self-feeling becomes worse.

#### **Findings:**

1. Athletes (basketball player and basketball player data by analyzing it together) emotional states, by comparing them before and after the exercises were aggravated, statistical reliabilities ( $p < 0,001$ ) have changed: exploratory self-feeling, activity, and mood before the load were very high, after the load emotional states mean becomes average. Both the basketball player and basketball player's self-feeling (comparing individually for boys and girls), activity and mood after aggravated exercises have reliably deteriorated ( $p < 0,001$ ). Also it was discovered that the girl's basketball player self-feelings, activity and mood before and after exercises were aggravated, comparing results with the boys basketball player, it was way lower ( $p < 0,01$ ).
2. It was discovered that the cognitive anxiety level before the game for boys and girls was average, however somatic anxiety level was above the average level. Comparing the results

by gender, it was established that boys had higher cognitive and somatic anxiety level than the girls ( $p < 0,05$ ). Moreover it was determined that the boys had a lower confidence level before the game, comparing with the girls whose confidence level was average ( $p < 0,05$ ).

## IVADAS

Kadangi sportinė veikla vyksta sunkiomis treniruočių ir varžybų sąlygomis, tokiai veiklai būtinas ypatingas sportininko psichikos stabilumas. Sportininko rezultatus lemia labai daug veiksnių. Tai ir fiziniai bei psichofiziologiniai besitreniruojančio sportininko duomenys, tai ir jo sportinių gebėjimų prielaidos, intelektas, kuriuos pats sportininkas bei jo treneris paverčia sporto žiniomis, mokėjimais ir įgūdžiais. Pastarųjų darni sistema ir susideda į sportinį meistriškumą (Kregždė, 1994). Meistriškumo lygis daug priklauso nuo to, kaip išugdytos sportininko psichinės savybės, kaip jis valdo savo emocines būsenas. 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.

**Temos aktualumas.** Kadangi sportininkų emocinės būsenos yra viena iš labai paplitusių diskutuojamų sporto problemų, o jų valdymas yra plačiai naudojamas sporto psichologų, būtina daugiau tyrinėti jų ypatumus. Mokslininkų darbuose analizuojamos sportininkų emocinės būsenos ir jų ryšys su įvairiais faktoriais, tokiais kaip lytis (Thuot ir kt., 1998), meistriškumas (Perry ir Williams, 1998), sporto šaka (Martin ir Hall's, 1997). Dauguma mokslininkų emocinę būseną nagrinėja siedami su nerimu. Tačiau, kai kurie mokslininkai (Cerin ir kt., 2003) teigia, kad emocinių būsenų vertinimas remiantis vien tik nerimo tyrimais yra klaidingas. Todėl šiame darbe greta nerimo yra analizuojamos kitos sportininko savybės, pavyzdžiui, sportininkų pasitikėjimas savimi, vertinama sportininkų savijauta, aktyvumas, nuotaika.

**Mokslinis naujumas ir originalumas.** Mūsų tyrimas naujas tuo, kad krepšininkų emocinės būsenos tiriamos ne tik varžybiniu, bet ir parengiamuoju laikotarpiu. Tokiu būdu galima objektyviau įvertinti krepšininkų nerimą ir emocines būsenas; įvertinti, ar sportininkas jau parengiamuoju laikotarpiu buvo pakankamai nerimastingas ar blogos nuotaikos, ar šių būsenų ypatumai išryškėjo priklausomai nuo būsimų varžybų įtakos. Be to, nurodoma, kad sportininkų emocinė įtampa pasireiškia gerokai anksčiau nei prieš varžybas (Аболин, 1987). Įtampa gali pasireikšti jau tada, kai sportininkas sužino, kad dalyvaus varžybose. Taigi ši emocinė įtampa gali veikti ir sportininkų treniruočių efektyvumą, todėl aktualu analizuoti sportininkų emocines būsenas ne tik varžybiniame, bet ir parengiamajame laikotarpyje.

Taigi mes **tyrimo objektu** pasirinkome Lietuvos krepšinio studentų lygos krepšininkų ir krepšininkų emocinių būsenų ypatumus.

**Tyrimo tikslas:** atskleisti Lietuvos krepšinio studentų lygos krepšininkų ir krepšininkų emocinių būsenų ypatumus.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Atskleisti krepšininkų ir krepšininkių savijautą, aktyvumą ir nuotaiką prieš pasunkintas pratybas ir po jų.
2. Nustatyti ir palyginti krepšininkų ir krepšininkių priešvaržybinio nerimo ir priešvaržybinio pasitikėjimo savimi lygį.

Tyrimo metu kėlėme **hipotezę**, kad po pasunkintų pratybų krepšininkų ir krepšininkių emocinė būseną bus blogesnė.

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA

## 1.1. Emocinių būsenų apibūdinimas

Kalbant apie sportininkų emocines būsenas visų pirma reikėtų apibrėžti emocijos sąvoką. Terminas „emocijo“, kilęs iš lotynų kalbos žodžio „emoveo“, reiškia – išjudinu, judinu. Emocijos siaurąją prasme yra trumpalaikiai situaciniai išgyvenimai, kilę dėl biologinių organizmo poreikių (alkio, troškulio ir pan.) bei nesudėtingų išorinės aplinkos poveikių (kvapo, šaižaus garso, skausmo ir pan.). Emocijos plačiąją prasme be viso to apima ir jausmus – pastovesnius, patvaresnius, ilgalaikius žmonių išgyvenimus, atspindinčius asmenybės, kaip visuomenės nario, santykį su aplinka (Bendroji psichologija, 1986). Emocijos – gyvūno ar žmogaus - tiesioginis šališkas aplinkos reiškinių ir situacijų reikšmių išgyvenimas (Psichologijos žodynas, 1993). Atsižvelgiant į trukmę, stiprumą ir kilmę, skiriamos tokios emocinių išgyvenimų formos: nuotaikos (tai ilgalaikės patvarios emocijos), afektai, aistros, stresas (tai trumpalaikės emocijos) (Bendroji psichologija, 1986).

J. Kralikauskas (1993) išskiria dviejų stiprumo laipsnių emocijas:

- 1) smūginė emocija, arba afektas – tai emocija, pasireiškianti staiga, ūmai, tarsi smūgis stipriai;
- 2) paprastoji emocija, pasireiškianti lengvesnės formos jausmingumu.

K. Miškinis (1997) kalbėdamas apie emocijas teigia, kad jos gali būti:

- 1) steninės – t. y. tonizuojančios, suteikiančios energijos (džiaugsmas, pasitenkinimas, sportinis pyktis);
- 2) asteninės – slopinančios, trikdančios organizmo funkcijų veiklą, trukdančios siekti gerų rezultatų (didelis nerimas, baimė, nuoskauda, kančia, liūdesys).

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). Sportininkams ir treneriams tenka patirti įvairiausių išgyvenimų: džiaugsmo, liūdesio, pasididžiavimo, nuoskaudos, baimės, nerimo, pykčio, pasišlykštėjimo (Miškinis, 1997). 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 (Gonobolinas, 1976).

Emocinis pastovumas – tai savybė, charakterizuojanti individą (asmenybę) įtemptos veiklos procese, kurio atskiri emociniai mechanizmai, harmoningai sąveikaudami tarpusavyje, padeda sėkmingai siekti užsibrėžto tikslo. M. Kolb (1995) teigia, kad vieninteliu integruotu emocinio

pastovumo kriterijumi yra rezultatas, charakterizuojantis, kiek sėkmingai arba nesėkmingai siekiamas žmogaus užsibrėžtas tikslas.

Atskirų emocijų studijavimas sporte yra teoriškai ir praktiškai svarbus dėl dviejų priežasčių. Pirma, emocijos subjektyviai ir objektyviai veikia sportininkų atlikimą (Lane ir Terry, 2000). Antra, jos perduoda fundamentalią informaciją apie sportininko ir aplinkos sąveiką, gebėjimą susidoroti su kilusiais sunkumais, sportininko elgesys susiduriant su sunkumais (Cerin, 2003). 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.

Daugelis tyrinėtojų pažymi, kad sportininko būsenos pakitimai, susiję su būsिमomis varžybomis, prasideda anksčiau nei prieš varžybas. Logiška teigti, jog ir psichinė įtampa, susijusi su dalyvavimu būsимose 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 and Summers, 2003).

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 (Gonobolinas, 1976). Stresas – sportininko būseną, atsirandanti dėl įvairių ekstremalių poveikių, t.y. stresorių (Psichologijos žodynas, 1993). Tai tokia emocinė reakcija, kurią sukelia netikėta aplinkybė (stresorius): pavojus, didelis fizinis ar psichinis krūvis, kai reikia greitai nuspręsti, orientuotis nelaukta besikeičiančiomis sąlygomis. Ištikus stresui, galvos smegenų žievė slopinama. Tuomet sunku tikslingai veikti, perkelti ar paskirstyti dėmesį, galimos suvokimo klaidos. Tačiau nedidelis stresas gali suaktyvinti veiklą, sutelkti jėgas. Žmogaus elgesys, ištikus stresui, labai priklauso nuo jo asmenybės savybių, sugebėjimo greitai įvertinti susidariusią situaciją, nuo įgūdžių žaibiškai orientuotis nelauktomis aplinkybėmis, valios, ryžtingumo ir pan. (Bendroji psichologija, 1986).

P. Naidifer (Найдифер, 1979), Arten Andersson (2008) teigia, jog stresas daro neigiamą poveikį sportininko elgesiui ir veiklai. Pasak 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 būseną, kuri yra sukeliama 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.

Priklausomai nuo organizmo būklės, nuo žmogaus būsenos tas pats (toks pat) stresorius gali sukelti distresą ir eustresą. Priklausomai nuo to, kokie stresoriai sukelia stresą, skiriamas fiziologinis ir psichologinis, t.y. emocinis stresas. Jis yra normalus apsauginis mechanizmas, padedantis mobilizuoti organizmo išteklius iškilusiems sunkumams įveikti.

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 (Malinauskas, 2003).

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.

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 sportininkui 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 (Malinauskas, 2003).

Pagaliau 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 (Malinauskas, 2003; 2006).

## **1.2. Sportininkų nerimas kaip emocinė būsena**

Kalbant apie sportininkų nerimą pirmiausia reikėtų pažymėti, kad daugelis autorių bandė apibrėžti sportininkų nerimo sąvoką ir pagal daugumą tyrimų pateikiamas toks apibrėžimas: nerimas – tai nemaloni emocinė būsena ar sąlyga, kuri yra charakterizuojama kaip subjektyvus įsitempimo,

nuogaštavimo, nervingumo ir rūpesčio jausmas (Spielberger, 1966; Cerin, 2003). Nerimas – tai žmogaus emocinė būseną – neapibrėžtas grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus (Psichologijos žodynas, 1993). Nuo baimės, kaip reakcijos į konkretų pavojų, nerimas skiriasi pavojaus nekonkretumu, grėsmės nevienodumu, difuziškumu. Nerimą sukelia grėsminga neįveikiama situacija, neįsisąmoninti konfliktai, vieni kitiems priešingi motyvai (Psichologijos žodynas, 1993). Nerimas yra difuzinė neapibrėžta emocinė būseną, kurią sukelia įsivaizduojamas (neaiškus, nesuprantamas) pavojus. Realus pavojus sukelia baimę. Baimė gali virsti nerimu ir atvirkščiai. Nerimą gali sustiprinti kaltės, gėdos jausmas. Nerimas padidina žmogaus jautrumą ir sukelia psichologinį sutrikimą. Žmogui sunkiau ką nors nuspręsti, pablogėja judesių koordinacija. Nerimas gali sukelti dvejopą reakciją, dvejopus veiksmus: sugebėjimą prisitaikyti prie aplinkos (adaptacija) ir nesugebėjimą (dezadaptacija). Nesugebėjimas prisitaikyti sutrikdo asmenybės ryšius su visuomene, artimų žmonių tarpusavio santykius. Ilgalaikis nerimas gali sukelti psichinį sutrikimą. Kai kuriems žmonėms būdingas nerimastingumas. Jiems nerimą sukelia įvairios gyvenimo situacijos, kurios iš tikrųjų neturi pavojaus elementų. Tačiau nerimo negalima laikyti vien tik neigiamu reiškiniu. Kūrybinis nerimas skatina žmogų veikti (Bendroji psichologija, 1986).

Nerimas – dažnas sportininko palydovas. Jis pasireiškia ne tik jausmuose, mintyse ir veiksmuose, bet ir išoriškai:

- dreba galūnės ir galva;
- įsitempia raumenys;
- padažnėja kvėpavimas ir širdies ritmas;
- pakyla arterinis kraujospūdis, pagreitėja kraujo cirkuliacija;
- įrausta skruostai;
- sumažėja pojūčių slenksčiai;
- nevalingai daromi judesiai ir t.t.

Sportininkai, apimti didesnio nerimo, kartais pasako: „Visas kūnas tarsi svetimas“, „Negaliu nieko galvoti – mintys sukaustytos“, „Prieš akis tuštuma“ ir pan. Taigi galima skirti tokius ryškesnius nerimo požymius:

- sunkiau priimti sprendimus;
- padidėja jausmų dvilypumas;
- sutrinka judesių koordinacija;
- pervertinamas galimas pavojus;
- pablogėja nuotaika – apima nervingumas, irzlumas, nerimastingumas arba net panika;

- lenda mintys apie pasitraukimą ir pan. (Miškinis, 2002).

Sportinis varžymasis sukuria tam tikrą nerimą beveik visų sportininkų pašamonėje, 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). Dėl besikeičiančios sporto prigimties kiekvienas sportininkas turi išmokti susidoroti su jauduliu bei nerimu varžantis. Kiekvieno sportininko pasirodymas yra tiesiogiai paveiktas jo gebėjimo susikoncentruoti atitinkamoje situacijoje (Spielberger, 1966). 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). Nerimas stipriai paveikia sportininko pasirodymą ir tai gali turėti įtakos žaidimo rezultatui.

Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kad nerimas tai daugiadimensinė konstrukcija (Mccoy, 1996; Morris and Summers, 2003).

Nerimas gali būti skirstomas į:

- kognityvųjį (pažintinį) nerimą;
- somatinį nerimą.

Kognityvinis (pažintinis) nerimas – tai protinis susirūpinimo komponentas, kuris sukeliamas neigiamo laukimo ar neigiamo savęs įvertinimo (Mcnally, 2002). Pasak L. Morris, M. Davis ir C. Hutching (1981), pažintinis nerimas yra charakterizuojamas kaip „sąmoningas bei savarankiškas supratimas apie nemalonius jausmus, apie save ar išorinius stimulus, pastebėjimas nerimą keliančių regimųjų vaizdų“. Sporte pažintinis nerimas dažniausiai traktuojamas kaip neigiamas veiksnys, lemiantis sportininko veiksmus ir tokiu būdu iškeliantis neigiamą saviįvertinimą (Mcnally, 2002).

