

# LENGVAJA ATLETIKA UŽSIIMANČIŲ PAAUGLIŲ ASMENYBĖS NERIMO IR PSICHINĖS BŪSENOS PRIEŠ VARŽYBAS YPATUMAI

Skaistė Laskienė, Akvilė Gedvilaitė-Moan

Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva

**Skaistė Laskienė.** Docentė humanitarinių mokslų (filosofijos) daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Kinantropologijos ir sporto raidos katedros vedėja. Mokslinių tyrimų kryptis — kinantropologijos kaip sporto mokslo humanitarinės paradigmos galimybės.

## SANTRAUKA

*Nerimo prieš varžybas tema yra labai aktuali ne tik profesionaliems sportininkams, bet ir fizinius, emocinius, socialinius pokyčius išgyvenantiems paaugliams, kurie aktyviai sportuoja, dalyvauja varžybose. Tyrimo objektu pasirinkti lengvąja atletika užsiimančių paauglių (atrankos kriterijus — 12–18 m. jaunuoliai) asmenybės nerimo ir psichinės būsenos prieš varžybas ypatumai. Kelta hipotezė, kad asmenybės nerimas ir psichinės būsenos prieš varžybas komponentai (fizinis, emocinis ir kognityvusis) statistiškai patikimai skiriasi priklausomai nuo lyties.*

*Jaunųjų sportininkų asmenybės nerimo lygis tirtas Dž. Teilorio klausimynu. V. A. Aleksejevo priešvaržybinės psichinės būsenos įvertinimo klausimynu nustatyti vyraujantys psichinės būsenos komponentai tarp paauglių.*

*Išanalizavus lengvąja atletika užsiimančių paauglių asmenybės nerimo lygio rezultatus, patikimo skirtumo tarp lyčių neaptikta ( $p > 0,05$ ).*

*Ištirus lengvąja atletika užsiimančių paauglių psichinės būsenos prieš varžybas pobūdį (fizinį, emocinį bei kognityvų komponentus), nustatytas statistiškai patikimas merginų ir vaikų priešvaržybinės psichinės būsenos rodiklių skirtumas ( $p < 0,05$ ). Taip pat paaiškėjo, kad nepriklausomai nuo lyties vyrauja kognityviojo (mintinio) psichinės būsenos komponento raiška.*

*Palyginome ir lengvąja atletika užsiimančių paauglių asmenybės nerimo ir psichinės būsenos prieš varžybas ypatumų priklausomumą nuo lyties. Paaiškėjo, kad lengvąja atletika užsiimančių paauglių priešvaržybinės psichinės būsenos ir asmenybės nerimo raiškos tyrimo rezultatai, gauti įvertinus kiekvieno tiriamojo psichinę būseną individualiai pagal abi metodikas, statistiškai patikimai skiriasi lyties aspektu ( $p < 0,05$ ).*

*Polinkis jausti neadekvatų nerimą per varžybas trukdo sportininkams. Esant aukštam nerimo lygiui, dažnai nepasiekiami gerų sportinių rezultatų, todėl tokiems sportininkams reikia skirti ypatingą dėmesį. Kiekvieno trenerio ir sporto psichologo pareiga padėti sportininkui nugalėti arba nors prislopinti tokią būseną ir jos neigiamą poveikį sportiniams rezultatams.*

**Raktažodžiai:** lengvoji atletika, asmenybės nerimas, psichinė priešvaržybinė būseną.

## IVADAS

Tyrimais nustatyta, kad teigiamas ryšys sieja mokymosi pažangumą, mokinių savigarbą ir nerimastingumą (Gage, Berliner, 1994). Kuo labiau žmogų apėmęs nerimas, tuo prasčiau jam gali sektis įvairioje veikloje — mokantis, dirbant, bendraujant, sportuojant.

Nerimo prieš varžybas tema susidomėta tikrai anksti, sukurta nemažai teorijų, testų, metodų, tiriančių sportuojančių žmonių būseną prieš varžybas. H. K. Hall ir A. W. Kerr (1997) mini mokslinius darbus, kurių tikslas — tirti ir atrasti

individualius skirtumus ir situacinius kintamuosius, darančius poveikį priešvaržybiniam nerimui (Gould et al., 1984; Krane, Williams, 1994). Visgi šie tyrimai visiškai nepaisė daug svarbesnių teorinių prielaidų: kodėl nurodyti kintamieji gali iš anksto nuteikti sportininkus dideliame nerime prieš varžybas. Vėlesni sportinio nerimo tyrimai ėmė nagrinėti laikinas priežastis, kurios veikia sportininkų psichinę būseną prieš varžybas. Dauguma tyrėjų sutelkė dėmesį į individualius sportininkų asmenybės skirtumus kognityviuoju psichinės

būsenos aspektu, tikėdamiesi rasti būdų mažinti nerimą.

Lietuvoje šia tema labiau imta domėtis neseniai, tačiau tyrimų kaskart gausėja: D. Jankauskas (2004) magistro baigiamuoju darbu tyrė streso, kylančio prieš varžybas, ypatumus; T. Skučas (2003) — aptarė didelio meistriškumo stalo tenisininkų priešvaržybinės būsenos ypatumus; A. Jurkšas (2002) — lengvaatlečių (metikų) psichologinio rengimo reikšmę priešvaržybinėms jų būsenoms valdyti; J. Barzinskienė (1997) — analizavo krepšininkų priešvaržybinės būsenos ypatumus.

