

SUDĖTINGOS KOORDINACIJOS ŠAKŲ SPORTININKŲ ASMENYBĖS KRYPTINGUMAS IR PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Renata Rutkauskaitė^{1,2}, Kęstutis Miškinis

Lietuvos kūno kultūros akademija¹, Kauno Centro sporto mokykla², Kaunas, Lietuva

Renata Rutkauskaitė. Socialinių mokslų daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Kūno kultūros katedros lektorė. Mokslinių tyrimų kryptis — sportininkų rengimo ir parengtumo optimizavimas.

SANTRAUKA

Dauguma sporto psichologijos praktikų domisi, kodėl individai pasirenka skirtingus pasiekimų tikslus ir rengimosi būdus. Taip pat bandoma išsiaiškinti, kaip tarpusavyje susijęs sportininkų parengtumas ir jų pastangos. Šiuo tyrimu nagrinėta sudėtingos koordinacijos šakų sportininkų asmenybės kryptingumą lemiančių tikslo siekimo ir pasitikėjimo savimi ypatumai. Tai ir buvo pagrindinis šio tyrimo tikslas. Tyrimo metu apklausti gimnastikos, dailiojo čiuožimo ir plaukimo šakų sportininkai (amžius — 12–14 m.; n = 200; 106 merginų ir 94 vaikinių; 78 plaukikai, 77 gimnastai, 45 dailiojo čiuožimo sportininkai). Anketinės apklausos būdu buvo įvertinami sportininkų asmenybės kryptingumo aspektai, akcentuojantys tikslo siekimą ir pasitikėjimą savimi. Eksternalumui ir internalumui tirti panaudota R. Martens (1999) metodika.

Tyrimas parodė, kad dauguma sportininkų labiau pasitiki savimi sportuodami ir jautresni kritikai asmeniniame gyvenime. Optimizmo poreiškis siekiant tikslų asmeniniame gyvenime ir sportuojant patikimo skirtumo neatskleidė. Tiriamieji minėjo tas pačias stipriausias (ryžtingumą ir atkaklumą — po 48%) ir silpnąsias (tingumą — 54,4% ir kantrybės stoką — 37,5%) savybes siekdami tikslų asmeniniame gyvenime ir sportuojant. Hipotezė, kad pasitikėjimas savimi asmeniniame gyvenime ir sportuojant panašus, pasitvirtino, tačiau išryškėjo reikšmingas skirtumas siekiant tikslo.

Prielaida, kad egzistuoja pasitikėjimo savimi skirtumas tarp skirtingų šakų sportininkų, pasitvirtino. Tiriant kontrolės lokusą buvo nustatyta, kad internalumas būdingesnis plaukikams. Ir priešingai, eksternalumas būdingesnis dailiojo čiuožimo ir gimnastikos šakų sportininkams. Trečia hipotezė, kad egzistuoja kontrolės lokuso skirtumai nepasitvirtino: nenustatytas statistiškai reikšmingas internalumo ir eksternalumo skirtumas tarp skirtingų lyčių tiriamųjų. Mokslinės literatūros šaltiniai, susiję su tikslų siekimu, pasitikėjimu savimi, ir šis tyrimas parodė, kad tikslų siekimas ir pasitikėjimas savimi gali padėti formuoti sportininko asmenybę. Be to, remiantis tyrimo duomenimis galima teigti, kad egzistuoja tikslo siekimo ir jo realizavimo skirtumas tarp įvairių šakų sportininkų. Tinkama tikslų formulavimo strategija gali padėti siekti geresnių rezultatų, neabejotinai tai gali padidinti sportininko pasitikėjimą savimi, kartu pagerintų sportinės veiklos veiksmingumą.

Raktažodžiai: asmenybės kryptingumas, pasitikėjimas savimi, tikslo siekimas, eksternalumas, internalumas.

IVADAS

Psichologiniai veiksniai turi reikšmingos įtakos sportininkų pasirodymui, ir tai vis dažniau eskaluojama mokslinėje literatūroje (Weinberg et al., 2000; Mileva, 2001; Calu-Leoca, Bogdan, 2003). Akivaizdu, kad bet kurios veiklos, taip pat ir sportavimo, veiksmingumą lemia ne tiek jo operacinė bazė (žinios, įgūdžiai ir kt.),

kiek tinkamai suformuota konkrečios veiklos įsisažmonintos savireguliacijos sistema (Pacevičius, 2001). Ją parodo sportininko gebėjimas užsibrėžti treniruočių bei varžybinės veiklos tikslus ir jų neatsisakyti, įsisažmoninti jų siekimo išorines sąlygas, savo galimybes.

Pedagoginėje ir psichologinėje literatūroje sportininko pasitikėjimas savimi vertinamas kaip sąžinės ir tinkamo neabejotino asmenybės įvaizdžio dalis. Pasitikėjimas savimi susijęs su sėkmės ar nesėkmės patyrimu sportinėje veikloje, su savęs kritikavimu ir asmenybės tikėjimu savimi (Mileva, 2001; Kais, 2005). Dažniausiai prasti sportiniai rezultatai paaiškinami mažu pasitikėjimu savimi, o geras pasirodymas — dideliu (Bund, 2001). Kitaip tariant, pasitikėjimas yra unikalus sportininko patyrimas, kuris sukaupiamas pasiekiant įvairius užsibrėžtus tikslus (Meidus, 1999), t. y. priklauso nuo asmenybės kryptingumo ir tikslo siekimo strategijų.

Atlikta daugybė tyrimų, kuriais apibūdinami galimi santykiai tarp sportininko asmenybės savybių ir jo pasirodymo, tačiau aptikome tik keletą tyrimų, nagrinėjančių sportininkų kontrolės lokuso ypatumus (Doumanis, Jones, 1997; Stout, 1999). Labai dažnai teigiama, kad tikėjimas savimi yra sėkmės raktas, o nepasitikėjimas — daugumos mūsų nesėkmių priežastis. Internalumo—eksternalumo kontrolės lokuso skalė (Martens, 1999) leidžia skirstyti žmones į tikinčius, kad jie patys yra atsakingi už apdovanojimus ir bausmes, kurias jie gauna (internalūs), ir tuos, kurie susiję išorine tikėjimo sistema (eksternalai), t. y. tikinčiais, kad pasekmės nėra susijusios su asmeninėmis pastangomis ir įgūdžiais (Doumanis, Jones, 1997).