Somatinis nerimas siejamas su fiziologiniais ir emociniais nerimo elementais, kurie vystosi tiesiogiai nuo individualaus nerimo (Martens, 1999; Morris and Summers, 2003). Somatinio nerimo požymiai: greiti širdies dūžiai, dusulys, drėgnos rankos, nemalonūs skrandžio pojūčiai. Pažintinis ir somatinis nerimas, pasak R. Martens (1999), gali būti matuojamas pagal du matmenis: intensyvumą ir kryptį.

Pažintinis ir somatinis nerimas yra visada neigiamos krypties dėl jų sąsajos su neigiamu poveikiu. Stresas ir nerimas yra labai svarbūs šiuolaikinio sporto komponentai. Šios sąvokos yra glaudžiai susijusios, tačiau 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. Stresas sudaro kompleksinį psichologinį procesą, kuris susideda iš trijų pagrindinių elementų:

- 1) stresorių;

- 2) suvokimo ar pavojaus įvertinimo (grėsmės);
- 3) emocinės reakcijos.

Streso procesas prasideda dėl situacijų ar aplinkybių (stresorių), kurios yra suprantamos ar interpretuojamos (įvertinamos) kaip pavojingos, potencialiai žalingos aplinkybės (Hackfort ir Spielberger, 1990). 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 ir Spielberger, 1990). Stresas yra apibrėžiamas kaip laikina emocinė būklė, sukianti psichologinę ir fiziologinę pusiausvyros nebuvimą, atsiradus grėsmingai situacijai. Stresas yra nuolatinė kasdieninio gyvenimo dalis. 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 and Kerr, 1996; Hanton ir kt., 2002). 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 (Anshel and Gan, 2009). Kai nemalonūs streso šaltiniai yra pasikartojantys, galima pasiekti blogų sportinių rezultatų ir prarasti susidomėjimą konkuravimu (Smith, 1986; Morris and Summers, 2003).

R. Singer ir kt. (1993) teigia, kad stresas ir nerimas sukelia pasikeitimus. Nerimas yra daugybinis konstruktas, kuris siejasi su proto ir kūno energijos teikimo funkcija. Autoriai nurodo, kad ši energija keičiasi ištisinėje aplinkoje nuo žemo į aukštą pvz., nuo miego iki ekstremalaus sujaudinimo. Tai sukelia bendrą fiziologinę reakciją, kurioje kelios sistemos gali būti suaktyvintos, tuo pačiu metu apimdamos širdies ritmą, prakaito liaukų ir smegenų veiklą. Organizmo (pvz., motorinės reakcijos) ir pažintiniai (pvz., pasekmių įvertinimas) atsakai taip pat yra nerimo indikatoriai. Daug puikių sportininkų yra efektyvūs dėl savo gebėjimo interpretuoti neigiamus nerimo faktorius (Singer ir kt., 1993). Sportininkai daugiau daro negu kalba apie „somaticinį nerimą“. Jų žargonas apima tokius terminus: „susijaudinau“, „esu išsunktas“ ir pan. Nerimas gali būti intensyvus, emociškai aktyvinti sportininką veiksmo metu (Gould ir Udry, 1994).

Daugelis tyrimų 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 (Morris and Summers, 2003).

C. Spilberger (1966) nerimo teorija teigia, kad ypač nerimaujantys asmenys turi didesnę tendenciją suprasti *ego* apimančią situaciją kaip grėsmę, taigi yra manoma, kad jie sureaguos į šią situaciją esant ypač padidėjusiam nerimui. Statistinė analizė atskleidė reikšmingą asmens padėties sąveiką su pasitikėjimu savimi. Jautrumo trūkumas esant nerimo būsenai gali būti priskirtas faktui, kad sportininkui nuolat rungtyniaujant jo nerimo lygis pamažu mažėja. Tyrimas parodė, kad nereikšmingas pažinimas yra glaudžiai susietas tarpusavyje tik su pažintiniu nerimu, o ne su pasitikėjimu savimi ar su somatiniu nerimu. Emocinės reakcijos iškyla beveik visose žmogaus veiksmų sferose ir labiausiai išryškėja didžiajame sporte varžybų metu.

Nerimas dažnai apibūdinamas kaip svarbus veiksnys, lemiantis sportinius rezultatus. Buvo įrodyta, kad nerimas paveikia atlikimo rezultatus rungtyniaujant (Blais ir Vallerand, 1986). Yra manoma, kad tam tikras nerimo ar susijaudinimo lygmuo yra būtinas pasiekti maksimalų rezultatą (Gould and Udry, 1994). Taigi čia reikėtų apibrėžti varžybinio nerimo sampratą. Kaip teigia R. Martens (1999) varžybinis nerimas - tai konstrukcija, kuri apibūdina sportininkus, suvokiančius save grėsmingoje varžybų situacijoje. Dažnai rungtyniaujant nerimas kyla dėl nuolatinio asmeninio lyginimosi su varžovais ar atliekamu veiksmu (Bell, 1979). Toliau mokslininkai pabrėžia, kad rungtynių situacija savaime pati nesukelia nerimo, nerimas kyla dėl sportininko varžybų situacijos suvokimo. Spaudimas yra neatskiriama sporto varžybų būseną. 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 (Morris and Summers, 2003). Keli tyrėjai teigia, kad nerimas yra vidinis konstruktas su sudėtingais komponentais. Kiti mokslininkai nurodo, kad nerimas ne vientisas veiksnys, bet tai daugybinis konstruktas, kuris apima kompleksą psichologinių, fiziologinių ir emocinių faktorių (Rodrigo et al., 1990). 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 and Summers, 2003). Susirūpinimas yra išankstinis nusiteikimas suprasti tam tikras situacijas kaip grėsmę ir atsakyti į šią situaciją esant įvairiems nerimo lygmenims (Spilberger, 1966). Nerimas dažniausiai pasireiškia dėl praeityje įvykusios panašios patirties ir turi išlikti palyginti stabilus nepriklausomai nuo situacijos. Martens varžybinio nerimo tyrimas susilaukė daug dėmesio. R. Martens (1999) teigia, kad varžybinis nerimas yra tendencija suprasti varžybinę situaciją kaip grėsmingą. Šis konstruktas yra svarbus sportininko elgesio supratimui varžybinėse situacijose. R. Martens (1999) nustatė tris veiksnys, apibūdinančius nerimą:

- pirma – suprasti nerimo šaltinius būtina sureaguoti;

- antra – susirūpinimas gali būti paprastas ir specifinis (priklausomai nuo situacijos);
- trečia – didesnis grėsmės kiekis padeda suvokti, kuri reakcija bus labiau jaučiama.

Sportininkai su aukštu varžybinio nerimo lygiu paprastai išsikelia sau didesnius reikalavimus, dėl to jie gali būti daugiau susirūpinę dėl galimos nesėkmės, mažiau save gerbti ir vertinti užduotį kaip sudėtingesnę negu ji yra iš tikrųjų (Scanlan ir Passer, 1979; Thuot ir kt., 1997; Cerin ir kt., 2003). Sportininko gebėjimai, susirūpinimo lygmuo ir praeities įvykiai gali ypač lemti jo veiksmus (Spielberger, 1966). Treneriams svarbu nustatyti varžybinio nerimo lygį, kad esant reikalui padėtų sportininkams jį sumažinti.

Sporte viso sportininko pasiruošimo kulminacija yra rungtynės, joje pasiektas rezultatas. Todėl tiriant nerimo būseną, reikia pradėti nuo nerimo tyrimo priešvaržybiniame periode. Tyrimai rodo, kad tų pačių sportininkų nerimo būseną tą pačią dieną yra nevienoda. Artėjant rungtynėms, nerimas didėja (Неверкович, Родионов, Стамбулова, 1996). Šį faktą patvirtina ir T. McCoy (1996) tyrimas. Šio mokslininko pagrindinis darbo tikslas buvo nustatyti, ar nerimas padidėja prieš varžybas. Varžybinis nerimas buvo vertinamas naudojant CSAI metodiką. Šioje metodikoje varžybinis nerimas nagrinėjamas apimant tris skirtingus subkomponentus: pažintinį nerimą, somatinį nerimą ir pasitikėjimą savimi. Nerimo lygis buvo įvertintas ne varžybų dieną, varžybų dieną ryte ir likus vienai valandai iki žaidimo. Tyrimo rezultatai parodė, kad pažintinis nerimas ir pasitikėjimas savimi vis didėjo prieš varžybas. Taip pat tyrimas parodė, kad pažintinio nerimo rezultatai buvo ypač skirtingi visų trijų nerimo matavimų metu. Pažintinis nerimas ypač padidėjo ryte prieš varžybas, o ne likus vienai valandai iki jų. Taip pat išaugo ir pasitikėjimas savimi. Tuo tarpu somatinio nerimo rezultatai neparodė jokie reikšmingo skirtumo.

R. Naidifer (Найдифер, 1979) nerimo būseną sugretina kartu su emocinio susijaudinimo būseną. Jis teigė, kad šios psichinės būsenos nėra analogiškos ir dažnai gali vystytis nepriklausomai viena nuo kitos. Žmogus gali būti stipraus emocinio susijaudinimo būsenoje ir taip pat nepatirti nerimo jausmo. Todėl galima sakyti, kad nerimas daro stimuliuojantį poveikį sportininko emocinio susijaudinimo lygio padidėjimui, o emocinio susijaudinimo lygis dažniausiai pasireiškia atitinkamu nerimo būsenos padidėjimu. Šiam sąryšiui didelę reikšmę turi sportininko charakteris ir temperamentas. Tai labai būdinga priešvaržybiniams būsenoms. R. Naidifer teigė, kad nagrinėjant sportininkų psichologinės reakcijos ypatybes įvairiose stresinėse situacijose subjektyviu pasireiškimu ir jų emocinio susijaudinimo bei nerimo lygių dinamika, būtina kaip galima geriau tuo pačiu metu išnagrinėti du šių parametrų aspektus: būsenų ir savybių (Китаев, 1983). C. Spielbergeris (1966) teigė, kad terminas „nerimas“ turi dvi reikšmes, kurios tarpusavyje susijusios, bet vis dėlto

skirtingai suprantamos. Dažnai nerimo terminas vartojamas nemaloniai emocinei būsenai arba vidinėms sąlygoms, kurios charakterizuojamos subjektyviais įtampos jūtimais, rūpesčiais, tamsia, niūria nuojauta, o iš fiziologinės pusės – autonominės nervų sistemos aktyvacija, aprašyti. Nerimo būseną pasireiškia tada, kai individas priima tam tikrą dirgiklį ar situaciją kaip turinčius savyje aktualius ar potencialius pavojaus, grėsmės, žalos elementus. Nerimo būseną gali varijuoti pagal intensyvumą ir kinta laike kaip stresinio lygio funkcija, kuria išbandomas individas. Nerimo terminas taip pat vartojamas pažymėti santykinai subjektyvius individualius skirtumus individo polinkiui patirti tą būseną. Šiuo atveju nerimas reiškia asmenybės bruožą. Nerimas kaip bruožas, arba asmenybės nerimas, nepasireiškia tiesiogiai elgesyje. Žmonės su aukštu nerimo lygiu yra labai linkę pasiduoti stresui ir išgyventi didesnio intensyvumo nerimo būseną žymiai dažniau negu žmonės su žemu nerimo lygiu.

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

A. Andersson ir kt. (2008) pažymi tai, 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 C. Spilberger (1966) darbuose. Apie nerimą rašė ir daugelis kitų autorių: C. Izard, S Epštein, R. Lazarus ir kt. (cituojama iš Неверкович и др., 1996). Nerimas yra stebimas kaip emocinis procesas. Šis procesas gali būti sukliamas išorinio streso dirgiklio arba kai kurių vidinių šaltinių. Jeigu nebėra galimybės išvengti streso, įsijungia psichologinės apsaugos mechanizmai, kurių funkcija sumažinti nerimo būseną (Василюк, 1984).

Apskritai yra trys nerimo supratimai:

- 1) nerimas kaip laikina (praeinanti) būseną;
- 2) nerimas kaip sudėtingas procesas, įjungiantis streso ir grėsmės komponentus;
- 3) nerimas (nerimastingumas) kaip asmenybės savybė (Неверкович, Радионов, Стамбулова, 1996).

Subjektyvus įtampos pojūtis ir baimė sudaro pagrindinius nerimo bruožus kaip emocinę būseną. Nerimo būseną yra įtraukta į sudėtingą procesą. Nerimo kaip proceso supratimas sudaro nerimo teoriją, kurioje pagrindinis akcentas daromas išskiriant nuodugnius nerimo proceso komponentus. Bendra nerimo teorija skiria tokius pagrindinius supratimus: stresas, grėsmė, nerimo būseną, pažintinis įvertinimas ir pervertinimas, psichologinės apsaugos mechanizmai, vengimas. Į nerimo teoriją reikia dar įjungti polinkių supratimą nerimo būsenai išgyventi. Nerimo būseną

pasireiškia emocinėmis reakcijomis, kurias charakterizuoja įtampa ir baimė ir kurias lydi padidėjęs autonominės nervų sistemos aktyvumas.

Nerimo būseną keičiasi priklausomai nuo situacijos: stresas – grėsmės suvokimas – nerimo būseną.

Nerimas gali būti: asmenybinis ir situacinis.

Asmenybinis nerimas – tai pastovus rodiklis, tai „įprasta būseną“ ir jos išgyvenimo dažnumas – polinkis (Вяткин, 1993; Morris and Summers, 2003). Situacinis nerimas – tai būseną tam tikru konkrečiu momentu (dabar, praeityje arba ateityje). Situacinis nerimas, kintantis ir charakterizuoja pasireiškimą ir intensyvumą subjektyviai nemalonių išgyvenimų įtampos, jaudulio, nepasitikėjimo, neramumo, baimės (Вяткин, 1993; Morris and Summers, 2003).

Nerimo lygis įvairiose situacijose priklauso nuo tokių asmenybės savybių kaip ekstraversija, introversija ir neurotiškumas, kurių pasireiškimą laipsnis žmoguje yra susijęs su tam tikro temperamento tipu. Šių savybių tyrimui naudojamas H. Eysenck klausimynas (Психологические тесты, 1996). H. Eysenck teigė, kad kraštutinės šių savybių formos veda prie patologijos (Психологические тесты, 1996).