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

Y. Ommundsen ir B. H. Pedersen (1999) teigia, kad dauguma paauglių patiria nerimą dalyvaudami varžybose. Turint galvoje, kad sporto pratybos pritraukia labai daug vaikų ir paauglių, susiduriama su tokia problema: sportinis nerimas sukelia psichologinę disfunkciją, norą atsisakyti sporto pratybų. Taigi į nerimą sporte reikia atkreipti ypatingą dėmesį. Tirti vaikus ir paauglius labai svarbu norint sudaryti strategijas, leidžiančias nugalėti nerimą, kuris sukelia stresą sportuojant. Atlikta daugybė nerimo poveikio sportiniams rezultatams tyrimų. Mokslininkai R. Martens ir kt. (1990) nustatė, kad priešvaržybinis nerimas kamuoja individualiojo sporto mėgėjus labiau negu grupinio, M. Humara (1999) — kad nekontaktinių individualiųjų šakų sportininkų nerimo lygis žemesnis negu kontaktinių individualiųjų. Todėl ir pasirinkime tirti lengvaatlečius — individualiosios šakos sportininkus paauglius.

Tyrimo aktualumas susijęs su teiginiu, kad paauglystės laikotarpis yra unikalus ir aktyviai sportuojantys paaugliai nuolat patiria jaudulį ir nerimą prieš varžybas. Todėl būtina stebėti, kad nerimas netaptų dezadaptivaus elgesio pagrindu. Labai svarbu nustatyti reakcijas, kurios griauna sportininko pasitikėjimą savimi, o psichinė būse-

na prieš varžybas, nerimas, yra labai paplitusi ir diskutuojama sporto problema.

Nemaža dalis tyrimų rodo, kad daugelis trenerių ir sportininkų gana gerai suvokia sporto psichologijos reikšmę, galimybes ir būtinumą sportinio rengimosi metu. Sportininkams ir treneriams svarbu gauti psichologinę pagalbą ir didinti savo psichologinę kompetenciją. Viena svarbiausių sportininko rengimo krypčių, kuriai dažnai skiriama nepelnytai mažai dėmesio, yra psichologinis rengimas. Be psichologinio rengimo šiandien neįmanoma pasiekti gerų sportinių rezultatų, atsigausti po traumų, atsikratyti nepageidaujamo, kartais destruktivaus nerimo jausmo prieš varžybas ir kasdieniame gyvenime. Psichologinis trenerių ir sportininkų rengimas yra ginklas einant pergalės link. Todėl daugeliui sportininkų, jų trenerių rūpi išmokti ir susidoroti su priešvaržybinio nerimu. Būdai, galintys sumažinti nerimą, leidžia sportininkui atsipalaiduoti, valdyti savo veiksmus varžybų metu.

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

Ankstesniuose mokslininkų darbuose (Martens et al., 1990) teigiama, kad priešvaržybinį nerimą galima skirstyti į kognityvųjį ir somatinį (fizinį). Kognityvusis nerimas yra mintinis nerimo komponentas, kurį sukelia neigiami sportininko sėkmės lūkesčiai. I. Morris ir kt. (1981) nuomone, kognityvusis nerimas apibūdinamas kaip sąmoningas nemalonus jausmo apie save suvokimas arba suvokimas išorinių paskatų, baimės, sunkumų regimajame lauke dėl trukdančių matomų vaizdų.

Somatinis (fizinis) nerimas atsiranda dėl suvokto fizinio susijaudinimo, jis pasireiškia širdies permušimais, oro trūkumu, delnų prakaitavimu, „drugeliais pilve“ ir raumenų įsitempimu (Martens et al., 1990).

**Tyrimo tikslas** — nustatyti lengvąja atletika užsiimančių paauglių asmenybės nerimo ir priešvaržybinės psichinės būsenos ypatumus.

Tyrimu kėlėme tokius **uždavinius**:

1. Nustatyti lengvąja atletika užsiimančių paauglių asmenybės nerimo lygį.

2. Ištirti ir nustatyti jų psichinės būsenos prieš varžybas pobūdį (fizinį, emocinį ir kognityvųjį komponentus).
3. Palyginti lengvąją atletiką užsiimančių paauglių asmenybės nerimo ir psichinės būsenos prieš varžybas ypatumų priklausomumą nuo lyties.

## TYRIMO METODAI

Pasirinkta patogioji imtis, atrankos kriterijus — 12—18 metų paaugliai (amžiaus ribos pagal D. G. Meyers (2000)), užsiimančios lengvąją atletiką Lietuvos kūno kultūros akademijos manieže. Iš viso apklausta 60 paauglių: 35 vaikinai ir 25 merginos, visi jau dalyvaujantys varžybose ir dauguma iš jų užėmę prizines vietas. Tiriamųjų specializacija nebuvo svarbi.

Tiriant buvo naudojamas V. A. Aleksejevo testas-klausimynas, skirtas sportininkų būsenai prieš varžybas nustatyti, ir Dž. Teilorio asmenybės nerimo lygio nustatymo metodika, adaptuota 1966 m. profesoriaus T. A. Nemčino (Волков, 2002). Abi šios metodikos apčiuotos Sporto pedagogikos ir psichologijos katedroje.

