

Krepšinio teisėjų patiriamas streso lygis rungtynių metu

Indrė Vilkuotytė, prof. habil. dr. Kazys Milašius
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija

Santrauka

Apžvelgus literatūros šaltinius aiškėja, kad krepšinio teisėjai patiria pakankamai didelį stresą rungtynių metu. Visame pasaulyje vis dažniau atsižvelgiama į teisėjų streso rodiklius rungtynių metu. Dėl to rengiant būsimojus teisėjų atsiranda daugiau galimybių juos mokant susidoroti su nuolatine įtampa ir stresu per rungtynes. Lietuvos sporto mokslo darbuose teisėjų patiriamas stresas rungtynių metu dar mažai yra tyrinėjamas.

Tyrimo objektas – skirtingo amžiaus Lietuvos krepšinio teisėjų streso lygis, patiriamas rungtynių metu.

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos krepšinio teisėjų, turinčių galiojančią 2019–2020 m. sezono licenciją, rungtynių metu patiriamo streso lygį dėl užgauliojimų ir ginčų su treneriais ir žaidėjais, užgauliojimų ir negatyvių žiūrovų replikų, dėl nesutarimų su kolegomis aikštės teisėjais ir nustatyti jų patiriamo streso rodiklius, kurios lemia kiti veiksniai (tiesioginė transliacija, patirtos traumos ir kt.).

Tyrimo organizavimas ir metodai.

Tyrimas buvo vykdomas taikant kiekybinį metodą anketinės apklausos būdu. Respondentai – Lietuvos krepšinio teisėjų asociacijos nariai, turintys galiojančias licencijas 2019–2020 m. sezonui bei aktyviai teisėjaujantys įvairiose lygose, pradedant mėgėjų ir baigiant profesionaliomis. Tyrime dalyvavo 19 krepšinio teisėjų, kurių amžius buvo nuo 22 iki 41 metų.

Mūsų naudota krepšinio teisėjų patiriamo streso lygio rungtynių metu anketa yra savianalizės priemonė, sukurta būtent krepšinio teisėjų stresui įvertinti – BOSSI (angl. Basketball Official's Sources of Stress Inventory; Anshel, Weinberg, 1999). Respondentams buvo pateikta įvertinti pagrindines rungtynėse vykstančias stresines situacijas (trenerių / žaidėjų ginčai / užgauliojimai, žiūrovų negatyvios replikos, konfliktai / nesutarimai su partneriu (kitu teisėju) bei kiti veiksniai (inspektorius / mentorius dalyvavimas rungtynėse, trauma, diskvalifikacinės pražangos skyrimas), kurias jie turėjo įvertinti balais nuo 1 iki 10.

Mūsų tyrimai parodė, kad Lietuvos krepšinio teisėjai, treneriams užgauliojant ir nekorektiškai replikuojant patiria vidutinio stiprumo, treneriams ginčijantis dėl teisėjų priimtų sprendimų – mažesnį nei vidutinio stiprumo stresą, o žaidėjams užgauliojant ir nekorektiškai replikuojant arba ginčijantis dėl jų priimtų sprendimų patiria mažesnį nei vidutinio stiprumo stresą.

Lietuvos krepšinio teisėjai, turintys galiojančią licenciją 2019–2020 m. sezonui ir teisėjaujantys įvairiose varžybose, patiria mažesnį nei vidutinio stiprumo stresą dėl negatyvių jiems skirtų žiūrovų replikų ir vidutinio stiprumo stresą, kai atsiranda konfliktas su kitu kolega teisėju arba kai pastarasis bando pataisyti jo sprendimą, priimtą atsižvelgiant į savo kompetencijos ribas, manant, kad pastarasis yra teisus, o mažesnį nei vidutinio stiprumo stresą – kai kolega teisėjas bando pataisyti teisėjo priimtą sprendimą, nors jis priimtas atsižvelgiant į savo kompetencijos ribas, ir mano, kad kolega yra neteisus.

Įvertinant teisėjų patiriamo streso rodiklius, kuriuos lemia kiti veiksniai (tiesioginė transliacija, traumos patyrimas ir kt.), nustatyta, kad dauguma šių veiksnių sukėlė vidutinio stiprumo stresą, o rungtynių filmavimas įrašui ir techninės pražangos skyrimas – mažesnį nei vidutinio stiprumo stresą.

Raktažodžiai: krepšinis, krepšinio teisėjai, rungtynės, stresas, streso lygis.