Daugelis sporto šakų turi elementų, kurių atitikimas susijęs su rizika ar pavojumi, net šis atskirų situacijų pavojus arba netikėtumas, atsirandantis rungtynių metu, daro ne tokį pražūtingą poveikį sportininko pasirodymo rezultatui negu sukeltas rungtynių atmosferos emocinis susijaudinimas ar nerimas. Tai paaiškinti galima dviem priežastimis:

1. Žmogui žymiai lengviau sekasi kontroliuoti savo fizinius judesius negu taip vadinamus „sielos judesius“, o šiuo atveju emocijas. Dėl to įvairių faktorių poveikio efektas fizinei sferai labiau ribotas negu emocinei.
2. Tai yra tai, kad, lyginant su realiomis fizinėmis priežastimis, nerimo jausmas sugeba labiau išaugti. Taip daugelis žmonių sugeba patirti taip vadinamą sveiką baimę. Žmogus žymiai geriau jaučiasi žinodamas realią baimės priežastį negu tada, kai jaučia nepaaiškinamą „baimę apskritai“.

Tokių emocijų įtaka sportinio pratimo atlikimui yra žymiai stipresnė ir sportininko dėmesio koncentracija lyg ir prišąla prie tos baimės, neleisdama susikaupti ties kitais svarbiais faktoriais. Sportininkas, pasirodo, negali nukreipti psichinės energijos reikiama kryptimi. Daugeliui sportininkų prieš nesėkmingą pasirodymą varžybose žiūrovų, teisėjų ir kitų sportininkų akivaizdoje baimė sukelia nepasitikėjimą savimi ir apskritai nepasitikėjimo jausmą. Neigiamu nerimo išgyvenimo šaltiniu būna nepakankamai pagrįstų pasirodymo tikslų ir kitų uždavinių nustatymas. Svarbiais nerimo šaltiniais gali būti ir draugų, tėvų, trenerio įtaka sportininko psichinei būsenai. Nerimas prieš rungtynes arba rungtynių metu gali būti susijęs nebūtinai su varžybų aspektais, tai gali būti ir įvairūs

kiti emociniai išgyvenimai (Китаев, 1983). Tam tikras nerimo lygis pastoviai yra kiekviename žmoguje ir, žinoma, jis gali kisti: padidėti ar šiek tiek sumažėti.

Dažniausiai 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 (Гозман, 1987).

Žodžiu *nerimas* apibūdinami ir trumpi nervingumo, baimės laikotarpiai, kuriuos išgyvena žmonės, susidūrę su įvairiais gyvenimo išbandymais. Šia emocine būsena domisi ir ją tyrinėja daugybė mokslininkų. JAV 1970-2000 metais moksliniuose žurnaluose apie nerimą buvo spausdinta 41 416 straipsnių (Žukauskienė, Malinauskienė, 2008).

### **1.3. Veiksniai, darantys įtaką sportininkų emocinei būsenai**

Sportininkų emocines būsenas lemia rungtynių 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.

E. Cerin ir kt. (2003) pateikia streso sąveikos modelį varžybų kontekste (1 pav.). Varžybų ir streso sąveikos modelis apima ryšius tarp varžymosi, sportininko vertinimą apie varžymąsi bei sportininko emocines reakcijas, gebėjimą su jomis susidoroti ir atlikimą. Varžybos apibrėžiamos remiantis trimis situaciniais kintamaisiais: reikalavimai, apribojimai ir galimybės. Reikalavimai susideda iš elgesio komplekso, įgūdžių ir požiūrių, kurie yra būtini sėkmingam atlikimui. Apribojimai nurodo, ko sportininkas neturi daryti. Kuomet nesilaikoma šių apribojimų, taikoma bausmė. Galimybės kyla iš tinkamo laiko pasirinkimo ar sportininko gebėjimo atpažinti galimybę. Taigi visos šios varžybų charakteristikos lemia sportininkų emocines būsenas per įvertinimo procesą. Įvertinimas lemia emocijų kokybę ir intensyvumą, pasireiškiančią varžybų metu, o tai lemia sportininkų elgesį ir atlikimo rezultatus. Emocijos apibrėžiamos kaip kompleksinis reiškinys, veikiantis psichologines reakcijas į įvykius, objektus.

Pagal minėtą modelį stresas, emocijos ir susidorojimas egzistuoja ir sąveikauja bendrame ryšyje. Jie priklauso vienas nuo kito ir formuoja konceptualų vienetą. Šiuos aspektus galima išskirti tik dėl patogumo analizuojant, nes visiškas atskyrimas iškraipo reiškinius (Cerin ir kt., 2003).

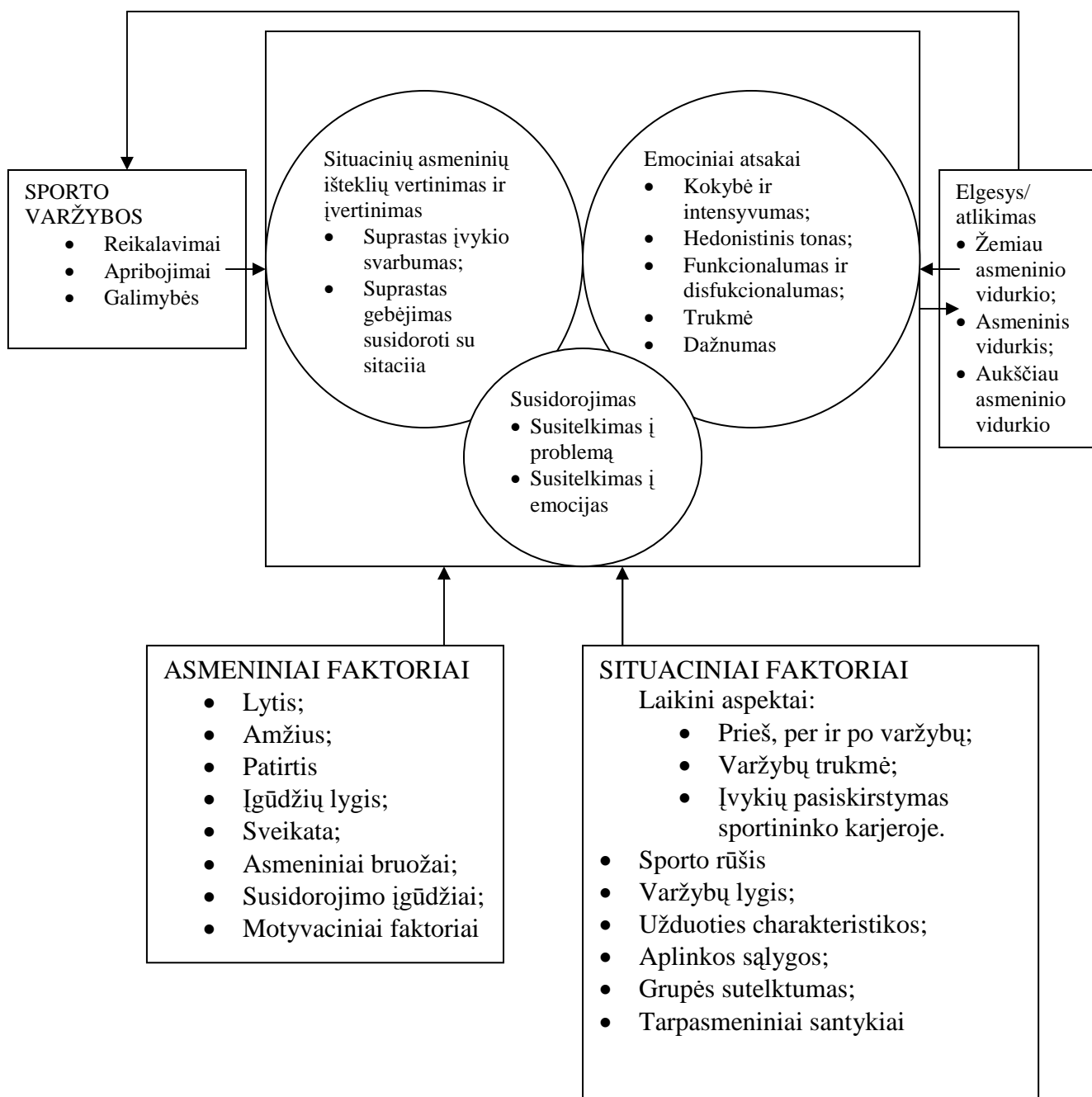
Psichologinės reakcijos į varžybas kinta priklausomai nuo individualių skirtumų. Kaip matome iš pirmo paveikslo, tie individualūs skirtumai gali būti apibrėžiami kaip asmeniniai ir situaciniai faktoriai. Asmeninių faktorių asmeniniu bruožų pavyzdžiu galėtų būti priešvaržybinių nerimo būsenų ypatumai.

Tarp įvairių jausmų, patiriamų sportininkų varžybų metu, mokslininkai labiausiai susitelkia ties nerimu.

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).

Pasitikėjimas savimi – tai savo vertės jautimas, pasireiškiantis tikrumu, kad pakanka gebėjimų ir pasirengimo veikti. Pasitikėjimas savimi atsiranda tada, kai sportininkas subjektyviai teigiamai įvertina savo galias ir galimybes. Jei vertinimas būna neigiamas – pasitikėjimas savimi mažėja. Sėkmės arba nesėkmės atveju susidaryta nuostata didina arba mažina aspiracijas (Miškinis, 2002).

Kai kurie mokslininkai kelia prielaidą, kad pažintinis nerimas ir sportininkų pasitikėjimas savimi yra neigiamai susiję. Jie teigia, kad pažintinis nerimas ir pasitikėjimas savimi atstovauja priešingiems aspektams. Kaip teigia R. Martens ir kt. (1999), kuomet yra pasitikėjimas savimi, pažintinis nerimas turi neegzistuoti. Tačiau ne visų mokslininkų tyrimų rezultatai palaiko šią tendenciją. 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.



**1 pav.** Streso sąveikų modelis taikomas sporto varžyboms (Cerin et al., 2003)

Skirtumai tarp pažintinio ir somatinio nerimo bei pasitikėjimo savimi turi didelę reikšmę sporto psichologijoje. Suprastas saviveiksmingumas, savigarba, patirtis gali daryti įtaką moksliniams nerimo tyrimams. Geresnis supratimas priežasčių, kurios susilpnina atlikimą, tiriant atskiras ir interaktyvias pažintinio, somatinio nerimo ir pasitikėjimo savimi funkcijas, įgalina tyrėjus įgyti didesnę tikslumą šių santykių analizėje.

Kaip teigia M. Humara (1999), pasitikėjimo savimi kiekis skiriasi tarp elito ir naujokų sportininkų. Tyrimai su teniso žaidėjų grupe parodė, kad pažangūs žaidėjai turėjo žymiai aukštesnius pasitikėjimo savimi lygmenis (Perry ir Williams, 1998). Pasitikėjimą savimi, tyrimų duomenimis, lemia suvokimas apie pasiruošimą ir išorinės sąlygos (Jones, Swain, ir Cale, 1990). Kiti tyrėjai nustatė, kad stipriausiai pasitikėjimą savimi lemia gebėjimų kiekis, kurį asmuo mano turintis (Gould et al, 1984). Buvo manyta, kad pasitikėjimas savimi sudarė didesnę įtaką atlikimui negu pažintinis ar somatinis nerimas. Taigi kadangi elitiniai sportininkai turi aukštesnį pasitikėjimo savimi lygmenį, tai gali veikti kaip apsauginis faktorius nuo kognityvinio ir somatinio nerimo.

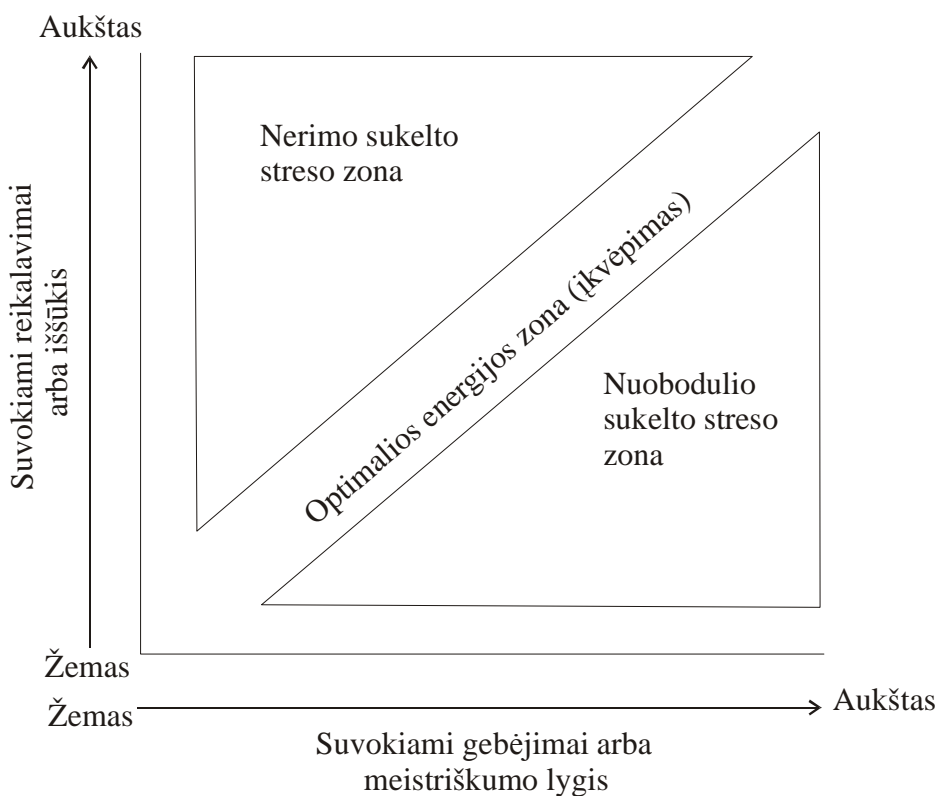
Tyrimas, kuriame buvo lyginami sportininkai, besivaržantys komandiniame ir individualiame sporte, parodė, kad besivaržantys individualiame sporte sportininkai parodo žymiai žemesnį pasitikėjimą savimi ir aukštesnį somatinį nerimą negu sportininkai, besivaržantys komandiniame sporte (Martin and Hall, 1997). 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 somatinio nerimu ir sumažėjusiu pasitikėjimu savimi (Thuot, Kavouras and Kenefick., 1998). Tarp vyrų kognityvinis ir somatinis nerimas buvo smarkiau paveiktas jų suvokimo apie priešininko gebėjimus ir tikimybę nugalėti (Jones, Swain and Cale, 1990). Taigi nerimas lemia atlikimą. Kognityvinį ir somatinį nerimo lygį lemia sporto šaka (individuali ar grupinė), lytis ir patirtis. Kad palengvintų maksimalų sportininkų atlikimą, sporto psichologai turi apsvarstyti tris skirtingus nerimo faktus: kognityvinį nerimą, somatinį nerimą ir pasitikėjimą savimi. Taigi sporto psichologai turėtų atsižvelgti į šių tyrimų rezultatus siekiant psichologiniais būdais gerinti sportininkų atlikimą.