V. A. Aleksejevo metodiką sudaro 30 klausimų. Šiuo klausimynu galima nustatyti sportininko subjektyvią būseną, pojūčius, jausmus ir mintis, atsirandančius prieš varžybas pagal savo būsenos prieš varžybas vertinimus. Klausimynas sudarytas remiantis sporto psichologijos priimtu psichinės būsenos apibūdinimu, grindžiamu trimis būsenos komponentais: F — fiziniu (kūno—elgsenos) — klausimų numeriai: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28; E — emociniu (energetiniu) — 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29; K — kognityviuoju (mintiniu) — 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

T. A. Nemčino adaptuotą Dž. Teilorio asmenybės nerimo lygio nustatymo metodiką sudaro 50 teiginių, į kuriuos ilgai negalvodami respondentai turėjo atsakyti „taip“ arba „ne“. Klausimų pobūdis aprėpia psichologinę būseną kasdienėmis, įprastomis situacijomis. Pagal šią metodiką galima išskirti penkis nerimo lygius:

- 1) labai aukštą,
- 2) aukštą,
- 3) vidutinį, turintį tendenciją didėti,
- 4) vidutinį, turintį tendenciją mažėti,
- 5) žemą.

Duomenims susumuoti ir rezultatams analizuoti buvo naudotasi *SPSS*. 13 statistinės informacijos apdorojimo programiniu paketu bei *Excel* programa. Abiejų minėtų metodikų gautų rezultatų skirtumo patikimumas buvo apskaičiuojamas pagal

*chi* kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijų. Pasirinktas patikimumo lygmuo  $\alpha = 0,05$ .

## REZULTATAI

Paauglių merginų tyrimo rezultatai rodo, kad vyrauja vidutinis, turintis tendenciją didėti, nerimo lygis — jis nustatytas net 56% apklaustųjų. Vidutinis, turintis tendenciją mažėti, nerimo lygis buvo antras pagal raišką — 28% merginų. Aukšto ir žemo nerimo lygį patiriančių merginų buvo mažuma — atitinkamai 4 ir 12%. Nė vienos tiriamosios nerimo lygio raiška nebuvo labai aukšta (1 lent.).

Vaikinų, užsiimančių lengvąją atletiką, atsakymų rezultatai rodo, kad vyraujantys nerimo raiškos lygiai yra keli. Vidutinis, turintis tendenciją didėti arba mažėti, pasiskirstė vienodai — apie 38% kiekvieno lygio tiriamųjų. Aukštą ir žemą asmenybės nerimo lygį patiriančių vaikinų buvo mažuma — atitinkamai 11 ir 14%. Labai aukšto nerimo lygio raiška visai nebūdinga tiriamiesiems vaikams (1 lent.).

V. A. Aleksejevo metodika (Волков, 2002) leido nustatyti sportuojančio paauglio vyraujančią priešvaržybinę psichinės būsenos komponentą (fizinį, emocinį, kognityvųjį). Tyrimo rezultatai rodo, kad nepriklausomai nuo lyties vyrauja kognityvusis (mintinis) psichinės būsenos komponentas tiek tarp merginų — 76%, tiek tarp vaikinų — 55%. Pasak S. R. Bray ir kt. (2000), kognityvusis nerimas kyla dėl jaudulio ir neigiamų minčių, jis prasideda mintyse apie artėjančio pasirodymo tokius įvertinimo aspektus, kaip pasirodymo lūkesčiai, gebėjimų ir įvertinimo grėsmės suvokimas.

Vaikinų psichinės būsenos emocinio komponento raiška yra didesnė negu merginų — 31 ir 16%. Emocinis nerimas yra žmogaus santykio su savimi ir kintančia aplinka išgyvenimo atspindys, tai — konkretus jausmo išgyvenimo reiškinys (pyktis, baimė, džiaugsmas) (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Fizinis psichinės būsenos komponentas tarp paauglių, užsiimančių lengvąją atletiką, pasireiškė mažiausiai tiek vaikinų (14%), tiek merginų (8%) grupėje. Fizinis psichinės priešvaržybinės būsenos komponentas rodo fiziologinio susijaudinimo pokyčius, kurie kyla dėl tokių veiksnių kaip stebintys žiūrovai ar oficialūs asmenys (Bray et al., 2000).

Remiantis tyrimo rezultatais (2 lent.), 95% patikimumu galima teigti (pasirinktas reikšmingumo lygis  $\alpha = 0,05$ ), kad aptiktas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp merginų ir vaikinų

Nerimo lygis	Tiriamieji					p	α
	Labai aukštas	Aukštas	Vidutinis, turįs tendenciją didėti	Vidutinis, turįs tendenciją mažėti	Žemas		
Merginos	0	1	14	7	3	0,116	> 0,05
Vaikinai	0	4	13	13	5		

1 lentelė. Asmenybės nerimo lygių skirtumo patikimumas lyties aspektu

Komponentai	Tiriamieji			p	α
	Fizinis	Emocinis	Kognityvusis		
Vaikinai	5	11	19	0,0002	< 0,05
Merginos	2	4	19		

2 lentelė. Tiriamųjų skirstinys pagal vyraujančią psichinės būsenos prieš varžybas komponentą

priešvaržybinės psichinės būsenos ( $\chi^2 = 16,75$ ;  $p = 0,0002$ ). Pasitvirtino hipotezė, kad priešvaržybinės psichinės būsenos ypatumai statistiškai patikimai skiriasi lyties aspektu.