Aiškinant vidinį ir išorinį kontrolės lokusą remiamasi pagrindinėmis šešiomis plačiai tyrinėtomis teorijomis (cit. pagal Milet, 2005): tai A. Bandur (1977) saviveiksmingumo teorija, B. Weiner (1974) priežasčių stabilumo, M. Seligman (1975) išmokto bejėgiškumo, E. Langer (1983) kontrolės suvokimo, R. De Charms (1968) asmeninių priežasčių ir vidinės kontrolės prieš išorinę pastiprinimo arba kontrolės lokuso teorija. Pagrindinis skirtumas tarp šių teorijų yra tas, kad kai kurios iš jų remiasi motyvacijos terminologija, tuo tarpu kitos, taip pat ir kontrolės lokuso teorija, remiasi lūkesčių terminologija. Tačiau visos tos teorijos turi viena bendrą tikslą — bando paaiškinti, kuo pasikliauja žmonės susidūrę su pozityviais ir negatyviais įvykiais (cit. pagal Milet, 2005).

Pasitikėjimui savimi sportinėje veikloje paaiškinti taikoma A. Bandur saviveiksmingumo teorija (1989) (cit. pagal Bund, 2001). Saviveiksmingumas nustatomas kaip „tikėjimo savo gebėjimais susiorganizuoti ir atlikti veiksmų seką panaudojant įgytas žinias ir įgūdžius“. Taigi saviveiksmingumas nesusijęs su tuo, kokius gebėjimus individas turi, bet su vertinimu, ką individas gali padaryti ir

taip pat gali būti traktuojamas kaip pasitikėjimo savimi situacijos specifinė forma (cit. pagal Bund, 2001).

Dauguma trenerių ir sportininkų domisi, kaip individualūs asmenybės ypatumai susiję su sportiniu parengtumu (Widmeyer, Ducharme, 1997). Tačiau labai nedaug tyrimų, kuriais būtų praktiškai analizuojami tikslų siekimo būdai sportininkų rengimo procese, ypač elito ar atskirų individualių šakų sportininkų grupėse.

Tyrimo tikslas — nustatyti sudėtingos koordinacijos ir ciklinių šakų sportininkų kryptingumo ir pasitikėjimo savimi ypatumus.

Objektas — sportininkų tikslo siekimas ir pasitikėjimas savimi.

Uždaviniai:

1. Nustatyti sportininkų tikslo siekimą kaip vieną iš asmenybės kryptingumo veiksnių asmeniniame gyvenime ir sportuojant.
2. Nustatyti sportininkų pasitikėjimą savimi asmeniniame gyvenime ir sportuojant.
3. Palyginti sudėtingos koordinacijos šakų sportininkų pasitikėjimą savimi ir tikslo siekimą su ciklinių šakų sportininkų atitinkamais rodikliais.
4. Išsiaiškinti sudėtingos koordinacijos šakų sportininkų eksternalumo ir internalumo poreiškius kaip asmenybės veiksnius, lemiančius tikslo siekimą ir pasitikėjimą savimi.

Tyrimo uždaviniams ir tikslui pasiekti buvo iškeltos trys hipotezės:

1. Egzistuoja skirtumas tarp tikslo siekimo ir pasitikėjimo savimi asmeniniame gyvenime ir sportuojant.
2. Kėlėme prielaidą, kad egzistuoja tikslo siekimo ir pasitikėjimo savimi ypatumų skirtumų tarp įvairių šakų sportininkų.
3. Eksternalumo ir internalumo poreiškiškai skiriasi tarp sportuojančių merginų ir vaikinių.

Metodai:

- Literatūros šaltinių analizė.
- Anketavimas.
- Testavimas.
- Matematinė statistika: apskaičiuotos procentinės reikšmės; pagal *chi* kvadrato kriterijų (χ^2) ir jo laisvės laipsnių skaičių (df) buvo tikrinamos požymių ryšio tikimybės hipotezės (p); t-testu įvertintas atrankinių grupių skirtumo patikimumas (kontrolės lokuso įvertinimas).

Tyrimo organizavimas. Tyrimas organizuotas 2002 m. vasario—kovo mėnesiais. Tiriamųjų kontingentą sudarė 200 12—14 metų sportininkų

(106 merginos ir 94 vaikinai) iš Kauno centro ir dailiojo čiuožimo sporto mokyklų (gimnastai, plaukikai ir dailiojo čiuožimo šakų sportininkai). Sportininkai į klausimus atsakinėjo prieš pratybas, gavę trenerių leidimą. Anketinės apklausos būdu įvertinti sportininkų asmenybės kryptingumo aspektai, akcentuojantys tikslo siekimą ir pasitikėjimą savimi. Anketą sudarė 32 klausimai, kuriais buvo siekiama išsiaiškinti: a) demografinius duomenis ir treniravimosi ypatumus; b) pasitikėjimą savimi, tikslo siekimą asmeniniame gyvenime ir sportuojant; c) kliūtis, trukdančias siekti tikslo; d) sportavimo motyvus. Galimi atsakymai respondentams buvo pateikti penkiabale sistema pagal Likerto skalę (1 — visiškai sutinku, 5 — visiškai nesutinku). Prieš pateikiant anketą tiriamiesiems, ji buvo aprobuota tiriant 25-ių to paties amžiaus sportininkų grupę.

Eksternalumui ir internalumui ištirti naudota R. Martens (1999) metodika. Šia metodika vertinome sportininkų vidinį kontrolės lokusą, priklausomybę nuo kitų žmonių galios ir atsitiktinumų (kuo aukštesnis balas, tuo labiau išreikštas tiriamojo internalumas ar eksternalumas).