Terminas *stresas* dažnai buvo vartojamas kaip nerimo sinonimas. R. Martens (1999) atkreipė dėmesį į tokios streso reikšmės prieštarumą ir nurodė, kad stresas gali būti apibrėžiamas trim skirtingais būdais – kaip aplinkos poveikis, kaip aplinkos suvokimas ir individo reakcija (atsakas) į aplinką. Psichologinis stresas yra glaudžiai susijęs su psichine energija, bet tai nėra tas pats. Psichinė energija – tai protinės veiklos jėga, gyvybingumas bei intensyvumas, ji ir yra motyvacijos pagrindas (Martens, 1999). Psichologinis stresas atsiranda tada, kai sportininkai supranta, kad yra didelis neatitikimas tarp jų suvokiamų aplinkos jiems keliamų reikalavimų ir savo galimybių. Todėl patekę į varžybų situaciją, sportininkai suvokia tai, ko iš jų bus pareikalauta, ir lygina tai su savo galimybėmis. Jei, jų supratimu, iš jų reikalaujama daugiau nei jie mano galintys padaryti, jie patirs stresą, kylantį dėl nerimo (nerimas tampa stresu). Be to, kuo svarbesnis jiems atrodys rezultatas, tuo gali būti stipresnis jų patiriamas stresas. Kita vertus, kai sportininkai patenka

į situaciją, kur, jų supratimu, jų galimybės yra gerokai didesnės už reikalavimus, jie gali patirti stresą dėl nuobodulio. Tarp šių dviejų streso zonų yra optimalios energijos zona (2 pav.), kuri vadinama įkvėpimo būseną (Martens, 1999).

Kaip stresas susijęs su psichine energija? Kartais dar klaidingai manoma, kad didelis stresas atitinka aukštą psichinės energijos lygį, o mažas stresas – žemesnį, nes tuomet stresas ir psichinė energija laikomi sinonimais. Tačiau taip nėra. Kaip tik skirtumo tarp šių dviejų sąvokų nesupratimas ir kliudo tiek treneriams, tiek psichologams padėti sportininkams pasiekti optimalios energijos zoną, kurioje geriausio pasirodymo tikimybė būtų didžiausia.

Didelis psichinės energijos ir didelio streso derinys pasireiškia nerimu ir pykčiu. Tačiau sportininkams nuobodulys arba protinis nuovargis taip pat gali būti streso priežastimi, tik tuo atveju jų psichinės energijos lygis yra žemas, sportininkai yra atsipalaidavę arba mieguisti, bet nejaučia streso ir turi neaukštą psichinės energijos lygį.



**2 pav.** Streso ir optimalios energijos zonos (Martens, 1999)

Geriausia, kai sportininkų psichinė energija yra didelė, tačiau jie nejaučia streso. Tai gali būti džiugaus susijaudinimo ir laimės arba įkvėpimo būseną (Martens, 1999).

Psichologinis stresas atima iš sportininkų daugiau psichinės energijos nei bet koks kitas veiksnys, trukdo jiems pasiekti pergalę ir apskritai džiaugtis savo sportine veikla. Stresas gali

palaužti pasitikėjimą savimi ir priversti sportininkus suabejoti savo pajėgumu. Dėl jo sportininkai netenka galimybės parodyti savo įgūdžius, kuriuos lavino ilgą laiką treniruodamiesi. Stresas gali sukelti tarpusavio konfliktus, tapti fizinių traumų priežastimi ar priversti anksti baigti sportinę karjerą.

Sporto specialistai, norėdami padėti sportininkams įveikti stresą, turi gerai pažinti savo sportininkų streso simptomus (požymius). Skiriamos dvi streso formulės (3 pav.) priklausomai nuo to, kas atsiranda pirmiau – neigiamos mintys ar sujaudinimas (organizmo atsakas į dirginimą, kuris reiškiasi fiziologiniais, psichologiniais ir elgesio pokyčiais).

#### *Pirmoji streso formulė*

$$\begin{array}{ccccccc} \text{Aplinkos stimulus} & \text{----} & \text{Sujaudinimas} & \text{---} & \text{Neigiamos mintys} & \text{=} & \text{Stresas} \\ (A) & & (Sj) & & (NM) & & (S) \end{array}$$

#### *Antroji streso formulė*

$$\begin{array}{ccccccc} \text{Aplinkos stimulus} & \text{----} & \text{Neigiamos mintys} & \text{---} & \text{Sujaudinimas} & \text{=} & \text{Stresas} \\ (A) & & (NM) & & (Sj) & & (S) \end{array}$$

### **3 pav.** Dvi streso formulės (Martens, 1999)

Jei sportininkas prieš varžybas pajunta, kad įsitempia raumenys, širdis pradeda dažniau plakti, suprakaituoja delnai, kažkas sujuda skrandyje, tai reiškia, kad prasideda sujaudinimas, ir stresas kyla pagal pirmąją formulę. Pasak R. Martens (1999), pirmoji streso formulė sporte pasitaiko daug rečiau negu antroji, kai neigiamos mintys atsiranda daug anksčiau negu sujaudinimas. Pabrėžtina, kad tiek pirmosios, tiek antrosios streso formulės sujaudinimo ir neigiamų minčių tarpusavio sąveika primena uždara ratą.

## 1.4. Sportininkų emocinių būsenų vertinimo ypatumai

Emocinės būsenos įvertinimas ir jos kitimas, veikiant skirtingoms sąlygoms, iškelia labai svarbų ir taip pat sunkų uždavinį. Tiriant emocines būsenas, pirmenybė turi būti atiduota psichologinio tyrimo metodams, nes būtent jie leidžia pakankamai tiksliai įvertinti organizmo potencines galimybes ir diagnozuoti ankstyvuosius emocinės būsenos pokyčius, veikiant skirtingoms apkrovoms (Aluoja et al., 1999; Lane and Chappell, 2001).

Ch. Osgood, G. Suci ir P. Tannenbaum (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). Šis metodas remiasi tuo, kad tiriamojo prašoma palyginti savo būseną su tam tikrais požymiais. Kiekvieno požymio pasireiškimo laipsnis nustatomas pagal daugialaipinę 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 antoniminių eilių. Filtruojant medžiagą antoniminių 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).

SAN testo pavadinimas sudarytas iš pirmųjų žodžių raidžių: S–savijauta, A–aktyvumas, N–nuotaika.

Savijauta – fiziologinių ir psichinių veiksnių lemiamos vidinės būsenos pojūtis; savo būsenos įvertinimas. Savijautos pokyčius sukelia nuovargis, įtampa ir stresas (Sporto terminų žodynas, 2002; Psichologijos žodynas, 1993).

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); ilgokai 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.

SAN testas sudarytas lentelės pagrindu, kurioje pateikiama 30 priešingos reikšmės žodžių porų, atspindinčių skirtingus savijautos, aktyvumo ir nuotaikos ypatumus. Kiekvieną kategoriją apibūdina 10 žodžių porų.

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

Judėjimo, judrumo, greičio ir tempo požymiai priskiriami aktyvumo kategorijai: pasyvus – aktyvus, mažai judrus – judrus, lėtas – greitas, neveiklus – veiklus, apatiškas – pakilus, abejingas – sujudintas, mieguistas – sujudęs, pavargęs – aktyvus, sunkiai suvokiantis – lengvai mąstantis, išsiblaškęs – atidus.

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.

Dešimt kartų pateiktos charakteristikų poliarinių žodžių poros leidžia tai pačiai kategorijai gauti daug patikimesnius duomenis. 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. Tarp vidutinių aritmetinių vidurkių kiekvienoje kategorijoje ir savęs įvertinimo kiekvienoje poroje žodžių, įeinančių į šią kategoriją, išreikšta aukšta koreliacinė priklausomybė: Spearmeno koreliacijos koeficientas svyruoja nuo 0,87 iki 0,98 ( $p < 0,05$ ).

Testo standartizavimui buvo atlikti tyrimai tarp Maskvos studentų. Tyrimai buvo atliekami ryte prieš pratybas (ištirta 300 žmonių). Gauti rezultatai leidžia manyti, kad šioje grupėje savijautos pažymys yra 5,4, aktyvumo – 5,0 ir nuotaikos 5,1 (4 pav.). Standartai pristatomi Z – normose (Meili, 1961).

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 skaičiais; kai nuovargis išauga, tai padidėja ir skirtumas tarp vidutinių savijautos, aktyvumo ir nuotaikos pažymių dėl atitinkamo aktyvumo ir savijautos sumažėjimo, palyginus su nuotaika.

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 aiškios ir prieinamos.

Bandymai, atlikti 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).

Tai įrodo aukštas koreliacijos koeficientas (0,77–0,83), išreikštas pagal Spirmeno metodą, kuris liudija apie artimą ryšį tarp tiriamų parametrų (Доскин, Лаврентьева, Шарай: cituojama iš Шабунин, 1968).

Testo parametrų ryšys su tokiais integraliniais parodymais kaip kūno temperatūra (vegetacinės nervų sistemos būseną) ir šviesos mirksnių kritinis ryškumas (žvalumo lygis) buvo nuodugniai pademonstruoti savaitiniuose tyrimuose tarp I-ojo Maskvos medicinos instituto I-ojo kurso studentų.

Kaip parodė tyrimai, prie nustatytos mokomosios apkrovos, savijautos, aktyvumo ir nuotaikos lygio svyravimai atitinka kūno temperatūros ir šviesos mirksnių kritinio ryškumo svyravimus. Reikėtų pažymėti, kad daugelyje testų esant žymiai protinei apkrovai pastebimas laiko pokyčių dominavimas, palyginus su fiziologinių imčių duomenimis.

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 nuosmukiu apie 15 val. ir aukštais parodymais pirmoje ir antroje darbo dienos pusėje. Medikų darbo valandų chronometražas leido apibūdinti jų darbinę apkrovą kaip normalią.

Asmenys, užsiimantys protine veikla su išreikštu emocinės apkrovos komponentu, parodė kiek kitokią emocinės būsenos parodymų dinamiką, nustatomą SAN testu. Nors jie buvo tirti tokiais pačiais 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).

Šio 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.

Emocinės būsenos paros dinamikos tyrimas pagal SAN testą vyko klinikinėmis sąlygomis (“dalinis socialinis izoliavimas”) ir natūraliais tyrimais. Ištirta 10 žmonių, matavimai vyko kas 3 valandos per vieną parą. Gauti duomenys liudija apie galimybę SAN testo pagalba išreikšti individualias biologinio ritmo fiziologines funkcijas, ypač dalinės socialinės izoliacijos sąlygomis. Charakteringa, kad organizmo emocinės būsenos svyravimai pagal testo parodymus sutampa su oralinės temperatūros paros ritmu, nustatomos pagal N. Kleitmaną (1963). Pasiūlytu būdu žmogaus organizmo emocinės būsenos požymiais (SAN testas) galima diagnozuoti tiek rytinį, tiek ir vakarinį darbingumo tipą.

Tyrimo metu SAN testu galima įvertinti emocinę žmogaus organizmo būseną pagal tris parametrus: savijautą, aktyvumą ir nuotaiką.

Gautų savęs įvertinimo matematinio apdorojimo duomenų galimybė daro juos patogius palyginimui ir tinkamus tolesniam gautų skirtumų statistiniam įvertinimui.

Testavimo duomenys artimai koreliuoja su kitų plačiai naudojamų psichofiziologinių metodų rezultatais.

Kadangi SAN testo informatyvumas neabejotinas, tai gali būti naudojamas sporto psichologijos tyrimuose, ergonomikoje, darbo fiziologijoje, higienoje ir kitose srityse, kur būtina įvertinti žmogaus organizmo emocinę būseną.

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 ir Burke, 1997; Barkoff and Heiby, 2005). Kaip teigia R. Malinauskas (2003) emociškai būsenai tiksliai įvertinti dar nėra sukurta labai patikimų matavimo etalonų.

Tarp pirmų bandymų išaiškinti nerimo būsenos kriterijus, remiantis savęs stebėjimu ir savęs vertinimu, galima išskirti rusų mokslininkų darbus (Китаев, 1983). Galima paminėti nuotaikos profilį (Китаев, 1983), kuris neretai buvo taikomas atliekant mokslo tyrimus sporto psichologijos srityje.

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).

Pastaruoju metu iš sporto psichologų didesnio dėmesio susilaukė C. Spielberger nerimo tyrimo skalė STAI (Spielberger, Gorsuch, Lushenem, 1970).

R. Martens, R. Vealey, S. Burton (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, nuogastavimai dėl artėjančių varžybų. Likusieji devyni klausimai CSAI-2 skirti pasitikėjimo savimi lygiui (pasitikėjimas savimi – tai žmogaus jautumas, 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. Kai kurie autoriai (Perry and Williams, 1998; Barkoff and 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 veiksni ar sukeltą 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 A. Swain (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. Tačiau E. Cerin (2003) teigia, kad šiame klausimyne nerimas gali būti maišomas su depresija.

Kai kurie autoriai (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.

F. Taborsky ir F. Man (cituojama iš Man et al., 1995) pateikė dešimt teiginių, padedančių atlikti kokybinį nerimo tyrimą: Aš jaudinuosi dėl to, ką mano komandos nariai ir treneris galvoja apie mane; Aš galvoju apie savo atlikimą; Aš galvoju apie dalykus, nesusijusius su žaidimu; Aš galvoju apie galimybę pralošti; Aš galvoju apie savo blogą žaidimą; Aš galvoju apie savo nepasisekimą, kuris turėjo didelės įtakos treneriui ir komandai; Aš galvoju apie teisėją; Aš galvoju apie ankstesnes klaidas; Aš galvoju apie esamą varžovų komandą kaip apie pajėgią; Aš palyginau savo žaidimą su komandos narių žaidimu.

Atsakant į šiuos klausimus buvo panaudota penkių balų vertinimo sistema: „1=niekada“, „2=vieną kartą“, „3= kelis kartus“, „4= dažnai“, „5= labai dažnai“.