Įvadas

Streso sąvoką daugelis autorių apibūdina vis kitai, pvz.: H. Selye (1974) sako, kad stresas – nespecifinis organizmo atsakas į bet kurį iššūkį, D. Meyers (2008) teigia, kad stresas – tai tam tikrų įvykių, mūsų laikomų grėsmingais bei sunkiais, suvokimas ir reagavimas į juos. A. Perminas ir kt. (2014) teigia, kad stresas yra normali, adaptyvi sveiko organizmo reakcija, padedanti prisitaikyti prie pakitusių aplinkos sąlygų, paruošianti organizmą išgyventi ekstremalius pokyčius, kuriems vykstant reikės dėti daug pastangų, t. y. būti fiziškai aktyviam. R. Thelwell ir

bendraautoriai (2008) teigia, jog stresas neigiamai veikia sportininką ir jo rezultatus. Dažnai sportininkai prieš varžybas jaučia stresą – dėl nedidelio susijaudinimo, išsiskiriančio adrenalino, noro laimėti kilusią būseną. Neretai stresas ir įtampa gali tapti problema ir sporto teisėjams (McEwen, 2008). Pagrindinis šios kylančios problemos sprendimo būdas yra žinoti, kaip kylančius jausmus bei emocijas, kurias sukelia stresas, suvaldyti. Todėl buvo atlikta nemažai tyrimų, siekiant nustatyti būdus, kuriuos teisėjas gali panaudoti ir suvaldyti savo

įtampą ir baimes rungtynių metu (Berri, Leeds, Marikova, Mondello, 2008). Teisėjai dažniausiai stresą pradeda jausti atėjus svarbioms dvikovoms ar teisėjaujant aukštesnio lygio turnyruose. Teisėjai, kurie nuolat patiria didėjančią streso lygį rungtynių metu, dažnai yra piktesni ir irzlesni. Tai svarbus rodiklis darbo našumui, komunikacijai su kolegomis ir turi įtakos asmeniniams išgyvenimams (Chmiel, 2005). Stresas rungtynių teisėjams daro didelę įtaką sprendimų tikslumui ir korektiškumui, rungtynių valdymui (Newill, Balmer, Williams, 2002). Jie turi būti ne tik gerai fiziškai pasiruošę, kad neatsiliktų nuo profesionalių krepšininčių diktuojamo tempo, taip pat jie turi sugebėti suvaldyti psichologinį spaudimą, atsiriboti nuo grasinimų, kuriuos gauna iš žaidėjų, sirgalių, trenerių, žiniasklaidos (Reilly, Gregson 2006; Fletcher, Sarkar, 2012; Sarkar, Fletcher, 2012). Rungtynių teisėjai privalo atsiriboti nuo pašalinių veiksnių, tokių kaip žaidėjų, trenerių replikos, žiūrovų grasinimai, žiniasklaidos komentuojamas jų darbas (Baldwin, 2013).

Krepšinio rungtynių metu teisėjas yra vienas iš pagrindinių veikėjų, be kurio rungtynės neįvyktų. Jam tenka didžiulė atsakomybė įvertinti situaciją, jos rimtumą, žalą ir priimti teisingus sprendimus per mažiau nei sekundę. Teisėjas privalo ne tik gerai žinoti taisykles, bet ir jas tinkamai interpretuoti. Teisėjaujant bet kokiose, tiek aukšto, tiek mėgėjų, rungtynėse atsiranda daugybė dirgiklių, kurie sunkina sprendimų priėmimą. Stresas – tai neatsiejama krepšinio teisėjo darbo dalis, kiekvienose rungtynėse yra labai daug stresinių situacijų, su kuriomis teisėjai turi susitvarkyti ir neleisti stresui paveikti jų būsimų sprendimų (Seaward, 2013).

Autoriai C. Lirgg ir kt. (2016) teigia, kad streso šaltiniai krepšinio teisėjams yra trenerių, žaidėjų, žiūrovų, žiniasklaidos, kolegų susikuriami poreikiai bei lūkesčiai ir kasdieniai vertinimai. Anketinės S. Eckford (2014) apklausos duomenys rodo, kad stresas krepšinio teisėjams daro žalingą psichologinį ir somatinį poveikį asmens sveikatai ir pasireiškia sumažėjusiu pasitenkinimu, taip pat ir psichologiniu „perdegimu“ ir fiziologinėmis ligomis.

Krepšinio klubai nuolat ieško naujų teisėjų, tinkančių šiai veiklai, nes teisėjų kaita yra didelė. Kai kurie iš jų palieka šį darbą dėl didelės įtampos, nuotolinio streso būsenos. Per anksti baigiantys krepšinio teisėjo karjerą tai daro dėl pagarbos jų darbui stokos, psichologinio spaudimo, užgauliojimų. Todėl yra aktualu, rengiant krepšinio teisėjus,

didinti jų psichologinį parengtumą, gebėjimą atsiriboti nuo pašalinių dirgiklių, pasitikėti savimi ir savo priimamais sprendimais žaidimo metu (Fletcher, Hanton, 2003; Baldwin, 2013).

