

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
SPORTO IR KŪNO KULTŪROS KATEDRA

**Jurgita Kalaimaitė**

Kūno kultūros studijų programos  
IV kurso studentė

## **LENGVAATLEČIŲ CHARAKTERIO YPATUMAI: LYGINAMOJI ANALIZĖ**

Bakalauro darbas

Darbo vadovas:  
asist. Andrius Stočkus

Šiauliai, 2010

# TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY .....	4
ĮVADAS.....	5
1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ .....	7
1.1. Charakterio samprata.....	7
1.1.1. Charakterio formavimasis.....	8
1.1.2. Charakterio bruožai .....	10
1.1.3. Charakterio tipai .....	15
1.1.4. Temperamento įtaka charakterio formavimuisi .....	18
1.2. Sportininko asmenybė .....	21
1.2.1. Charakterio vaidmuo sporte .....	22
1.2.2. Temperamento įtaka sportinei veiklai .....	25
1.2.3. Lyčių charakterio savybės.....	26
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	28
2.1. Tyrimo metodai:.....	28
2.2. Tyrimo organizavimas.....	29
2.3. Tiriamieji .....	29
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ.....	30
IŠVADOS.....	44
LITERATŪRA .....	45

## SANTRAUKA

### LENGVAATLEČIŲ CHARAKTERIO YPATUMAI: LYGINAMOJI ANALIZĖ

Mokslininkai teigia, kad labai svarbu pažinti sportininko charakterio bruožus, nes jie padeda numatyti, kaip jis pasielgs tam tikrose pratybų, varžybų, kitose veiklos situacijose, o tai yra svarbiausia prognozuojant ir valdant sportininko rengimą. Taip pat labai svarbu pažinti sportininką ir tam, kad prireikus būtų galima koreguoti jo charakterio formavimąsi, slopinti neigiamas raidos tendencijas ir skatinti teigiamas (Malinauskas, 2003; Miškinis, Skyrius, 2005).

Tačiau vis dar nėra atsakyta į klausimą, kokie yra lengvaatlečių charakterio ypatumai. Mūsų tyrimo tikslas – nustatyti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus lyties, amžiaus, rungties, ir sportinio meistriškumo aspektais. Darbe naudotasi Ketelo 16 PF testu, kuris padeda atskleisti 16 psichologiškai patikimų dydžių – asmenybės faktorių. Ištirti 98 Šiaulių, Klaipėdos, Pakruojo, Kauno lengvaatlečiai (bėgikai). Tyrimo objektas – lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumai.

Gauti tyrimo rezultatai lyties aspektu parodė, jog lengvaatlečiams (bėgikams) vyrams, labiau nei moterims, būdingesnė vidinė įtampa, nepasitenkinimas tuo, kas pasiekta, dirglumas, sustiprėjusi motyvacija ( $p < 0,05$ ).

Išanalizavus tyrimo duomenis amžiaus aspektu, buvo nustatyta, kad vyresni (21–25 metų) lengvaatlečiai, lyginant juos su jaunesniais kolegomis (15–20 metų), yra geresnės savikontrolės, disciplinuotesni, integresni, puikiai kontroliuoja emocijas ir elgesį, sugeba užbaigti kiekvieną darbą, įgyvendinti sumanymus, tiksliau vykdo socialinius reikalavimus ir įsipareigojimus, adekvačiau save vertina ( $p < 0,05$ ).

Tyrimo rezultatai atskleidė, jog trumpų nuotolių bėgikams būdingesnis mąstymo abstraktumas, sumanumas bei nuovoka nei vidutinių ar ilgų nuotolių bėgikams ( $p < 0,001$ ).

Taip pat buvo nustatyta, jog nepriklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai, lyginant juos su sportininkais, kurie priklauso Lietuvos Respublikos rinktinei, labiau pasižymi savanaudiškais interesais, išdidumu, puikybe, jiems būdingesnis pavydas, nepasitikėjimas kitais, įtarumas ( $p < 0,05$ ).

## SUMMARY

### PECULIARITIES OF TRACK AND FIELD ATHLETES' CHARACTER: COMPARATIVE ANALYSIS

Scientists claim that knowing character peculiarities of a sportsman is very important as they help predicting his behaviour in certain situations of practical trainings, competitions and other activities, and this is the most important in prognosticating and controlling training of a sportsman. It is also very important to know a sportsman so that it would be possible to correct the formation of his character, to suppress the tendencies of negative development and to encourage positive ones in case it is necessary (Malinauskas, 2003; Miškinis, Skyrius, 2005).

However, the question what are the character peculiarities of athletes still remains unanswered. Aim of our research – to identify the character peculiarities of track and field athletes (runners), within the aspects of gender, age, event, and sport mastery. Cattell's 16 PF test that helps us to reveal 16 psychologically reliable values – factors of a personality – has been used at the Paper. 98 of track and field athletes (runners) from Šiauliai, Klaipėda, Pakruojis, Kaunas have been surveyed. Research subject – character peculiarities of track and field athletes' (runners).

Research results obtained from the aspect of gender showed that internal stress, dissatisfaction with the achieved results, irritability, strengthened motivation are more characteristic to male track and field athletes (runners) in comparison to female athletes ( $p < 0,05$ ).

Upon analysis of research data from the aspect of age, it has been defined that elder track and field athletes (21–25 years old) are characteristic of better self-control, they are more disciplined, integral, control their emotions and behaviour in a great manner, are capable of finishing every task, implementing ideas, they implement social requirements and obligations in a more exact manner, assess themselves more adequate in comparison with their younger colleagues (15–20 years old) ( $p < 0,05$ ).

Research results revealed that abstractness of thinking, cleverness as well as perception are more characteristic to sprinters than medium and long distance runners ( $p < 0,001$ ).

It has also been determined that selfish interests, pride, hubris, jealousy, mistrust in others, distrustfulness are more characteristic to track and field athletes who do not belong to the selected team of the Republic of Lithuania in comparison to sportsmen who do belong to the selected team of the Republic of Lithuania ( $p < 0,05$ ).

## IVADAS

Lengvoji atletika pasaulyje greitai progresuoja. Kiekvienas pasaulio rekordas, olimpinis laimėjimas atskleidžia naujas lengvosios atletikos meistriskumo ribas, plečia supratimą apie žmogaus organizmo potencines galimybes. Ateities pasaulio rekordai priklausys nuo šių galimybių pažinimo, nuo to, kaip bus panaudoti mokslo laimėjimai. Vis dėlto svarbiausia visada bus sportininko talentas ir atkaklumas siekiant užsibrėžto tikslo. Talentingų sportininkų paieška, atranka ir sportinis rengimas – viena svarbiausių šiuolaikinio sporto problemų (Lengvoji atletika, 2008; Lietuvos lengvoji atletika: XX a., 2001). Sportininko galybės sporte priartėjo prie maksimalių ribų, todėl treniruočių krūvių didinimo, intensyvumo skatinimo jau nepakanka. Reikia panaudoti ir slaptus sportininko rezervus. Vienas iš rezervų panaudojimo būdų yra nuodugnus asmenybės pažinimas (Karoblis, 2006; Meidus, 2005).

Šiandien sportiniai rezultatai yra tokio aukšto lygio, kad sportininkas, neturintis įgimtų gebėjimų, negali pretenduoti į pasaulio lyderius. Todėl labai svarbu nustatyti dominuojančias sportininko ypatybes (Karoblis, 2006). „Patirtis rodo, kad kai kurie jaunieji sportininkai, teikę didelių vilčių, nepasiekė meistriskumo viršūnių ir anksti baigė sportinę karjerą, o to priežastis buvo neteisinga atrankos sistema“ (Karoblis, 2003, p. 4). Svarbu suteikti treneriui žinių apie perspektyvių ir talentingų sportininkų atranką, sportininko asmenybės ypatumus. Tačiau sportininko talentas dar nieko nereiškia, jei nėra didžiulio noro siekti užsibrėžto tikslo, dėl jo aukoti malonumus, daug bei nuoširdžiai dirbti, laikytis režimo (Karoblis, 2003).

**Temos aktualumas.** Pastaruoju metu pasirodo vis daugiau mokslinių darbų, kuriuose dėmesys skiriamas sporto psichologijai, sportininkų savybėms, jų įtakai sportinei veiklai (Karoblis, 2003, 2005; Malinauskas, 2003; Meidus, 2005). Atsižvelgiant į sportininko santykius su kitais žmonėmis, su pačiu savimi, savo veiksmais, išskiriama viena svarbiausių pastovaus elgesio savybių – charakteris. Sportinėje veikloje sportininko charakteris pasireiškia gebėjimu numatyti tolimus strateginius tikslus ir nuosekliai jų siekti (Karoblis, 2003).

Kai kurie mokslininkai (Miškinis, 2002; Malinauskas, 2003; Miškinis, Skyrius, 2005) pabrėžia, kad pažinti sportininko charakterio bruožus – tai numatyti, kaip jis pasielgs tam tikromis pratybų, varžybų, kitomis veiklos situacijomis, o tai, be abejo, yra svarbiausia prognozuojant ir valdant sportininko rengimą. Taip pat labai svarbu pažinti sportininką ir tam, kad prireikus būtų

galima koreguoti jo charakterio formavimąsi, slopinti neigiamas raidos tendencijas ir skatinti teigiamas.

Mūsų tema aktuali sporto pedagogams, efektyviam treniruočių valdymo vyksmui užtikrinti, sportininkams, norintiems geriau pažinti save ir siekti aukščiausių sportinių rezultatų.

**Mokslinė problema.** Atlikti tyrimai bandant išsiaiškinti, kokia yra sporto įtaka asmenybės savybių raidai. Tyrimai, kuriuose lyginamos sportininkų ir nesportininkų, įvairių sporto šakų atstovų, asmenybės savybės. Bei tyrimai, kuriuose analizuojami sportininkų lyčių skirtumai. O tyrimai bandant sudaryti sportininkų asmenybės tipologijas dar tik formuojasi (Malinauskas, 2003). Vis dar nėra atsakyma į klausimą, kokie yra sportininkų charakterio ypatumai.

**Tyrimo objektas** – lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumai.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus, lyties, amžiaus, rungties, ir sportinio meistriškumo aspektais.

#### **Uždaviniai:**

1. Nustatyti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus lyties aspektu.
2. Nustatyti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus amžiaus aspektu.
3. Nustatyti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus pasirinktos rungties aspektu.
4. Nustatyti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus sportinio meistriškumo aspektu.

#### **Tyrimo metodai:**

1. Mokslinės literatūros šaltinių analizė.
2. Anketinė apklausa.
  - Ketelo 16 PF testas (sud. Puzinavičius, 2005), kuris padeda atskleisti 16 nepriklausomų ir psichologiškai patikimų veiksnių – asmenybės faktorių. Asmenybės interpretavimas pagal faktorius leidžia įvertinti tiriamojo charakterio ypatumus.
3. Matematinė statistika (Stjudento t kriterijus).

**Tyrimo imtis ir organizavimas.** Siekiant nustatyti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus, 2009–2010 metais buvo atliktas tyrimas, kurio metu buvo taikomas Ketelo 16 PF testas (sud. Puzinavičius, 2005). Tyrime dalyvavo 98 Šiaulių, Klaipėdos, Pakruojo, Kauno lengvaatlečiai (bėgikai), apklausai atrinkti atsitiktinai, kurių amžius nuo 15–25 metų, suskirstyti pagal lytį (vyrai  $n = 42$ , moterys  $n = 56$ ), rungtį (trumpų nuotolių bėgikai  $n = 32$ , vidutinių nuotolių bėgikai  $n = 34$ , ilgų nuotolių bėgikai  $n = 32$ ) ir sportini meistriškumą (priklauso Lietuvos Respublikos rinktinei  $n = 35$ , nepriklauso Lietuvos Respublikos rinktinei  $n = 63$ ).

**Darbo struktūra.** Bakalauro darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, literatūros sąrašas, 3 priedai. Darbe pateikiama 17 lentelių ir 3 paveikslai.

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ

## 1.1. Charakterio samprata

Charakteris (gr. *charakter* – bruožas, ypatybė) – pastovių žmogaus elgesio ypatybių visuma, kuri išreiškia jo santykį su kitais žmonėmis, su pačiu savimi, savo veiksmais (Psichologijos žodynas, 1993).

Charakteris – pastovių ir įgytų individo psichinių bruožų visuma, išskirianti jį iš kitų žmonių (Sporto terminų žodynas, 1996, 2002).

Charakteriu vadinama visuma savitų psichinių ypatybių, pasireiškiančių tipiškais veiklos būdais įvairiomis situacijomis (Malinauskas, 2003).

Sportinis charakteris – visuma sportininko asmenybės bruožų, lemiančių jo racionalų, valingą elgesį, patikimumą sporte (Sporto terminų žodynas, 1996, 2002).

Istorijoje aptinkama teorijų, kuriose akcentuojama charakterio priklausomybė nuo kaukolės formos, veido sandaros. Jau Platono (Platon, 428–348 m. pr. Kr.) ir Aristotelio (Aristotel, 384–322 m. pr. Kr.) laikais apie žmogaus charakterį buvo sprendžiama iš jo fizionomijos. Dabartinių mokslininkų nuomone, neverta sutapatinti žmogaus charakterio su jo kūno konstitucija, geriau apie žmogaus charakterį spręsti iš išorinių elgesio požymių (Meidus, 2005).

Pasaulyje nėra visiškai vienodų žmonių. Kiekvienas žmogus pasižymi jam vienam būdinga individualių psichinių savybių visuma – charakteriu. Tai labai sudėtingas darinys, tam tikromis gyvenimo aplinkybėmis sąlygojant tipišką žmogaus elgesį (Poškienė, 1991). E. Fromo (Froom) (2008) teigimu, charakteris yra specifinė struktūra, kurioje žmogaus energija nukreipiama siekti jo tikslų. Paprastai tariant, charakteris motyvuoja žmogaus elgesį pagal vyraujančius tikslus. „Sakoma, kad žmogus elgiasi instinktyviai pagal savo charakterį“ (Froom, 2008, p. 105). Šykštuolis nesvarsto, ar jam taupyti, ar ne – jis tiesiog verčiamas kaupti atsargas. Išnaudotojas – veikiamas aistros išnaudoti; sadistas – valdyti. Tokie charakterio sąlygojami vienu ar kitu žmonių postūmiai yra tokie stiprūs ir neabejotini, jog jų reakcijos jiems atrodo tiesiog „natūralios“ (Froom, 2008).

R. Malinauskas (2005) teigia, jog charakteris – daugiau saviauklos rezultatas, žmogaus įpročių akumuliacija. Charakteris pasireiškia per žmogaus veiklą, kartu joje ir formuojasi.

Charakteriu vadinamos individualios ir santykinai pastovios savybės, kurios uždeda anspaudą žmogaus elgesiui. Visos charakterio savybės yra asmenybės savybės, bet ne visos asmenybės

savybės tampa charakterio savybėmis. Jomis tampa tik tos savybės, kurios yra ryškesnės už kitas, glaudžiai tarpusavyje susijusios, sąlygoja viena kitą ir lemia būtent tam asmeniui būdingą veiklos stilių, bei požiūrį į pasaulį (Malinauskas, 2003). Taigi charakteriu vadinama visuma savitų psichinių ypatybių, pasireiškiančių tipiškais veiklos būdais įvairiomis situacijomis. Manoma, kad charakterį sudaro sistema bruožų, atskleidžiančių ryškesnius elgesio ypatumus (Saga, 1998).

Charakteris nėra įgimtas, jį formuoja aplinka, paties žmogaus veikla, pastangos save tobulinti. Žmogaus charakterio formavimosi procesas nėra tolygus: vieni bruožai pasidaro ryškesni, kiti netokie ryškūs arba visai išnyksta. Charakteris susidaro temperamento pagrindu. Tai, kas yra įgimta, tarsi padengiama auklėjimo, patirties sluoksniu. To paties temperamento žmonės, augantys nevienodoje aplinkoje, gali turėti visiškai skirtingus charakterius – tai priklauso nuo to, kokios temperamento savybės buvo skatinamos, o kokios slopinamos (Karoblis, 2003; Miškinis, Skyrius, 2005; Miškinis, 2002).