REZULTATAI

Pasitikėjimui savimi, kaip savo vertės jutiui, labai svarbus individo savęs paties, savo galimybių vertinimas. Nuo jo priklauso paauglio savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes. Norėdami išsiaiškinti, ar tiriamieji save analizuoja ir vertina savo poelgius, jiems pateikėme klausimą: „Ar esate linkę smerkti save, kai nesiseka?“ Išanalizavus tiriamųjų atsakymus galima teigti, kad daugiau nei pusė visų tiriamųjų niekada nesmerkia savęs tuomet, kai nesiseka (52%). Nustatytas patikimas rodiklių skirtumas ($p < 0,01$) šiuo klausimu tarp skirtingų šakų sportininkų: kai nesiseka, visada linkę save smerkti 59,4% dailiojo čiuožimo sportininkų, 39% gimnastų ir tik 21,2% plaukikų ($\chi^2 = 61,62$; $df = 4$;

$p < 0,001$). Prielaida, kad gimnastų ir dailiojo čiuožimo sportininkų požiūriai į savikritiką bus panašūs, nepasitvirtino.

Didesnė dalis sportininkų (55,4% gimnastų, 56,7% čiuožėjų ir 51,2% plaukikų) ilgai niekada nesijaudina dėl nesėkmių treniruotėse ar varžybose (skirtumas statistiškai nereikšmingas — $p > 0,05$) (1 pav.). Pažymėtina tai, kad į nesėkmes sportuojant labiau reaguoja merginos (48,11% nesijaudina) nei vaikinai (60,6% nesijaudina) ($p < 0,05$) ($\chi^2 = 12,92$; $df = 4$; $p < 0,05$).

Asmeniniame gyvenime dauguma sportininkų (79,5%) teigia esantys optimistais siekdami užsibrėžtų tikslų. Statistiškai reikšmingai išsiskiria požiūriai šiuo klausimu skirtingose amžiaus grupėse: 74% 12-mečių ir 85% 13-mečių yra optimistai ($\chi^2 = 8,64$; $df = 3$; $p < 0,05$). Sportinėje veikloje siekiant užsibrėžtų tikslų, optimizmas vertinamas labai panašiai — 79,5% ($\chi^2 = 7,99$; $df = 3$; $p < 0,05$). Vėlgi pažymėtinas optimistiškesnis vyresnio amžiaus sportininkų požiūris: 85% 13-mečių, 80,3% 14-mečių ir 74% 12-mečių laiko save optimistais ($\chi^2 = 10,11$; $df = 3$; $p < 0,025$).

Jautresni kritikai asmeniniame gyvenime bei sportinėje veikloje yra gimnastai ir dailiojo čiuožimo sportininkai (žr. lentelę). Pasitvirtino kelta prielaida, kad jautriau į kritiką reaguoja merginos. Palyginus reakcijos į kritiką asmeniniame gyvenime ir sportuojant duomenis galima daryti išvadą, kad daugelis tirtųjų labiau pasitiki gyvenime, nes į asmeniniame gyvenime pateikiamą kritiką reaguoja jautriau, ji yra skaudesnė nei sportuojant.

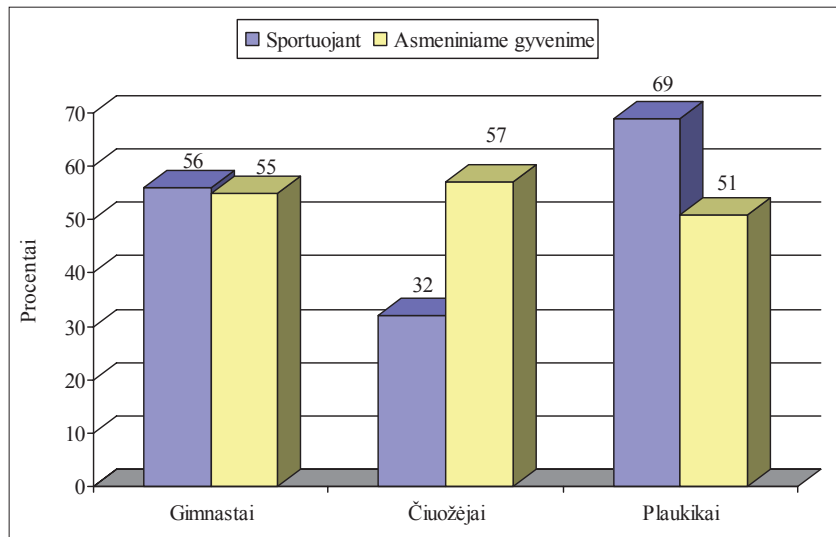
Asmeniniame gyvenime ir sportuojant dauguma (79,5%) tiriamųjų teigia esantys optimistais siekdami užsibrėžtų tikslų. Pažymėtina, kad optimistiškesni yra vyresni sportininkai: asmeniniame gyvenime — 77% 14-mečių, 85% 13-mečių ir 74% 12-mečių ($\chi^2 = 9,33$; $df = 3$; $p < 0,05$); sportuodami — 80,3% 14-mečių, 85% 13-mečių ir 74% 12-mečių ($\chi^2 = 4,85$; $df = 3$; $p > 0,05$).