## REZULTATŲ APTARIMAS

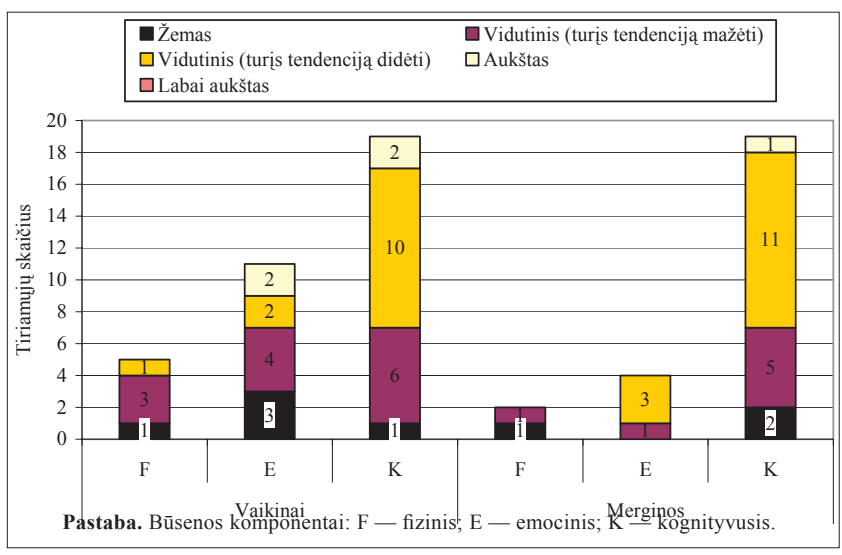
Nerimas — dažnas sportininko palydovas. Jis pasireiškia ne tik jausmuose, mintyse ir veiksmuose, bet ir išoriškai — tai būtų fizinė psichinės būsenos komponento raiška. Šio psichinės būsenos komponento raiška yra mažiausiai būdinga lengvąja atletika užsiimantiems paaugliams (12% tiriamųjų), kurių asmenybės nerimo lygis buvo žemas arba vidutinis (1 pav.).

Emocinis psichinės būsenos komponentas vaikinių priešvaržybinę psichologinę būseną labiau atitiko negu merginų. Vaikinių emocinio psichologinės būsenos komponento rezultatų stulpelyje (1 pav.) matyti visų galimų asmenybės nerimo lygių, išskyrus labai aukštą, įvertinimą. Merginų, kurioms būdingas šis psichinės būsenos prieš varžybas komponentas, asmenybės nerimo lygis yra vidutinis. Taigi 25% tiriamųjų priešvaržybiniam nerimui būdinga emocinio komponento raiška.

Kognityviojo psichinės būsenos komponento raiška vyrauja nepriklausomai nuo lyties. Šis komponentas pasireiškia keturiais asmenybės nerimo lygiais (išskyrus labai aukštą). Taip pat nustatyta, kad aukšto lygio nerimą jaučiantys paaugliai lengvaatlečiai prieš varžybas neįjautė fizinio nerimo — jaudinimasis reikšdavosi kaip kognityvusis arba emocinis psichinės būsenos komponentas.

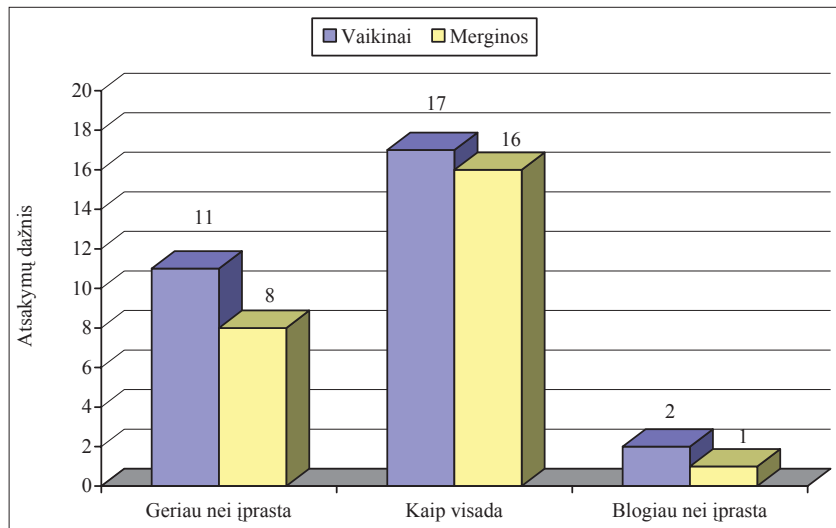
Galima teigti, kad dauguma apklaustų tiriamųjų — ir merginų, ir vaikinių — jaučia vidutinio lygio nerimą, turintį tendenciją didėti. Taigi vyrauja kognityvusis mintinis psichinės būsenos komponentas. Toks rezultatas leidžia daryti išvadą, kad reikėtų susirūpinti jaunųjų sportininkų psichine būsena, taisyti jų mąstymo klaidas, padėti išmokti valdyti savo mintis ir jausmus.

Apskaičiavus tyrimo rezultatus ir patikrinus, ar gautas patikimas skirtumas lyties aspektu, nustatyti individualūs kiekvieno paauglio nerimo lygiai ir vyraujantys prieš varžybas psichinės būsenos komponentai. *Excel* programiniu paketu apdoroti duomenys pasiskirstė taip, kaip pavaizduota 1 paveiksle. Tai leido apskaičiuoti abiejų lyčių atsakymų vidurkius, o jiems palyginti naudotas *chi* kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus.

