

**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS
SPORTO BIOMEDICINOS FAKULTETAS**

SPORTO PSICHOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA

ROMANAS BLAŽKO

**SPORTININKŲ ASMENYBĖS BRUOŽŲ IR STRESO ĮVEIKOS
STRATEGIJŲ SAŠAJOS**

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas: doc. dr. V. Ivaškienė

KAUNAS, 2015

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro baigiamasis darbas (*pavadinimas*).....

1. Yra atliktas mano paties/pačios (jeigu darbą rengė keli studentai, įrašoma: Yra atliktas mūsų pačių);
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą naudotos literatūros sąrašą.

.....
(*data*)

.....
(*autorius vardas pavardė*)

.....
(*parašas*)

PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ LIETUVIŲ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

Patvirtinu lietuvių kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

.....
(*data*)

.....
(*autorius vardas pavardė*)

.....
(*parašas*)

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO VADOVO IŠVADOS DĖL DARBO GYNIMO

.....
(*data*)

.....
(*vadovo vardas pavardė*)

.....
(*parašas*)

Magistro baigiamasis darbas aprobuotas studijų programos komitete:

.....
(*aprobacijos data*)

.....
(*Aprobacijos komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė*)

.....
(*parašas*)

Magistro baigiamasis darbas yra patalpintas į ETD IS
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus parašas*)

Magistro baigiamojo darbo recenzentas:

.....
(*vardas, pavardė*)

.....
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus parašas*)

Magistro baigiamųjų darbų gynimo komisijos įvertinimas:

.....
(*data*)

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

.....
(*parašas*)

TURINYS:

SANTRAUKA.....	5
SUMMARY.....	6
ĮVADAS	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	9
1.1. STRESAS IR STRESO ĮVEIKA	9
1.1.1. Streso samprata	9
1.2. ASMENYBĖS BRUOŽŲ IR ĮVEIKOS STRATEGIJŲ SĄSAJAS NAGRINĖJANČIŲ TYRIMŲ APŽVALGA.....	13
1.2.1. Sąžiningumo ir nuolankumo ir įveikos strategijų sąsajos	13
1.2.2. Emocingumo ir įveikos strategijų sąsajos	14
1.2.3. Ekstraversijos ir įveikos strategijų sąsajos	15
1.2.4. Sutariamumo ir įveikos strategijų sąsajos	16
1.2.5. Disciplinotumo ir įveikos strategijų sąsajos.....	17
1.2.6. Atvirumo patyrimui ir įveikos strategijų sąsajos	18
1.2.7. Komandinių ir individualių sporto šakų atstovų asmenybės bruožai.....	19
2. TYRIMO METODAI.....	21
2.1. Streso įveikos strategijų įvertinimas	21
2.2. Asmenybės bruožų įvertinimas	21
2.3. Tyrimo dalyviai	23
2.4. Tyrimo eiga	23
2.5. Duomenų apdorojimas	24
3. REZULTATAI.....	26
3.1. Streso įveikos strategijų ir bruožų dimensijų tarpusavio ryšiai.....	26
3.2. Streso įveikos strategijų ir bruožų subdimensijų tarpusavio ryšiai.....	27

3.3. Individualių ir komandinių sporto šakų atstovų bruožų dimensijų ir subdimensijų palyginimas.....	29
REZULTATŲ APTARIMAS.....	32
Tyrimo ribotumai ir nuorodos tolimesniems tyrimams	35
IŠVADOS	36
LITERATŪRA	37
PRIEDAI.....	41