Dauguma sportininkų teigia esantys maksimalistais siekdami užsibrėžtų tikslų (72,1%), tačiau

Tiriamųjų grupės	Reakcija į kritiką asmeniniame gyvenime, %		Reakcija į kritiką sportuojant, %	
	Visada susijaudina	Niekada nesijaudina	Visada susijaudina	Niekada nesijaudina
Gimnastai ($\chi^2 = 2,37$; $df = 3$; $p > 0,05$)	38,5	56,6	25,6	55,7
Čiuožėjai ($\chi^2 = 10,69$; $df = 3$; $p < 0,05$)	51,3	32,4	32,4	56,7
Plaukikai ($\chi^2 = 1,02$; $df = 3$; $p > 0,05$)	32,5	60	41,8	51,2
12-mečiai sportininkai ($\chi^2 = 3,45$; $df = 3$; $p > 0,05$)	30,9	60,5	40,8	53,5
13-mečiai sportininkai ($\chi^2 = 1,02$; $df = 3$; $p > 0,05$)	38,2	51,4	47	48,5
14-mečiai sportininkai ($\chi^2 = 7,84$; $df = 3$; $p < 0,05$)	32,7	59	27,8	60,6
Merginos ($\chi^2 = 8,66$; $df = 3$; $p < 0,05$)	35,8	55,6	46,2	48,1
Vaikinai	31,9	58,1	30,8	60,6

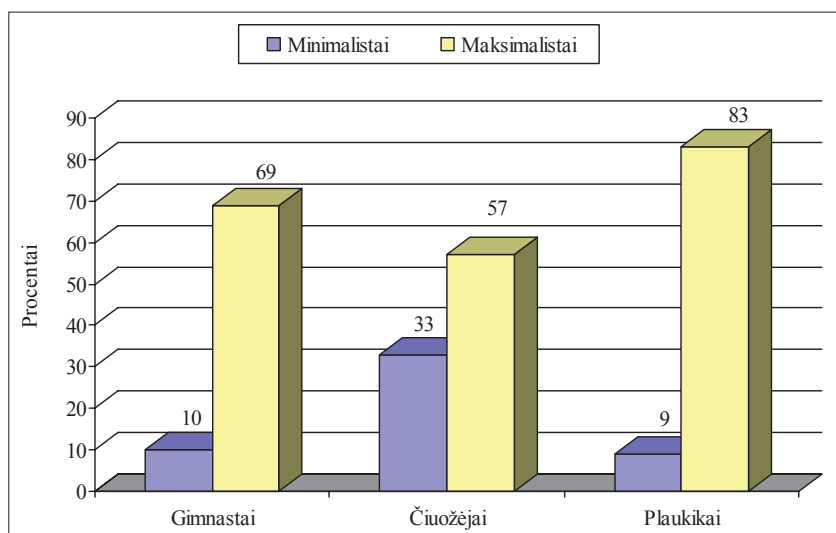
Lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal reakciją į kritiką

1 pav. Gimnastikos, dailiojo čiuožimo ir plaukimo šakų sportininkų nesėkmių vertinimas asmeniniame gyvenime ir sportuojant ($p > 0,05$)



Pastaba. Pateiktas tik vienas atsakymo variantas — „niekada nesijaudina dėl nesėkmių treniruotėse ar varžybose“.

2 pav. Sportininkų pasiskirstymas pagal apsisprendimą būti minimalistu ar maksimalistu siekiant tikslų sportinėje veikloje — „visada teigia esantys optimistais“ ($p < 0,01$)



net 14,5% nežina, kokie jie esantys — maksimalistai ar minimalistai. Smarkiai skyrėsi (2 pav.) skirtingų šakų sportininkų rodiklių skirstinys pagal siekį būti maksimalistu ar minimalistu ($\chi^2 = 15,69$; $df = 5$; $p < 0,01$).

Tarp dažniausiai sportininkų minimų stipriųjų savo charakterio savybių buvo minimos ryžtingumas ir atkaklumas (po 48,5%), drąsumas (41%) (3 pav.).

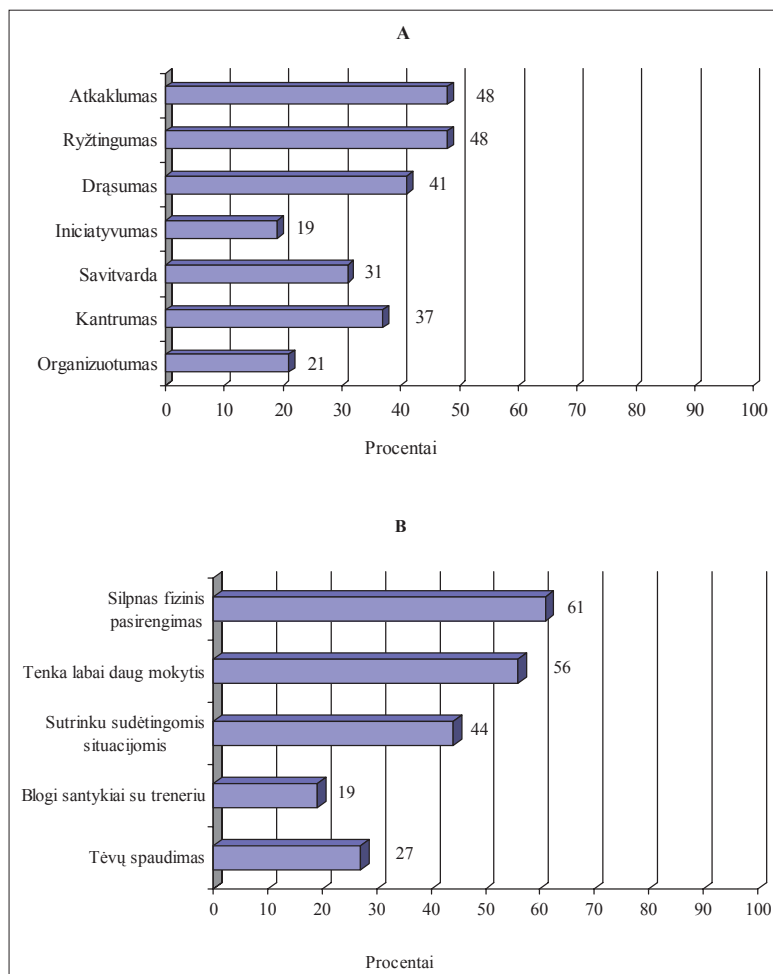
Daugiau nei pusė visų tiriamųjų (54,4%) iš silpnųjų savo valios savybių paminėjo tingumą ir kantrybės stoką. Gimnastai išsiskyrė kantrumu (46,9%) ir ryžtingumu asmeniniame gyvenime (39,7%), o sportinėje veikloje — drąsumu ir kantrumu (40,9%). Pažymėtina, kad tarp vyresniųjų tiriamųjų silpnas fizinis pasirengimas išskiriamas kaip didžiausia kliūtis siekiant tikslo ($\chi^2 = 8,36$; $df = 3$; $p < 0,05$).