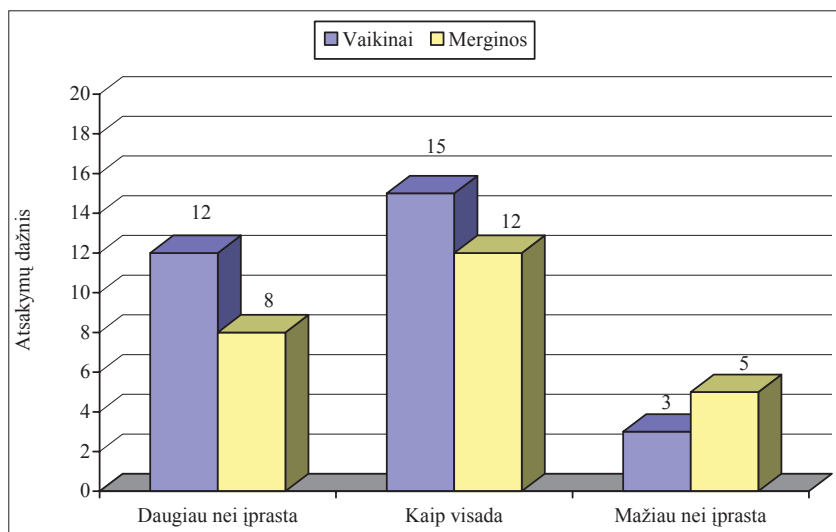


1 pav. Nerimo lygių skirstinys lyties aspektu

2 pav. Savo judesių koordinacijos įvertinimo skirstinys



3 pav. Pasitikėjimo savimi prieš varžybas įvertinimo skirstinys



Kadangi V. A. Aleksejevo priešvaržybinės psichinės būsenos komponentų nustatymo metodika remiasi subjektyvia tiriamojo nuomone apie savo psichinę būklę, kitaip tariant — savęs vertinimą, nuspręsta nuodugniau iširti kai kuriuos neatsitiktinai pasirinktus respondentų atsakymus į tam tikrus klausimus. Klausimyną sudaro 30 klausimų, iš kurių 10 priklauso kognityviojo, 10 — emocinio ir 10 — fizinio priešvaržybinės psichinės būsenos komponento skalėms.

Fizinį priešvaržybinės būsenos komponentą geriausiai nusako klausimai apie judesius, judesių koordinaciją, bendrą organizmo, širdies, skrandžio veiklą.

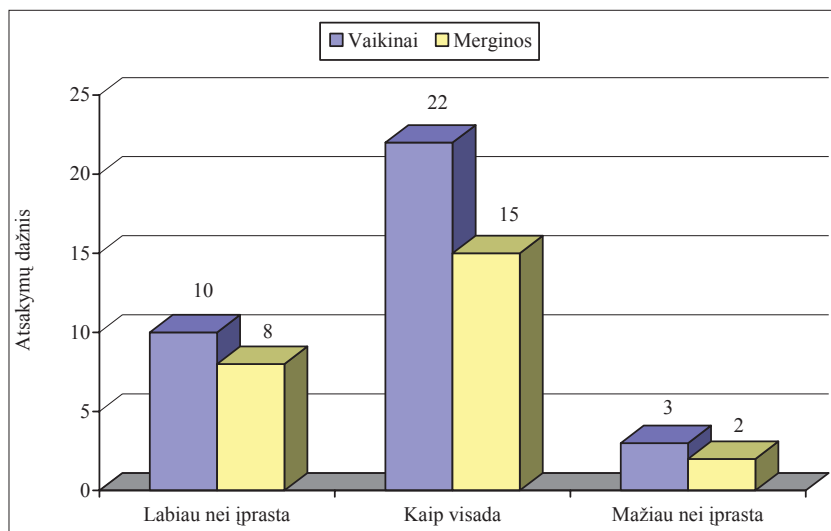
Buvo pasirinktas klausimas apie judesių koordinacijos įvertinimą prieš varžybas. Gauti pasirinktojo klausimo įvertinimo rezultatai (2 pav.) rodo, kad 56,7% vaikinių ir 64% merginų savo judesių koordinaciją prieš varžybas vertina kaip ir įprasta. Manančių, kad judesių koordinacija yra geresnė negu įprastai buvo šiek tiek mažiau — 36,7% vaikinių ir 32% merginų. Blogiau nei įprastai

savo judesių koordinaciją vertino mažiausia tiriamųjų dalis — 6,7% vaikinių ir 4% merginų.