R. Malinauskas (2005) taip pat pažymi charakterio ir temperamento sąryšį. Jo teigimu, charakteris ir temperamentas – tai tarsi lydinys, parodantis bendrą žmogaus individualybės integralumo charakteristiką. Malinausko teigimu, temperamento ypatumai gali padėti arba trukdyti charakterio savybių vystimuisi. Flegmatikas sunkiau negu cholericas savyje suformuos iniciatyvumą ir ryžtą, o melancholikui – problema nugalėti nerimą.

Geras charakteris turi įvairių savybių, skatinančių sportininko veiklą, tikslų siekimą. Stiprus ir tvirtas charakteris veikloje mažai kinta. Jis padeda įveikti įvairius sunkumus, tačiau slopina kūrybingumą ir aktyvumą. „Švelnus“ ir „minkštas“ charakteris lengviau prisitaiko prie pasikeitimų, yra „lankstesnis“. Tačiau jis trukdo, kai reikia nugalėti rimtesnes kliūtis, didesnius sunkumus (Miškinis, Skyrius, 2005).

Dėl savo charakterio ypatybių sportininkai patiria įvairių sunkumų. Dažniausiai dėl nesusivaldymo, nepasitikėjimo savimi, nemokėjimo bendrauti, uždarumo ir pan. (Miškinis, Skyrius, 2005).

### **1.1.1. Charakterio formavimasis**

Beveik visą XIX amžių buvo neabejojama asmenybės pastovumu. Šios teorijos šalininkas Williamo Jameso teigė (Lemme, 2003, p. 94), kad „žmogaus charakteris galutinai susiformuoja apie trisdešimtuosius gyvenimo metus“. Jo pažiūros turėjo įtakos ir Freudo asmenybės sampratai,

teigiančiai, kad asmenybė formuojasi 5–6 metais, o vyresniame amžiuje žmogaus elgesys yra ankstesnių įvykių atspindys (Lemme, 2003).

Iki aštuntojo dešimtmečio pasirodė nemažai prieštaravimų, teigiančių, kad asmenybė yra kintanti, o ne pastovi. Devintajame dešimtmetyje ginčas dar labiau išsiplieskė palaikant pastovumo hipotezę. Čia svarbiausias MakKrejus (McCrae) ir Paulo Kosto (Costa) (1984) darbas – penkių veiksnių asmenybės modelis, kuriame pateikti asmenybės bruožai, kaip nekintantys. Jų teigimu, asmenybė ilgainiui stabilizuojasi (Lemme, 2003).

B. H. Lemme (2003), remdamasi tyrimais, teigia, kad kai kurie savasties aspektai, susiję su asmenybės bruožais, yra santykinai pastovūs, o kiti šalutiniai aspektai gali kisti. Pokyčiai dažniausiai vyksta pereinamaisiais laikotarpiais arba būna susiję su visuomeninio kultūrinio konteksto pokyčiais.

Tiksliai nustatyti, koks yra sportininko charakteris nėra lengva, nes žmogaus charakterio formavimosi procesas nėra tolygus. Charakterio formavimąsi veikia pasaulėžiūra, interesai, socialinė aplinka ir daugelis kitų veiksnių: veikla, auklėjimas, tėvų, trenerių ar asmenybių pavyzdys. Charakterį lavina ir pats žmogus – keisdamasis, tobulėdamas, atsisakydamas neigiamų charakterio bruožų, trukdančių siekti užsibrėžtų tikslų (Miškinis, 2002; Miškinis, Skyrius, 2005).

Charakteris gali susiformuoti kaip harmoningi bruožai, be didesnių vidinių prieštaravimų. Tačiau dėl įvairių aplinkybių kartais susiformuoja disharmoniškas, priešingas charakteris. Toks žmogus negali prisitaikyti prie visuomenės, sunkiai bendrauja su namiškiais, aplinkiniais. Tai lemia įvairūs asmenybės socializacijos sutrikimai. Išorinėmis išraiškomis žmogus gali maskuoti tikruosius savo charakterio bruožus: tingus dedasi darbščiu, veidmainis apsimeta nuoširdžiu. Tačiau kad ir kokią kaukę žmogus užsidėtų, dažniausiai esant ekstremaliai situacijai parodo tikrąjį savo veidą (Malinauskas, 2003). Pasak, autoriaus, svarbūs motyvai, sukeldami tam tikras psichines būsenas, pavyzdžiui, ilgas buvimas atidžiu, mandagiu ilgainiui įsitvirtina ir tampa charakterio bruožais – atidumu, mandagumu.

Charakteris formuojasi, vystosi ir keičiasi žmogaus veikloje. Charakterio formavimasis daugiausia priklauso nuo aplinkos veiksnių kūdikystėje ir vaikystėje, o paauglystėje šis procesas suintensyvėja, nes tuomet formuojasi žmogus moralė, nusistovi charakterio bruožai (Meidus, 2005; Miškinis, Skyrius, 2005).

### 1.1.2. Charakterio bruožai

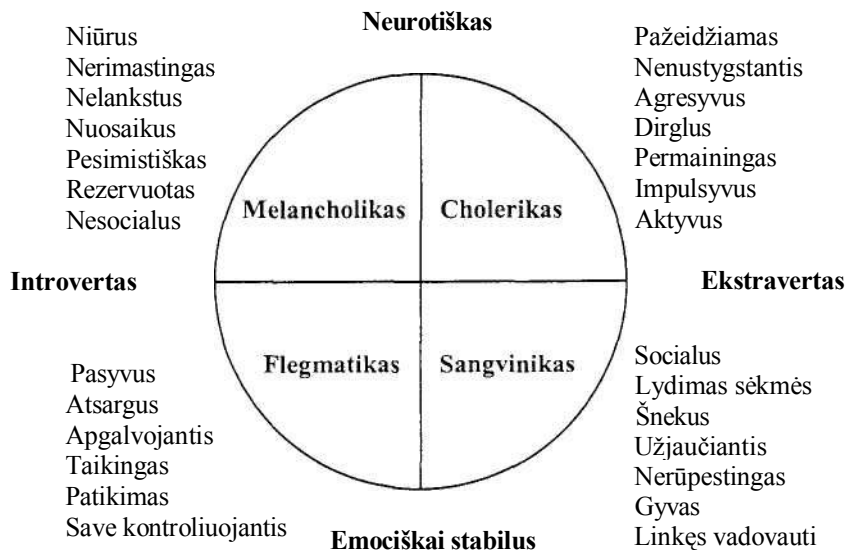
Bruožai nusako žmogaus charakterį ir asmenybės polinkį elgtis tam tikru būdu, remiasi įgimtomis nervų sistemos savybėmis ir yra gana pastovūs (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002).

Bruožų teorijos užuomazgų galima ieškoti 1919 m. Gordonio Olporto (G. Allport) ir Z. Froido (S. Freud) elgesio motyvų ieškojimuose. Olportas kartu su bendradarbiais 1936 m. suskaičiavo visus žodyno žodžius, kuriais galima apibūdinti žmogų. Jie rado 18000 tokių žodžių. Tuomet ieškota būdų, kaip žmogų apibūdinančius žodžius sugrupuoti į mažesnę skaičių asmenybės apibūdinančių charakteristikų (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002; Myers, 2000, 2008).

Vieni autoriai tiesiog nusprendavo, kokios yra svarbiausios asmenybės savybės ir jų derinius vartojo žmogaus bruožams įvardinti. Kiti, atlikdami mokslinius tyrimus, stebėjo kaip žmonės apibūdina save ir kaip tos savybės jungiasi tarpusavyje. Jie nustatė, kad kai kurie požymiai labai susiję ir sudaro tam tikras požymių grupes. Pavyzdžiui, jei kas nurodo, kad mieliau renkasi knygą, o ne susitikimą su draugais, tai jis taip pat nurodys, kad nemėgsta atvirai pasakoti apie save, nereikia daug draugų, geriau renkasi vieną, bet patikimą. Visi šie ypatumai jungiasi į vieną grupę ir sudaro intraversijos bruožą (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002).

Bandant bruožus jungti į grupes, tyrėjų nuomonės išsiskyrė. G. Olportas (G. Allport) (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002, p. 100) teigė, kad „žmonės turi unikalių, jiems vieniems būdingus bruožų kompleksus. Todėl juos ir reikia tirti, o ne tai, kas bendra daugeliui“. Jo teigimu, žmonės ne tik atitinkamai reaguoja į susidariusias situacijas, bet ir pasirenka jas pagal savo būdą. Pavyzdžiui, „uždaras žmogus ne tik nuošaliai laikosi triukšmingoje draugijoje, bet ir nesiekia į ją pakliūti“ (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002, p. 101).

Hansas Aizenkas (Hans Eysenck) ir Raymondas Ketelas (Raymond Cattell) siekė apibendrinimų, kad samprotavimai apie asmenybę būtų moksliskai pagrįsti. Jie atliko labai daug mokslinių tyrimų, ieškodami asmenybės elementų junginių. Ketelas išskyrė 16 pagrindinių bruožų – asmenybės faktorių. Hansas ir Sybill Eysenckai (1963) išskyrė du svarbiausius asmenybės veiksnius asmenybių skirtumams paaiškinti: ekstraversija – intraversija ir emocinis pastovumas – nepastovumas. Šias asmenybės dimensijas vaizdžiai iliustruoja H. Aizenko schema (Endriulaitienė, Perminas, 2007; Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002; Myers, 2000, 2008).



1 pav. Ekstraversijos, introversijos ir emocinio stabilumo ryšys su temperamento tipais (Miškinis, 2002)

Pasak D. G. Myerso (2000, 2008), šiuolaikiniai mokslininkai, tyrinėjantys asmenybės bruožus teigia, kad anksčiau išskirti bruožai (pavyzdžiui, Eysenckų) yra svarbūs, tačiau neatskleidžia visos asmenybės ypatingumo. Jo teigimu, geresnis yra truputį praplėstas asmenybės bruožų rinkinys – Didysis Penketas. „Jei testas apibrėžia, kokią jūs užimate vietą pagal penkias dimensijas <...>, jis pasako beveik viską, ką galima pasakyti apie jūsų asmenybę“ (Myers, 2008, p. 758).

BRUOŽO MATMUO	APIBŪDINIMAS
Emocinis pastovumas	Ramus / nerimastingas Saugus / nesaugus Patenkintas savimi / savęs gailintis
Ekstraversija	Linkęs bendrauti / atsiskyres Mėgstanti juokauti / mėgstantis rutiną Jauningas / santūrus
Atvirumas	Lakios vaizduotės / praktiškas Mėgstantis įvairovę / mėgstantis rutiną Savarankiška / konformistiškas
Sutarimas su kitais	Geraširdis / negailestingas Pasitikintis / įtarus Paslaugu / nelinkęs bendrauti
Sąžiningumas	Veiksmingas / neveiksmingas Rūpestingas / nerūpestingas Susivaldantis / impulsyvus

2 pav. Penki svarbiausi asmenybės veiksniai (Galienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2000).

Penkių veiksmių asmenybės modelį 1990 m. pateikė Robertas McCrae ir Paulas Costa (Costa). Jie, remdamiesi penkiais plačiais ir ilgalaikiais asmenybės bruožais, kurie veikia visą žmogaus gyvenimą, išskyrė tokius veiksmius kaip: neurotiškumas, ekstraversija, atvirumas, palankumas ir sąžiningumas. Sąvoka „neurotiškumas“ reiškia žmogaus polinkį jausti trikdančias ir nemaloniais emocijas (nerimą, kalbę, priešišumą). Ekstraversija – pirmenybė teikiame bendravimui. Atvirumas – gebėjimas perimti naujas idėjas ir patirtį. Palankumas – žmogaus gebėjimas užjausti. Sąžiningumas pasireiškia drausmingumu, organizuotumu, ambicijomis. McCrae ir Costa įrodė, kad asmenybės bruožai, aprašyti penkių veiksmių modelyje, lieka pastovūs visą žmogaus gyvenimą įvairiose situacijose. Pavyzdžiui, žmogus, jaunystėje buvęs ekstravertas, toks išlieka ir vėlesniame amžiuje (Lemme, 2003).

Nors Didysis Penketas šiuo metu ir yra geriausias pagrindinių bruožų dimensijų apibendrinimas, tačiau mokslininkai tuo neapsiriboja, jie ir toliau ieško būdų tiksliau apibūdinti asmenybę (Myers, 2000, 2008).

Norint suvokti, kokią asmenybę turi ugdyti sporto pedagogas, būtina apžvelgti charakterio bruožus (Malinauskas, 2003). Charakterio bruožai – tai tipiškos žmogaus elgesio formos. T. Chandler ir A. Goldberg (1990) teigia, kad kiekvienas žmogus turi charakterio bruožų darinį, kurie išreiškia žmogaus santykį su tam tikrais gyvenimo reiškiniais, taip pat atskleidžia santykius su žmonėmis (nuoširdus, draugiškas, ciniškas), požiūrį į darbą (darbštus, tingus, punctualus ir t. t.) ir į save patį.

L. Meidus (2005) šiuos bruožus skirsto į dvi grupes. Pirmą grupę sudaro tie bruožai, kuriuose išryškėja asmenybės kryptingumas, santykiai su kitais žmonėmis, požiūris į save ir kitus. Kryptingumas lemia žmogaus tikslus ir siekius, o tai, kaip žmogus geba tuos tikslus įgyvendinti išskiriama antra charakterio bruožų grupė – valios bruožai. Atsižvelgiant į valios bruožus, skiriamas „silpnas“ arba „stiprus“ charakteris. L. Meidus išskiria ir daugiau charakterio bruožų:

Egoizmas – neigiamas charakterio bruožas pasireiškiantis savanaudiškumu, asmeninių interesų vyravimu ir kitų žmonių poreikių nepaisymu. Egoistas kitą žmogų laiko priemone savo savanaudiškiems tikslams pasiekti.

Jautrumas parodo vieno žmogaus dėmesį kitam, norą padėti, suprasti.

Grubumas – neigiamas charakterio bruožas, parodantis nejautrumą kitiems žmonėms.

Sąžiningumas – vienas svarbiausių charakterio bruožų, pasireiškiančių pagarba visuomenei ir asmeninei nuosavybei. Sąžiningas žmogus sugeba save kontroliuoti, kelti sau dorovinius reikalavimus. Jis niekada nemeluoja, neapgandinėja, neišduoda, laikosi savo žodžio.

Komunikabilumas – teigiamas charakterio bruožas. Tokie žmonės jaučia pasitenkinimą bendraudami su kitais.

Uždarumas – tai priešingas charakterio bruožas. Toks žmogus linkęs į melancholiją.

Darbštumas – šis charakterio bruožas parodo žmogaus norą dirbti ir jausti pasitenkinimą darbu ir jo rezultatais.

Tinginystė – priešingas bruožas darbštumui.

Konservatyvumas – būdingas polinkis į rutiną, išreiškiamas neigiamas požiūris į tai, kas nauja.

Kuklumas – toks žmogus nesistengia pabrėžti savo nuopelnų ir asmeninių savybių, visada elgiasi natūraliai.

Savikritika – pasireiškia reiklumu sau, mokėjimu blaiviai vertinti savo veiklą, pripažinti savo klaidas ir jas taisyti.

L. Vosyliūtė (1997) savo knygoje visus charakterio bruožus suskirsto į dvi grupes. Pirmą grupę sudaro charakterio bruožai, rodantys asmenybės kryptingumą, pavyzdžiui, egoizmą, jautrumą ar šiurkštumą; polinkį bendrauti ar uždarumą; darbštumą ar tingumą; sąžiningumą ir tvarkingumą; neatsakingumą ir aplaidumą; taupumą ar išlaidumą; pagalbą kitiems ar šiurkštų požiūrį į žmones; kuklumą, savikritiškumą ar išpuikimą; savigarbą ar išdidumą. Antrą grupę sudaro valingi charakterio bruožai, kurie išreiškia mokėjimą ir įprotį sąmoningai reguliuoti savo elgesį, savo veiklą pagal tam tikrus principus, nugalėti kliūtis į tikslą. Tai tokie bruožai kaip: tikslo siekimas, susivaldymas, drausmingumas, drąsa. Bet šie charakterio bruožai vertingi tik tada, kai juos turi doroviškai išlavintas žmogus.