Pasitikėjimą savimi sudėtingomis situacijomis praranda mažiau nei pusė sportininkų (43,5%). Iš

skirtingų šakų sportininkų labiausiai sudėtingomis situacijomis sutrinka gimnastai — 54,2%. Taip besijaučiančių dailiojo čiuožimo sportininkų buvo 32,4 ir 37,5% ($\chi^2 = 3,89$; $df = 3$; $p < 0,05$). Labiau pasitiki savimi ir vyresni sportininkai (14-mečiai — 29,5%, 12-mečiai — 49,3%) ($\chi^2 = 16,32$; $df = 2$; $p < 0,05$).

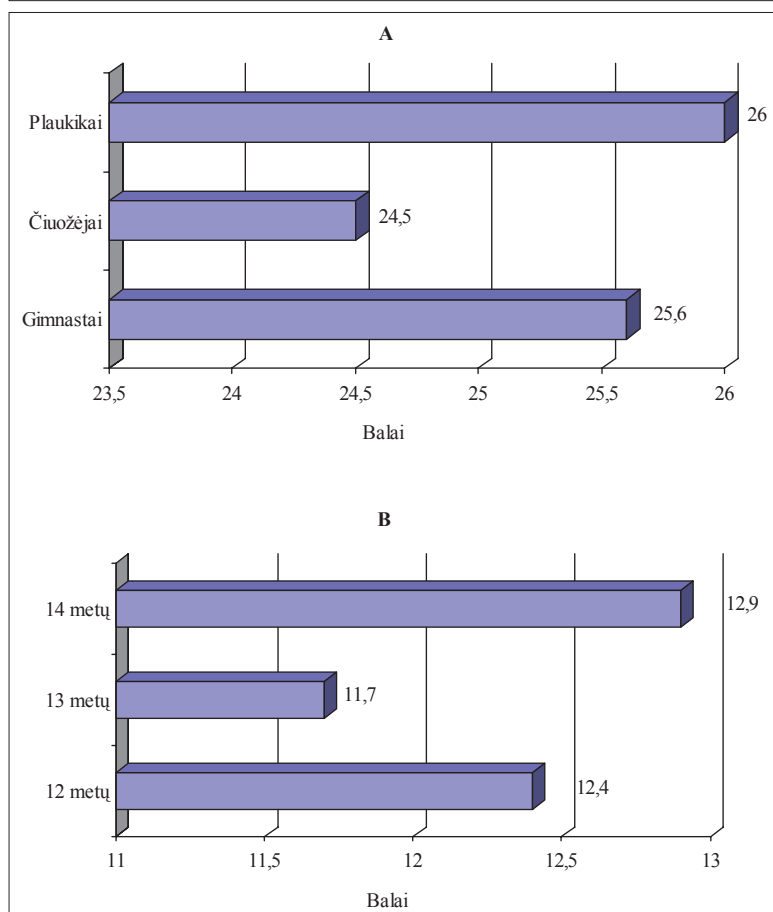
Pasitikėjimas savimi buvo minimas kaip vienas svarbiausių sportavimo motyvų (81,5%), mažiau svarbesni — noras sustiprinti sveikatą (72%) ir noras būti pripažintam (62%). Gimnastai (89,1%) nori tapti labiau pasitikinčiais nei dailiojo čiuožimo (46%) ir plaukimo (75%) šakų sportininkai ($\chi^2 = 9,48$; $df = 3$; $p < 0,05$).

Bendras vidutinis visų tiriamųjų kontrolės lokuso įvertinimas — 25,6 balo. Labiausiai jis išreikštas tarp plaukikų (26 balai), mažiausiai — tarp dailiojo čiuožimo sportininkų (24,5 balo) ($p < 0,05$) (kuo aukštesnis balas, tuo tiriamasis internalesnis).



3 pav. Vidiniai skatuliai ir išorinės kliūtys siekiant tikslo sportinėje veikloje

Pastaba. A — labiausiai pasireiškiančios vidinės stipriosios savybės siekiant tikslo (pagal sporto šakas); B — labiausiai trukdančios išorinės kliūtys siekiant tikslo (pagal sporto šakas).



4 pav. Skirtingų šakų sportininkų vidinio kontrolės lokuso (A) ir skirtingo amžiaus sportininkų priklausomybės nuo žmonių galios vertinimas (B)

Labiausiai priklausomi nuo žmonių jaučiasi dailiojo čiuožimo sportininkai — 13,7 balo, tuo tarpu gimnastai ir plaukikai mažiau priklausomi, atitinkamai — 12,4 ir 11,9 balo ($p < 0,05$) (4 pav.). Pastebėtas skirtumas ir tarp lyčių: didesnę priklausomybę nuo aplinkinių žmonių valios jaučia vaikinai (12,9 balo) nei merginos (11,8 balo). Priklausomybę nuo aplinkybių taip pat labiausiai jaučia dailiojo čiuožimo sportininkai (19,8 balo). Plaukikai (17,4 balo) ir gimnastai (17,3 balo) tai vertina panašiai.