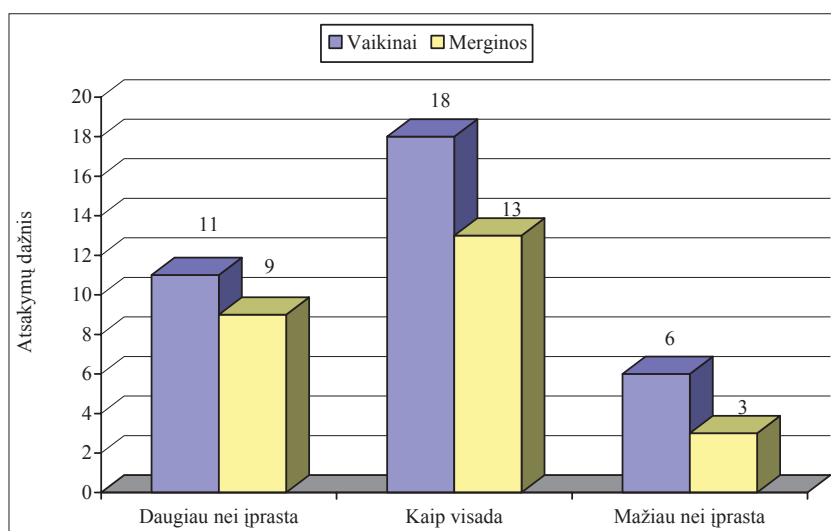
R. J. Kirby ir J. Liu (1999) tyrimais nustatė, kad lengvaatlečiai mažiau pasitiki savimi, o vyraujantis priešvaržybinės psichinės būsenos komponentas tarp jų yra fizinis (somatinis) — kitaip negu krepšininčių. M. Humara (1999) nuomone, tokia tendencija išryškėja dėl to, kad komandinių šakų sportininkams tenka mažesnė atsakomybė negu individualiųjų.

Emocinį priešvaržybinės psichinės būsenos komponentą geriausiai apibūdina atsakymai į klausimus apie savo nuotaikos, emocinės būsenos, noro dalyvauti varžybose, tarpusavio santykių su treneriais, artimaisiais, aplinkiniais, pasitikėjimo savimi, ramybės vertinimą.

Kitas pasirinktas klausimas — apie pasitikėjimą savimi prieš varžybas. Gauti įvertinimo rezultatai (3 pav.) rodo, kad 50% vaikinių ir 48% merginų pasitiki savimi prieš varžybas kaip įprasta. Pasitikinčių savimi daugiau nei įprasta vaikinių — 10%, merginų — 20%. Mažiau pasitikinčių savimi



4 pav. Savo galimybės laimėti būsimas varžybas įvertinimo skirstinys



5 pav. Savo minčių apie varžovus intensyvumo įvertinimo skirstinys

merginių buvo 32%, t. y. kur kas mažiau negu vaikinių (40%).

Emocinis priešvaržybinės psichinės būsenos komponentas mokslinėje literatūroje dar vadinamas pasitikėjimo savimi. J. D. Perry ir J. M. Williams (1998) manymu, patyrę sportininkai (buvo tirti gimnastai) turi daugiau pasitikėjimo savimi. D. Gould ir kt. (1984) savo tyrimais grindžia teiginį, kad pasitikėjimą savimi labiausiai lemia sportininko suvokimas, turi jis ar neturi gebėjimų pasiekti norimą rezultatą ar pergalę. M. Humara (1999) teigia, kad pasitikėjimas savimi sportininką gali saugoti nuo kognityviojo nerimo.

Kognityvųjų priešvaržybinės psichinės būsenos komponentą geriausiai nusako atsakymai į klausimus apie taktinių varžybų veiksmų, būsimą rezultatą, galimybės laimėti ar pralaimėti išvaizdavimą, dėmesingumą, mintis apie tai, ko iš sportininko tikimasi.

Atsakymai į pasirinktą klausimą apie galimybę laimėti būsimose varžybose (4 pav.) rodo, kad vaikinai, vertinantys savo galimybę laimėti

būsimose varžybose „kaip visada“, sudaro 62,8%, o taip manančių merginų yra 60%. Labiau nei įprasta savo galimybę laimėti vertina 28,5% vaikinių ir 32% merginų. Savo galimybe laimėti būsimąsias varžybas mažai tiki 8,5% vaikinių ir 8% merginų. Tokios atsakymų tendencijos tikrai džiugina. Sportiniai rezultatai, regis, pagerėtų, jeigu tiriamųjų, vertinančių savo galimybę „labiau nei įprasta“ laimėti varžybose, būtų daugiau.

D. Gould ir kt. (1984) teigimu, kognityvusis nerimas arba priešvaržybinės psichinės būsenos kognityvusis komponentas pasireiškia mažiau, kai sportininkas yra labiau patyręs. Tai įrodė tenisininkų tyrimas. Pradedančiųjų kognityvusis nerimas buvo labai ryškus, palyginti su ilgesnį laiką sportuojančiais (Perry, Williams, 1998). Mūsų tirtų paauglių sportinė patirtis menka, daugelis iš jų sportuoti pradėjo neseniai — tuo galima paaiškinti, kad lengvą atletiką užsiimančios paaugliai savo galimybę laimėti vertina įprastai.

S. M. Thuot ir kt. (1998) tyrimo duomenimis, nepriklausomai nuo lyties kognityviojo ir fizinio

3 lentelė. Tyrimo rezultatų skirtumo patikimumas lyties aspektu

Nerimo lygis	Tiriamieji			Merginos			p	α
	F	E	K	F	E	K		
Žemas	1	3	1	1	0	2	0,019	< 0,05
Vidutinis, turįs tendenciją mažėti	3	4	6	1	1	5		
Vidutinis, turįs tendenciją didėti	1	2	10	0	3	11		
Aukštas	0	2	2	0	0	1		
Labai aukštas	0	0	0	0	0	0		

**Pastaba.** Būsenos komponentai: F — fizinis; E — emocinis; K — kognityvusis.

priešvaržybinės psichinės būsenos komponento įvertinimas padidėdavo, pasitikėjimas sumažėdavo tuomet, kai jaunieji sportininkai susidurdavo su stipresniu varžovu. Dalį šio teiginio galima patikrinti V. A. Aleksejevo metodikos klausimu, kaip intensyviai sportininkas galvoja apie savo varžovus. Kaip rodo tyrimo rezultatai (5 pav.), dauguma paauglių sportininkų nepriklausomai nuo lyties teigia, kad apie savo varžovus galvoja kaip ir įprasta (51,4% vaikinių ir 52% merginų). Daugiau nei įprasta apie varžovus galvoja 31,4% vaikinių bei 36% merginų. Galvojančių apie varžovus mažiau nei įprasta yra tik — 17,1% vaikinių, 12% merginų.