Psichologai charakterio bruožus suskirstė pagal tam tikrą santykių sistemą, kuri apibrėžia ir charakterio bruožų ypatumus.

1. Charakterio bruožai, išreiškiantys žmogaus santykį su kitais žmonėmis. Šiai grupei priklauso tokie bruožai kaip: nuoširdumas, gerumas, atidumas, pasipūtimas, panieka kitiems, piktumas, nedraugiškumas, pavydumas, reiklumas, šiurkštumas ir t. t. Jie gali būti įvairūs, tačiau visus juos jungia empatiškumas (sugebėjimas suprasti, jausti kitą, bendrauti su juo) (Mielke & Bahlke, 1995).

2. Charakterio bruožai, išreiškiantys santykį su daiktais: tvarkingumas, daiktų tausojimas, netvarkingumas, daiktų garbinimas, noras jų įsigyti bet kokiomis priemonėmis. Tai charakterio bruožai, gana ryškiai parodantys asmenybės kryptingumą.

3. Charakterio bruožai, išreiškiantys santykį su pačiu savimi. Šiai grupei priskiriama savigarba, kuklumas ar pasipūtimas, nepasitikėjimas savimi, išdidumas, nekritiškumas savo ydoms, garbės troškimas ir pan. Nuo santykių su žmonėmis daug priklauso ir santykiai su darbu, daiktais ir pačiu savimi. Charakteris yra vieninga sistema, negalima suformuoti tikro mandagumo, mokėjimo gražiai

elgtis bet kokioje situacijoje, jei nebus suformuota pagarba kitam žmogui. Formuoti galima tik visą sistemą (Poškienė, 1991).

R. Malinauskas (2003) bruožus skirsto į intelektualinius (mašlumas, pastabumas, išvalgumas, nuoseklumas, kritiškumas), emocinius (linksmumas, irzlumas, jausmingumas, nerimastingumas), valdinguosius (drašumas, ryžtingumas, atkaklumas). Charakterį galima suskirstyti pagal nuostatas. Nuostatos į kitus žmones (draugiškumas, priešiškas, smerkimas), nuostatos į save (kuklumas, išpuikimas, savigarba ir atvirksčiai, menkavertiškumas). Veiklos atžvilgiu nuostatos suformuoja pareigingumo, darbštumo, tingumo ar iniciatyvumo bruožus. Daiktų atžvilgiu nuostatos suformuoja tvarkingumą, taupumą ir pan.

L. Jovaiša (2001) skiria fizinius, psichinius, socialinius, kultūrinius ir dvasinius asmenybės bruožus. Fiziniai asmenybės bruožai – tai sveikata, jėga, vikrumas. Psichiniai – intelektinis imlumas, veiklumas. Socialiniai – gebėjimas bendrauti, bendradarbiauti. Kultūriniai – dora, mokslumas, meniškumas ir dvasiniai – tvirtumas, teisingumas, susivaldymas. Anot L. Meidaus (2005), charakterio bruožai formuoja mokėjimus ir įgūdžius sąmoningai reguliuoti savo elgesį, nugalėti kliūtis siekiant tikslo.

Kiekvieno žmogaus charakteryje galime rasti dorovinių (taurumas, teisingumas, gerumas, sąžiningumas ir t. t.), bei pasaulėžiūrinių (idėjinis kryptingumas, įsitikinimų gilumas, meilė tėvynei ir pan.) bruožų. Vienuose vyrauja emociniai charakterio bruožai, kituose – valingieji, dar kituose – labiau ryškūs idėjinis kryptingumas. Todėl kartais vienas yra vadinamas „proto“, kitas – „valios“, trečias – „jausmų“ žmogumi. Tačiau jie pabrėžia tik vieną, nors ir būdingą, charakterio pusę (Poškienė, 1991).

Todėl, žinodami vieną ar kitą charakterio bruožą, galime numatyti ir kitus mums nežinomus. Jei žmogus kuklus, santūrus, tai jis ir paslaugus, taktiškas, jei jis tingus, tai ir nepareigingas, jei garbėtroška, išdidus, tai, žinoma, ir nejautrus kitiems žmonėms. Tokias tarpusavyje susijusias savybių sistemas psichologai vadina simptomo kompleksais (Lickona, 1991).

Pasikartojančius bruožus jungdamas į grupes, R. B. Ketelas (Cattel, 1946), kuriuo mes remsimės šiame darbe, sudarė bruožų klasterius, kurie buvo pavadinti simptomo kompleksais. Nustatyta, kad kiekviena iš išdėstytų savybių leidžia prognozuoti kitų savybių buvimą. Tai padeda atrinkti žmones tam tikroms veiklos sritims ir laikytis savybių kompleksiško planuojant teigiamų charakterio savybių ugdymą (Perminas, Goštautas, Endriulaitienė, 2004).

### 1.1.3. Charakterio tipai

Nuo senų laikų žmonės ieškojo būdų asmenybei apibūdinti. Senovės graikai, remdamiesi nevienodu kūno skysčių pasiskirstymu organizme, klasifikavo žmones į keturis tipus. Priklausomai nuo to koks skystis vyravo, jie skyrė tokius asmenybių tipus: cholericas – tulžis (greitai ir stipriai reaguoja, yra dirglus, veiklus); sangvinikas – kraujas (linksmas, greitas, nepastovus, paviršutiniškas); melancholicas – juodoji tulžis (prislėgtas, uždaras); flegmatikas – gleivės (lėtas, abejingas, pasyvus) (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002; Myers, 2000, 2008).

Vokietis Ernestas Kretschmeris (Ernst Kretschmer) 1921 metais skelbė, kad yra ryšys tarp paveldėto kūno sudėjimo ir charakterio. Jis išskyrė tris žmonių tipus: pikantišką, atletišką ir leptosomišką. Dabar šios klasifikacijos yra gerokai pasenę ir į jas rimtai nebežiūrima (Gailienė, Bulotaitienė, Sturlienė, 2002)

Carlo Gustavo Jungo (Carl Gustav Jung) žmonių suskirstymas į ekstravertus ir intravertus yra naudojamas ir šiandien. Jo teigimu, ekstravertai yra atviri, mėgsta bendrauti, būti tarp žmonių, domisi tuo, kas vyksta pasaulyje. O intravertai, priešingai, yra uždari, pasinėrę į vidinį savo pasaulį, daug laiko skiria apmąstymams, išgyvenimams, kuria vaizdinius (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002).

Charakterio bruožų yra labai daug. Sustiprėjus ir įsivyravus vieniems bruožams, susidaro charakterio akcentuacija. Tokią charakterio akcentuacijų tipologiją sukūrė K. Leonhardas (Леонгард, 1981), o vėliau A. Ličko (Личко, 1982) ją modifikavo. Šią tipologiją remdamiesi mūsų šalies mokslininkai L. Meidus (2005), K. Miškinis ir E. Skyrius (2005), išskiria šiuos charakterio tipus:

Hiperteminis – šio tipo individai išsiskiria dideliu judrumu, šnekumu, pakilia nuotaika. Jie dažnai būna išsiblaškę, nedrausmingi, todėl konfliktuoja su aplinkiniais, ne visada jaučia nuotolį bendraudami su suaugusiais, labai pasitiki savimi, todėl neretai pervertina savo sugebėjimus. Jiems sunku laikytis griežto režimo, nustatytos dienotvarkės. Hipertemikai noriai bendrauja su visais, todėl nesunkiai gali būti įtraukti į asocialias grupes.

Cikloidinis – šio tipo žmonėms būdinga nuolatinė nuotaikų kaita, padidėjęs dirglumas ir polinkis į apatiją. Šiam tipui rimtesni elgesio sutrikimai – agresija, nusikaltimai – nėra būdingi.

Labilusis – būdinga ypač staigi nuotaikų kaita (pakilią keičia prislėgta ir priešingai). Nuotaika keičiasi dėl menkiausių priežasčių: vienas žodis gali nustumti į neviltį ir, atvirkščiai, maloni smulkmena gali pakelti nuotaiką. Tokie žmonės sugeba giliai jausti, atvirai ir nuoširdžiai bendrauti, yra labai jautrūs aplinkinių dėmesiui, kritikai.

Asteninis – šiam tipui būdingas greitas nuovargis, dirglumas, todėl su jais labai sunku bendrauti. Jie gana greitai pavargsta, sunkiai išlaiko dėmesį. Astenikai savo susierzinimą triukšmingai išlieja aplinkiniams, tačiau jų pyktis greitai praeina ir virsta ašaromis bei atgaila.

Sensitivityvūs – šio tipo žmonėms būdingas padidėjęs jautrumas, baikštumas. Jie varžosi nepažįstamų žmonių, bijo varžybų, atviri būna tik su tais, kuriuos gerai pažįsta, pasižymi klusnumu, prieraišumu. Jaunystėje tokie žmonės sunkiai adaptuojasi, gali turėti nepilnavertiškumo kompleksą. Be to, anksti formuojasi jų pareigos jausmas, keliami aukšti moraliniai reikalavimai sau ir aplinkiniams. Savo trūkumus kompensuoja pasirinkdami sudėtingą veiklą. Šio tipo sportininkai yra pareigingi, turi stiprų atsakomybės jausmą, sau ir kitiems kelia didelius reikalavimus, tačiau lyderiais netampa.

Psichastinis – būdingas nerimastingumas, neryžtingumas, ankstyvas intelektinis vystymasis, polinkis į apmąstymus, savianalizę, kitų vertinimą. Šio tipo sportininkai yra nesavarankiški, neryžtingi, labai bijo, kad kas neatsitiktų (nepralaimėtų, nesusitraumotų, nepavėluotų, nstartuotų anksčiau laiko). Šio tipo sportininkams ilgai lavėja psichomotoriniai įgūdžiai.

Isteroidinis – šio tipo individai nepasotinamai trokšta kitų dėmesio, tai pat perdėtą dėmesį skiria sau. Jie labai išgyvena, kai šalia jų giria kitą, kai kitiems skiria daugiau dėmesio. Jie svajoja apie labai didelius pasiekimus, sėkmę, pripažinimą, šlovę. Save išreikšti jie stengiasi įvairiais būdais: neįprasta išvaizda, elgsena, kalba, gyrimusi, melu. Isteroidams sunku treniruotis, ypač kai niekas nemato, kai nėra prieš ką pasirodyti.

Impulsyvus – būdingas polinkis į prastą nuotaiką ir su ja susijęs agresyvumas. Jie pasižymi dideliu valdingumu, pavydumu, kartais net žiaurumu.

Rigidiškas – šio tipo sportininkai dažnai neklauso trenerio, vadovaujasi tik savo protu. Pagrindiniu jo bendravimo principu tampa neigimas, atmetimas, priešinimasis autoritetams. Rigidiškas žmogus yra dogmatiškas, nekūrybingas, o ten kur nėra kūrybos nėra ir laimėjimų. Rigidiškumas trukdo priimti pamatuotus sprendimus, įvertinti staigiai susidariusią situaciją.

Depresyvus – šiam tipui būdingas liūdesys, bejėgiškumas, apatija. Toks sportininkas yra neveiklus, dažnai netiki savo komandos galimybėmis, vadovaujasi nuostata „kaip bus, taip bus“, būna niūriai nusiteikęs. Toks sportininkas gali paskleisti nepasitikėjimo nuotaiką.

Egzaltuotas – šio tipo sportininkai linkę pernelyg išaukštinti paprastus dalykus, nereikšmingus laimėjimus. Jie būna perdėtai laimingi.

Šizoidinis – būdingas uždarumas. Šio tipo žmonės gyvena savo pasaulyje su savo interesais, nenoriai bendrauja su aplinkiniais, dažnai demonstruoja emocinį šaltumą, nereiškia užuojautos. Jų

vidinis pasaulis kupinas fantazijų, elgesys nesuprantamas aplinkiniams, todėl tokie žmonės nėra mėgstami.

Epileptoidinis – tokie žmonės dažnai verkia, nervina aplinkinius, kankina gyvūnus, tyčiojasi iš silpnesnių. Grupėje stengiasi tapti ne lyderiais, o valdovais. Joje nustato griežtą tvarką.

Nepastovus – šio tipo individai beveik negalvoja apie savo ateitį, yra linkę į bet kokius pasilinksminimus be jokių rimtų interesų.

Konforminis – šio tipo atstovai demonstruoja paklusnumą autoritetams, grupės draugams. Jie stengiasi prisitaikyti prie kitų, niekuo neišsiskirti. Todėl toks prisitaikėlis dėl vidinių interesų pasirošęs išduoti draugą.

Egoistinis – tokio tipo sportininkai save laiko pačiais svarbiausiais, rūpinasi tik savo gerove, o kitų interesai jiems neįdomūs. Jie visada kažkuo skundžiasi, yra nepatenkinti, pavydūs. Dvasiniai interesai – riboti. Siekdami pripažinimo ir privilegijų dažnai imasi negarbingų priemonių, melo.

K. Miškinio (1998, 2006) teigimu yra ir dvideidžių žmonių, į akis sakančių vieną, o už akių – kitą. Jie mėgsta pameluoti, suvaidinti, apsimesti, skleisti gandus, abejones. Pastebi, kad yra „sužvaigždėjusių“, pasiekusių aukštumas žmonių. Tokios „žvaigždės“ pastebimos ir sporte. Pergalės, gėlės, dėmesys apsuka galvą. Jie į kitus žiūri iš aukšto, paniekinamai, su mažesnio sportinio meistriškumo sportininkais net nebendruoja. Profesorius kaip atskirą charakterio tipą išskyrė nuolat dejuojančius sportininkus. Šio tipo asmenys yra nuolat kuo nors (treniruote, draugais, gyvenimo sąlygomis ir pan.) nepatenkinti.

Įdomius sportininkų asmenybių tipus, pagal N. Gosudarevą (Государев, 1989), aprašė R. Malinauskas (2003). Jie skirstomi pagal sportinės veiklos modelius.

Tipai skiriami pagal sportinius gabumus:

Mašinos – pasiekia puikių rezultatų dėl savo kūno duomenų, kartais išsiversdami be meistriškos technikos, o dažnai ir be meilės sportui.

Milžinai – būdinga fizinė jėga, ištvermė, stipri nervų sistema ir dvasios galia, valingas charakteris.

Tipai apdovanoti įvairiais gabumais:

Aktoriai – per varžybas siekia būti kūrybiški (kad patiktų žiūrovams, būtų patrauklūs).

Atominės elektrinės – sportininkai, stebinantys aplinkinius savo neišsenkama energija, džiaugsmingumu, naujų įspūdžių troškimu.

Optimistai – niekuomet neliūdintys ir gebantys greitai atgauti pasitikėjimą savimi po pralaimėjimų ir nesėkmių.

Kaskadininkai – būdingas naujovių ir kovos poreikis, troškimas demonstruoti šaltakraujiškumą ir puikią techniką.

Vunderkindai – sportiniai gabumai atsiskleidžia labai anksti, jie ilgai išsaugo vaikišką realybės suvokimo aštrumą.

Talentai – būdingi fiziniai ir psichiniai gabumai, darbštumas, atsakomybė ir savarankiškumas. Į didįjį sportą jie ateina jau būdami subrendę po sunkios gyvenimo mokyklos.

Sportininko asmenybės tipai pagal motyvaciją, orientaciją į laimėjimus:

Bjaurieji ančiukai – sportininkai, kurie vaikystėje buvo silpnos sveikatos. Jiems sportas padėjo sustiprinti pasitikėjimą savimi. Gabumų trūkumą jie kompensuoja pasiaukojimu per pratybas, noru įrodyti, kad jie ne blogesni už kitus.