Apžvelgus literatūros šaltinius aiškėja, kad krepšinio teisėjų patiriamas pakankamai didelis stresas rungtynių metu yra aktuali problema, tačiau Lietuvos sporto mokslo darbuose teisėjų patiriamas stresas rungtynių metu dar yra mažai tyrinėjamas, mažai dėmesio skiriama teisėjų patiriamo streso lygio vertinimui, nepakankamai įvertinama jų psichologinė būklė. Naujiems teisėjams nevedami jokie mokymai, kaip susidoroti su įvairiomis emocijomis, kurių aikštelėje per vienerias rungtynes būna daugybė, todėl sunku nustatyti, kokie dirgikliai teisėjams sukelia didžiausią stresą.

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos krepšinio teisėjų, turinčių galiojančią 2019–2020 m. sezono licenciją, rungtynių metu patiriamo streso lygį dėl užgauliojimų bei ginčų su treneriais ir žaidėjais, užgauliojimų ir negatyvių žiūrovų replikų, dėl nesutarimų su kolegomis aikštės teisėjais bei įvertinti jų patiriamo streso rodiklius, kurios lemia kiti veiksniai (tiesioginė transliacija, patiriamos traumos ir kt.).

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tyrimas buvo vykdomas taikant kiekybinį metodą, anketinės apklausos būdu. Respondentai – Lietuvos krepšinio teisėjų asociacijos nariai, turintys galiojančias licencijas 2019–2020 m. sezonui bei aktyviai teisėjaujantys įvairiose lygose, pradedant mėgėjų, baigiant profesionaliomis. Tyrime dalyvavo 19 krepšinio teisėjų, kurių amžius buvo nuo 22 iki 41 metų.

Tiriamieji apklausoje dalyvavo savo noru, jie buvo supažindinti su instrukcijomis, buvo užtikrintas jų anonimiškumas. Teisėjai turėjo atsakyti į 29 klausimus, pažymėti patiriamo streso lygį įvairiose situacijose ir įvardyti, kaip reaguoja į tam tikras paminėtas situacijas, atsirandančias dėl jų priimtų sprendimų rungtynių metu.

Tyrimo metodika

Mūsų naudota krepšinio teisėjų patiriamo streso lygio rungtynių metu anketa yra savianalizės priemonė, sukurta būtent krepšinio teisėjų stresui įvertinti (BOSSI, angl. *Basketball Official's Sources of Stress Inventory*; Anshel, Weinberg, 1999). Ši apklausa leido įvertinti teisėjų stresą realiose

situacijose ir kaip tam tikra situacija paveikia teisėjus ir jų priimamus sprendimus krepšinio aikštelėje. Respondentams buvo pateiktos pagrindinės stresinės situacijos (ginčai / trenerių užgauliojimai / negatyvios žaidėjų ir žiūrovų replikos, konfliktai / nesutarimai su partneriu (kitu teisėju) bei kiti rungtynių veiksniai (inspektorius / mentoriaus dalyvavimas rungtynėse, trauma, diskvalifikacinės pradžangos skyrimas)), kuriuos jie turėjo įvertinti balais nuo 1 iki 10: kur labai silpnai juntamas stresas buvo vertinamas 1,0–2,0 balo, mažesnis, nei vidutinis – 2,1–4,0 balo, vidutinis – 4,1–6,0 balo, stipresnis nei vidutinis – 6,1–8,0 balo ir stiprus streso lygis – 8,1–10,0 balo.

Tyrimo rezultatai buvo apdoroti matematinės statistikos metodais, naudojantis SPSS 26 versijos programa. Buvo apskaičiuotas atsakymų aritmetinis vidurkis, standartinis nuokrypis ir aritmetinio vidurkio paklaida, pateikti maksimalūs ir minimalūs atsakymų vertinimo rodikliai, apskaičiuotas variacijos koeficientas.