REZULTATŲ APTARIMAS

Sportinė veikla formuoja sportininko asmenybę. Dar Antikos epochoje sportas buvo pripažintas viena reikšmingiausių veiklos rūšių (Stonkus, 2000). Buvo teigiama, kad jis ne tik padeda gerinti sveikatą, tobulinti kūną, valios savybes, bet prisideda ir prie žmogaus dvasios tobulėjimo (Jovaiša, 1993). L. Jovaiša (1993) teigia, kad asmenybės aktyvumas ir santykiai su aplinka visada turi turėti kryptį. Treneris turi gebėti sudominti auklėtinius pasirinkta sporto šaka, uždegti juos visa esybe atsiduoti tikslui, užkrėsti savo idėjomis, pažadinti jų gebėjimus, atskleisti perspektyvas ir skatinti daugelį metų siekti užsibrėžto tikslo (Martens, 1999; Weinberg, Gould, 1999). Tyrimu kėlėme prielaidą, kad egzistuoja skirtumai tarp tikslo siekimo bei pasitikėjimo savimi asmeniniame gyvenime ir sportuojant. Ji pasitvirtino iš dalies — pasitikėjimas savimi asmeniniame gyvenime ir sportuojant skiriasi, o siekiant tikslo skirtumų neišryškėjo.

Tinkama tikslų užsibrėžimo strategija neabejotinai padeda siekti geresnių sportinių rezultatų ir veiklos veiksmingumo, ir tai lemia sportininko pasitikėjimą savimi. Nors tyrimai apie tikslų nusistatymą sutartinai patvirtina, kad tikslas yra pati veiksmingiausia pasirodymo lygio kėlimo priemonė, tačiau daugelis trenerių ir sportininkų teigia susiduriantys su sunkumu, kaip tai veiksmingai išnaudoti (Rushall, 1995; Burton et al., 1998; Pierce, Burton, 1998; Weinberg et al., 2000).

Daugelio tyrimų rezultatai rodo, kad sportininkui siekiant kategoriškų tikslų (atlikti veiksmus bet kokiomis aplinkybėmis) jie buvo pasiekti 75—84% atvejų. Sąlygiška forma (pasistenk atlikti, jei nebus nepalankių aplinkybių) — tik 16—31% atvejų (Медведев, 1989). R. Weinberg ir bendra autoriai (2000) teigia, kad ypač sudėtingo tikslo pasirinkimas ne blogina rezultatus, bet

kartais padeda pasiekti optimaliausių rezultatų. Tai iš dalies patvirtina mūsų tyrimo duomenis, nes dauguma sportininkų yra linkę būti maksimalistais.

Kontrolės lokuso tyrimų, analizuojančių skirtingų šakų sportininkus, nėra atlikta daug. R. Lynn, S. Phelan ir V. Kiker (1969) (cit. pagal Stout, 1999) tyrimo metu nustatė, kad komandinių šakų sportininkams (pvz., krepšinio) būdingesnis internalumas, lyginant su individualiomis sporto šakomis (pvz., gimnastika). J. A. Mancini (1980) (cit. pagal Stout, 1999) nustatė, kad vidinis kontrolės lokusas yra susijęs su gera asmens savijauta, pasitenkinimu. Mūsų tyrimo metu buvo tirti tik individualių šakų sportininkai, kurių varžybinės veiklos vertinimas yra labai skirtingas. Plaukikų varžybinė veikla vertinama pagal greičiausiai įveiktą tam tikrą atstumą ir daugiausia priklauso nuo jo paties asmeninių pastangų, o gimnastų ir dailiojo čiuožimo sportininkų varžybinė veikla vertinama tam tikros ekspertų grupės ir labai dažnai priklauso nuo jų subjektyvaus vertinimo (Popovic, 2000). Gimnastams ir dailiojo čiuožimo sportininkams būdingesnis eksteriškas (tikėjimas, kad pasėkmės nėra susijusios su asmeninėmis pastangomis ir įgūdžiais) nei interniškumas (tikėjimas, kad jie patys yra atsakingi už apdovanojimus ir bausmes, kurias jie gauna). Tai gali būti susiję su sporto šakos specifika. Skirtumo tarp skirtingų lyčių tiriamųjų nebuvo nustatyta, tad trečia hipotezė, kad eksteriško ir internalumo poreiškiai skiriasi tarp sportuojančių merginų ir vaikinų, nepasitvirtino.

Tyrimo metu nustatyta, kad gimnastai mažiau pasitiki savimi nei plaukikai ($p < 0,05$). Ryškūs savikritiškumo skirtumai tarp gimnastų, dailiojo čiuožimo sportininkų ir plaukikų, mūsų nuomone, daugiausia gali būti nulemti sporto šakų specifikos: dailiojo čiuožimo ir gimnastikos rezultatų vertinimas yra labai subjektyvus, ir kiekviena klaida daug kainuoja. Tai patvirtina ir kitų mokslininkų tyrimai (Popovic, 2000; Серебрянская, 2004). D. O. Burluc ir B. P. Mita (2003) tyrimais nustatyta, kad net elito gimnastai linkę nusiminti po neteisingo teisėjavimo. Anot B. S. Rushall (1995), veiksmingos veiklos siekiantis sportininkas neturi ilgai analizuoti savo nesėkmių ir svarstyti teisėjų sprendimo. Kultivuojant tokias uždaras sporto šakas kaip gimnastika, svarbus pasitikėjimo savimi išlaikymas ir pačių varžybų metu: nesėkmingai atlikus vieną pratimą reikia gebėti susikoncentruoti ir sėkmingai atlikti kitą

(Palaima, 1976; Grandjean et al., 2002). Dažnai gimnastės varžybų metu patiria baimę — tai nepasitikėjimo savo jėgomis pasekmė (Palaima, 1976). Sportininkės bijo, kad negalės parodyti savo meistriškumo pakankamai gerai. Jau net pradėdama mokytis naujų sunkių elementų gimnastė ne visada yra tikra, kad galės juos atlikti iš karto, nerimauja, kad gali nukristi, susižeisti, patirti traumą.

Sportinių pasiekimų analizė padeda sportininkui formuluojant naujus tikslus. Jei pasiekti rezultatai yra blogesni nei tikėjosi, jo pasitikėjimas savimi gali sumažėti, ir priešingai, jei sportiniai tikslai pasiekiami, neabejotinai padidėja pasitikėjimas savimi. Tad savų rezultatų analizė būtina kiekvienam sportininkui norint siekti vis geresnių rezultatų. Tyrimo metu nustatyta, kad didesnė dalis jaunesnių sportininkų analizuoja savo sportinius pasiekimus ir tik pusė tiriamųjų buvo patenkinti jais ($p < 0,05$).