Kovotojai – sportininkai, išaugę „gatvėje“, drąsiai ginantys savo nuomonę. Jiems būdingi kovotojų bruožai – valios jėga, atsparumas kliūtims. Tai padeda jiems nugalėti varžovus.

Nerimastingieji – būdingas didelis noras nugalėti, nerimas, nepasitikėjimas, emocinis nepastovumas. Jie daug treniruojasi, kad įgautų pasitikėjimą. Tai „nuotaikos žmonės“. Kad sėkmingai pasirodytų per varžybas, jiems būtinas emocinis pakilimas.

Asmenybės tipai, kuriems būdingas racionalumas (Malinauskas, 2003):

Universalieji – puikūs analitikai, labai iniciatyvūs, puikūs savo sporto šakos ekspertai.

Vidutiniokai – būdingas asmenybės savybių kompleksas, kuris užtikrina patikimumą ir emocinį pastovumą per varžybas. Jiems nebūna nuopuolių, bet ir pergalės retai pasitaiko.

Darbininkai – tai labai stropūs, darbštūs, tvarkingi, pareigingi ir atsakingi sportininkai. Pergalė jiems – jų valios pastangų rezultatas.

Pirmūnai – darbštūs, sąžiningi, supratingi per pratybas sportininkai. Jiems būdingas poreikis nuolat save tobulinti.

Veteranai – tai sportininkai, kurie pasikliauja savo sportiniu ir gyvenimo patyrimu. Tai, kad puikiai žino savo galimybes, padeda jiems optimaliai pasirengti varžyboms, nugalėti jaunesnius ir stipresnius, bet nepatyrusius sportininkus.

Dauguma tyrimų rodo, kad gyvenime tikrai egzistuoja tokie žmonių tipai, tačiau nors tipologijos ir teisingos, yra per daug schematiškos, todėl negali išsamiai atskleisti kiekvieno žmogaus ypatingumo. Grynų tipų nebūna, dažniausiai žmonės turi įvairiems tipams būdingų bruožų (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 2002).

#### **1.1.4. Temperamento įtaka charakterio formavimuisi**

Temperamentas – tai individualios žmogaus ypatybės, kurios lemia jausmų atsiradimo, gilumo ir stiprumo greitį, atspindi judesių spartą, bendrą žmogaus judrumą (Vosyliūtė, 1997).

Temperamentas – žmogaus psichikos savybės, lemiančios jo emocijas ir jų raišką, elgseną, veiklos būdą (sud. Stonkus, 1996, 2002).

Temperamentas (lot. *temperamentum* – saikingumas, darnumas) – individo psichikos ypatybių, nuo kurių priklauso psichinės veiklos dinamika (intensyvumas, tempas, ritmas), visuma (Karoblis, 2003).

Literatūroje (Bieliauskienė, 1993; Meidus, 2005; Miškinis, Skyrius, 2005 ir kt.) nurodoma, kad temperamento sąvoka egzistuoja jau labai seniai. Jos pradininku laikomas senovės graikų medicinos atstovas Hipokratas (V – IV a. pr. m. e.). Jis manė, kad temperamentas priklauso nuo žmogaus organizme esančių pagrindinių skysčių santykio: kraujo (lot. „sanquis“), tulžies (gr. „chole“), juodosios tulžies (gr. „melaina“) ir gleivių (gr. „phlegma“). Ši mintis palaipsniui įsivyravo antikos moksle ir pagal tai buvo skiriami keturi temperamento tipai: sangviniškas – šiam tipui būdingas didelis aktyvumas, emocionalumas, iniciatyvumas; choleriškas – būdingas impulsyvumas, šiurkštumas, veržlumas; melancholiškas – neryžtingumas, jautrumas, uždarumas; flegmatiškas – būdingas lėtumas, ramumas, kantrumas.

Praėjus daugeliui šimtmečių nuo antikos laikų, buvo kuriamos vis naujos hipotezės, bandant išaiškinti psichologinių procesų dinamikos priežastis (Meidus, 2005). Vokiečių psichologas E. Krečmeris (1929) ir amerikiečių mokslininkas V. Seldonas teigė, kad temperamentas priklauso nuo fizinės žmogaus konstitucijos, vidaus sekrecijos liaukų veiklos. Rusų fiziologo I. Pavlovo (1952) nuomone, temperamentas priklauso nuo nervų sistemos savybių santykio. Jis išskyrė keturis pagrindinius nervų sistemos tipus ir juos susiejo su Hipokrato temperamentų klasifikacija. Stiprus, pusiausviras, labilus CNS (centrinės nervų sistemos) tipas – sangviniko temperamentas; stiprus, pusiausviras, inertiškas – flegmatikas; stiprus, nepusiausviras – cholerikas; silpnas – melancholikas (Bieliauskienė, 1993; Meidus, 2005; Poškienė, 1991).

Anglų psichologas H. Aizenkas (Eysenck) praplėtė „temperamento“ sąvoką. Jis įgimtomis savybėmis laiko žmogaus polinkį į ekstraversiją – introversiją, emocinį stabilumą ir neurotizmą (Karoblis, 2003).

Temperamentų teorijos susilaukė nemažai kritikos dėl jų ribotumo, tačiau jos nėra visiškai neteisingos, nes visos išorinės ir vidinės sąlygos, lemiančios elgesio dinamiką, veikia per smegenis. Šiuolaikinis mokslas įrodė, kad žmogaus temperamentą lemia smegenų žievė ir požievis, jų funkcinės ypatybės ir CNS veiklos savybės (Meidus, 2005; Miškinis, Skyrius, 2005).

Temperamento pastovumą pabrėžia daugelis autorių (Karoblis, 2003; Meidus, 2005; Miškinis, Skyrius, 2005 ir kt.). Kadangi temperamentas priklauso nuo įgimtų CNS savybių, todėl nekinta ilgą

žmogaus gyvenimo tarpsnį ar net visą gyvenimą. Tai pastoviausia asmenybės savybė, todėl net ir labai skirtingomis situacijomis pasireiškia tokiomis pačiomis savybėmis.

Kad temperamentas yra įgimtas ir ilgai išlieka, įrodyta atlikus įvairių tyrimų (stebint kūdikių elgesį ir jį lyginant vėlesniame amžiuje) analizes (Myers, 2000, 2008). Labai įdomūs duomenys gauti tiriant monozygotinius dvynius. Jie turėdami tas pačias biologines, nervų sistemos, temperamento savybes ir, atrodo, augdami vienoje šeimoje, turėtų įgyti ir tas pačias charakterio savybes, tačiau taip nėra (Aranson & Wilson, 1998). Visai panašūs charakterio bruožai formuojasi tada, kai dvynukai auga skirtingose šeimose. „Augdami vienoje šeimoje, jie priversti skirtingai veikti: vienas judresnis, iniciatyvesnis, o kitas vis juo seka; vienas dažniau pargriūva, verkia, o kitas jam padeda“ (Poškienė, 1991, p. 13). Dvynukams atliekant skirtingus veiksmus, formuojasi ir skirtingi jų įpročiai, charakterio savybės. Jiems augant skirtingose šeimose, jų įgimtos psichologinės nervinių procesų ypatybės sudaro prielaidą atlikti tuos pačius veiksmus ir formuoti panašius charakterio bruožams. Minėti skirtumai dvynukų charakteriuose yra dėl to, kad susiformavo nepriklausomai nuo temperamento savybių, ir bendri, nes įgimti (Myers, 2000, 2008).

D. Docheff (1997) teigia, kad charakteriu dažnai vadiname ir temperamentą, ir valios savybes, ir jausmus, toks neapibrėžtumas nėra geras dalykas, tačiau temperamentas ir charakteris yra labai glaudžiai susiję. Temperamentas sudaro pagrindą greičiau ar lėčiau formuoti įvairiems charakterio bruožams (Miškinis, Skyrius, 2005). Pavyzdžiui, cholеріkui sunkiau suformuoti savitvardą negu flegmatikui, o melancholikui – sunkiau išsiugdyti iniciatyvumą negu sangvinikui. Taip pat temperamentas veikia charakterio savybių išorinį reiškimąsi (Sage, 1998). Pavyzdžiui, dviems žmonėms būdingas tas pats charakterio bruožas – visuomeniškumas. Tačiau šį charakterio bruožą turinčių žmonių elgesys gali žymiai skirtis. Sangvinikas paprastai greitai pradeda pokalbį, lengvai bendrauja net su nepažįstamais žmonėmis. O flegmatikas, nors ir lengvai bendrauja su draugais, tačiau pats pokalbio nepradeda, yra pasyvesnis, sunkiai užmezga naujas pažintis, tačiau ir sunkiai jas nutraukia. Šie skirtumai rodo temperamento daromą įtaką charakteriui (Poškienė, 1991). Tačiau jo nereikėtų painioti su charakteriu, nes jis apibūdina psichinės veiklos dinamiką, bet nenusako nei asmenybės kryptingumo (motyvų, poelgių), nei moralinių nuostatų (Bieliauskienė, 1993).

R. Malinausko (2003); A. F. Spencer (1996) teigimu, labai svarbu pažinti savo ir kitų temperamentą, nes kad ir koks jis būtų – sangviniškas ar cholеріškas, flegmatiškas ar melancholiškas – kiekvienas gali išsiugdyti teigiamų charakterio savybių. Ir sangvinikas, ir flegmatikas gali būti tingūs, neatsakingi, nepareigingi ir darbštūs, visuomeniški, pareigingi, mandagūs ir pan. Žmogus turi mokytis valdyti savo temperamentą, maksimaliai išnaudoti vienus ar kitus jo bruožus, išsiugdyti vertingas savybes; čia išryškėja asmenybės charakteris (Vosyliūtė, 1997).

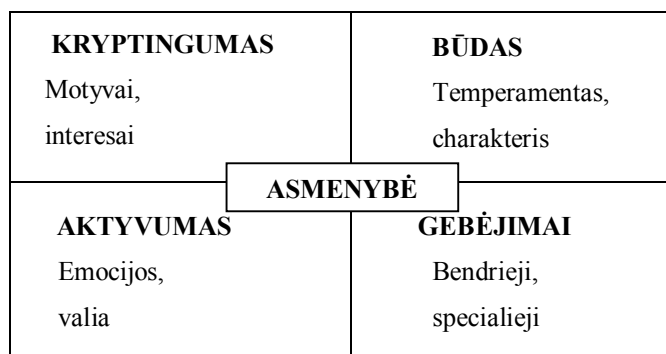
Temperamento, kaip ir charakterio „gryni“ tipai sutinkami retai. Dažniausiai žmogus turi vieną vyraujančią temperamento tipą ir atskirus kitų temperamento tipų bruožus (Malinauskas, 2003; Miškinis, Skyrius, 2005).

Apibendrinant galima teigti, kad temperamentas charakterio formavimąsi sąlygoja ne tiesiogiai. Tai priklauso nuo auklėjimo ir saviuoklos. Galvodami apie savo charakterio formavimąsi, turėtume atidžiai, ilgesnį laiką stebėti, kaip elgiamės su žmonėmis, mokomės, dirbame. Stebėdami savo veiksmus, poelgius, galime išvelgti, kurie charakterio bruožai jau susiformavę, kurie tik pradeda formuotis, o kuriuos reikėtų atkakliai formuoti (Poškienė, 1991).

## 1.2. Sportininko asmenybė

Asmenybė – individo savitumas, pastovių, įgimtų ir įgytų, savybių visuma, sąveika ir vienovė (Psichologijos žodynas, 1993). Literatūroje asmenybė apibūdinama įvairiai. P. Karoblis (2005) asmenybę apibūdina kaip individualios žmogaus saviraiškos kryptingumo, būdo ir gebėjimų vienovę, pabrėždamas, kad tai svarbiausi asmenybės struktūros bruožai. L. Jovaišos (1995, 2003), A. Giddens (2000), A. Gaižučio (2003) teigimu, asmenybė yra aukščiausių žmogaus vertybių įkūnytoja. R. Žukauskienės (2007) nuomone, asmenybė – tai patirties subjektas, tai, kaip žmogus suvokia save ir aplinką. V. Tatarkevičiaus (1997) teigimu, asmenybė – tai žmogus su savo charakterio, temperamento, psichikos, jausmų, gebėjimų savybėmis.

Asmenybės struktūra – tai tarpusavyje susijusių asmenybės savybių visuma (Malinauskas, 2003). L. Jovaiša (2001) asmenybės struktūrą skirsto į keturias grupes: kryptingumo (motyvai ir interesai), būdo (temperamentas ir charakteris), aktyvumo (emocijos ir valia) ir gebėjimų (intelektiniai ir bendrieji, pvz., sportiniai). Visos šios asmenybės savybės lemia sportinės veiklos sėkmę.



3 pav. Asmenybės struktūra (Jovaiša, 2001).

Sportininko individualybė pasireiškia psichikos savitumu, temperamento, charakterio bruožais, poreikių ir gebėjimų, suvokimo ir intelekto ypatumais (Miškinis, 2002). Pasak P. Karoblio (2005), sportininko individualybės svarbiausios prigimties vertybės – tai protas, jausmai, valia.

Asmenybė nėra izoliuota, ji reiškiasi ir formuojasi tarpasmeniniuose santykiuose. Asmenybės savybės lemia jos elgesį sudėtingose gyvenimo situacijose (Meidus, 2005). Anot P. Karoblio (2005) sportinio rengimo ir varžybų sėkmė labai priklauso nuo individualių sportininko ypatybių, kurias lemia įgimtos savybės, psichologiniai ir socialiniai veiksniai: valia, motyvai, intelektas ir emocijos. Profesorius nuomone, sportininkas, norėdamas pasiekti gerų rezultatų, turi išsiugdyti svarbiausias elgesio savybes:

lemiančias požiūrį į treniravimosi tikslą – iniciatyvumas, žinių troškimas, principingumas, optimistiškumas, drąsumas;

požiūrį į treniravimąsi – atkaklumas, tikslumas, disciplinuotumas, sąžiningumas, savarankiškumas, noras eksperimentuoti;

požiūrį į treniravimosi vietą ir inventorių – rūpestingumas, atsargumas, taupumas, atidumas, tvarkingumas.

Sportas skatina neribotas asmenybės brendimo ir tobulėjimo galimybes. Moko darbštumo, ugdo valią, skatina siekti tikslo, taip pat grūdina ir charakterį (Karoblis, 2005).

### **1.2.1. Charakterio vaidmuo sporte**

Sportas – tai treniruotės ir varžybos, kurių metu žmogus siekia geriausių rezultatų (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Sportas – struktūrizuota, tikslinga, taisyklių ribojama, labai aktyvi fizinė veikla, kuriai būdingas sportuojančiųjų atsidavimas, pasišventimas, kova su savimi ir varžovais. Tam reikalingos didžiulės fizinės ir psichinės pastangos (sud. Stonkus, 1996, 2002).

P. Karoblio (2005) nuomone, šiandien sportas yra neatskiriama visuomenės, jos gyvenimo būdo ir kultūros dalis. „Jis plečiasi kiekybiškai įtraukdamas vis daugiau žmonių ir auga kokybiškai – mažėja sekundžių, daugėja metrų ir kilometrų“ (Karoblis, 2005, p. 8). Todėl labai svarbus tampa visapusiškas sportininko rengimas, kuris ugdo fizines ir dvasines sportininko vertybes, visapusiškai lavina asmenybę, lemia jos elgesį, veiklą, atsakingumą, savarankiškumą ir skatina siekti gerų rezultatų. Sportininkas siekdamas gerų rezultatų, turi pademonstruoti ne tik fizinius įgūdžius, bet ir savo valios bei charakterio savybes (Karoblis, 1999).

Charakterio savybės formuojasi ir reiškiasi fizinėje žmogaus veikloje (Miškinis, Skyrius, 2005). Sportininko charakteris reiškiasi jo santykiu su kitais žmonėmis – ekstravertas ir intravertas. Dauguma sportininkų yra ekstravertai, nes tam palanki sporto specifika, kuriai būdingi nenutrūkstami tarpasmeniniai kontaktai. Tačiau net ir tarp aukščiausio lygio sportininkų galima sutikti intravertų, kurie saugosi išorinių emocinių poveikių. Treneris turi į tai atkreipti dėmesį (Karoblis, 2003).