Tyrimo rezultatai

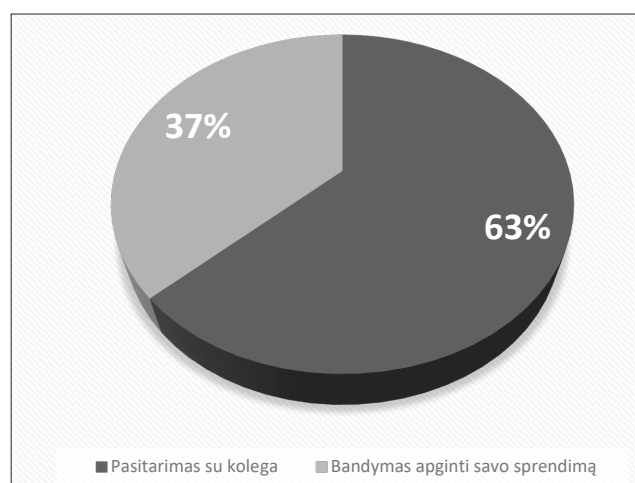
Analizuojant teisėjų atsakymus apie trenerių užgauliojimus ir nekorektiškas pastabas, matyti gana didelę respondentų atsakymų sklaidą. Vidutinis streso įvertinimo kriterijus siekia vidutiniškai $4,32 \pm 2,11 \pm 0,48$ balo (1 lentelė). Mažesnę nei vidutinį stresą teisėjai patiria vertindami trenerio ginčus su teisėjo priimtais sprendimais, taip pat žaidėjų užgauliojimus ar nekorektiškas pastabas, nukreiptas į teisėją, žaidėjų ginčus dėl teisėjo priimtų sprendimų bei kolegos bandymu taisyti teisėjo sprendimą, kurį jis priėmė atsižvelgdamas į savo kompetencijos ribas, bet manė, jog nėra teisingas. Mažiausią stresą kelia negatyvios žiūrovų replikos, skirtos teisėjams, – vidutiniškai – $2,16 \pm 1,74 \pm 0,40$ balo. Didžiausią stresą iš mūsų pateiktų situacijų teisėjams kelia konfliktas / nesutarimas su partneriu (kitu teisėju) arba kolegos bandymas taisyti teisėjo sprendimą, nors jis buvo priimtas atsižvelgiant į savo kompetencijos ribas ir galvojant, kad yra teisingas sprendimas. Šiuo atveju streso lygis buvo įvertintas vidutiniškai – $5,11 \pm 2,16 \pm 0,49$ balo.

1 lentelė

Krepšinio teisėjų atsakymų apie juntamą stresą įvairiose situacijose įvertinimas

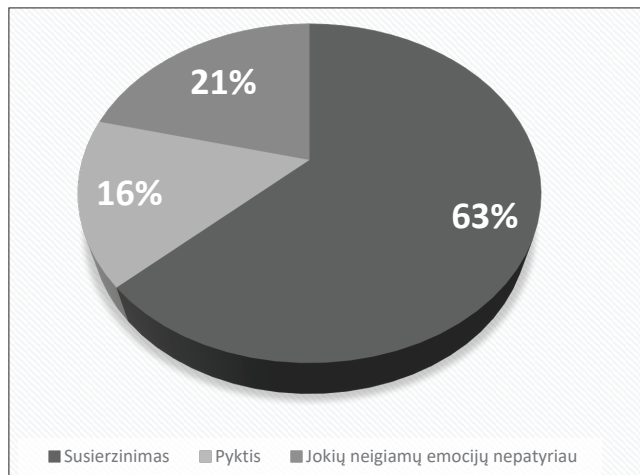
Teiginiai	$X \pm S \pm S_x$	Min	Max	V%
Treneris užgaulioja ar nekorektiškai replikuoja Jums	$4,32 \pm 2,11 \pm 0,48$	1,0	8,0	48,88
Treneris pradeda ginčytis dėl Jūsų priimtų sprendimų	$3,79 \pm 1,78 \pm 0,41$	1,0	6,0	47,02
Žaidėjas užgaulioja ar nekorektiškai replikuoja Jums	$2,84 \pm 1,61 \pm 0,37$	1,0	6,0	56,57
Žaidėjas pradeda ginčytis dėl Jūsų priimtų sprendimų	$2,37 \pm 1,38 \pm 0,32$	1,0	5,0	58,39
Negatyvios žiūrovų replikos, skirtos Jums	$2,16 \pm 1,74 \pm 0,40$	1,0	8,0	80,66
Konfliktas / nesutarimas su partneriu (kitu teisėju)	$4,79 \pm 1,96 \pm 0,45$	1,0	8,0	40,93
Kolegos bandymas pataisyti Jūsų sprendimą, nors jį priėmė atsižvelgdamas į savo kompetencijos ribas ir manote, jog esate teisingas	$5,11 \pm 2,16 \pm 0,49$	2,0	10,0	42,26
Kolegos bandymas pataisyti Jūsų sprendimą, nors jį priėmė atsižvelgdamas į savo kompetencijos ribas, bet manote, jog esate neteisingas	$3,74 \pm 2,31 \pm 0,53$	1,0	9,0	61,70

Analizuojant teisėjų reakciją į kolegos teisėjo elgesį paaiškėjo, kad jei partneris bando taisyti, teisėjo manymu, gerą sprendimą, kurį jis priėmė atsižvelgdamas į savo kompetencijos ribas, dauguma teisėjų (63 %) yra linkę pasitarti su kolega. Likusieji 37 % bando apginti savo nuomonę.