Kiekvienas iš žaidėjų dalyvavo dvejose rungtynėse, kad būtų sukelti skirtingi įtampos lygmenys. Pirmos varžybos buvo mokomosios ir neturėjo didelės reikšmės (žemos įtampos sąlyga). Kitas žaidimas vyko po dviejų savaitių labai konkurencingame lygmenyje (aukštos įtampos sąlyga). Žaidėjai buvo informuoti, kad blogas pasirodymas rungtynių metu bus pašalinimo priežastis iš aukščiausio lygio rungtynių. Žaidėjams šis faktas susijęs su pinigais, nes geriausi futbolininkai Čekijoje yra didžiausią užmokestį gaunantys žmonės. Taigi tyrimas parodė, kad varžybinio nerimo lygmuo buvo daug žemesnis esant žemos įtampos sąlygoms lyginant su aukštos įtampos sąlygomis. Tačiau skirtingi varžybinio nerimo lygmenys nebuvo reikšmingi faktoriai varžybų būsenos pasikeitimų priežastimis. Tyrimas parodė, kad žaidėjai su žemu varžybinio nerimo lygiu turėjo panašų pasitikėjimo savimi lygmenį nepriklausomai nuo įtampos lygmens. Esant aukštam varžybinio nerimo lygmeniui parodė mažesnį pasitikėjimą savimi žaisdami svarbias rungtynes.

E. Cerin (2003) pažymi, kad sporto psichologai turėtų vengti nagrinėti tik nerimo būsenas siekiant įvertinti priešvaržybinę 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.

Apibendrinant galima pasakyti, kad platūs nerimo tyrimo metodai sporte susiduria su keliomis problemomis t.y. sąvokos ir varžybinio nerimo operacionalizavimo, pabrėžiama, kad reikia nagrinėti nerimo vertinimo reikšmes atsižvelgiant į sužadavimo lygius ir veiksmų tendencijas, susijusias su varžybų situacija. Be to, nerimas gali susidaryti iš kompleksinių ir kintančių emocijų.

Teoretikai teigia, kad emocinės būsenos gali būti įtraukiamos į nerimą tik tuomet, kai jos apima suprastos grėsmės elementus. Jei nėra jokios suprastos grėsmės, vadinasi, nėra ir nerimo. Kitaip tariant, jeigu nėra baimės ar susijusios su grėsme emocijos, nėra jokio nerimo.

Viena iš galimybių nugalėti nerimo jausmą yra tai, kad sportininkai turi žaisti svarbias rungtynes reguliariai, nes tokiu būdu jie taptų desensibilizuoti, t.y. nerimas sumažėtų.

Apie padidėjusį sportininko nerimą galima spręsti iš tam tikrų išorinių požymių, iš elgesio: veido rausvumo ar blyškumo, prakaitavimo, padidėjusio jautrumo. Nerimą išgyvenantis sportininkas negali susikaupti, stiprus nerimas trikdo vegetacinę ir endokrininę sistemą. Fiziologiškai nerimas reiškiasi kvėpavimo ir širdies ritmo padažnėjimu, kraujo cirkuliacijos pagreitėjimu, arterinio kraujospūdžio pakitimu, pojūčių slenksčio pažemėjimu. Psichinės nerimo apraiškos yra šios: sunkiau priimti sprendimus, padidėja jausmų dvilypumas, sutrinka judesių koordinacija. Labai gerai nerimas matomas išoriškai: dreba galūnės ir galva, įsitempia raumenys, nevalingai daromi judesiai. Į tokią būseną patekę sportininkai net taip pasako: „Visas kūnas svetimas“, „negaliu nieko galvoti – mintys sukaustytos“. Todėl per varžybas dažnai galima pamatyti sportininką, kuris yra prislėgtas ir sumišęs dėl per didelio nerimo. Nerimauti pradeda tada, kai neatitinka tai, ko tikimės ar norėtume, ir tai, ką realiai matome vykstant. Pavyzdžiui, net didelio meistriškumo sportininkas tikisi sukontroliuoti savo priešvaržybinių nerimą, bet nerimauja, ar gebės tai padaryti (Martens, 1999). Didelis nerimas ir ilgalaikė jo būseną užvaldo sportininko psichiką, trikdo jo veiklą, sukausto valią, išvargina organizmą (sakoma, kad 5 minutės didelio nerimo išvargina organizmą labiau negu valanda įtemptos treniruotės), sekina energijos išteklius. Dėl nuolatinio nerimo silpsta jausmai, pradeda netiksliai mąstyti, silpsta valia.

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).

Pasak T. Morris ir J. Summers (2003), nedidelis nerimas netrukdo sportininkui pasiekti gerų rezultatų. Bet su dideliu nerimu ir ilgalaikė 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** – Lietuvos krepšinio studentų lygos krepšininkų ir krepšininkių emocinių būsenų ypatumai.

### 2.1. Tyrimo metodai

Buvo taikomi šie **tyrimo metodai**:

1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Apklausa:
  - Emocinės būsenos vertinimo metodika (SAN skalė).
  - Varžybinės būsenos nerimo vertinimo metodika (CSAI).
3. Statistinė analizė (Studento t kriterijus).

*Emocinės būsenos vertinimo skalė (SAN)* – šia skale emocinė žmogaus organizmo būseną įvertinama pagal tris rodiklius: savijautą, aktyvumą ir nuotaiką (Osgood, Suci, Tannenbaum 1957). Pagal šį metodą tiriamojo prašoma palyginti savo būseną su eile požymių. Kiekvieno požymio pasireiškimo laipsnis nustatomas pagal daugialapsnę 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:

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

(1)

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

(2)

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

(3)

Rodiklių vertinimas:

1,0 – 4,9 – žemi rezultatai,

5,0 – 6,9 vidutiniški rezultatai,

7,0 – 9,0 – aukšti rezultatai.

*Varžybinės būsenos nerimo įvertinimas* (Competative State Anxiety Inventory), speciali sportinio nerimo skalė (Martens et al., 1990). Šioje skalėje nerimas išskaidomas į tris komponentus: kognityvųjį nerimą, somatinį nerimą ir su tuo susijusį komponentą – pasitikėjimą savimi. Pasitikėjimas savimi dažniausiai būna priešingas pažintiniam nerimui ir yra vienas iš svarbių streso įveikimo faktorių.

Kiekvienos situacijos 14 teiginių įvertinimai pakeičiami. Pvz., jei apibraukiama 3, tai vertinama kaip 2 taškai (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Vertinimai sudedami tokia seka:

Pažintinis 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 et al., 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.

## 2.2. Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo atliktas 2008 metų balandžio – spalio mėnesį. Tyrime dalyvavo 1 - 4 kurso Lietuvos kūno kultūros akademijos studentai ir studentės. Tiriamąją populiaciją sudarė 40 respondentų: iš jų 20 Lietuvos kūno kultūros akademijos merginų krepšinio komandos narės ir 20 Lietuvos kūno kultūros akademijos vaikinų komandos narių. Tyrimo laikas buvo iš anksto suderintas su akademijos treneriais, kurie sudarė sąlygas tyrimą atlikti prieš treniruotę ir po jos. Antras tyrimas buvo atliktas prieš rungtynes. Vykdam tyrimą buvo vadovaujama geranoriškumo, etiniais bei teisiniais principais, t.y. nesiekiant tyrimo dalyviams padaryti nei psichinės, nei moralinės žalos, užtikrinant tyrimo duomenų anonimiškumą. Tiriamieji buvo apklausiami raštu, sporto salėje ir rūbinėje. Jie buvo informuojami apie savo teisę atsisakyti dalyvauti tyrime, tačiau tokių nebuvo, visi tiriamieji geranoriškai sutiko dalyvauti tyrime.

Apklausa buvo atliekama dalyvaujant tyrėjui, kad iškilus papildomiems klausimams ar neaiškumams, tiriamieji galėtų gauti atsakymus. Visiems sutikusiems dalyvauti tyrime buvo išdalijamos apklausos anketos, po to pateikiama instrukcija, kaip reikia žymėti atsakymus. Pildyti anketas visi pradėdavo kartu. Tiramiesiems buvo primenama, kad tyrimas - anoniminis. Buvo prašoma, kad atsakymai būtų kuo nuoširdesni. Tyrimo metu nesklaidumų nepasitaikė.

### 3. TYRIMO REZULTATAI

#### 3.1. Krepšininkų ir krepšininkių savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš pasunkintas pratybas ir po jų

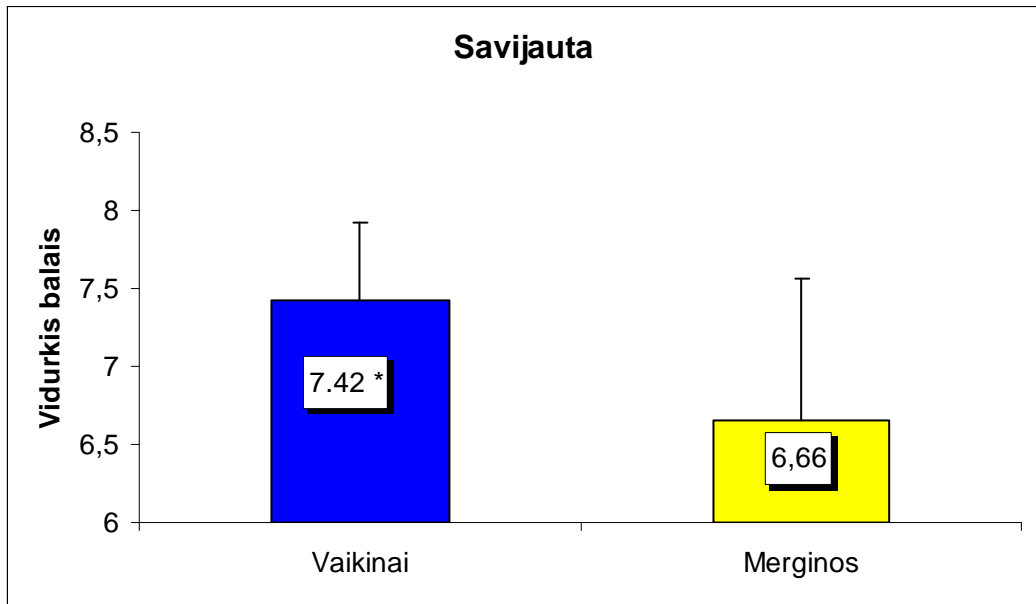
Emocinės būsenos įvertinimo testu nustatomos žmogaus organizmo būsenos pagal tris rodiklius: savijautą, aktyvumą ir nuotaiką (Osgood et al., 1957). Duomenys, pateikti pirmoje lentelėje, rodo bendrus sportininkų savijautos, aktyvumo ir nuotaikos rodiklius. Iš lentelės duomenų matome, kad sportininkų emocinės būsenos lyginant prieš pasunkintas pratybas ir po pasunkintų pratybų statistika patikimai ( $p < 0,001$ ) pasikeitė: tiriamųjų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš krūvį buvo aukšto lygio, o po krūvio emocinių būsenų vidurkiai tampa vidutiniai (1 lentelė).

*1 lentelė. Tiriamųjų statistiniai rodikliai ( $M \pm SD$ )*

Tiriamieji	Savijauta	Aktyvumas	Nuotaika
Prieš krūvį N=40	7,04±0,85	6,85±0,72	7,45±1,11
Po krūvio N=40	5,36±1,27*	5,25±1,13*	5,48±1,81*
t reikšmė ir patikimumo lygmuo	8,70; p<0,001	9,70; p<0,001	9,64; p<0,001

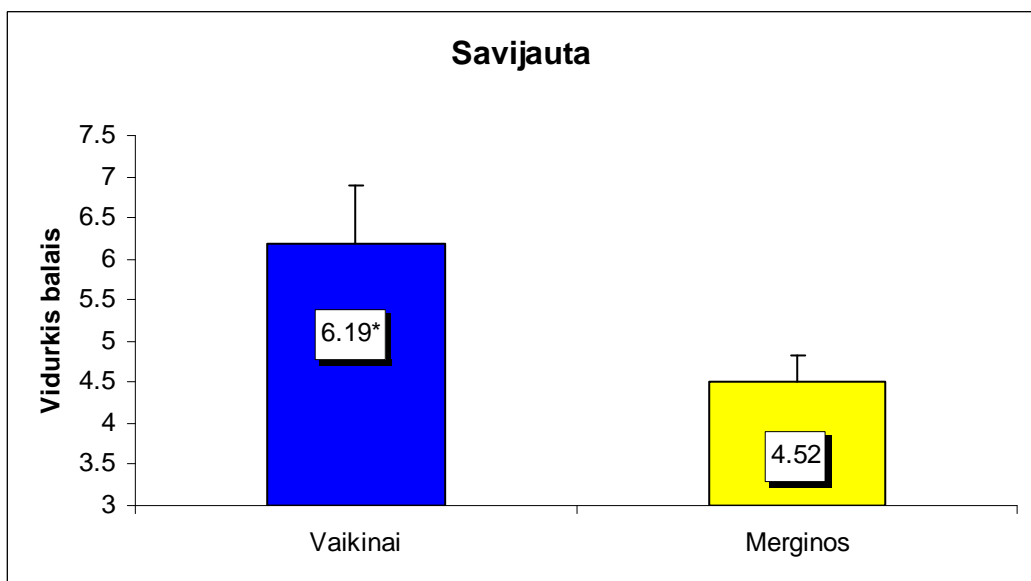
Paaškinimai: \* – statistiškai patikimi skirtumai tarp tiriamųjų rodiklių prieš krūvį ir po jo  $p < 0,001$

Toliau sportininkų emocines būsenas analizavome lyties aspektu. Pirmiausia nagrinėjome sportininkų savijautos rodiklius. 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). Duomenys, pateikti 4 paveiksle, rodo, kad vaikinų savijauta yra gera (7,42±0,53), o merginų vidutinė (6,66±0,94). Be to, gautas statistiškai patikimas skirtumas rodo, kad vaikinų savijauta prieš treniruotę yra geresnė negu merginų ( $t(38)=3,153$ ;  $p < 0,01$ ) (4 pav.).



**4 pav.** Vaikinų ir merginų savijautos lygio prieš pasunkintas pratybas vidurkiai  
 Pastaba. \*—  $p < 0,01$  — vaikinų ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.