Anot P. Karoblio (2003), labai svarbus sportininko charakterio bruožas – savigarba. Ji reiškiasi pagarba sau ir kitiems. Savigarba skatina stebėti savo elgesį, suvokti jausmus ir išgyvenimus, pažinti tokius savo bruožus kaip: darbštumą, uolumą, atkaklumą, pareigingumą, garbės supratimą. Visi jie būtini, siekiant didelių tikslų.

Prof. P. Karoblis (2003) išskiria dar vieną, per pratybas ir varžybas pasireiškiančią, sportininko charakterio savybę – sensitivityumą. Tokie sportininkai yra baikštūs, drovūs, labai išgyvena dėl buvusių ar būsimų įvykių. Jiems būdingas menkavertiškumo jausmas, didelis moralinis reiklumas. Šiems sportininkams ypač reikalingas trenerio dėmesingumas, taktiškumas, bendravimas ir auklėjimas.

P. Karoblis (2005) išskiria dar keletą charakterio savybių, kurias turi išsiugdyti sportininkas, siekdamas gerų rezultatų. Tai savybės, lemiančios požiūrį į treniravimosi tikslą – iniciatyvumas, žinių troškimas, principingumas, optimistinis nusiteikimas, polinkis rizikuoti; lemiančios požiūrį į treniravimąsi – tai stropumas, atkaklumas, punctualumas, disciplinuotumas, tikslumas, sąžiningumas, savarankiškumas ir noras eksperimentuoti; lemiančios požiūrį į sportavimo vietą bei inventorių – tvarkingumas, atsakingumas, rūpestingumas, atsargumas ir atidumas.

Kad iškovotų pergalę, sportininkas privalo įgyti ir tokias savybes, kaip užsispyrimą, drausmingumą, dominavimą, paklusimą taisyklėms, pareigingumą bei atsakomybę, ir tuo pat metu atsisakyti tokių savybių, kurios jam trukdo, pavyzdžiui, savanaudiškumo, agresyvumo, šturkštumo (Karoblis, 2005).

Sportinė veikla skatina įgyti atkaklumo, pasiaukojimo, priprasti sunkiai dirbti, laikytis nustatytų reikalavimų, bendradarbiauti (Martens, 1993; Eitzen, 1996). Sportininkams labai svarbios savybės yra atkaklumas, užsispyrimas, ryžtingumas, tačiau ne visada pavyksta nubrėžti ribas tarp drašumo ir nutrūktgalviškumo, ryžtingumo ir impulsyvumo, bailumo ir atsargumo ir pan. (Stebbinso, 1992; Gough, 1998). Sportininkai dažnai nori pasiekti pergalį, kurioms reikalingos tam tikros charakterio savybės: drausmingumas, pareigingumas, atsakomybė, paklusnumas, atkaklumas, pasiaukojimas, supratingumas, bendradarbiavimas, nuolankumas, užsispyrimas (Martens, 1993; Eitzen, 1996; Gough, 1998). Sportuojantis asmuo turi ne tik būti kantrus, bet ir atkaklus.

Atkaklumas pasireiškia tikslo neatsisakymu, net jeigu jo siekiama jau ilgą laiką arba pirmieji bandymai buvo nesėkmingi (Aranson & Wilson, 1998). Ši savybė siejasi su ištvermingumu – galėjimu išverti didelius krūvius arba ilgą laiką dirbti vienodos įtampos sąlygomis, taip pat su kantrybe – kai siekiant tikslo reikia pakęsti fizinius ar moralinius nepatogumus: šaltį, karštį, traumas, skausmą, nuovargį, nepelnytus priekaištus ir pan. (Poškienė, 1991; Monginaitė, 2005).

L. Meidus (2005), S. Stonkus (2000, 2002) kalbėdami apie sportą akcentuoja vieną svarbiausių sportinio rengimo veiksnių – psichinį sportininko rengimą, be kurio šiuolaikiniame sporte neįmanoma pasiekti labai gerų rezultatų. Darbštumas, atkaklumas, kovingumas, noras būti stipresniam – viso to reikia, siekiant sportinio meistriškumo. Sportininkas turi pasitikėti savo jėgomis, kovoti atsidavus, iki galo įveikiant sunkias pratybas ir varžybas. Visa tai stiprina sportininko charakterį (Karoblis, 2005).

Stiprios valios žmogui būdinga daugelis savybių. Tai ryžtingumas – neatidėliojamas sprendimų priėmimas ir vykdymas, nepaisant sunkumų, nelaukiant „geresnio laiko“ ar sąlygų. Susivaldymas, arba savitvarda – netikslingo aktyvumo, pykčio prasiveržimo ar baimės slopinimas. Tai savęs valdymas, nepaisant nuovargio ar baimės tęsti darbą. Drąsa – tikslo siekimas net ir tais atvejais, kai žmogaus gyvybei ir jo asmeninei gerovei gresia pavojus (Mor & Winqvist, 2002).

R. Malinausko (1999) teigimu, charakterio tvirtumas, emocinis stabilumas yra vienos iš dažniausiai minimų didelio meistriškumo sportininkų asmenybės savybių. R. B. Ketelo (Cattell) teigimu, „individui, kuriam būdinga ši savybė, būdinga ir emocinė branda, savo minčių ir veiksmų kontrolė, tvirtumas ir kritiškumas vertinant save ir aplinkinį pasaulį, gebėjimas valdyti savo jausmus. Silpno charakterio sportininkas būna ne visiškai emociškai subrendęs, nenustygstantis, sentimentalus, dažnai išreiškiantis nuogastavimus. Todėl nereikia nė abejoti, jog tokie sportininkai sunkiau išvers įtampą, treniruotės krūvį ir dar sunkesnius psichologinius varžybų krūvius“ (Malinauskas, 1999, p. 22). Hanin teigimu „sportininkai, kuriems būdingas ne tik charakterio silpnumas, bet ir nepriekaištingos fizinės ypatybės, taip pat gali pasiekti gerų sportinių rezultatų, jeigu treneriai atsižvelgs į neigiamą charakterio bruožą“ (Malinauskas, 1999, p. 22).

Dėl savo charakterio ypatybių sportininkai patiria įvairių sunkumų. Dažniausiai dėl nesusivaldymo, nepasitikėjimo savo jėgomis, nemokėjimo bendrauti, uždarumo ir pan. Treneris, žinodamas savo auklėtinių charakterio ypatumus, gali kryptingai koreguoti charakterio formavimąsi (Miškinis, Skyrius, 2005). Todėl, P. Karoblio (2005) nuomone, didžiausias vaidmuo rengiant sportininką ir tenka treneriui, nes jis geriausiai pažįsta savo ugdytinius, jų mąstymo būdą, nuotaikas.

### 1.2.2. Temperamento įtaka sportinei veiklai

Temperamentas – sportininko sėkmės per atsakingas varžybas kokybinis rodiklis. Temperamentas lemia bet kokią veiklą, o ypač sportinę (Meidus, 2005).

Tyrimai atskleidžia reikšmingą temperamento poveikį sportinei veiklai. L. Meidaus (2005) teigimu, sportas kelia vis didesnius reikalavimus sportininko psichinėms savybėms, priklausančioms nuo centrinės nervų sistemos ir temperamento. Tai reiškia, kad jos priklauso nuo: emocinių procesų ir valios pasireiškimo; pasipriešinimo vidiniams ir išoriniams dirgikliams; veiklos plastiškumo ir sugebėjimo prisitaikyti prie fizinių krūvių.

L. Meidaus (2005) nuomone, didelio meistriškumo sportininkai dalyvauja daugelyje rungtynių, kurios reikalauja didelių fizinių ir psichinių pastangų. Todėl tokią veiklą gali atlikti ir pasiekti aukštus rezultatus tik tie sportininkai, kurie turi stiprią nervinių procesų sistemą ir atitinkamus temperamento ypatumus.

P. Karoblis (2003) teigia, kad, puikius sportinius rezultatus gali pasiekti nevienodo temperamento sportininkai, tik būdai šiems rezultatams pasiekti turi būti skirtingi. Jo nuomone, temperamentas turi reikšmės bendram sportininko darbingumui, jo kaitai, jėgų pasiskirstymui nuotolyje, sportinės kovos taktikai ir pan. Aukščiausios nervinės veiklos tipas turi įtakos įgūdžių įgijimui ir mokymosi procesui. Pavyzdžiui, sportininkas sangvinikas greitai išmoka naujų judesių, gerai orientuojasi besikeičiančiose situacijose, tačiau nemėgsta ilgo ir monotoniško darbo tobulinant techniką. Yra veržlus, todėl varžybose rezultatus dažniausiai pagerina, tačiau kartais veikia per daug skubotai. O flegmatikas, naujų judesių mokosi lėtai ir atidžiai. Atkakliai įveikia treniruotės krūvį ir varžybose siekia sportinio rezultato. Varžybų rezultatai dažniausiai yra stabilūs. Jam tinka ilgalaikė, monotoniška veikla. O cholericai, priešingai, mėgsta intensyviai ir trumpai veikti. Pratybų ir varžybų sėkmė priklauso nuo aplinkinių reakcijos (mato kas ar ne). Kaip greitai susidomi nauju pratimu ar sporto šaka, taip greitai susidomėjimas ir praeina. Varžybų sąlygomis, taip pat kaip ir melancholikai, per daug jaudinasi, ir tai turi neigiamos įtakos varžybų rezultatui (Miškinis, Skyrius, 2005).

Anot L. Meidaus (2005) į temperamento ypatumus turėtų būti atsižvelgiama ir renkantis sportinę specializaciją. Taip pat jis tampa svarbus nustatant individualius treniruočių metodus, rengiant sportininką atsakingoms varžyboms. Sporto psichologas pabrėžia, kad per trumpą laiką aukštus sportinius rezultatus gali pasiekti tik tie sportininkai, kuriems būdinga aukšta ir adekvati temperamento tipų išraiška, todėl vienas iš trenerio sėkmės garantų, atrenkant sportininkus, tampa atsižvelgimas į temperamento ypatumus.

### 1.2.3. Lyčių charakterio savybės

Moterimi ir vyru ne tik gimstama, bet ir tampama. Socialinius lyčių vaidmenis lemia ne tik prigimtis, bet ir kultūra bei socializacija. Visuomenė kiekvienam mūsų priskiria socialinę vyro arba moters kategoriją, todėl jau ankstyvoje vaikystėje mergaitės ir berniukai įgyja atitinkamos lyties identitetą ir demonstruoja tam tikrai lyčiai priskirtą socialinį elgesį, kuris lemia kiekvieną vaiko sprendimą per visą jo gyvenimą (Ivanauskienė, Šidlauskienė, 2008).

Taip pat visuomenė turi įtakos ir lyties modelio formavimuisi. Kai kurie berniukai labiau nei kiti demonstruoja tradiciškai vyriškus bruožus bei interesus, o kai kurios mergaitės labiau nei kitos tampa pabrėžtinai moteriškos (Myers, 2000, 2008).

Vaikai lygindami save su atitinkamu lyties modeliu („esu vyras – todėl esu vyriškas, stiprus ir agresyvus“ arba „esu moteris – todėl esu moteriška, miela paslaugi“) atitinkamai derina savo elgesį. Taip pat auklėjimo procese nuolat teigiant, kad „tai tik mergaitėms“, „mergaitės nesimuša“, „tai tik berniukams“, „dideli berniukai neverkia“, formuojasi griežtos nuostatos, ką turi daryti berniukai ir ką – mergaitės (Ivanauskienė, Šidlauskienė, 2007).

Vyro ir moters skirtumai – sudėtingas reiškinys, apimantis ne tik anatomines, fiziologines, bet asmenybės elgesio skirtynes. Iš vyrų tikimasi vienu, o iš moterų – visai kitų dalykų. Pavyzdžiui, tradiciškai priimta, kad vyrai turi būti savarankiški, nepriklausomi, veiklūs, racionalūs, ambicingi, siekiantys karjeros, o moterys, priešingai, pasyvios, priklausomos, emocionalios, besirūpinančios vaikais ir namų ruoša (Karužaitė, 2010).

Vyrai ir moterys skiriasi ne tik genetiškai, biologiškai, bet ir psichologiškai. D. G. Myersas (2000, 2008) pateikia keletą pavyzdžių, kuo skiriasi vyrai ir moterys. Pavyzdžiui, moterims dažniau diagnozuojama depresija, o vyrams asocialios asmenybės sutrikimai. Vyrai dažniau nei moterys elgiasi agresyviai. Vyrai laikomi labiau dominuojančiais, valingais ir savarankiškais. Tuo tarpu moterys – nuolaidesnėmis, globėjiškomis ir priklausomomis. Kaip lyderiai vyrai būna įsakmesni, net autokratiški, o moterys dažniau būna demokratiškos. Žmonėms sąveikaujant, vyrai dažniau reiškia savo nuomonę, o moterys paramą. Kasdieniniame elgesyje vyrai dažniau rodo galią – kalba kategoriškai, pertraukinėja. Moterims dažniau nei vyrams rūpi užmegzti santykius su kitais žmonėmis. Moterys yra atviresnės ir labiau reaguoja į grįžtamąjį ryšį nei vyrai.

A. Kepalaitės (1993) nuomone, moterys yra emocionalesnės, nuolaidesnės, linkusios į kompromisus, dažniau šypsosi ir geriau palaiko pokalbį negu vyrai. Dažnai konstatuojama, kad vyrai sunkiau išreiškia emocijas, nesugeba jų įvardinti, atsilieka kalbinės raiškos srityje, mažiau apatiški, labiau agresyvūs. Skiriasi ne tik vyrų ir moterų agresyvumo lygis, bet ir agresijos išraiška.

Vyrai linkę agresiją rodyti fiziškai, o moterų agresyvumas dažniausiai apsiriboja žodžiais.

Ivanauskienės ir Šidlauskienės (2008) nuomone, moterys yra linkusios į rūpestingumą, atsakingumą, draugiškumą, o vyrai – pabrėžti laisvę ir savikliovą. Tai išryškėja jau vaikystėje, žaidimuose. Berniukai labiau linkę žaisti didelėmis grupėmis, sutelkę dėmesį į veiklą ir mažiau tarpusavyje bendraudami. Mergaitės paprastai žaidžia mažomis grupėmis ar net su viena drauge. Jų žaidimai yra mažiau konkurencingi nei berniukų.

Moters charakteriui būdingas lankstumas, harmoningumas, vientisumas, gebėjimas keistis, prisitaikyti. O vyrams būdingas didesnis apibrėžtumas, tvirtumas, daugelis bruožų prieštaringi (Miškinis, 2002).

Visuomenėje moteris dažniausiai suvokiama kaip silpna, pasyvi, paklusni, kuriai reikia paramos, o vyras – kaip stiprus, galintis globoti, aktyvus, linkęs vadovauti (Ivanauskienė, Šidlauskienė, 2008).

Biologija daro įtaką lyčiai, tačiau kultūra formuoja lyčių vaidmenis – lūkesčius kaip tradiciškai turi elgtis vyrai ir moterys. Su lytimi susiję genai ir hormonai iš tiesų turi įtakos lyčių elgesio skirtumui, tačiau daugelis lyčių skirtumų yra išmokstami. Tvirtos nuostatos į tai, kas yra vyriška, o kas moteriška, daro žmones nepilnaverčiais, priklausomais vienas nuo kito, formuoja ne tik interesus ir elgesį, bet ir jausmų išraišką (Ivanauskienė, Šidlauskienė, 2008).

## 2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

### 2.1. Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros šaltinių analizė.
2. Anketinė apklausa (Ketelo 16 PF testas).
3. Matematinė statistika (Stjudento t kriterijus).

**1. Mokslinės literatūros šaltinių analizė.** Šis metodas taikytas sporto teorijos, sporto psichologinės literatūros analizei apibendrinti. Šiuo tyrimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai ir aptariami tyrimo rezultatai. Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, formuoti tikslus ir uždavinius, pasirinkti tyrimo objektą, tyrimo metodus, duomenų rinkimo ir apdorojimo analizės metodus.