Manoma, kad priešvaržybinis nerimas gali sukelti begalę pojūčių, kurie lemia sportininko pasirodymo varžybose kokybę. Šie pojūčiai skiriasi pasirinktos šakos, lyties ir patyrimo aspektais. Sporto psichologai, treneriai, norėdami padėti sportininkui pasirodyti varžybose kuo geriau, turi atsižvelgti į vyraujančią psichinės būsenos prieš varžybas komponentą — fizinį, emocinį ar kognityvųjį. Jei sportininkui pavyks išlaikyti optimalią pusiausvyrą tarp psichinės būsenos prieš varžybas komponentų, jis galės mėgautis sėkmingais pasirodymais varžybose.

Apibendrinus gautus rezultatus pagal abi metodikas (3 lent.), 95% patikimumu (pasirinktas reikšmingumo lygis  $\alpha = 0,05$ ) nustatytas patikimas skirtumas lyties aspektu ( $\chi^2 = 7,89$ ;  $p = 0,019$ ).

Taigi tyrimo hipotezė, esą paauglių, užsiimančių lengvąja atletika, asmenybės nerimo lygio ir priešvaržybinės būsenos ypatumai skiriasi lyties aspektu pasitvirtina.

Šis tyrimas dar kartą patvirtino daugelio rezultatų, nors būta nerimo lygio prieš varžybas tyrimų, neaptikusių rezultatų skirtumo lyties aspektu (Lazarus, Folkman, 1984). Pastarieji tyrėjai pastebėjo, kad skirtingų lyčių tiriamieji nevienodai suvokdavo nerimo valdymo metodus prieš varžybas. V. Krane ir J. M. Williams (1994), atlikdami vieną iš priešvaržybinio nerimo tyrimų, patvirtino ryškų fizinio ir emocinio psichinės būsenos komponento, bet ne kognityviojo skirtumą tarp lyčių. Tokių rezultatų gauta ir mūsų tyrimo metu. Tyrėjai

C. Madden ir kt. (1989) teigia, kad moterys mažina nerimą strategijomis, orientuotomis į emocijas, o vyrai tuo nesinaudoja. Tai galėtų paaiškinti vaikinių emocinio priešvaržybinės psichinės būsenos komponento vyravimą, palyginti su merginų tuo pačiu komponentu. Kitų tyrimų duomenimis, moterys yra linkusios ieškoti socialinės paramos, nukreipti psichologinę pagalbą į emocijas (Hammermeister, Burton, 2004). Sporto psichologas ar treneris, norėdamas padėti sportininkui sumažinti nerimą, turi atsižvelgti į sportininko lytį. Tuo įsitikinę minėtieji autoriai, nes jų atliktas tyrimas parodė, kad skirtingos lyties sportininkai naudojami nevienodomis nerimo mažinimo poveikio priemonėmis.

## IŠVADOS

1. Nagrinėjant jaunųjų lengvaatlečių asmenybės nerimo lygių tyrimo rezultatus, patikimo skirtumo tarp lyčių neaptikta ( $p > 0,05$ ). Tarp paauglių merginų vyrauja vidutinis, turintis tendenciją didėti, nerimo lygis, o tarp paauglių vaikinių — vidutinis, turintis tendenciją didėti ir mažėti nerimo lygiai.
2. Ištyrus paauglių, užsiimančių lengvąja atletika, priešvaržybinės psichinės būsenos komponentus (fizinį, emocinį ir kognityvųjį) nustatytas statistiškai patikimas skirtumas tarp merginų ir vaikinių priešvaržybinės psichinės būsenos ( $p < 0,05$ ). Tyrimo rezultatai parodė, kad nepriklausomai nuo lyties vyrauja kognityviojo (mintinio) psichinės būsenos komponento raiška. Psichinės būsenos emocinio komponento raiška yra didesnė tarp paauglių vaikinių negu tarp merginų. Fizinio komponento raiška tarp paauglių — tiek vaikinių, tiek merginų — pasireiškia mažiausiai ir nepriklauso nuo lyties.
3. Lengvąja atletika užsiimančių paauglių priešvaržybinės psichinės būsenos ir asmenybės nerimo raiškos tyrimo rezultatai, gauti įvertinus kiekvieno tiriamojo psichinę būseną individualiai pagal abi metodikas, statistiškai patikimai skiriasi lyties aspektu ( $p < 0,05$ ).