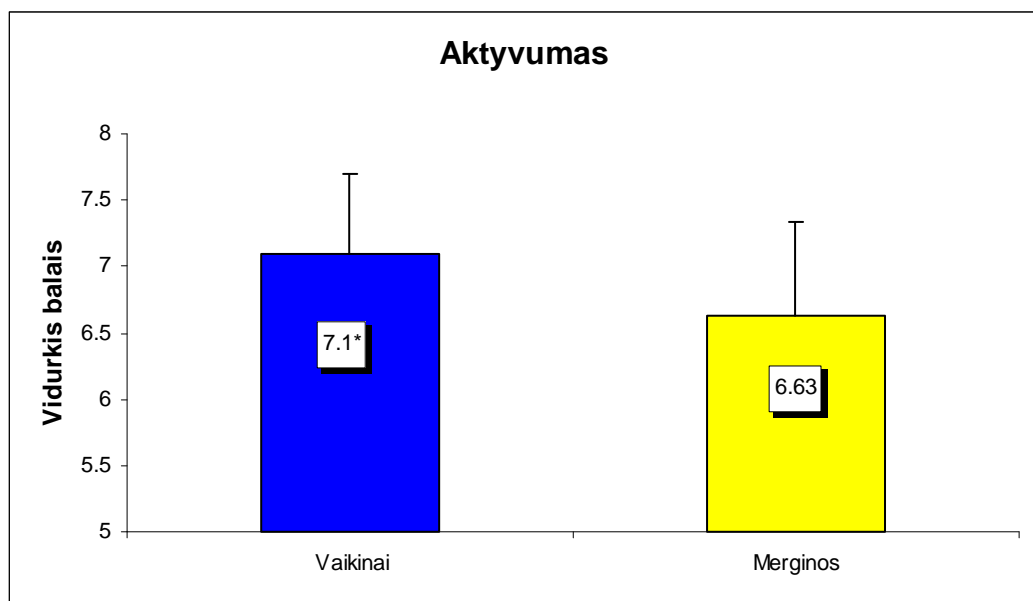
Ištyrus krepšininčių savijautą pagal SAN vertinimo metodiką ir apskaičiavus vidurkių balais, buvo nustatyta, kad vaikinų savijauta po pasunkintų pratybų yra vidutiniška, o merginų - bloga. Vaikinų  $6,19 \pm 0,88$  balo savijautos vidurkiai aukštesni negu merginų  $4,52 \pm 1,02$  balo. Kad skiriasi merginų ir vaikinų savijauta po sunkios treniruotės, patvirtina gautas statistiškai patikimas skirtumas ( $t(38) = 5,480$ ;  $p < 0,01$ ) (5 pav.).



**5 pav.** Vaikinų ir merginų savijautos lygio po pasunkintų pratybų vidurkiai  
 Pastaba. \*—  $p < 0,01$  — vaikinų ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.

Taigi tyrimo rezultatai rodo, kad pakito krepšininkų savijauta lyginant rezultatus gautus prieš pratybas ir po jų. Vaikinų savijauta prieš pratybas buvo gera, o po jų pasidarė vidutinė ( $t(19)=5,74$ ;  $p<0,001$ ), o merginų savijauta buvo vidutinė prieš pratybas ir tapo bloga po pratybų ( $t(19)=7,26$ ;  $p<0,001$ ). Tai rodo, kad neigiami pokyčiai, kuriuos sukelia nuovargis, pratybų įtampa ir stresas, vaikiniams nesunkiai įveikiami, ko nebūtų galima pasakyti apie merginas.

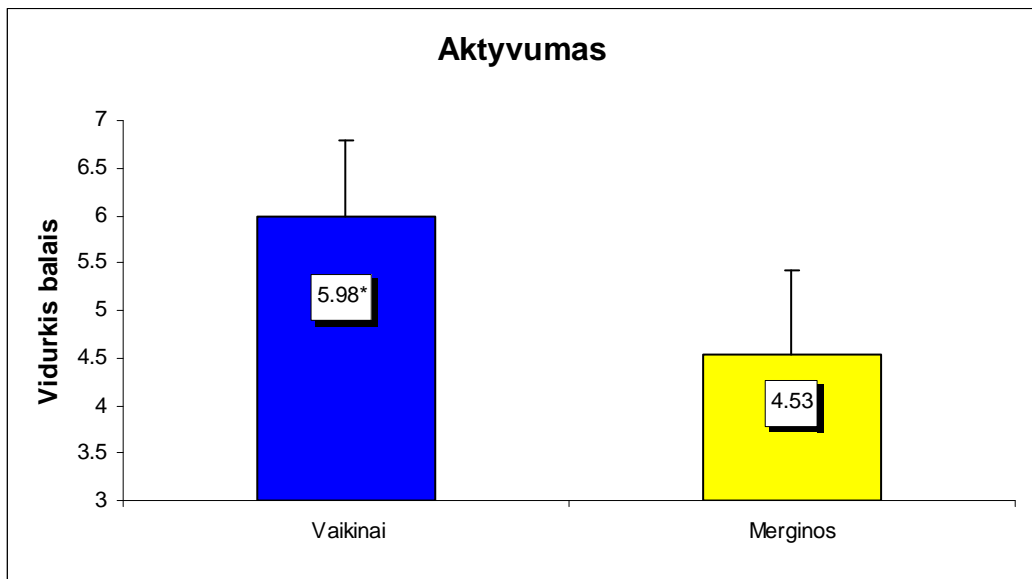
Toliau analizavome sportininkų aktyvumo rodiklius prieš ir po pasunkintų pratybų. Aktyvumas parodo, ar sportininkams būdingas fizinis ir psichinis gebėjimas veikti, padedantis pasiekti aukštų rezultatų. Nustatytas aukštas vaikinų ir vidutinis merginų aktyvumas prieš pasunkintas pratybas. Kad vaikinų ir merginų aktyvumas prieš pasunkintas pratybas skiriasi, parodo gautas statistiškai patikimas skirtumas ( $t(38)=1,948$ ;  $p<0,01$ ) (6 pav.). Vadinasi, vaikinai, turėdami aukštesnius aktyvumo rodiklius, gali produktyviau treniruotis pasunkintų pratybų metu.



**6 pav.** Vaikinų ir merginų aktyvumo lygio prieš pasunkintas pratybas vidurkiai

*Pastaba.* \*—  $p < 0,01$  — vaikinų ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.

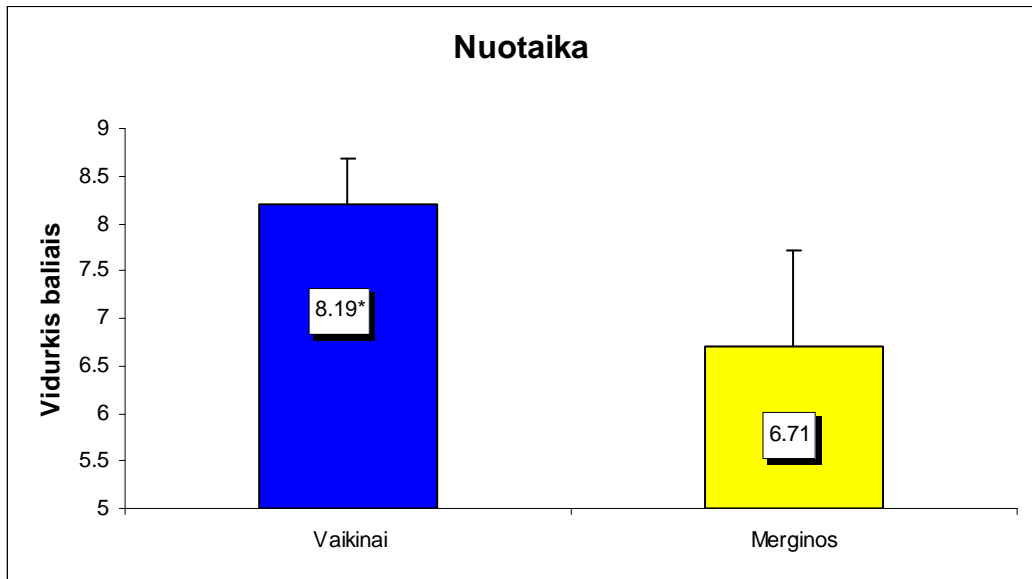
Septinto paveikslo duomenys rodo, kad po pasunkintų pratybų vaikinų aktyvumas tampa vidutiniu, o merginų – žemu. Vadinasi, vaikinų aktyvumas išlieka aukštesnis nei merginų. Vaikinų balų vidurkis –  $5,98 \pm 0,68$  balo, o merginų –  $4,53 \pm 0,78$  balo. Kad vaikinų ir merginų aktyvumas po pasunkintų pratybų skiriasi, parodo gautas statistiškai patikimas skirtumas ( $t(38)=5,284$ ;  $p<0,01$ ) (žr. 7 pav.).



*7 pav. Vaikinių ir merginų aktyvumo lygio po pasunkintų pratybų vidurkiai*  
*Pastaba. \*—  $p < 0,01$  — vaikinių ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.*

Taigi tyrimo rezultatai rodo, kad pakito krepšininkų aktyvumas lyginant rezultatus, gautus prieš pratybas ir po jų. Vaikinių aktyvumas prieš pasunkintas pratybas buvo aukštas, o po jų pasidarė vidutinis ( $t(19)=6,78$ ;  $p<0,001$ ). Merginų aktyvumas buvo vidutinis prieš pratybas ir tapo žemas po pratybų ( $t(19)=8,74$ ;  $p<0,001$ ). Tai parodo, kad vaikiniams yra lengviau atsigauti po pasunkintų pratybų nei merginoms.

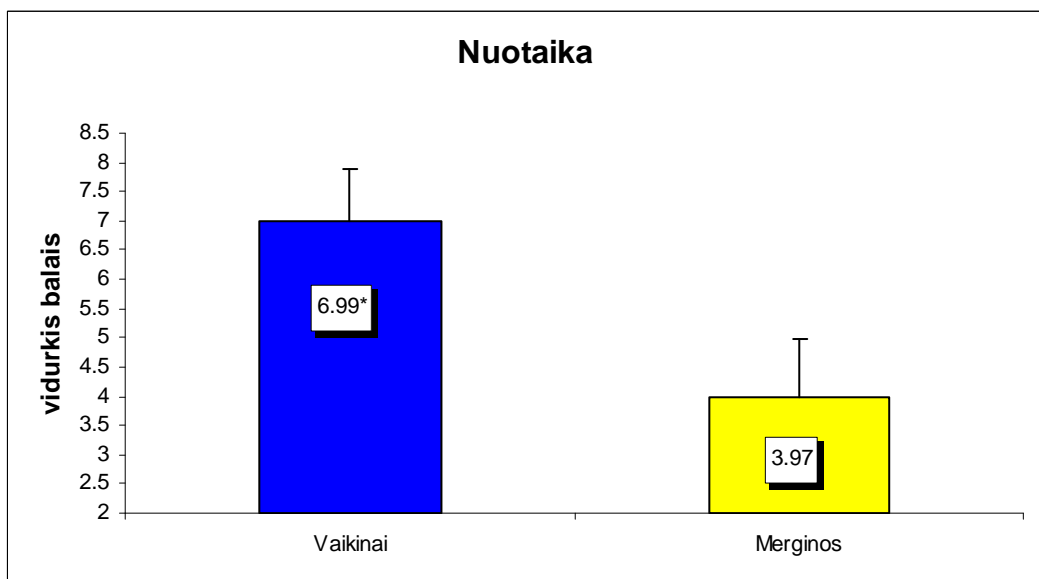
Toliau analizavome krepšininkų nuotaikos rodiklius prieš ir po pasunkintų pratybų. Teigiamas individo psichinio gyvenimo emocinis fonas yra palankus siekiant aukštų sportinių rezultatų. Tyrimo metu nustatėme, kad vaikinių nuotaika prieš pasunkintas pratybas yra gera ( $8,19\pm 0,56$ ), o merginų vidutinė ( $6,71\pm 1,02$ ). Ši vaikinių ir merginų nuotaikos skirtumą prieš pasunkintas pratybas patvirtina gautas statistiškai patikimas skirtumas ( $t(38)=5,701$ ;  $p<0,01$ ) (žr. 8 pav.).



**8 pav.** Vaikinų ir merginų nuotakios lygio prieš pasunkintas pratybas vidurkiai.

Pastaba. \*—  $p < 0,01$  — vaikinų ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.

Nustatyta, kad krepšininčių vaikinių nuotaika po pasunkintų pratybų yra vidutinė, o merginų – bloga. Analizuodami devinto paveikslo duomenis galime pasakyti, kad vaikinių nuotaika po pasunkintų pratybų beveik dvigubai geresnė ( $6,99 \pm 0,95$ ) negu merginų ( $3,97 \pm 0,99$ ). Tai patvirtina statistiškai patikimas skirtumas, gautas analizuojant rezultatus lyties aspektu ( $t(38) = 9,837$ ;  $p < 0,01$ ) (žr. 9 pav.).



**9 pav.** Vaikinų ir merginų nuotakios lygio po pasunkintų pratybų vidurkiai

Pastaba. \*—  $p < 0,01$  — vaikinų ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.

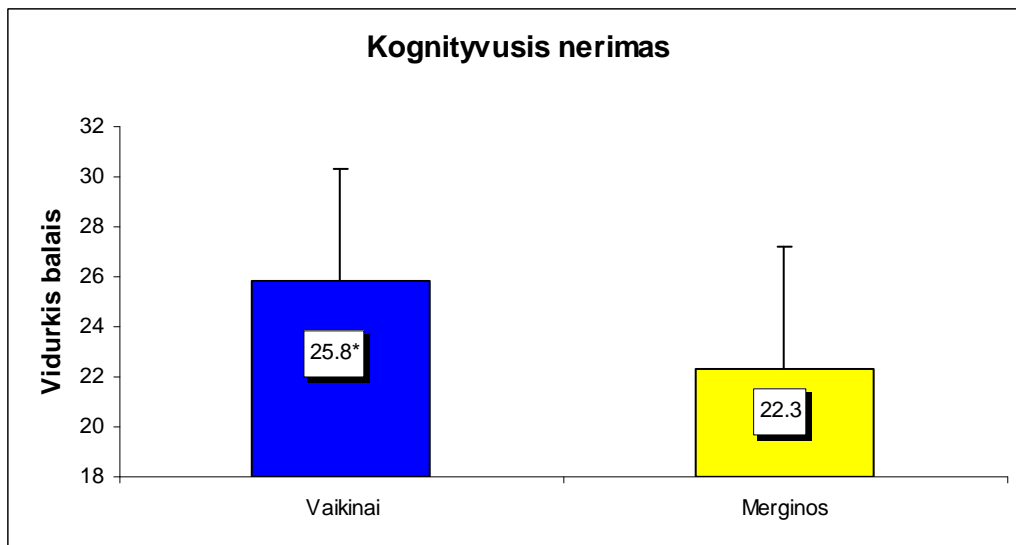
Taigi tyrimo rezultatai rodo, kad pakito krepšininkų nuotaika lyginant rezultatus, gautus prieš pratybas ir po jų. Vaikinų nuotaika prieš pasunkintas pratybas buvo gera, o po jų pablogėjo ( $t(19)=8,16$ ;  $p<0,001$ ). Merginų nuotaika buvo vidutinė prieš pratybas, o po pratybų pasidarė bloga ( $t(19)=9,28$ ;  $p<0,001$ ). Tai parodo, kad vaikinams yra lengviau atsigauti po pasunkintų pratybų nei merginoms, nes jų nuotaika po pratybų buvo vidutinė.