**2. Anketinė apklausa.** Tyrimui pasirinktas R. B. Ketelo (Cattell) 16 PF testas. Ši daugiaprofilė asmenybės apklausa buvo paskelbta 1949 metais. Nuo to laiko ji plačiai naudojama psichodiagnostikos praktikoje. Šis testas universalus, praktiškas, suteikia įvairiapusės informacijos apie asmenybę. Jo klausimai, susiję su įprastomis gyvenimo situacijomis, skirti tiriamiesiems tikslams. Klausimynas padeda nustatyti asmenybės bruožus, kuriuos R. K. Ketelas vadina konstituciniais faktoriais. Metodika mokslinėje literatūroje išnagrinėta, testo validumas ir patikimumas patikrinti (Goštautas, 1976).

Testą sudaro 105 klausimai. Atsakymai užrašomi klausimyno lapuose, o po to įvertinami naudojantis testo atsakymų raktu. 2 balais vertinami atsakymai a ir c, atsakymai b – 1 balu. Kiekvienos klausimų grupės balų suma leidžia nustatyti vieno ar kito faktoriaus reikšmę. Išimtis – faktorius B – čia kiekvienas atsakymas c vertinamas 1 balu. Didžiausias kiekvieno veiksnio įvertis 12 balų, faktoriaus B 8 balai, minimalus įvertis – 0 balų. Prieduose pateiktas klausimynas (1 priedas), R. B. Ketelo testo faktorių interpretacija (2 priedas) ir atsakymų raktas (3 priedas).

**3. Matematinė statistika.** Matematinės statistikos metodas pritaikytas gautų duomenų statistiniam skaičiavimui ir vertinimui. Tyrimo rezultatai apdoroti programinės įrangos paketu SPSS 18 for Windows taikant Stjudento parametrinį (t) kriterijų.

## 2.2. Tyrimo organizavimas

Darbo rengimas vyko trimis etapais.

**Pirmajame darbo rengimo etape** (2009 m. rugsėjo – 2009 m. lapkričio) buvo analizuojami literatūros šaltiniai pasirinkta tema, nagrinėjama ir formuluojama tyrimo problema bei uždaviniai.

**Antrajame darbo rengimo etape** (2010 m. sausio – 2010 m. kovo) vykdoma anketinė apklausa, siekiant išsiaiškinti lengvaatlečių (bėgikų) charakterio ypatumus.

**Trečiajame darbo rengimo etape** (2010 m. kovo – 2010 m. balandžio) buvo analizuojama gauta informacija, formuluojamos išvados.

## 2.3. Tiriamieji

Tyrimas buvo vykdomas nuo 2010 sausio iki 2010 kovo. Tyrime dalyvavo 98 Šiaulių, Klaipėdos, Pakruojo, Kauno lengvaatlečiai (bėgikai), apklausai atrinkti atsitiktinai, kurių amžius nuo 15–25 metų. Atliekant šį tyrimą buvo pasirinkti vyresniojo amžiaus sportininkai todėl, kad šis R. B. Ketelo (Cattell) 16 PF testas yra atliekamas su vyresniais asmenimis.

### 3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

Gauti tyrimo rezultatai parodė, jog kai kurie duomenys skyrėsi statistiškai patikimai, lengvaatlečių tarpe. Išanalizavus gautus tyrimo duomenis amžiaus, lyties, rungties ir sportinio meistriškumo aspektais, buvo gauti tokie rezultatai.

1 lentelė

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių A (uždarumas – komunikabilumas)**

Tiriamieji faktoriaus „A“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>3,90 ± 1,74</b>	t = 0,370 p>0,05
	21-25	3,67 ± 2,55	
Lytis	Vyrai	3,76 ± 1,76	t = 0,240 p>0,05
	Moterys	<b>3,91 ± 2,32</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	3,85 ± 1,76	t = 0,623 p>0,05
	Vidutiniai	3,44 ± 1,33	
	Ilgi	<b>4,11 ± 3,33</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>4,00 ± 1,55</b>	t = 0,325 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	3,77 ± 2,16	

Analizuojant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių A (uždarumas – komunikabilumas), matyti (1 lentelė), kad jaunesni (15–20 metų) lengvaatlečiai yra labiau linkę bendrauti nei vyresni (20–25 metų) sportininkai. Taip pat jiems būdingesnis natūralumas ir elgsenos laisvumas. Tuo tarpu vyresni lengvaatlečiai yra skeptiškiau nusiteikę, mėgsta būti vieni.

Tyrimo duomenis lyginant lyties aspektu, matyti, kad lengvaatletės moterys yra atviresnės nei vyrai. Taip pat joms būdingesnis geraširdiškumas, emocinis „šiltumas“, atlaidumas bendraujant. Tuo tarpu lengvaatlečiai vyrai labiau linkę į uždarumą, emocinį „šaltumą“, nemėgsta bendrauti, dalyvauti visuomeninėje veikloje, jiems būdingesnis rigidiškumas.

Tyrimo rezultatai gauti lyginant rungties aspektu rodo, kad ilgų nuotolių bėgikai yra komunikabilesni nei trumpų ir vidutinių nuotolių.

Skirstinio pagal sportinį meistriškumą tyrimo rezultatai rodo, kad lengvaatlečiai, priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei, priešingai nei jai nepriklausantys, linkę bendrauti, pasitikintis savimi, nebijo kritikos.

Lyginant rezultatus pagal faktorių A, statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėjome (p>0,05)

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių B (intelektas)**

Tiriamieji faktoriaus „B“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	5,29 ± 2,25	t = -1,004 p>0,05
	21-25	<b>6,00 ± 2,24</b>	
Lytis	Vyrai	5,43 ± 2,44	t = -0,255 p>0,05
	Moterys	<b>5,60 ± 2,12</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	<b>6,31 ± 2,05</b>	t = 2,109 p<0,05
	Vidutiniai	3,55 ± 1,42	
	Ilgai	4,67 ± 1,87	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinkinei	<b>6,18 ± 2,48</b>	t = 1,119 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinkinei	5,31 ± 2,16	

Lyginant tyrimo duomenis amžiaus aspektu pagal faktorių B (konkretus mąstymas – abstraktus mąstymas), matyti (2 lentelė), kad vyresniems (21–25 metų) lengvaatlečiams būdingesnis mąstymo abstraktumas, sumanumas bei nuovoka, o tuo tarpu jaunesni lengvaatlečiai labiau pasižymi mąstymo konkretumu.

Analizuojant tyrimo rezultatus lyties aspektu, didesni įverčiai rodo, kad abstraktus mąstymas būdingesnis moterims nei vyrams. Pastariesiems būdingesnis rigidiškumas, kuriuo jie taip pat pasižymėjo aptariant faktoriaus A rezultatus. Tačiau šių, dviejų skirstinių rezultatų skirtumai nėra statistiškai reikšmingi (p>0,05), todėl galima kalbėti tik apie tendenciją.

Antroje lentelėje pateikti tyrimo rezultatai rungties aspektu yra statistiškai patikimi (p<0,05). Tai rodo, kad aukštesnį intelekto lygį turi trumpų nuotolių bėgikai, nei vidutinių ir ilgų nuotolių. L. Jovaiša (1993) intelektą apibūdina kaip gebėjimų visumą, lemiančią asmenybės mąstymo kokybę, gebėjimą gerai įsisavinti naujas žinias ir greitai susivokti naujose situacijose. Ši savybė būdingesnė trumpų nuotolių bėgikams, kadangi jų veikla skatina priimti greitus sprendimus. Tuo pačiu trumpų nuotolių bėgikams būdingesnis mąstymo abstraktumas, sumanumas bei nuovoka. Toks žmogus greičiau viską supranta ir išmoksta (sud. Puzinavičius, 2005). Tuo tarpu vidutinių nuotolių bėgikams būdingesnis mąstymo konkretumas, rigidiškumas.

Tyrimo rezultatų analizė sportinio meistriškumo aspektu rodo, kad priklausantys Lietuvos Respublikos rinkinei lengvaatlečiai labiau pasižymi mąstymo abstraktumu, greičiau viską supranta ir išmoksta nei nepriklausantys.

Šie rezultatai nėra statistiškai patikimi (p>0,05), todėl galime kalbėti tik apie tendenciją.

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių C (emocinis pastovumas – nepastovumas)**

Tiriamieji faktoriaus „C“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	1,87 ± 1,60	t = 0,794 p>0,05
	21-25	<b>2,45 ± 2,62</b>	
Lytis	Vyrai	<b>2,40 ± 2,00</b>	t = -0,437 p>0,05
	Moterys	2,10 ± 2,72	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	<b>2,85 ± 2,72</b>	t = -0,305 p>0,05
	Vidutiniai	1,33 ± 1,00	
	Ilgai	1,33 ± 1,73	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>2,36 ± 1,75</b>	t = 0,166 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	2,23 ± 2,51	

Trečioje lentelėje pateikti rezultatai, lyginant amžiaus aspektu pagal faktorių C (emocinis pastovumas – nepastovumas), rodo, kad vyresni lengvaatlečiai (21–25 metų) yra emociškai pastovesni nei jaunesni (15–20 metų) lengvaatlečiai.

Lyginant rezultatus lyties aspektu paaiškėjo, kad lengvaatlečiai vyrai yra emociškai brandesni, kartais gali pasireikšti emocinis rigidiškumas, nejautrumas. O lengvaatletės moterys yra daug jausmingesnės, joms būdingesnė nuotaikų kaita, nervinis išsekimas (nuovargis).

Kaip matome iš tyrimo duomenų lyginant rungties aspektu, trumpų nuotolių bėgikai yra emociškai pastovesni nei vidutinių ar ilgų.

Tyrimo duomenis lyginant sportinio meistriškumo aspektu, matyti, kad lengvaatlečiai, priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei, yra realistiškiau nusiteikę, pajėgesni laikytis grupės normų, jų emocijos ir interesai pastovesni. Nors statistinis skirtumas tarp šių grupių labai mažas.

Taikant Stjudento kriterijų (t) buvo gauti statistiškai nepatikimi duomenys (p>0,05).

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių E (pavaldumas – dominavimas)**

Tiriamieji faktoriaus „E“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	4,26 ± 2,11	t = -0,012 p>0,05
	21-25	<b>4,27 ± 2,60</b>	
Lytis	Vyrai	<b>4,40 ± 2,45</b>	t = -0,452 p>0,05
	Moterys	4,10 ± 2,05	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	3,77 ± 2,14	t = -1,132 p>0,05
	Vidutiniai	<b>4,67 ± 1,73</b>	
	Ilgai	<b>4,67 ± 2,45</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	3,82 ± 2,27	t = -0,743 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	<b>4,40 ± 2,26</b>	

Analizuojant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių E (pavaldumas – dominavimas), paaiškėjo (4 lentelė), kad vyresni lengvaatlečiai yra valdingesni, labiau linkę dominuoti nei jaunesni. Pastarieji yra nuolaidesni, linkę užleisti kelią kitiems.

Lyginant rezultatus lyties aspektu, norėtume pasiremti teorinėje dalyje, minėtu D. G. Myerso (2000, 2008) teiginiu, kad vyrai dažniau nei moterys elgiasi agresyviai. Vyrai laikomi labiau dominuojančiais, valdingais ir savarankiškais. O moterys – nuolaidesnėmis, globėjiškomis ir priklausomomis. Kaip lyderiai vyrai būna įsakmesni, net autokratiški, moterys dažniau būna demokratiškos. Tai tik dar kartą patvirtina mūsų gautus rezultatus lyginant lyties aspektu.

Tyrimo rezultatų analizė rungties aspektu rodo, kad vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikai yra atkaklesni. O trumpų nuotolių bėgikai linkę veikti taktiškai.

Kaip matome iš tyrimo duomenų, lyginant sportinio meistriškumo aspektu, nepriklausantiems Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiams būdingesnis nepriklausomas mąstymas ir elgesys, polinkis konfliktinėse situacijose kaltinti kitus. O priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai, priešingai, labiau pripažįsta valdžią ir spaudimą iš šalies. Jie dažniau būna priklausomi, prisiima sau kaltę, jaudinasi dėl savo klaidų.

Tačiau šie rezultatai tarpusavyje nėra statistiškai patikimi ( $p > 0,05$ ).

5 lentelė

#### Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių F (santūrumas – ekspresyvumas)

Tiriamieji faktoriaus „F“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>5,60 ± 3,56</b>	t = -1, 203 p > 0,05
	21-25	4,52 ± 2,48	
Lytis	Vyrai	4,67 ± 3,12	t = -0,434 p > 0,05
	Moterys	<b>5,04 ± 2,72</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	<b>4,85 ± 2,60</b>	t = 1,087 p > 0,05
	Vidutiniai	3,78 ± 2,33	
	Ilgai	4,67 ± 3,00	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	4,36 ± 2,16	t = -0,664 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	<b>5,03 ± 3,08</b>	

Gauti tyrimo duomenys lyginant amžiaus aspektu pagal faktorių F (santūrumas – ekspresyvumas), rodo (5 lentelė), kad jaunesni lengvaatlečiai yra ekspresyvesni nei vyresni. Jiems taip pat būdingesnis nerūpestingumas, linksmumas, judrumas. O vyresni – labiau linkę viską apmąstyti yra atsargesni.

Lyginant lyties aspektu, matyti, kad ekspresyvumas ir kalbumas būdingesnis lengvaatletėms moterims nei vyrams. Teorinėje dalyje buvo pabrėžta, kad moterys yra emocionalesnės, dažniau

šypsosi ir geriau palaiko pokalbį. O vyrai sunkiau išreiškia emocijas, nesugeba jų įvardinti, atsilieka kalbinės raiškos srityje (Kepalaitė, 1993).

Gauti tyrimo rezultatai rungties aspektu parodė, kad trumpų nuotolių bėgikai yra emocingesni, entuziastingesni, energingesni, todėl jie dažniau tampa grupės lyderiais. O vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikai yra ramesni, tylesni, linkę į apmąstymus.

Lyginant priklausančius ir nepriklausančius Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečius, matyti, kad pastarieji yra ekspresyvesni. Priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai daugiau nerimauja dėl savo ateities, būkštauja dėl nesėkmių. Šiuos rezultatus patvirtina ir gauti E faktoriaus rezultatai.

Šie visi, pagal faktorių F aptarti, rezultatai nėra statistiškai reikšmingi ( $p > 0,05$ ).

6 lentelė

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių G (impulsyvumas – elgesio normas atitinkantis elgesys)**

Tiriamieji faktoriaus „G“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (amžius)	15-20	1,33 ± 1,45	t = 1,154 p > 0,05
	21-25	<b>1,94 ± 1,75</b>	
Lytis	Vyrai	152 ± 1,40	t = -0,800 p > 0,05
	Moterys	<b>1,92 ± 1,87</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	1,85 ± 1,87	t = -0,234 p > 0,05
	Vidutiniai	<b>2,00 ± 1,00</b>	
	Ilgai	1,56 ± 1,67	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>2,00 ± 2,37</b>	t = 0,591 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	1,66 ± 1,41	

Tyrimo rezultatus lyginant amžiaus aspektu pagal faktorių G (impulsyvumas – elgesio normas atitinkantis elgesys), paaiškėjo (6 lentelė), kad vyresni lengvaatlečiai sąmoningiau laikosi elgesio normų ir taisyklių, o jaunesni – labiau linkę pasiduoti įvykių ir aplinkybių įtakai, nesistengia vykdyti grupės reikalavimų, laikytis normų.

Analizuojant rezultatus lyties aspektu, didesni įverčiai rodo, kad lengvaatletės moterys yra atsakingesnės, organizuotesnės. Lengvaatlečiams vyrams būdingas lankstesnis požiūris į socialines normas, todėl tai gali lemti asocialų elgesį. Psichologas D. G. Myersas (2000, 2008) taip pat pažymi, kad vyrams yra būdingesni asocialios asmenybės sutrikimai.