Tyrimai rodo (Whithead, 1995; Grove et al., 2002; Burluc, Mita, 2003), kad sportininkai, pasiekę puikių sportinių rezultatų, save vertina visais aspektais daug adekvačiau negu sportininkai, kurių rezultatai nėra tokie geri. Tai patvirtina ir šio tyrimo rezultatai — viena iš pasitikėjimo savimi prielaidų yra dalyvavimo atsakingose varžybose patirtis (tik 10% gimnastų, 27% dailiojo čiuožimo sportininkų ir 3% plaukikų turėjo tarptautinių varžybų patirties). Vadinasi, galima paaiškinti tiriamųjų norą įgyti kuo didesnę pasitikėjimą savimi.

Tyrimo metu (Weinberg, Gould, 1999) dauguma gimnastų pažymėdavo padidėjusį pasitikėjimą savimi ir didesnę tikimybę sėkmingai pasirodyti. Įdomu tai, kad gimnastai, kuriems kartkartėmis kildavo abejonių, per kontrolines varžybas pasirodydavo prasčiau nei kiti, o didesnių ekspaktacijų sportininkai pasiekdavo puikius rezultatus. Padidėjusio pasitikėjimo savimi poveikis rezultatams nustatytas ir daugeliu kitų tyrimų (Eubank et al., 1995; Pierce, Burton, 1998; Burluc, Mita, 2003). Sportininkų optimistų veikla taip pat yra veiksmingesnė (Weinberg, Gould, 1999; Jowet, 2001).

Tyrimo rezultatai patvirtino ankstesniųjų rezultatų (Rushall, 1995; Gašić-Pavišić et al., 2006) ir iškeltą antrą hipotezę, kad egzistuoja tikslo siekimo bei jo realizavimo skirtumai tarp įvairių šakų sportininkų: kiekviena šaka turi tam tikrų skirtumų, kurios lemia sportininko siekius, tikslus ir net pasitikėjimą savimi.

IŠVADOS

1. Optimistinis požiūris siekiant užsibrėžtų tikslų asmeniniame gyvenime ir sportuojant pasireiškė vienodai — 79,5% tiriamųjų teigė visada ar dažniausiai esantys optimistais. Buvo minimos tos pačios stipriosios charakterio savybės siekiant užsibrėžtų tikslų (ryžtingumas ir atkaklumas — po 48%), iš silpnųjų — tingumas (54,4%) ir kantrumo stoka (37,5%).
2. Sportininkai labiau pasitiki savimi sportuodami, nes vienas iš pasitikėjimo savimi bruožų — reagavimas į kritiką — gyvenimiškoms situacijomis labiau išreikštas nei sportuojant.
3. Pasitikėjimą savimi ir tikslo siekimą veikia sporto šakos specifika: visada save smerkti linkę 59,4% dailiojo čiuožimo sportininkų, 39% gimnastų ir tik 21,2% plaukikų. Analizuojant tikslų formulavimo sportinėje veikloje lygmenį išryškėjo, kad gimnastai (69%) ir čiuožėjai (57%) yra ne tokie maksimalistai kaip plaukikai (83%).
4. Internalumas būdingesnis plaukikams ir priešingai, eksternalumu pasižymėjo sudėtingos koordinacijos šakų sportininkai ($p < 0,05$). Merginų ir vaikinų internalumo bei eksternalumo poreiškių skirtumai nenustatyti ($p > 0,05$).

Tyrimas parodė, kad sudėtingos koordinacijos šakų sportininkams trūksta pasitikėjimo savimi. Tad treneriai, rengdami sportininkus varžybose, turėtų daugiau dėmesio skirti sportininkų asmenybės kryptingumo formavimui, tinkamai naudoti tikslų formulavimo strategijas (nuo mažo — prie didelio, dažniau taikyti artimus nei tolimus tikslus ir pan.) (Stout, 1999), kurių dėka sportininko pasitikėjimas savimi neabejotinai padidėtų, tuo pačiu išaugtų ir sportinės veiklos veiksmingumas.