1 pav. Teisėjų elgesys, kai kolega nori pataisyti jus, nors sprendimas priimtas atsižvelgiant į savo kompetencijos ribas ir manoma, jog esate teisingas

Teisėjai, kuriuos bando taisyti partneris, nors sprendimas priimtas atsižvelgiant į jo kompetencijos ribas ir teisėjas mano, jog yra neteisus, didžioji dalis respondentų nejaučia jokių neigiamų emocijų (63 %), 21 % jaučia susierzinimą, o likę 16 % – pyktį.



2 pav. Teisėjų reakcija į kolegą norą pataisyti jus, nors sprendimas priimtas atsižvelgiant į savo kompetencijos ribas ir manoma, jog esate teisus

Analizuojant 2 lentelėje pateiktus teisėjų apklausos rezultatus matyti, kad kiti stresoriai, tokie kaip traumas patyrimas ir inspektoriaus / mentoriaus ar kito svarbaus asmens dalyvavimas rungtynėse ir / ar jų vertinimas sukelia didesnę nei vidutinę stresą, kuriuos teisėjai įvertino daugiau nei 5 balais. Mažesnę nei vidutinę stresą teisėjai jaučia skirdami diskvalifikacinę arba techninę pražangą žaidėjui ir jei rungtynės yra tiesiogiai transliuojamos arba filmuojamos įrašui.

2 lentelė

Krepšinio teisėjų atsakymų apie juntamą stresą veikiant kitiems veiksniams, įvertinimas

Teiginiai	$X \pm S \pm S_x$	Min	Max	V%
Inspektoriaus / mentoriaus ar kito svarbaus asmens dalyvavimas rungtynėse ir / ar jų vertinimas	$5,05 \pm 2,57 \pm 0,59$	1,0	10,0	50,88
Tiesioginė rungtynių transliacija	$4,21 \pm 2,46 \pm 0,56$	1,0	10,0	58,49
Rungtynių filmavimas įrašui	$3,42 \pm 2,48 \pm 0,57$	1,0	8,0	72,47
Techninės pražangos skyrimas	$3,53 \pm 1,71 \pm 0,39$	2,0	8,0	48,54
Diskvalifikacinės pražangos skyrimas	$4,37 \pm 2,01 \pm 0,46$	1,0	8,0	45,92
Traumos patyrimas	$5,42 \pm 3,82 \pm 0,88$	1,0	10,0	70,46

Tyrimo rezultatų aptarimas

Atlikus literatūros šaltinių analizę įsitikinta, kad publikacijų apie krepšinio teisėjų patiriamą stresą nėra daug. Ypač jų stokojama mūsų šalies sporto mokslo darbuose. Mūsų apžvelgtuose literatūros šaltiniuose galime rasti informacijos apie žaidėjų ir teisėjų patiriamą stresą rungtynių metu (Ollusoga, Butt, 2009). Gauti duomenys patvirtino R. Arnoldo ir kt. (2013) nuomonę, kad kiekvienas teisėjas su stresu susidoroja individualiai, o kai kuriems jis neturi jokios įtakos. Aptariant tyrimo rezultatus, galima pažymėti, kad krepšinio teisėjai rungtynių metu įvairiose situacijose jaučia stresą, tik kiekvienas jį jaučia, į jį reaguoja kitaip, atsakymų sklaidos koeficientas (V %) yra didelis, siekiantis 40,93–80,66 %. Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad didžiausią stresą teisėjams bendrai sukelia konfliktai ar nesutarimai su partneriu, arba kolegų bandymas taisyti sprendimą, nors teisėjas mano, jog yra teisus. Teisėjai per vienas rungtynes priima daugybę sprendimų ir juos turi priimti iškart, o ne praėjus kelioms sekundėms, tad nė vienas nenori būti neteisus (Driskell, T., Sclafani, Driskell, J. E., 2014). Pasitaikantys netinkami sprendimai yra neatsiejama krepšinio dalis – visi teisėjai tą žino, bet ne visi su tuo susitaiko, todėl stresas padarius klaidą rungtynėse yra aukšto lygio. Didžioji respondentų dalis jaučia susierzinimą ar pyktį, bet beveik visi linkę ieškoti kompromiso, dėl to galima daryti prielaidą, kad teisėjai gali pripažinti savo klaidą ar padiskutuoti išsiskyrus nuomonėms, bet tai sukelia didelį stresą. A. Nevillis ir kt. (2002) tyrinėdami, kokią įtampą kiekvienas rungtynių teisėjas jaučia, teigia, kad rungtynių teisėjams stresas ir įtampa daro didelę įtaką jų sprendimų priėmimui ir rungtynių valdymui. Taip pat svarbus vaidmuo dėl teisėjo patiriamo streso tenka treneriui. Jei treneris užgaulioja ar nekorektiškai replikuoja apie teisėjus, pastarieji jaučia šiek tiek mažesnę nei vidutinę streso lygį. Tai parodo, jog teisėjui yra svarbu, kad treneris jį gerbtų bei sutiktų su aikštėlėje jo priimamais sprendimais. Taip pat galimai taip yra todėl, kad teisėjai jaučiasi netinkamai pasirengę rungtynėms arba negali argumentuotai treneriui paaiškinti priimto sprendimo ir tai sukelia stresą. Esant nesutarimams su treneriu didžioji dalis teisėjų linkę skirti oficialų arba neoficialų išspėjimą, dalis linkę pasikalbėti, išsiaiškinti ginčytiną situaciją, o mažiausia dalis baudžia trenerį technine pražanga. Po trenerių užgauliojimų, skirtų teisėjui, net pusę jų jaučia susierzinimą, nors didelė dalis nejaučia jokių