Lyginami rezultatus rungties aspektu pastebėjome, kad vidutinių nuotolių bėgikų elgesį ir santykius su kitais žmonėmis reguliuoja elgesio normos ir taisyklės labiau nei trumpų ar ilgų nuotolių bėgikų.

Aptariant rezultatus, gautus lyginant sportinio meistriškumo aspektu, galime sakyti, kad lengvaatlečiai, priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei, labiau laikosi elgesio taisyklių ir normų nei nepriklausantys. Taip pat jiems būdingesnis tikslingumas, atkaklumas siekiant užsibrėžto tikslo.

Visi šie pagal faktorių G aptarti rezultatai nėra statistiškai patikimi ( $p > 0,05$ ).

7 lentelė

### Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių H (baikštumas – drąsa)

Tiriamieji faktoriaus „H“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	1,87 ± 1,99	t = -0,581 p > 0,05
	21-25	<b>2,27 ± 2,49</b>	
Lytis	Vyrai	1,71 ± 2,03	t = -0,823 p > 0,05
	Moterys	<b>2,24 ± 2,26</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	1,77 ± 2,07	t = 0,289 p > 0,05
	Vidutiniai	1,55 ± 1,33	
	Ilgai	<b>2,44 ± 2,40</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>2,18 ± 1,66</b>	t = 0,318 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	1,94 ± 2,30	

Analizuojant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių H (baikštumas – drąsa), matyti (7 lentelė), kad vyresni lengvaatlečiai yra socialiai drąsesni, pasirengę turėti reikalų su nepažįstamais žmonėmis, susidurti su nežinomomis aplinkybėmis. Čia, kaip matome, vėl pasikartoja ta pati situacija kaip ir lyginant pagal faktorių E. Jaunesni lengvaatlečiai labiau pasižymi drovumu, baikštumu, nepasitikėjimu savo jėgomis.

Tyrimų rezultatų analizė lyties aspektu rodo, kad moterys yra socialiai drąsesnės. Joms, anot D. G. Myerso (2000, 2008), dažniau nei vyrams rūpi užmegzti santykius su kitais žmonėmis.

Lyginant duomenis rungties aspektu, matyti, kad ilgų nuotolių bėgikai laisviau jaučiasi, yra aktyvesni bendraujant nei trumpų ar vidutinių nuotolių bėgikai.

Kaip matome iš rezultatų, gautų lyginant lengvaatlečius sportinio meistriškumo aspektu, lengvaatlečiai, priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei, yra drąsesni, labiau linkę rizikuoti, ne tokie jautrūs realiai kylančiai ar tariamai grėsmei nei nepriklausantys rinktinei lengvaatlečiai.

Tyrimų duomenys, gauti lyginant skirstinius pagal faktorių H, yra statistiškai nereikšmingi ( $p > 0,05$ ).

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių I (šiurkštumas – jautrumas)**

Tiriamieji faktoriaus „I“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>3,81 ± 2,39</b>	t = 1,710 p>0,05
	21-25	2,53 ± 2,33	
Lytis	Vyrai	3,04 ± 2,17	t = 1,077 p>0,05
	Moterys	<b>3,81 ± 2,68</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	3,08 ± 2,61	t = -0,676 p>0,05
	Vidutiniai	<b>3,78 ± 1,20</b>	
	Ilgai	<b>3,78 ± 2,91</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>3,46 ± 2,54</b>	t = 0,098 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	3,37 ± 2,41	

Gauti duomenys, lyginant amžiaus aspektu pagal faktorių I (šiurkštumas – jautrumas), rodo (8 lentelė), kad jaunesni lengvaatlečiai yra jautresni, pasižymi empatiškumu, gebėjimu atjausti, suprasti kitą žmogų. O vyresniems lengvaatlečiams būdingesnis griežtumas, šiurkštumas, nejautrumas bendraujant su kitais.

Analizuojant rezultatus lyties aspektu, didesni įverčiai rodo, kad moterys yra jausmingesnės, švelnesnės, linkę pasaulį suvokti meniškai. O lengvaatlečiai vyrai yra praktiškesni, labiau mėgstantys priimti pagrįstus sprendimus.

Duomenys, gauti lyginant rungties aspektu, rodo, kad vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikai yra jautresni nei trumpų. Pastariesiems labiau būdinga drąsa ir sumanumas.

Lyginant duomenis sportinio meistriškumo aspektu matyti, kad priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai yra jautresni nei nepriklausantys.

Taikant Stjudento kriterijų (t) buvo gauti statistiškai nepatikimi duomenys (p>0,05).

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių L (patiklumas – įtarumas)**

Tiriamieji faktoriaus „L“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	4,45 ± 2,41	t = -0,291 p>0,05
	21-25	<b>4,67 ± 2,23</b>	
Lytis	Vyrai	<b>5,05 ± 2,33</b>	t = 1,421 p>0,05
	Moterys	4,08 ± 2,27	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	4,39 ± 2,33	t = -0,063 p>0,05
	Vidutiniai	4,44 ± 2,79	
	Ilgai	<b>5,33 ± 2,00</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	3,27 ± 2,24	<b>t = -2,119</b> <b>p&lt;0,05</b>
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	<b>4,91 ± 2,24</b>	

Analizuojant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių L (patiklumas – įtarumas), didesni įverčiai rodo (9 lentelė), kad vyresni lengvaatlečiai yra įtaresni ir mažiau pasitiki kitais nei jaunesni.

Lyginant rezultatus lyties aspektu išryškėja lengvaatlečiams vyrams būdingas egocentiškumas, savanaudiškumas. Tuo tarpu lengvaatletės moterys yra geranoriškesnės, atviresnės ir patiklesnės.

Tyrimo duomenis lyginant rungties aspektu, matyti, kad ilgų nuotolių bėgikai įtarumu pasižymi labiau nei trumpų ar vidutinių nuotolių.

Šie rezultatai tarpusavyje statistiškai patikimai skiriasi tik tarp priklausančių ir nepriklausančių Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečių ( $p < 0,05$ ). Tyrimu nustatyta, kad lengvaatlečiai, nepriklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei, labiau pasižymi savanaudiškais interesais, išdidumu, puikybe, nei priklausantys rinktinei lengvaatlečiai. Taip pat jiems yra būdingesnis pavydas, nepasitikėjimas kitais. K. Miškinio (2006) teigimu, neretai pergalės, padidėjęs dėmesys, gėlės apsuka galvą sportininkams. Todėl jie į kitus ima žiūrėti iš aukšto, paniekinamai. O priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai pasižymi atvirumu, kantrybe. Toks žmogus yra sugyvenamas, geranoriškas, gerai sutaria ir sėkmingai dirba su kitais žmonėmis. K. Miškinio (2002) nuomone, sunkios treniruotės, griežtas režimas ugdo ne tik fizines, bet ir psichologines sportininko savybes: atkaklumą, ryžtą, valią, tikėjimą savimi. K. Miškinis ir E. Skyrius (2005) pabrėžia, kad sportas skatina ne tik rezultatų siekimą, bet ir sąžiningai bei garbingai rungtyniauti, ugdo dorovines vertybes. Sportininkas privalo būti doras ir dėl to, kad jį mato ir juo seka šimtai tūkstančių žmonių.

10 lentelė

#### Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių M (realistiškumas – laki vaizduotė)

	Tiriamieji faktoriaus „M“	M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>3,61 ± 2,75</b>	t = 0,016 p > 0,05
	21-25	3,60 ± 2,16	
Lytis	Vyrai	3,04 ± 2,25	t = 1,683 p > 0,05
	Moterys	<b>4,29 ± 2,77</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	3,54 ± 2,42	t = -0,932 p > 0,05
	Vidutiniai	3,33 ± 2,83	
	Ilgai	<b>4,44 ± 2,79</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>3,64 ± 2,94</b>	t = 0,041 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	3,60 ± 2,46	

Lyginant duomenis amžiaus aspektu pagal faktorių M (realistiškumas – laki vaizduotė), gauti aukšti įvertinimai rodo (10 lentelė), kad jaunesni lengvaatlečiai yra labiau orientuoti į savo vidinį

pasaulį, lakesnės vaizduotės, kūrybingesni. O tuo tarpu vyresni – labiau orientuojasi į realybę, pasižymi praktiškumu.

Analizuojant gautus duomenis lyties aspektu matyti, kad lengvaatletės moterys yra labiau orientuotos į vidinį pasaulį, nei vyrai.

Tyrimo rezultatų analizė rungties aspektu rodo, kad ilgų nuotolių bėgikai yra labiau orientuoti į savo vidinį pasaulį, nei trumpų ar vidutinių nuotolių.

Nors rezultatai, lyginant sportinio meistriškumo aspektu, yra labai panašūs, tačiau priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai pasižymi didesnėmis kūrybinėmis galiomis (potencija), mažiau dėmesio skiria smulkmenoms. Visi šie, pagal faktorių M aptarti, rezultatai nėra statistiškai patikimi ( $p > 0,05$ ).

11 lentelė

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių N (tiesmukumas – diplomatiškumas)**

Tiriamieji faktoriai „N“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	4,93 ± 2,49	t = 1,213 p > 0,05
	21-25	<b>6,07 ± 3,16</b>	
Lytis	Vyrai	<b>6,10 ± 2,79</b>	t = 0,831 p > 0,05
	Moterys	5,36 ± 3,15	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	5,23 ± 2,78	t = -1,191 p > 0,05
	Vidutiniai	<b>6,67 ± 4,00</b>	
	Ilgai	6,00 ± 2,65	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>5,83 ± 2,84</b>	t = -0,535 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	5,27 ± 3,50	

Analizuojant duomenis amžiaus aspektu pagal faktorių N (tiesmukumas – diplomatiškumas) didesni įverčiai rodo (11 lentelė), kad vyresni lengvaatlečiai yra diplomatiškesni nei jaunesni. Pastariesiems būdingesnis naivumas, natūralumas ir atvirumas.

Kaip matome iš tyrimo duomenų, gautų lyginant lyties aspektu, diplomatiškumas būdingesnis lengvaatlečiams vyrams nei moterims. Taip pat jiems būdingesnis apdairumas, išvalgumas, subtilus požiūris į įvykius ir juos supančius žmones.

Lyginant rezultatus rungties aspektu didesni įverčiai rodo, kad labiausiai diplomatiškumu pasižymi vidutinių nuotolių bėgikai.

Tyrimo duomenis lyginant sportinio meistriškumo aspektu, matyti, kad diplomatiškesni lengvaatlečiai yra tie, kurie priklauso Lietuvos Respublikos rinktinei, o nepriklausantys pasižymi tiesmukiškumu.

Šie visi, pagal faktorių N aptarti, rezultatai yra statistiškai nereikšmingi ( $p > 0,05$ ).

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių Q (pasitikėjimas savimi – nerimas)**

Tiriamieji faktoriai „Q“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>4,26 ± 2,52</b>	t = 0,656 p>0,05
	21-25	3,73 ± 2,60	
Lytis	Vyrai	3,76 ± 2,60	t = 0,956 p>0,05
	Moterys	<b>4,48 ± 2,44</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	3,85 ± 2,33	t = -0,620 p>0,05
	Vidutiniai	4,44 ± 2,96	
	Ilgai	<b>4,89 ± 2,67</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>5,09 ± 2,74</b>	t = 1,532 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	3,77 ± 2,41	

Analizuojant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių Q (pasitikėjimas savimi – nerimas), matyti (12 lentelė), kad jaunesni lengvaatlečiai yra nerimastingesni ir impulsyvesni nei vyresni lengvaatlečiai. Šios jaunesniems lengvaatlečiams būdingos savybės atsiskleidė ir aptariant faktorių I. Tuo tarpu vyresni lengvaatlečiai yra ramesni, labiau pasitikintys savo jėgomis.

Tyrimo duomenis lyginant lyties aspektu didesni įverčiai rodo, kad lengvaatletės moterys yra labiau linkusios į pažeidžiamumą ir depresiją. Moterų polinkį į depresiją pabrėžia ir psichologas D. G. Myersas (2000, 2008). O vyrai yra ramesni, jų neslegia dideli rūpesčiai.

Tyrimo rezultatų analizė rungties aspektu rodo, kad nerimas ir nepasitikėjimas savimi būdingesnis ilgų nuotolių bėgikams, nei trumpų ar vidutinių nuotolių bėgikams.

Analizuojant rezultatus sportinio meistriškumo aspektu, matyti, kad nerimas būdingesnis lengvaatlečiams, priklausantiems Lietuvos Respublikos rinktinei, nei nepriklausantiems.

Lyginant rezultatus pagal faktorių Q statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėjome (p>0,05).

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių Q<sub>1</sub> (konservatyvumas – radikalumas)**

Tiriamieji faktoriai „Q <sub>1</sub> “		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>5,23 ± 2,62</b>	t = 1,352 p>0,05
	21-25	4,00 ± 3,38	
Lytis	Vyrai	<b>5,04 ± 2,72</b>	t = -0,540 p>0,05
	Moterys	4,57 ± 3,17	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	4,39 ± 2,77	t = -0,054 p>0,05
	Vidutiniai	4,44 ± 3,13	
	Ilgai	<b>6,22 ± 3,07</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>5,27 ± 3,61</b>	t = 0,580 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	4,69 ± 2,70	

Tyrimo rezultatus lyginant amžiaus aspektu pagal faktorių Q<sub>1</sub> (konservatyvumas – radikalumas), galima pastebėti (13 lentelė), kad jaunesniems lengvaatlečiams labiau būdingas analitinis mąstymas, kritiškas požiūris, noras būti gerai informuotiems. Tuo tarpu vyresniems lengvaatlečiams būdingesnis pastovumas, polinkis moralizuoti, mokyti kitus.

Tyrimo rezultatų analizė lyties aspektu rodo, kad lengvaatlečiai vyrai yra radikalesni, labiau linkę rizikuoti nei moterys. Pastarosios yra konservatyvesnės – linkusios gerbti nusistovėjusias idėjas, tikėti tuo, kas pripažinta ir išmėginta.

Analizuojant tyrimo rezultatus rungties aspektu matyti, kad radikalumas būdingesnis ilgų nuotolių bėgikams, nei trumpų ar vidutinių. Pastariesiems būdingesnis konservatyvumas.

Kaip matome iš tyrimo rezultatų, radikalumas labiau būdingas lengvaatlečiams, priklausantiems Lietuvos Respublikos rinktinei. Jie ramiau vertina permainas, naujas, dar neįsitvirtinusias idėjas.

Taikant Stjudento kriterijų (t) buvo gauti statistiškai nepatikimi duomenys (p>0,05).

14 lentelė

#### Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių Q<sub>2</sub> (konformizmas – nonkonformizmas)

Tiriamieji faktoriai „Q <sub>2</sub> “		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	5,60 ± 3,14	t = 0,167 p>0,05
	21-25	<b>5,74 ± 2,48</b>	
Lytis	Vyrai	<b>6,29 ± 2,71</b>	t = 1,390 p>0,05
	Moterys	5,20 ± 2,58	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	5,85 ± 2,71	t = 0,271 p>0,05
	Vidutiniai	<b>6,00 ± 2,45</b>	
	Ilgai	5,56 ± 2,96	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>5,89 ± 2,47</b>	t = -0,860 p>0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	5,09 ± 3,27	

Analizuojant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių Q<sub>2</sub> (konformizmas – nonkonformizmas), matyti (14 lentelė), kad vyresni lengvaatlečiai siekia savarankiškai priimti sprendimus, žengia savo paties pasirinktu keliu. Tuo tarpu jaunesni lengvaatlečiai yra labiau linkę dirbti ir priimti sprendimus kartu su kitais žmonėmis.

Lyginant rezultatus lyties aspektu, matyti, kad vyrai yra savarankiškesni, jie neieško kitų žmonių paramos ir pritarimo, o lengvaatletės moterys, priešingai, rečiau rodo iniciatyvą, dažniau laukia socialinės paramos ir pritarimo.