Apibendrinami krepšininkų emocinės būsenos vertinimo rezultatus, galime pasakyti, kad tarp vaikinų pakito savijauta ir aktyvumas, tačiau nuotaika išliko stabili prieš ir po pasunkintų pratybų. Tarp merginų keitėsi visos trys emocinės būsenos, t.y. emocinės krepšininkų būsenos pablogėjo. Vertinant rezultatus lyties aspektu reikėtų pasakyti, kad vaikinų ir merginų rezultatai visais analizuojamais atvejais skyrėsi statistiškai patikimai. Merginų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš ir po pasunkintų pratybų yra mažesnė nei vaikinų.

### **3.2. Krepšininkų ir krepšininkių priešvaržybinio nerimo ir priešvaržybinio pasitikėjimo savimi lygis.**

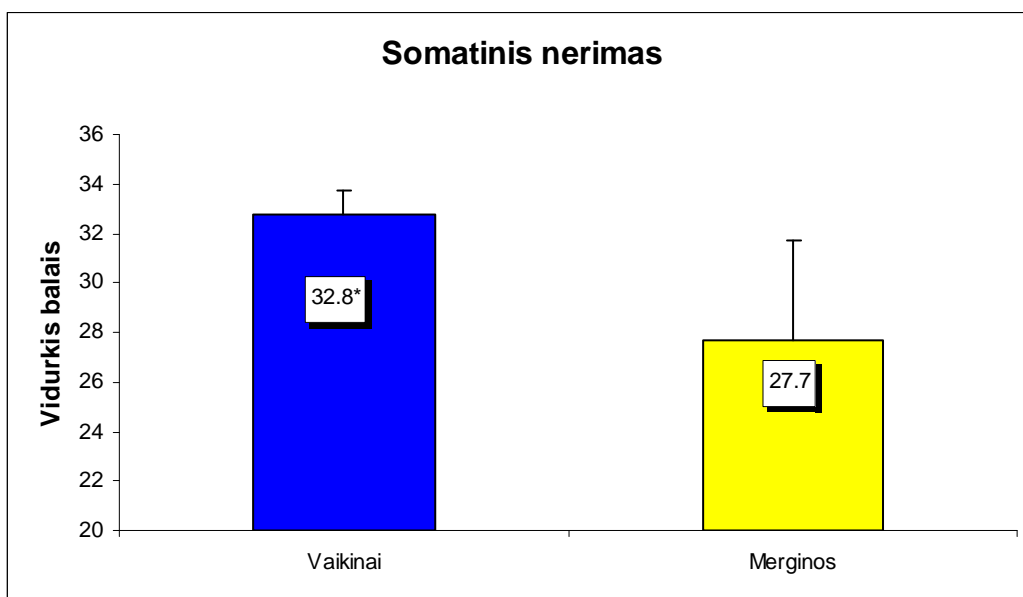
Tyrimo metu analizavome krepšininkų nerimą. Jis buvo vertinamas pagal *Varžybinės būsenos nerimo vertinimo metodiką* (Competative State Anxiety Inventory). Optimalus nerimo lygis reiškia, kad sportininko negali sutrikdyti joks pašalinis dirgiklis, kad sportininkas sugeba išlaikyti emocinę pusiausvyrą esant bet kokiems sunkumams. Pagal šią metodiką nerimas išskaidomas į tris komponentus: pažintinį nerimą, somatinį nerimą ir su tuo susijusį komponentą – pasitikėjimą savimi. Pasitikėjimas savimi dažniausiai būna priešingas pažintiniam nerimui ir yra vienas iš svarbių streso įveikimo faktorių.

Vaikinų nerimo lygis yra aukštesnis už vidurkį ( $21,58\pm 7,68$ ), tačiau yra normos ribose (žr. 10 pav.). Tarp merginų krepšininkių nerimo lygis taip pat šiek tiek aukštesnis už rekomenduojamą vidurkį. Krepšininkų vaikinų ir merginų kognityvinio nerimo lygis statistiškai patikimai skiriasi ( $t(38)=2,315$ ;  $p<0,05$ ) (10 pav.). Prieš rungtynes vaikinams pasireiškia didesnis nerimo lygis nei merginoms. Vaikinų nerimo vidurkis siekia  $25,8\pm 4,51$  balo, merginų –  $22,3\pm 4,90$  balo.



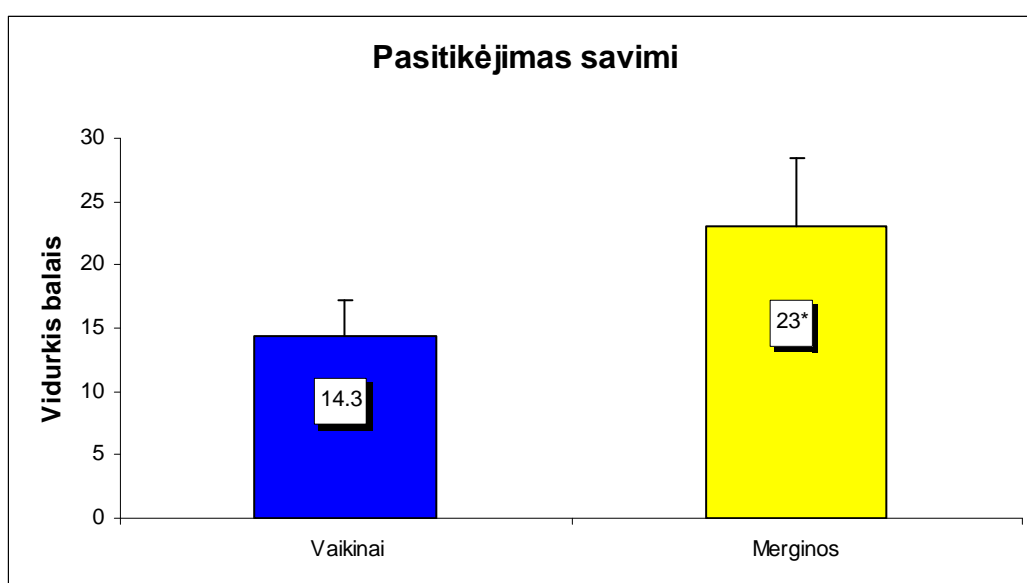
**10 pav.** Vaikinų ir merginų kognityvinio nerimo lygio prieš rungtynes vidurkiai  
 Pastaba. \*—  $p < 0,05$  — vaikinių ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.

Cox ir kt. (2000) nurodo somatinio nerimo normą, kuri yra  $18,53 \pm 6,13$ . Pagal gautus tyrimo duomenis tiek vaikinai, tiek merginos prieš rungtynes pasižymi dideliu somatinio nerimo lygiu. Vaikinų somatinio nerimo lygio vidurkis siekia  $32,8 \pm 0,91$  balo, merginų –  $27,7 \pm 4,02$  balo. Pastarieji balai rodo, kad jie yra gerokai aukščiau už ankščiau minėtas normos ribas Krepšininkų vaikinių ir merginų somatinio nerimo lygis statistiškai patikimai skiriasi ( $t(38) = 5,521$ ;  $p < 0,05$ ) (11 pav.). Vaikinai labiau negu merginos pasižymi didesniu somatinio nerimo lygiu, kuris pasireiškia prieš rungtynes.



**11 pav.** Vaikinų ir merginų somatinio nerimo lygio prieš rungtynes vidurkiai  
 Pastaba. \*—  $p < 0,05$  — vaikinių ir merginų rezultatai reikšmingai skiriasi.

Cox ir kt. (2000) nurodo, kad pasitikėjimo savimi balų vidurkis yra  $22,4 \pm 6,12$ . Analizuodami krepšininkų pasitikėjimo savimi rezultatus pagal pateiktą vidurkį matome, kad vaikinų pasitikėjimo savimi lygis yra žemesnis už normą. Vaikinų pasitikėjimo savimi lygio vidurkis siekia  $14,3 \pm 2,90$  balo, taigi tai rodo per mažą vaikinų pasitikėjimą savimi prieš rungtynes. Merginų pasitikėjimas yra truputį aukštesnis už vidurkį, tačiau normos ribose, t.y.  $23 \pm 5,57$  balo. Krepšininkų vaikinų ir merginų pasitikėjimo savimi lygis statistiškai patikimai skiriasi ( $t(38) = 6,192$ ;  $p < 0,05$ ) (12 pav.). Vaikinai pasižymi mažesniu pasitikėjimu savimi negu merginos, tai rodo, kad merginos prieš rungtynes labiau pasitiki savimi.



**12 pav.** Vaikinų ir merginų pasitikėjimo savimi lygio prieš rungtynes vidurkiai  
Pastaba. \*—  $p < 0,05$  — merginų ir vaikinų rezultatai reikšmingai skiriasi.

## 4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo metu pirmiausia siekėme išsiaiškinti, kaip kinta sportininkų emocinės būsenos po pasunkintų pratybų. Hipotezė, kad po pasunkintų pratybų krepšininkų ir krepšininkių emocinė būseną bus blogesnė, pasitvirtino.

*Sportinių terminų žodyne* (2002) pasunkintosios pratybos apibrėžiamos kaip pratybos, kuriose specialiai sudaromos sudėtingesnės negu per varžybas treniravimosi sąlygos. Tokių pratybų tikslas yra greitinti sudėtingų veiksmų ir jų derinių atlikimą, įtvirtinti įgytus įgūdžius reiškiantis nuovargiui. Dažnai rengiamos sportinių žaidimų pasunkintosios pratybos, pvz., krepšininkui, tobulinančiam metimus, greitai paduodami vienas po kito keli kamuoliai. Treniravimasis aukšto intensyvumo sąlygomis reikalauja aukštos psichologinės adaptacijos, kuri padeda pasiekti aukštų sportinių rezultatų. Buvo nagrinėtas bėgikų, irkluočių, čiuožikų ir imtynininkų ryšys tarp treniravimosi lygio ir emocinės sportininkų būsenos (taikant POMS) (Martin ir kt., 2000). Dauguma tyrimų parodė aukštą treniravimosi intensyvumą ir emocinę būseną analizuojant ryšį su persitreniravimu. Mūsų tyrimo metu emocinė sportininkų būseną buvo vertinama analizuojant krepšininkų ir krepšininkių savijautą, aktyvumą ir nuotaiką prieš ir po sunkios treniruotės. Buvo nustatyta, kad sportininkų emocinės būsenos po pasunkintų pratybų sumažėjo ir tapo vidutinėmis ar blogomis (tarp merginų). Be to, buvo pastebėta, kad visais tyrimo atvejais merginų krepšininkių emocinės būsenos buvo žemesnės už vaikinų krepšininkų. Tyrimai, kurių metu buvo analizuojama kareivių emocinė būseną prieš ir po 20 kilometrų bėgimo su 40 kilogramų svoriu, parodė, kad 82 proc. padidėjo kareivių nuovargis ir 38 proc. sumažėjo kareivių aktyvumas. Kitas tyrimas parodė, kad išaugo pyktis ir nuovargis bei sumažėjo įtampa lyginant emocinę būseną po krūvio su buvusia prieš krūvį (emocinės būsenos buvo vertinamos POMS testu) (Bardwell et al., 2005).

Pasigendame tyrimų, analizuojančių sportininkų emocines būsenas prieš ir po sunkios treniruotės, todėl sunku įvertinti, kodėl skiriasi vaikinų ir merginų savijauta, aktyvumas ir nuotaika. 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 taip pat parodė, kad po sunkios treniruotės pakito vaikinų savijauta ir aktyvumas, o tarp merginų be jau minėtų taip pat pakito ir nuotaikos lygis. Treneriai sumažina arba susilpnina treniruočių intensyvumą sezono pabaigoje prieš svarbias varžybas tam, kad sportininkai pasiektų fizinės būklės viršūnę. Žinios apie sportininkų emocinių būsenų pokyčius sporto sezono metu suteikia galimybę treneriams ir sportininkams išvengti neigiamų treniravimosi pasekmių. Tačiau S. Huddleston (2002) tyrimo metu nustatė, kad lengvaatlečių ir komandinių žaidimų sportininkų

pozityvios ir negatyvios emocinės būsenos reikšmingai nepasikeitė sezono metu. Be to, skirtumai nebuvo rasti tarp vyrų ir moterų, besitreneruojančių pagal skirtingus treniravimo stilius.

H. Barkoff ir E. Heiby (2005) teigia, kad emocinė sportininkų būseną susijusi su atlikimu ir kompetencijomis. Dauguma tyrimų sporto ir emocinių būsenų tematika analizuoja ryšius tarp emocijų ir atlikimo prieš varžybas (Lane and 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.

Taigi gana prieštaringi tyrimai leidžia suprasti, kad sportininkų emocinės būsenos tokios kaip savijauta, aktyvumas ir nuotaika po pasunkintų pratybių kinta arba ne, priklausomai nuo įvairių faktorių. Tai gali būti susiję su sportininkų fizine forma, psichologinėmis savybėmis bei kompetencijomis. Skirtumus tarp vaikinių ir merginų emocinių būsenų prieš ir po sunkių varžybų gali lemti skirtingi jų mąstymo būdai (Cerin ir kt., 2003).

Platesni tyrimų duomenys analizuojant sportininkų priešvaržybines emocines būsenas. E. Cerin ir kt. (2003) teigia, kad lyties faktorius yra susijęs su sportininkų emocinėmis būsenomis. Vyrų sportininkų priešvaržybinis pasitikėjimas savimi ir kognityvinio nerimo lygis reikšmingai nepakito. Tačiau moterų priešvaržybinių būsenų tyrimai rodo, kad išaugo jų somatinio nerimo lygis ir sumažėjo pasitikėjimas savimi. Tai gali būti susiję su skirtingu vyrų ir moterų jausmų supratimu ir skirtingu sportininkų testo klausimų interpretavimu. Be to, tikėtina, kad vyrai, interpretuodami CSAI testo klausimus, skirtingai nei moterys suteikia klausimams mažiau emocinės ir daugiau motyvacinės prasmės. A. Swain ir G. Jones (1991) teigia, kad biologiniai vyrų ir moterų skirtumai gali būti ne tiek reikšmingi kiek skirtumai, pagrįsti asmenų psichologiniais vyriškumo ir moteriškumo bruožais. Tai nėra vien tik sausas lyties faktorius. Vyriškumas apima tokias savybes kaip nepriklausomybė, užsispyrimas ir valia, o moteriškumas – prierašumą, palankumą, užuojautą. Be to, vyriškumo ir moteriškumo savybės gali pasireikšti tiek tarp moterų, tiek tarp vyrų. A. Swain ir G. Jones (1991) tyrimo metu nustatė, kad vyriškumu pasižyminčių vyrų pažintinio nerimo rodikliai išliko stabilūs matuojant priešvaržybines būsenas, o moteriškomis savybėmis pasižyminčių vyrų pažintinio nerimo rodikliai artėjant varžyboms pakilo. Tuo tarpu moteriškumu pasižyminčios moterys parodė pažintinio nerimo padidėjimą, o pasižyminčios vyriškumu – išliko palyginti stabilios emocinės būsenos. Mūsų tyrimo metu buvo nustatyta, kad vyrų krepšinininkų pažintinio somatinio nerimo lygis bei pasitikėjimas savimi buvo mažesnis prieš varžybas nei merginų.