neigiamų emocijų, o po ginčų su treneriu daugiau nei pusė respondentų taip pat nejaučia neigiamų emocijų. Analogiškus duomenis pateikia ir C. Lirgg ir kt. (2016), kurie teigia, kad streso šaltiniai krepšinio teisėjams apima susikuriamus poreikius bei lūkesčius ir kasdienius trenerių, žaidėjų, žiūrovų, žiniasklaidos, kolegų vertinimus.

Į žaidėjų užgauliojimus visi apklausti teisėjai reaguoja labai panašiai – jaučiamas nedidelis stresas, tai rodo, jog žmonės, kurie pasirinko šią profesiją, yra pasirengę psichologiniam žaidėjų spaudimui ir su tuo puikiai susidoroja. Ginčai su žaidėjais, kaip ir ginčai su treneriais, teisėjams sukelia įvairaus stiprumo stresą, galimai taip nutinka dėl teisėjų patirties. Remdamasi savo patirtimi, straipsnio autorė teigia, kad kai kurie žaidėjai susidaro nuomonę apie teisėjus dar prieš rungtynes ir į jų sprendimus žiūri su pagarba, arba priešingai, ieško galimybių sukelti ginčą ar konfliktą. Į žaidėjų užgauliojimus didžioji dalis teisėjų reaguoja skirdami technines pražangas, šiek tiek mažesnė dalis skiria oficialų įspėjimą ir tik maža dalis skiria neoficialų įspėjimą. Mūsų tyrimo gauti rezultatai dėl reagavimo į žaidėjų replikas atitinka A. Kaissidis-Rodafinos ir M. Anshel (1999) tyrimo rezultatus, kurie rodo, kad žaidėjams dažniau skiriamos nuobaudos nei treneriams. Dažniausiai po žaidėjų užgauliojimų teisėjai jaučia susierzinimą, šiek tiek mažesnė dalis nejaučia jokių neigiamų emocijų, o keli atsakiusieji jaučia pyktį. Po ginčų su žaidėjais daugiau nei pusė respondentų nejaučia jokių neigiamų emocijų ir tik nedidelė dalis jaučia susierzinimą ar pyktį, tai parodo, kad teisėjai yra puikiai pasirengę žaidėjų kritikai ir dėl to per daug nesijaudina.

Negatyvios žiūrovų replikos kelia mažiausią streso lygį: didžioji respondentų dalis tai įvardijo kaip mažesnę nei vidutinį stresą. Galima daryti prielaidą, kad teisėjai atsiriboja nuo to, kas vyksta už aikštelės ribų ir koncentruojasi į rungtynes bei jų kontrolę. Tokie rezultatai sutampa su C. Baldwin (2013) tyrimo rezultatais, kurie rodo, jog teisėjai tiesiog negirdi ir nereaguoja į žiūrovų replikas ir užgauliojimus, o koncentruojasi į tai, kas vyksta aikštelėje.