## LITERATŪRA

- Barzinskienė, J. (1997). *Krepšininkų priešvaržybinių būsenų ypatumai: magistro tezės*. Kaunas: LKKI.
- Bray, S. R., Jones, M. V., Owen, S. (2002). The influence of competition location on athletes' psychological states. *Journal of Sport Behaviour*, 25 (3), 231—242.
- Bray, S. R., Martin, K. A., Widmeyer, W. N. (2000). The relationship between evaluative concerns and sport competition state anxiety among youth skiers. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 18 (5), 353—361.
- Gage, N. L., Berliner, D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma Littera.
- Gould, D., Petchlikoff, L., Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 sub components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289—304.
- Hall, H. K., Kerr, A. W. (1997). Motivational Antecedents of Precompetitive Anxiety in Youth Sport. *The Sport Psychologist*, Vol. 11 (6), 24—42.
- Hammermeister, J., Burton, D. (2004). Gender Differences in Coping with Endurance Sport Stress: Are Men From Mars And Women From Venus? *Journal of Sport Behavior*, Vol. 27, Issue 2, 148—164.
- Humara, M. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *The Athletic Insight Journal*, Vol. 1, Issue 2. Prieiga per internetą:  
<[http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive\\_Behavioral\\_Anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm)>
- Jankauskas, D. (2004). *Streso kylančio prieš varžybas ypatumai: magistro tezės*. Kaunas: LKKA.
- Jurkšas, A. (2002). *Lengvaatlečių (metikų) psichologinio rengimo reikšmė jų priešvaržybinėms būsenoms valdyti: magistro tezės*. Kaunas: LKKA.
- Kamal, A. F. et al. (1995). Self-esteem attributional components of athletes versus nonathletes. *International Journal Sport Psychology*, 26 (2), 189—195.
- Kirby, R. J., Liu, J. (1999) Precompetition anxiety in Chinese athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 297—303.
- Krane, V., Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 205—217.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Madden, C., Kirkby, R., McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287—296.
- Marsh, H. W., Perry, C., Roche, L. (1995). Multidimensional self-concepts of elite athletes: How do they differ from the general population? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17 (1), 70—84.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meyers, D. G. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
- Morris, I., Davis, M., Hutchings, D. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised Worry. Emotionality Scale. *Journal of Educational Psychology*, 73 (4), 541—555.
- Ommundsen, Y., Pedersen, B. H. (1999). The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol. 9 (6), 333—343.
- Perry, J. D., Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169—179.
- Schmolinsky, G. (2000). *Track and Field: The East German Textbook of Athletics*. Toronto: Sport Books Publisher.
- Skučas, T. (2003). *Didelio meistriškumo stalo tenisininkų priešvaržybinių būsenų ypatumai: magistro tezės*. Kaunas: LKKA.
- Sporto terminų žodynas*. (2002). Parengė S. Stonkus. T. 1. Kaunas: LKKA.
- Thuot, S. M., Kavouras, S. A., Kenefick, R. W. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311—321.
- Алексеев, В. А. (1995). *Система подготовки спортсменов АГИМ*. Москва: Физкультура и спорт.
- Волков, И. П. (2002). *Практикум по спортивной психологии*. Санкт-Петербург.
- Стамбулова, В. (1999). *Психология спортивной карьеры*. Санкт-Петербург.



# PERSONAL AND PRE-COMPETITION ANXIETY PECULIARITIES OF TRACK-AND-FIELD ADOLESCENT ATHLETES

Skaistė Laskienė, Akvilė Gedvilaitė-Moan

*Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania*

## ABSTRACT

Pre-competition anxiety in sports is rather common not only among professional athletes, but also among adolescents who are active in sports, compete a lot and experience physical, emotional and social changes in their lives. The aim of the study was to evaluate track-and-field adolescent athletes' (12—18 years old) personal anxiety level and pre-competition anxiety. The hypothesis of the thesis was based on the assumption that adolescent track-and-field athletes' personal anxiety level and pre-competition anxiety components (somatic, emotional and cognitive) differ depending on gender.

Personal anxiety level was determined using J. Taylor's test. V. A. Alekseev's pre-competition anxiety test showed dominant competition state anxiety component among adolescent athletes.

Examination of the results and setting the personal anxiety level for the track-and-field adolescent athletes studied showed no gender differences ( $p > 0.05$ ).

The findings of the results among track-and-field athletes' pre-competition anxiety components (somatic, emotional and cognitive) suggest dependable differences between adolescent girls and boys ( $p < 0.05$ ). The test results also showed that cognitive anxiety was most common in both groups, i.e. boys and girls.

The comparison of the results (those of both methods studied individually for every athlete) of the personal anxiety level and pre-competition anxiety tests from the perspective of gender suggested that the differences between gender do exist ( $p < 0.05$ ).

The tendency of inadequate pre-competition anxiety is harmful to an athlete. High levels of anxiety usually result in poor performance; therefore such athletes should be given special attention. Thus, the duty of a coach or a sport psychologist is to help an athlete to cope with the state of anxiety or make this kind of state less overwhelming, in order to achieve better performance.

**Keywords:** track-and-field athletics, personal anxiety, pre-competition anxiety.

Gauta 2007 m. balandžio 3 d.  
Received on April 3, 2007

Priimta 2007 m. birželio 13 d.  
Accepted on June 13, 2007

Skaistė Laskienė  
Lietuvos kūno kultūros akademija  
(Lithuanian Academy of Physical Education)  
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas  
Lietuva (Lithuanian)  
Tel +370 37 302652  
E-mail s.laskiene@lkka.lt