Sportininkų pasitikėjimas savimi vertinamas kaip vienas svarbiausių aspektų, lemiančių sportininko rezultatus. Tai patvirtina Jones ir kt. (1990) atlikti tyrimai, kurių metu jie pabrėžė aukšto lygio pasitikėjimo savimi reikšmę tarp elitinių sportininkų. O. Adegbesan (2007) tyrimo metu nustatė reikšmingus pasitikėjimo savimi skirtumus tarp elitinių futbolo žaidėjų lyties aspektu. Moterų futbolininkų pasitikėjimas savimi buvo aukštesnis nei vyrų. Mūsų tyrimo duomenys taip pat parodė, kad moterys krepšininkės prieš varžybas pasižymėjo aukštesniu pasitikėjimo savimi lygiu nei krepšininkai vyrai. 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 pažintinio nerimo lygius priešvaržybinių būsenų tyrime. Aukštesni susijaudinimo ir nerimo lygiai tarp pralaiminčių žaidėjų gali neigiamai lemti jų atlikimą ir gali būti susiję su pralaimėjimu. Taigi pagal minėtus autorius toks nerimo lygis gali išpranašauti nesėkmingą sportininkų žaidimą.

S. Hanton ir kt. (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 ryškiai išaugo tik somatinio nerimo lygis ir jis buvo aukštesnis už normalų, be to, vaikinai pasižymėjo aukštesniu somatinio nerimo lygiu nei merginos. Taip pat buvo nustatytas per žemas vaikinų pasitikėjimas savimi. Tiek pažintinis, tiek somatinis nerimas tarp merginų krepšininkų, lyginant su vaikinais, yra mažesnis, taigi natūralu, kad merginų pasitikėjimas savimi prieš varžybas buvo didesnis už vaikinų. Taigi gauti duomenys patvirtina minėtuosius S. Hanton ir kolegų tyrimų rezultatus.

T. Woodman ir L. Hardy (2003) tyrimas parodė, kad sportininkų pasitikėjimas savimi ir atlikimas buvo labiau tarpusavyje susiję nei atlikimas su pažintiniu nerimu. Be to, autoriai nustatė, kad priešvaržybinis pasitikėjimas savimi ir pažintinis nerimas turėjo didesnės įtakos vyrų atlikimui negu moterų. A. Lane ir R. Chappell (2001) teigia, kad kai kurie sportininkai išmoksta vertinti priešvaržybinį nerimą kaip būtiną gero atlikimo sąlygą, tačiau iki šiol nežinoma, ar visi sportininkai sugebėtų išmokti vertinti priešvaržybinį nerimą kaip lengvinančią aplinkybę, siekiant gerų rezultatų. Remiantis mūsų ir minėtų autorių tyrimų duomenimis, galima teigti, kad vaikinai krepšininkai turėjo galimybę pasirodyti prasčiau varžybų metu nei merginos, nes jų pasitikėjimas savimi buvo žemesnis už normą, be to, jie pasižymėjo gerokai aukštesniu nerimo lygiu.

Mūsų tyrimo metu krepšininkų nerimas buvo analizuojamas greta emocinių būsenų. Emocinių būsenų analizė parodė, kad merginų savijautos, aktyvumo ir nuotaikos rodikliai prieš ir po sunkios treniruotės yra žemesni nei vaikinų, tačiau vaikinai pasižymėjo aukštesniu nerimo lygiu

bei mažesniu pasitikėjimo savimi lygiu prieš varžybas nei merginos. Mokslininkai teigia, kad tiek emocinės būsenos, tiek nerimas ir pasitikėjimas savimi yra svarbūs rodikliai, lemiantys sportininkų rezultatus. Vien tik prastos emocinės būsenos dar neleidžia teigti, kad sportininkai treniruosis prasčiau ar pasieks žemesnius rezultatus. Vadinasi, 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. Tokiu būdu bus maksimalizuojamos sportininkų galimybės pasiekti aukštus rezultatus.

## IŠVADOS

1. Sportininkų (krepšininkų ir krepšininkų duomenis analizuojant kartu paėmus) emocinės būsenos, lyginant jas prieš pasunkintas pratybas ir po jų, statistika patikimai ( $p < 0,001$ ) pasikeitė: tiriamųjų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš krūvį buvo aukšto lygio, o po krūvio emocinių būsenų vidurkiai tampa vidutiniai. Tiek krepšininkų, tiek krepšininkų (lyginant atskirai vaikinų ir merginų) savijauta, aktyvumas ir nuotaika po pasunkintų pratybų patikimai pablogėjo ( $p < 0,001$ ). Be to, nustatyta, kad merginų krepšininkų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš pasunkintas pratybas ir po jų, lyginant su krepšininkų vaikinų, buvo žemesnio lygio ( $p < 0,01$ ).
2. Nustatyta, kad vaikinų ir merginų pažintinio (kognityviojo) nerimo lygis prieš rungtynes buvo vidutinis, o somatinio nerimo lygis aukštesnio lygio nei vidutinis. Lyginant rezultatus pagal lytį, buvo nustatyta, kad vaikinai pasižymėjo aukštesniu pažintinio (kognityviojo) ir somatinio nerimo lygiu nei merginos ( $p < 0,05$ ). Taip pat nustatyta, kad vaikinai pasižymėjo žemu pasitikėjimo savimi lygiu prieš rungtynes, o merginų pasitikėjimo savimi lygis buvo vidutinis ( $p < 0,05$ ).

## LITERATŪRA

1. Adegbesan, A. O. (2007). Sources of self confidence of elite male and female soccer players in Nigeria. *European Journal of Scientific Research*, 18(2), 217–222.
2. Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Journal of Psychiatry*, 53 (6), 443–449.
3. Andersson Arnten, A. C., Jansson, B. and Archer, T. (2008). Influence of Affective Personality Type and Gender Upon Coping Behavior, Mood, and Stress. *Individual Differences Research*, 6 (3), 139–168.
4. Anshel, H. M., and 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.
5. Bardwell, W. A., Ensign, W., and Mills, J. P. (2005). Negative mood endures after completion of high-altitude military training. *Annals of Behavioral Medicine*, 29(1), 64–69.
6. Barkoff, H. and 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.
7. Bell, K. F. (1979). Performance anxiety. *Coaching womens athletic*, 9, 48–50.
8. *Bendroji psichologija*. (1986). Vilnius: Mokslas.
9. Blaiss, R. M. and Vallerand, R. J. (1986). Multimodal effects of elektromiografic biofeedback: looking at childrens ability to control precompetitive anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 8, 283–303.
10. 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.
11. Cox, R. H., Robb, M., and Russell, W. D. (2000). Concurrent validity of the revised Anxiety Rating Scale (ARS-2). *Journal of Sport Behavior*, 23, 327–334.
12. Covassin, T. and Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of sport behavior*, 27(3), 230–242.
13. Defrancesco, C. and Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185–195.
14. Gonobolinas, F. (1976). *Psichologija*. Vilnius: Mintis.
15. Gould, D., and Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and science in sports and exercise*, 26, 478–485.

16. Gould, D., Petchlikoff, L., and Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 sub components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289–304.
17. Hackfort, D. and Spielberger, Ch. D. (1990). *Anxiety in sports. An international perspective*. UK: Taylor & Francis.
18. Hanton, S., Mellalieu, S. D. and 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.
19. 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.
20. Humara, M. A. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*, 1 (2).
21. Jones, G., Swain, A. B. J., and Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self confidence in elite intercollegiate middle distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107–118.
22. Kleitman, N. (1963). *Sleep and Wakefulness*. Chicago: University of Chicago Press.
23. Kralikauskas, J. (1993). *Psichologijos įvadas*. Kaunas: Šviesa.
24. Krane, V. (1994). The mental readiness from as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8, 189–203.
25. Kolb, M. (1995). Gesundheitsforderung im Sport. *Sportwissenschaft*, 4, 36–46.
26. Kregždė, S. (1994). Sportininko motyvacija ir trenerio psichologinė strategija. *Aukštos klasės sportininkų pedagoginis ir psichologinis rengimas varžyboms* (p.17–22). Vilnius: VPU.
27. Lane, A. M. and 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.
28. Lane, A. M., and 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.
29. Malinauskas, R. (1998). Ciklinių sporto šakų sportininkų emocinių būsenų ypatumai. *Sporto mokslas: respublikinės mokslinės konferencijos pranešimų tezės* (p. 79–82). Kaunas: LKKA.
30. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
31. Malinauskas, R. (2006). *Sporto pedagogų ir sportininkų socialinis psichologinis rengimas: monografija*. Kaunas: LKKA.

32. Males, R. J., and Kerr, H. J. (1996). Stress, Emotion, and Performance in Elite Slalom Canoeists. *The Sport Psychologist*, 10, 17–36.
33. Man, F., Stuchlikova, I., Kindlmann, P. (1995). Trait-State Anxiety, Worry, Emotionality, and Self-Confidence in Top-Level Soccer Players. *The sport psychologist*, 9, 212–224.
34. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
35. Martens, R., Vealey, R. S. and Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
36. Martin, D. T., Andersen, M. B., Gates, W. (2000). Using profile of mood states (POMS) to monitoring high intensity training in cyclists: group versus case studies. *The Sport Psychologist*, 14(2), 138–156.
37. Martin, K. A., and Hall, C. R. (1997). Situational and intrapersonal moderators of sport competition state anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 20, 435–446.
38. 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 research 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.
39. McNally, I. M. (2002). Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories. *The online Journal of Sport Psychology*, 4 (2), 10–22.
40. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
41. Miškinis, K. (1997). Psichologinio klimato reikšmė sporte. *Treneris*, 1, 11–12.
42. Myers, D. G. (2008). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
43. Meili, R. (1961). *Lehrbuch der psychologischen Diagnostik*. Bern: Huber Verlag.
44. Morris, L. W., Davis, M. A. and Hutching, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: literature review and revised worry – emotionality scale. *Journal of educational psychology*, 73, 541–555.
45. Morris, T., and Summers, J. (2003). *Sport Psychology: Theory, Application and Issues*. Brisbane: John Wiley and Sons.
46. Osgood, Ch. E., Suci, G., Tannenbaum, P. H. (1957). The Measurement of Meaning. Urbana III.
47. Palaima, J. (1976). *Sportininko psichologinis ruošimas varžyboms*. Kaunas: LKKI.

48. Perry, J. D. and Williams, J. M. (1998). Relationships of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169–179.
49. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslų ir enciklopedijų leidykla.
50. Rodrigo, G., Lusiardo, M. and Pereira, G. (1990). Relationships between anxiety and performance in soccer players. *International journal of sport psychology*, 21, 112–120.
51. Scanlan, T. K., and Passer, M. W. (1979). Source of competitive stress in young female athletes. *Journal of sport psychology*, 1, 151–159.
52. *Sporto terminų žodynas* (2002). Sud. S. Stonkus. Kaunas: LKKA.
53. Singer, R. N., Murphy, M. and Tenkat, K. L. (1993). *Handbook on research on Sport Psychology*. New York: Mcmillan Publishing Co.
54. Spielberger, C. S., Gorsuch, R. L., and Lushene, R. L. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
55. Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behaviour*. New York: Academic Press.
56. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 8,36–50.
57. Swain, A. and Jones, G. (1991). Gender role endorsement and competitive anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 50–65.
58. Taylor, J. A. (1953). Taylor Manifest Anxiety Scale. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285–290.
59. Thuot, S. M., Kavouras, S. A., and Kenefick, R. W. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311–321.
60. Woodman, T. and 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.
61. 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.
62. Аболин, Л. М. (1987). *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека*. Казань: Издательство Казанского университета.
63. Василюк, Ф. Е. (1984). *Психология переживания*. Москва: МГУ.

64. Вяткин, Б. А. (1993). Интегральная индивидуальность человека и ее развития в специфических условиях спортивной деятельности. *Психологический журнал*, 14 (2), 4–15.
65. Гозман, Л. Я. (1987). *Психология эмоциональных отношений*. Москва: МГУ.
66. Китаев, Л. А. (1983). *Психология стресса*. Москва: Физкультура и спорт.
67. Найдифер, Р.М. (1979). *Психология соревнующегося спортсмена*. Москва: Физкультура и спорт.
68. Неверкович, С. Д., Радионов, А. В., Стамбулова, Н. В. (1996). Европейский взгляд на спортивную психологию. *Теория и практика физической культуры*, 7, 12–47.
69. *Психологические тесты*. (1996). Москва: Лист.
70. Шабунин Р. А. (1968). Субъективные критерии эмоциональных состояний. *Физиологический журнал им. И.М. Сеченова*, 9, 15–23.
71. Ядов В. А. (1972). *Социологическое исследование (методология, программа, методы)*. Москва: "Наука".

# PRIEDAI

## LKKA

## SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ KATEDRA

## Sportininkų emocinės būsenos įvertinimas

Tiriamąjį pavardė, vardas

\_\_\_\_\_

Data,

Laikas

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

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

## LKKA

## SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ KATEDRA

Tiriamąjo pavardė, vardas \_\_\_\_\_

Data,  
Laikas

## Sportininkų emocinės būsenos įvertinimo raktas

*Priemonės: skalė SAN (savijauta, aktyvumas, nuotaika)*

S	1	savijauta gera	9	8	7	6	5	4	3	2	1	savijauta bloga
S	2	jaučiuosi stiprus	9	8	7	6	5	4	3	2	1	jaučiuosi silpnai
A	3	pasyvus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	aktyvus
A	4	mažai judrus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	judrus
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 jėgu	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 nusiteikes	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	sujudęs
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	suglebes
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

## CSAI-2 (varžybinės būsenos nerimo inventoriaus) metodas

Jūsų sportavimo stažas .....

Jūsų amžius .....

**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 klausimų. 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