Mūsų tyrimo rezultatai parodo, kad krepšinio teisėjo patiriamam streso lygiui didžiausią įtaką turi inspektoriaus / mentoriaus dalyvavimas rungtynėse. Inspektoriai bei mentoriai dažnai vertina teisėjų darbą, išsako kritiką, dėl to teisėjai patiria stresą, nori pasirodyti kuo geriau, nes sezono pabaigoje

jie yra reitinguojami pagal inspektorių įvertinimus. Mūsų gauti duomenys sutampa su R. Rotella ir kt. (1985) tyrimo duomenimis, kurie rodo, kad teisėjų streso lygis šokteli daug aukščiau, kai jie yra vertinami instruktorių.

Taip pat didesnę nei vidutinį streso lygį sukelia patirta trauma, taip yra todėl, nes patyręs traumą, atsižvelgiant į traumos rimtumą, kurį laiką negalės teisėjauti, praras pajamas ir pan. Taip pat didelį streso lygį teisėjams sukelia diskvalifikacinės pražangos skyrimas – po jos žaidėjas privalo palikti aikštelę, o jei tam tikros lygos nuostatai reikalauja – praleisti ir keletą rungtynių. Autorė, remdamasi savo patirtimi, teigia, kad diskvalifikacinės pražangos skyrimas dažniausiai žaidėjui sukelia agresiją, kartais kyla ir fizinės agresijos grėsmė, todėl tai sukelia nemažą stresą. Šiek tiek žemesnę nei vidutinį stresą teisėjams sukelia rungtynės, kurios transliuojamos tiesiogiai.

N. Tehrani ir kt. (2012) teigia, kad techninės pražangos skyrimas ar rungtynių filmavimas įrašui sukelia nedidelį stresą, greičiausiai taip yra dėl to, nes tai gan įprasta – techninės pražangos yra dažna krepšinio rungtynių dalis bei dažnos rungtynės būna transliuojamos netiesiogiai.

Išvados

1. Mūsų tyrimai parodė, kad Lietuvos krepšinio teisėjai, treneriams užgauliojant ir nekorektiškai replikuojant patiria vidutinio stiprumo, o treneriams ginčijantis su teisėju priimtais sprendimais – mažesnę nei vidutinio stiprumo stresą, o žaidėjams užgauliojant ir nekorektiškai replikuojant arba ginčijantis dėl jų priimtų sprendimų, patiria mažesnę nei vidutinio stiprumo stresą.

2. Lietuvos krepšinio teisėjai, turintys galiojančią licenciją 2019–2020 m. sezonui ir teisėjaujantys įvairiose varžybose, patiria mažesnę nei vidutinio stiprumo stresą dėl negatyvių žiūrovų replikų, skirtų jiems, ir vidutinio stiprumo stresą, kai atsiranda konfliktas su kitu kolega teisėju, arba kai pastarasis bando taisyti jo sprendimą, kurį priėmė atsižvelgdamas į savo kompetencijos ribas, ir mano, kad yra teisingas, o mažesnę nei vidutinio stiprumo stresą – kai kolega teisėjas bando taisyti teisėjo priimtą sprendimą, nors jis priimtas atsižvelgiant į savo kompetencijos ribas ir manant, kad kolega yra neteisingas.

3. Įvertinant teisėjų patiriamo streso rodiklius, kuriuos lemia kiti veiksniai (tiesioginė transliacija,

traumos patyrimas ir kt.), nustatyta, kad dauguma šių veiksmų sukėlė vidutinio stiprumo stresą, o rungtynių filmavimas įrašui ir techninės pražangos skyrimas – mažesnę nei vidutinio stiprumo stresą.