LITERATŪRA

- Bund, A. (2001). Self-confidence and sports performance. *6th Annual Congress of the European College of Sport Science — 15th Congress of the German Society of Sport Science*, Cologne, 24—28 July, 2001.
- Burluc, D. O., Mita, B. P. (2003). Pre-competition behaviour in high performance male gymnasts. *8th Annual Congress of the ECSS*, Salzburg (pp. 146).
- Burton, D., Weinberg, R., Yukelson, D., Weigand, D. (1998). The goal effectiveness paradox in sport: Examining the goal practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 12, 404—418.
- Calu-Leoca, S., Bogdan, M. (2003). *Competitive trait anxiety among junior athletes: Differences between contact and non-contact sports: 8th Annual Congress of the ECSS*, Salzburg (pp. 176).
- Doumanis, N., Jones, G. (1997). The interrelationship between perceptions of locus of control and anxiety in university and county athletes. *Journal of Sport Sciences*, 15, 1, 81—82.
- Eubank, M. R., Smith, N. C., Smethhurst, C. J. (1995). Intensity and direction of multidimensional competitive state anxiety: Relationships to performance in racket sports. *Journal of Sports Sciences*, 13, 30—35.
- Gašić-Pavišić, S., Joksimović, S., Janjetović, D. (2006). General Self-Esteem And Locus Of Control Of Young Sportsmen. *Зборник Института За Педагошка Истраживања*, 385—400.
- Grandjean, B. D., Taylor, P. A., Weiner, J. (2002). Confidence, concentration and competitive performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic gymnastics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24 (3), 320—327.
- Grove, J. R., Brunel, P., Ligg, C., Stoll, O. (2002). Anxiety and coping among gymnasts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24 (2), 133—150.
- Jovaiša, L. (1993). *Edukologijos pradžios pradmenys*. Vilnius: VU leidykla.
- Jowet, S. (2001). *The Influence of Optimism and Efficiency on the Performance of Young Athletes: 10th World Congress of Sport Psychology*, Skiathos, Hellas (pp. 207).
- Kais, K. (2005). *Precompetitive State Anxiety, Self-confidence and Athletic [p. o. athletic] Performance in Volleyball and Basketball Players: Doctoral thesis*. Tartu [žiūrėta 2008 08 15]. Prieiga internetu: <<http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/10062/670/5/kais.pdf>>
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC.
- Meidus, L. (1999). Rankininkų emocinių valios savybių pasireiškimas ir jų formavimas. *Sporto mokslas*, 3, 33—35.
- Milet, P. (2005). *Locus of Control and its Relation to Working Life: Studies from the Fields of Vocational Rehabilitation and Small Firms in Sweden: Doctoral thesis*. Luleå University of Technology [žiūrėta 2008 08 15]. Prieiga internetu: <<http://epubl.ltu.se/1402-1544/2005/13/LTU-DT-0513-SE.pdf>>
- Mileva, E. (2001). *Self-Confidence of Athletes as a Factor for Successful Adaptation to Sports Activity: 6th Annual Congress of the ECSS-15th Congress of the German Society of Sports Science*. Cologne (pp. 354).
- Pacevičius, J. (2001). Sportinės veiklos savireguliacija ir efektyvumas: proceso struktūra ir individualūs skirtumai. Kn. *Sporto psichologija: teorija ir taikymas*. Kaunas: LKKA.
- Palaima, J. (1976). *Sportininko psichologinis ruošimas varžyboms*. Kaunas.
- Pierce, B. E., Burton, D. (1998). Scoring the perfect 10: Investigating the impact of goal-setting styles on a goal-setting programme for female gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 156—168.
- Popovic, R. (2000). International bias detected in judging rhythmic gymnastics competition at Sydney—2000 Olympic Games. *Facta Universitatis. Series. Physical Education and Sport*, 1, 1—13.
- Rushall, B. S. (1995). *Mental Skills Training for Sports*. 2-nd edition. Spring Valley, CA: Sports Science Associates. Published in Australia by the Australian Coaching Council, Canberra, ACT.
- Stonkus, S. (2000). *Olimpinis sportas. Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa.
- Stout, J. T. (1999). *Goal Setting Strategies, Locus of Control Beliefs, and Personality. Characteristics of NCAA Division IA Swimmers*. Master of Science (Kinesiology) [žiūrėta 2008 06 15]. Prieiga internetu: <<http://digital.library.unt.edu/permalink/meta-dc-2236:1>>
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D., Weigand, D. (2000). Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 14, 279—295.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Whithead, J. (1995). Multiple achievement orientations and participation in youth sport. *International Journal of Sport*, 24 (4), 431—453.
- Widmeyer, W. N., Ducharme, K. (1997). Team building through goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 97—113.
- Медведев, В. В. (1989). *Психологическое обеспечение спортивной деятельности*. Москва: ФизС. С. 104.
- Серебрянская, Е. О. (2004). Взаимосвязь типологических особенностей проявления свойств нервной системы гимнасток с надежностью соревновательной деятельности. *Педагогіка, психологія та мед. — біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Харьков. С. 15 [žiūrėta 2005 03 20]. Prieiga internetu: <<http://www.nbu.gov.ua/articles/2004/15awrsbp.zip>>

PERSONALITY PURPOSEFULNESS AND SELF-CONFIDENCE AMONG THE ATHLETES OF COMPLEX-COORDINATION SPORTS

Renata Rutkauskaitė^{1,2}, Kęstutis Miškinis

Lithuanian Academy of Physical Education¹, Kaunas Center Sport School², Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

Over the last twenty years goal setting has been an area of interest to sport psychology practitioners. However, it did not investigate personality characteristics and sport performance of athletes enough. In this paper the peculiarities of the goal achievement and self-confidence that determine the purposefulness of the complex co-ordination sports are investigated. It is the main aim of this work. Athletes of gymnastic, figure skating and swimming sports (aged 12—14 years; n = 200; 106 girls and 94 boys; 78 swimmers, 45 figure skaters and 77 gymnasts) were researched with a questionnaire and control of locus test (Martens, 1999).

The research showed that most of the athletes, who participated in the experiment, were more self-confident in sport, and they were more sensitive to criticism in their personal lives. Optimistic attitude toward the achievement of the set goals in their personal life and in sport proved to be equal. The same strong characteristics (resolution and persistence — each 48 percent) and the weak ones — laziness (54.4%) and the lack of patience (37.5%) while achieving the set goals both in personal life and in sport were mentioned. The hypothesis that self-confidence is different in personal life and in sports has been corroborated, but the differences in goal achievement have been noticed. Another hypothesis that the goal achievement and self-confidence are different among the representatives of different sports has been confirmed as well. During the investigation of the locus of control it has been revealed that internality is more characteristic of swimmers. Conversely, externality is more akin to the athletes of gymnastic and figure skating. However, the hypothesis about the difference between the peculiarities of the locus of control between female and male participants has not been confirmed, as the disparity of internality and externality has not revealed significant statistical differences. After analysing the material related to the goal achievement and self-confidence it can be maintained that sporting activities effect the formation of athlete's personality. The proper goal-setting strategy is undoubtedly helpful in achieving better results and improving the performance, which, in this turn, influences the athlete's self-confidence. We hope that the results of this work are to be useful for coaches as well as for athletes, and they will be helpful in solving problems related to the formation of athlete's personality and improving his / her performance.

Keywords: self confidence, goal setting, externality, internality, purposefulness.

Gauta 2008 m. gegužės 1 d.
Received on May 1, 2008

Priimta 2009 m. kovo 5 d.
Accepted on March 5, 2009

Renata Rutkauskaitė
Lietuvos kūno kultūros akademija
(Lithuanian Academy of Physical Education)
Sporto g. 6, LT-44221, Kaunas
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 37 302669
E-mail r.rutkauskaite@lkka.lt