Tyrimų rezultatų analizė rungties aspektu rodo, kad vidutinių nuotolių bėgikai labiau pasižymi nonkonformizmu nei trumpų ir ilgų nuotolių bėgikai.

Skirstinio pagal sportinį meistriškumą tyrimo rezultatai rodo, kad priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai yra savarankiškesni nei nepriklausantys. Jie nereikalauja kitų žmonių pritarimo ir paramos, dažniau vadovaujasi savo sprendimais, yra kūrybingesni. Nepriklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai priešingai, yra labiau prisirišę prie grupės, nes jiems labiau reikalinga jos parama, todėl kartais stokoja asmeninio ryžto.

Gauti duomenys statistiškai nepatikimi ( $p > 0,05$ ).

15 lentelė

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių Q<sub>3</sub> (menka savikontrolė – gera savikontrolė)**

Tiriamieji faktoriai „Q <sub>3</sub> “		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	1,20 ± 1,47	<b>t = 2,696</b> <b>p &lt; 0,001</b>
	21-25	<b>3,03 ± 2,42</b>	
Lytis	Vyrai	2,00 ± 2,28	t = -1,177 p > 0,05
	Moterys	<b>2,80 ± 2,31</b>	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	<b>2,85 ± 2,28</b>	t = 0,192 p > 0,05
	Vidutiniai	2,67 ± 2,83	
	Ilgai	1,33 ± 1,73	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>3,46 ± 2,38</b>	t = -1,717 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	2,11 ± 2,22	

Lyginant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių Q<sub>3</sub> (menka savikontrolė – gera savikontrolė) nustatyta (15 lentelė), kad 21–25 metų amžiaus lengvaatlečiai yra geresnės savikontrolės, labiau kontroliuoja emocijas ir elgesį, sugeba užbaigti kiekvieną darbą ar įgyvendinti sumanymus. Taip pat, remiantis Ketelo (16 PF) testo interpretacija, galime teigti, kad vyresni sportininkai tiksliau vykdo socialinius reikalavimus, adekvačiau save vertina. Todėl tokioms asmenybėms būdingesnis ir integralumas. O jaunesni (15–20 metų) lengvaatlečiai yra mažesnės savikontrolės, mažiau disciplinuoti. Jie nesistengia vykdyti socialinių reikalavimų ir įsipareigojimų. K. Miškinio ir E. Skyriaus (2005) teigimu, gebėjimas veikti ir elgtis visuomenėje subręsta pamažu, veikiant jauną žmogų daugeliui įtakų. Taip pat jaunesniems lengvaatlečiams būdingesni vidiniai konfliktai dėl asmenybės identiteto. Tai patvirtina ir K. Miškinis (2002) teigdamas, kad šiuo amžiaus tarpsniu stengiamasi susidaryti savivaizdį, įtvirtinti savo tapatumą, atsiranda individualusis identitetas. Taikant Stjudento kriterijų (t) buvo gauti statistiškai labai patikimi duomenys ( $p < 0,001$ ).

Analizuojant tyrimo rezultatus lyties aspektu paaiškėjo, kad lengvaatletės moterys yra geresnės savikontrolės, nei lengvaatlečiai vyrai. Pastarieji yra mažiau disciplinuoti, mažiau stengiasi vykdyti socialinius reikalavimus ir įsipareigojimus.

Tyrimo rezultatai, gauti lyginant rungties aspektu, rodo, kad trumpų nuotolių bėgikams būdingesnis asmenybės integralumas ir tikslingumas, nei vidutinių ar ilgų nuotolių bėgikams.

Kaip matome iš tyrimo duomenų, lyginant sportinio meistriškumo aspektu, lengvaatlečiai, priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei, pasižymi didesniu savarankiškumu nei nepriklausantys.

Paskutinių trijų skirstinių rezultatai yra statistiškai nereikšmingi ( $p > 0,05$ ).

16 lentelė

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių Q<sub>4</sub> (atsipalaidavimas – įtampa)**

Tiriamieji faktoriaus „Q <sub>4</sub> “		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>4,84 ± 2,96</b>	t = 1,377 p > 0,05
	21-25	3,60 ± 2,64	
Lytis	Vyrai	<b>5,52 ± 3,09</b>	<b>t = 2,474</b> <b>p &lt; 0,05</b>
	Moterys	3,52 ± 2,40	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	3,85 ± 2,77	t = -0,999 p > 0,05
	Vidutiniai	4,89 ± 2,47	
	Ilgai	<b>5,78 ± 3,67</b>	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	<b>4,51 ± 2,88</b>	t = -0,330 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	4,18 ± 3,03	

Analizuojant tyrimo rezultatus amžiaus aspektu pagal faktorių Q<sub>4</sub> (atsipalaidavimas – įtampa) gauti didesni įverčiai rodo (16 lentelė), kad jaunesni lengvaatlečiai yra labiau įsitempę, susijaudinę nei vyresni.

Tyrimu, rezultatus lyginant lyties aspektu, nustatyta, jog aukšta įtampa labiau būdinga lengvaatlečiam vyrams negu moterims. Taip pat jiems būdingesnis nepasitenkinimas tuo, kas pasiekta, dirglumas. O mažesni faktoriaus įverčiai rodo, kad moterys yra labiau atsipalaidavusios, ramesnės. To priežastis gali būti menkesnė jų motyvacija. Šiems rezultatams įtakos turi vyro ir moters psichikos ypatumai. K. Miškinio (2002) nuomone, vyrai jautriau reaguoja į išorės dirgiklius, nors bendras jautrumas būdingesnis moterims. Taip pat vyrai dažniau būna tiesmukiški, grubūs, netaktiški, linkę rizikuoti, dominuoti. Kadangi mėgsta eksperimentus ir naujoves, juos dažniau lydi ir įtampa. O moterys apibūdinamos kaip ramesnės, linkusios prisitaikyti, paklusnesnės, išsvermingesnės, mažiau linkusios eksperimentuoti.

Tyrimo rezultatų analizė rungties aspektu rodo, kad ilgų nuotolių bėgikams būdingesnis dirglumas ir nepasitenkinimas tuo, kas pasiekta. Tuo tarpu trumpų ir vidutinių nuotolių bėgikai yra ramesni, atsipalaidavę, mažiau įsitempę, nelinkę blaškytis.

Lyginant duomenis sportinio meistriškumo aspektu, matyti, kad priklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai yra labiau motyvuoti nei nepriklausantys.

Taikant Stjudento kriterijų (t) buvo gauti statistiškai patikimi duomenys tik skirstinyje lyties aspektu ( $p < 0,05$ ).

17 lentelė

**Tiriamųjų rezultatai pagal faktorių MD (savęs vertinimo adekvatumas, tikroviškumas)**

Tiriamieji faktoriai „MD“		M ± SD	t kriterijus ir patikimumo lygmuo
Amžius (metai)	15-20	<b>4,77 ± 2,81</b>	t = 0,940 p > 0,05
	21-25	4,00 ± 2,14	
Lytis	Vyrai	<b>4,67 ± 2,56</b>	t = 0,341 p > 0,05
	Moterys	4,40 ± 2,71	
Rungtis (nuotoliai)	Trumpi	<b>4,69 ± 2,94</b>	t = 0,427 p > 0,05
	Vidutiniai	4,22 ± 2,54	
	Ilgai	4,44 ± 1,94	
Sportinis meistriškumas	Priklauso Lietuvos rinktinei	3,27 ± 2,24	t = -1,866 p > 0,05
	Nepriklauso Lietuvos rinktinei	<b>4,91 ± 2,63</b>	

Tyrimo rezultatus analizuojant amžiaus aspektu pagal faktorių MD (savęs vertinimo adekvatumas, tikroviškumas), galime sakyti (17 lentelė), kad jaunesni lengvaatlečiai labiau linkę pervertinti savo galimybes nei vyresni.

Lygindami gautus rezultatus lyties aspektu matome, kad perdėtas pasitikėjimas savimi būdingesnis lengvaatlečiams vyrams nei lengvaatletėms moterims.

Analizuojant tyrimo rezultatus rungties aspektu, matyti, kad galimybių pervertinimas būdingesnis trumpų nuotolių bėgikams nei vidutinių ir ilgų.

Tyrimo rezultatų analizė, lyginant sportinio meistriškumo aspektu, rodo, kad nepriklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai labiau linkę pervertinti savo galimybes ir save nei priklausantys.

Tačiau lyginant rezultatus pagal faktorių MD statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėjome ( $p > 0,05$ ).

## IŠVADOS

1. Gauti tyrimo rezultatai lyties aspektu parodė, jog lengvaatlečiams (bėgikams) vyrams labiau nei moterims būdingesnė vidinė įtampa, nepasitenkinimas tuo, kas pasiekta, dirglumas, sustiprėjusi motyvacija ( $p < 0,05$ ).
2. Išanalizavus tyrimo duomenis amžiaus aspektu, buvo nustatyta, kad vyresni (21–25 metų) lengvaatlečiai, lyginant juos su jaunesniais kolegomis (15–20 metų), yra geresnės savikontrolės, disciplinuotesni, integresni, puikiai kontroliuoja emocijas ir elgesį, sugeba užbaigti kiekvieną darbą, įgyvendinti sumanymus, tiksliau vykdo socialinius reikalavimus ir įsipareigojimus, adekvačiau save vertina ( $p < 0,05$ ).
3. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog trumpų nuotolių bėgikams būdingesnis mąstymo abstraktumas, sumanumas, bei nuovoka nei vidutinių ar ilgų nuotolių bėgikams ( $p < 0,001$ ).
4. Taip pat buvo nustatyta, jog nepriklausantys Lietuvos Respublikos rinktinei lengvaatlečiai, lyginant juos su sportininkais, kurie priklauso Lietuvos Respublikos rinktinei, labiau pasižymi savanaudiškais interesais, išdidumu, puikybe, jiems būdingesnis pavydas, nepasitikėjimas kitais, įtarumas ( $p < 0,05$ ).

## LITERATŪRA

1. Aronson, E., Wilson, T. (1998). *Social Psychology*. New York
2. Bieliauskienė R. (1993). *Asmenybės psichologija: vadovėlis X–XI klasei*. Kaunas: Šviesa.
3. Chandler, T., Goldberg, A. (1990). Building character through sports: Myth or possibility. *Counseling & values*, 34 (3), p. 169–177.
4. Docheff, D. (1997). Character in sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68 (9), p. 34–37.
5. Etizen, D. S. (1996). Ethical dilemmas in American sport. *Vital speeches of the day*, 62 (6), p.182–186.
6. Endriulaitienė A., Perminas A. (2007). *Asmenybės psichologija: praktinės užduotys: metodinė priemonė*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
7. Fromm E. (2008). *Žmogaus destruktivumo anatomija*. Vilnius: Vaga.
8. Fromm E. (2008). *Žmogus sau: etikos psichologijos tyrimas*. Kaunas: Verba vera.
9. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. (2002). *Asmenybės ir bendravimo psichologija: vadovėlis 11–12 klasėms*. Vilnius: Tyto alba.
10. Gaižutis A. (2003). Sportas – kultūros šaltinis. *Mokslinės konferencijos medžiaga „Olimpinis švietimas ir kultūra“*. Vilnius, p. 12–13.
11. Gough, R. (1998). A practical strategy for emphasizing character development in sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69 (2), p. 18–23.
12. Giddens A. (2000). *Modernybė ir asmens tapatumas: asmuo ir visuomenė vėlyvosios modernybės amžiuje*. Vilnius: Pradai.
13. Goštautas A., Bajoras A. ir Leonavičius A. (1976). *16 Asmenybės faktorių (Adaptuotas 16 PF variantas)*. Kaunas.
14. Ivanauskienė F., Šidlauskienė V. (2008). *Lytis. Ugdymas. Socialinė aplinka : studijų knyga. Šiauliai : Šiaulių universiteto leidykla*.
15. Jovaiša L. (1995). *Hodegetika: auklėjimo mokslas*. Vilnius: Agora.
16. Jovaiša L. (2003). *Hodegetika: auklėjimo mokslas*. Vilnius: Agora.
17. Jovaiša L. (2001). *Ugdymo mokslas ir praktika: analitinių straipsnių monografija*. Vilnius: Agora.
18. Karoblis P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda.

19. Karoblis P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
20. Karoblis P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Inforastras.
21. Karoblis P. (2006). Mokslo žinių trūkumas – didžiausias pavojus trenerio profesijai. *Sporto mokslas*. Nr. 1(43), p. 8–12.
22. Karužaitė R. (2010). Socializacija kaip lyčių vaidmenų perteikimo procesas. *Sociumas*. [žiūrėta 2010-05-03]. Prieiga per internetą: <<http://straipsniai.tk/socializacija-kaip-lyciu-vaidmenu-perteikimo-procesas/>>
23. Kepalaitė, A. (1993). *Bendravimo menas*. Vilnius.
24. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos : mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
25. Lemme, Barbara H. (2003). *Suaugusiojo raida*. Kaunas: UAB „Poligrafija ir informatika“.
26. *Lengvoji atletika: vadovėlis*. (2008). Kaunas : LKKA.
27. Lickona T. (1994). *Raising good children : helping your child through the stages of moral development*. New York: Bantam books.
28. *Lietuvos Lengvoji atletika: XX amžius*. (2001). Vilnius: Homo Liber.
29. Malinauskas R. (1999). LKKA studentų lengvaatlečių ir krepšininčių charakterio ypatumai. *Ugdymas • Kūno kultūra • Sportas*, Nr. 3 (32), p. 22–26.
30. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai: studijų knyga*. Kaunas: LKKA.
31. Malinauskas R. (2005). Didelio meistriškumo rankininčių bendravimo ypatumai. *Sporto mokslas*, Nr. 1, p. 33–37.
32. Martens, R. (1993). Psychological perspectives. In B.R. Ohill & A.J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (p. 9–18), Champaign, JL: Human Kinetics.
33. Meidus L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
34. Mielke, R., Bahlke, S. (1995). Structure and preferences of fundamental values in young Spanish soccer players. *International Review of the Sociology of Sport*, 30, p. 353–370.
35. Miškinis K. (1998). *Trenerio etika*. Kaunas: Šviesa.
36. Miškinis K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
37. Miškinis K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius : Lietuvos sporto informacijos centras.
38. Miškinis K., Skyrius E. (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

39. Myers David. G. (2000). *Psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
40. Myers David. G. (2008). *Psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
41. Monginaitė, L. (2005). *Įvadas į psichologiją: mokomoji knyga*. Vilnius: Šviesa.
42. Mor, N., Winkvist, J. (2002) Self Focused Attention and Negative Affects: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 128 (4), p. 638–662.
43. Perminas A., Goštautas A., Endriulaitienė A. (2004). *Asmenybė ir sveikata: teorijų sąvadas*. Kaunas: VDU.
44. Poškienė A. (1991). *Charakteris*. Vilnius: Ethos.
45. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
46. Puzinavičius B. (Sud.) (2005). *Asmenybės ir grupės psichologinė diagnostika: anketų, klausimynų ir testų rinkinys*. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija. [žiūrėta 2010-03-02]. Prieiga per internetą:  
<[http://www.lka.lt/EasyAdmin/sys/files/Puzinaviciuse\\_asmenybes.pdf](http://www.lka.lt/EasyAdmin/sys/files/Puzinaviciuse_asmenybes.pdf)>
47. Sage, G. (1998). Does sport affect character development in athletes? *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69 (1), p. 15–18.
48. Spencer, A. F. (1996). Ethics in physical and sport education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67 (7), p. 37–39.
49. Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal: McGill-queens university press.
50. Stonkus S. (Sud.) (1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros institutas.
51. Stonkus S. (2000). *Olimpinis sportas. Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa.
52. Stonkus S. (2000). Sportinio rengimo principai. *Treneris*, Nr.1. p. 3–8.
53. Stonkus S. (Sud.) (1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
54. Stonkus S. (Sud.) (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
55. Tatarkevičius V. (1997). *Charakteris ir laimė*. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.
56. Vosyliūtė L. (1997). *Asmenybė ir charakteris*. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.
57. Žukauskienė R. (2007). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.