LITERATŪRA

1. Anshel, M. H., Weinberg, R. T. (1999). Re-examining coping among basketball referees following stressful events: Implications for coping interventions. *Journal of Sport Behavior*, 22, 144–161.
2. Arnold, R., Fletcher, D., Daniels, K. (2013). Development and validation of the organizational stressor indicator for sport performers (OSI-SP). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 180–196.
3. Baldwin, C. F. (2013). The ref must be blind! Identifying pre-and post-game stresses of Australian sports referees and match officials. *Sociology Study*, 13–22.
4. Berri, D., Leeds, M., Marikova, E., Mondello, M. (2009). The role of managers in team performance. *International Journal of Sport Finance*, 4, 75–93.
5. Chmiel, N. (2005). *Darbo ir organizacinė psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
6. Driskell, T., Sclafani, S., Driskell, J. E. (2014). Reducing the effects of game day pressures through stress exposure training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1, 28–43.
7. Eckford, S. (2014). *An Analysis of Minor Hockey Officials and Perceived Organizational Support*.
8. Fletcher, D., Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sports Psychologist*, 17, 175–195.
9. Fletcher, D., Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669–678.
10. Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H. (1993). Sources of and responses to acute stress in adult and adolescent Australian basketball referees. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25, 97–103.
11. Lirgg, C. D., Feltz, D. L., Merrie, M. D. (2016). Self-efficacy of sports officials: a critical review of the literature. *Journal of Sport Behavior*, 39(1), 39.
12. McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*, 583(2), 174–185.
13. Myers, D. G. (2008) *Psichologija. Poligrafija ir informatika*. Prieiga per internetą: <https://www.scribd.com/document/352734248/David-G-Myers-Psichologija-2008-pdf>.
14. Nevill, A. M., Balmer, N. J., Williams, A. M. (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 261–272.
15. Ollusoga, P., Butt, J. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 442–459.
16. Perminas, A., Gustaitienė, L., Jarašiūnaitė, G., Pečiulienė, I. (2014). *Efektīvūs streso mažinimo būdai: Biogrįžtamuojuryšiuparentarelaksacijairprogresuojančioji raumenų relaksacija*. Kaunas Versus aureus.
17. Reilly, T., Gregson, W. (2006). Special populations: the referee and assistant referee. *Journal of sports sciences*, 24(07), 795–801.
18. Rotella, R. J., McGuire, R. T., Gansneder, B. M. (1985). *Stress and basketball officials: Impact on health, performance and retention*. Unpublished manuscript, University of Virginia, Charlottesville.
19. Sarkar, M., Fletcher, D. (2016). 16 Developing resilience through coaching (p. 235–248). In *The Psychology of Sports Coaching: Research and Practice*. Routledge/Taylor & Francis Group.
20. Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Philadelphia, PA: Lippincott.
21. Seaward, B. L. (2013). *Managing Stress. Principles and Strategies for Health and Well-being*. Jones and Bartlett Publishers, Colorado.
22. Tehrani, N., Osborne, D., Lane, D. (2012). Restoring meaning and wholeness – the role for coaching after a trauma. *International Coaching Psychology Review*, 7(2), 239–246.
23. Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 219–232.

STRESS LEVEL EXPERIENCED BY BASKETBALL REFEREES DURING THE MATCH

Indrė Vilkuotytė, Prof. Dr. Habil. Kazys Milašius

Vytautas Magnus University Education Academy

SUMMARY

A review of the literature reveals that basketball referees experience quite high amount of stress during the matches. Amount of research on umpires' stress indicators during matches are increasing around the world. This opens up more opportunities to prepare future referees by teaching them how to deal with constant tension and stress during a match. However, the stress experienced by referees during matches is still little researched in Lithuanian sports science.

The aim of the research: to evaluate the licensed basketball referees of Lithuania, tournaments for the 2019–2020 season, the level for stress during the match, the level of stress during the match due to insults and disputes with the coaches, due to insults and disputes with players, due to insults and negative remarks from the audience, disagreements with the other court referees, to evaluate the indicators of stress experienced by referees for other determinants (live broadcast, trauma, etc.).

Methodology of research. The questionnaire we use during the match for the level of stress experienced by basketball referees is a self-analysis tool designed specifically to assess the stress of basketball referees. BOSSI (Basketball Official Sources of Stress Inventory) M. Anshel, R. Weinberg (1995). Respondents were presented with the main stressful situations (disputes / insults from coaches / players, negative remarks from spectators, conflicts / disagreements with a partner (another referee) and other actions (inspector / mentor participation in the match, trauma, imposition of a disqualifying foul) found in matches they had to score from 1 to 10. The results of the study were processed by the methods of mathematical statistics.

The results of our research showed that Lithuanian basketball referees experience medium-strong stress when coaches insult and incorrectly replicate, and coaches argue with less than average stress when disputing with the decisions made by the referees and experience less than moderate stress when a player is insulted and incorrectly replicated or disputes their decisions.

Lithuanian basketball referees with a valid license for the 2019–2020 season experience lower than average stress in negative spectators' replies addressed to them and basketball referees experience moderate stress when there is a conflict with another referee, or when he tries to correct a decision you have made in your area of competence and you think you are right, and less than moderate stress when a umpire tries to correct the decision you have made, even though it was made in your area of competence, but you think you are wrong.

Assessing the referees stress indices, which are determined by other factors (live broadcast, trauma experience, etc.), we found that most of these factors caused moderate stress, while filming matches and assigning technical fouls caused less than moderate stress.

Keywords: basketball, basketball referees, match, stress, stress level.

Kazys Milašius
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija
T. Ševčenkos g. 31, 03111 Vilnius
Tel. +370 659 49772
El. p. kazys.milasius@vdu.lt

Gauta 2020-09-23
Patvirtinta 2020-10-06