SANTRAUKA

Sportininkų asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajos

Sportas – tai sritis, neatsiejama nuo stresą keliančių situacijų, tokių kaip: dideli reikalavimai iš aplinkos, įvairios traumos, nesėkmės, pralaimėjimai bei tam tikrų gyvenimo malonumų išsižadėjimas. Norėdami pasiekti aukštų rezultatų, sportininkai turi gebėti susidoroti su stresinėmis situacijomis pasitelkdami adaptyvias streso įveikos strategijas. Asmenybės bruožai bei streso įveikos strategijos daro įtaką reakcijai į objektyvią situaciją, bei streso, kurį ta situacija sukelia, lygį. Todėl, šiuo tyrimu bus siekiama atskleisti asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajas tarp individualių bei komandinių sporto šakų atstovų. **Tyrimo objektas** – asmenybės bruožai ir streso įveikos strategijos. **Tyrimo uždaviniai:** a) įvertinti pagrindinių šešių asmenybės faktorių sąsajas su keturiom streso įveikos strategijom, b) įvertinti visų šešių faktorių bruožų subdimensijų sąsajas su streso įveikos strategijomis, c) palyginti asmenybės bruožus tarp individualių, bei komandinių sporto šakų atstovų. **Tyrimo dalyviai:** 85 sportininkai (21 moteris, 64 vyrai) atstovaujantys individualiom sporto šakom (n=50) tokiom, kaip bokšas, kulkinis šaudymas, lengvoji atletika ir plaukimas, bei komandinėm sporto šakom (n=35): krepšinis ir futbolas. Tiriamieji buvo renkami Užupio šaudymo mokykloje, Šarūno Marčiulionio krepšinio akademijoje, bokso klube „gintarinė pirštinė“, bei Vilniaus lengvosios atletikos manieže. Tyrime buvo naudojamos dvi **metodikos:** sportininkų asmenybės bruožams įvertinti buvo naudojamas HEXACO-100 klausimynas, turintis šešias skales: sąžiningumo ir nuolankumo, emociingumo, ekstraversijos, sutariamumo, disciplinuoatumo ir atvirumo patyrimui. Kiekviena iš šių 6 skalių turi po 4 subskales, mažesnius asmenybės bruožų faktorius. Streso įveikos strategijoms įvertinti buvo naudojamas lietuvių autorių - Grakausko-Valicko keturių faktorių streso įveikos klausimynas. Klausimynas turi sekančias skales: socialinės paramos, problemos sprendimo, emocinės iškrovos bei vengimo. **Tyrimo rezultatai** parodė reikšmingai teigiamą ryšį tarp atvirumo patyrimui bruožo, bei socialinės paramos ir problemos sprendimo skalių. Tarp kitų asmenybės bruožų: sąžiningumo ir nuolankumo, ekstraversijos ir disciplinuoatumo reikšmingo ryšio su įveikos strategijomis rasta nebuvo. Taip pat nustatyta, kad socialinės paramos streso įveika reikšmingai teigiamai siejasi su priklausomumo, socialumo, bei perfekcionizmo, problemų sprendimo įveika su perfekcionizmo, estetiškumo bei smalsumo subdimensijomis, o vengimas neigiamai koreliuoja su socialinės savivertės subdimensija. Buvo nustatyta, kad individualių sporto šakų atstovai turi reikšmingai didesnius disciplinuoatumo ir atvirumo patyrimui bruožų vidutinių rangų įverčius negu komandinių sporto šakų atstovai.

Raktiniai žodžiai: stresas, asmenybės bruožai, HEXACO modelis, streso įveikos strategijos, sportas.

SUMMARY

Personality Traits and Coping Strategies Relationship Among Athletes.

Sport – is a field which cannot be conceivable without stressful situations, e.g. demands from the environment, injuries, overtraining, losses, failures and rejection of many joyful things. In aim to achieve high results in sport athlete should know techniques which might help him dealing with great amount of stress, and, also, use adaptive coping with stress strategies. Personality traits and stress coping strategies influence the way it is being reacted to objective situation. Also, it influences the effect which stressful situation cause to individuals. **Object** – personality traits and coping strategies. **The purpose** of this article is to see a) how six personality dimensions are related with coping strategies among athletes, b) how personality subdimensions are related with coping strategies among athletes, c) compare personality traits between individual and team sports athletes. **Participants:** 86 athletes (21 women, 64 men) from individual sports (n=50), e.g. boxing, air pistol shooting, swimming, athletics and team sports (n=35), e.g. basketball and football. Participants were collected from Užupio air shooting school, Šarūno Marčiūlionio basketball academy, boxing club – “Gintarinė Pirštinė“ and Vilnius athletic complex. **Research methods:** HEXACO-100 six factors questionnaire has been used to evaluate athletes personality traits. Questionnaire consists of 6 scales: honesty-humility, emotionality, extraversion, agreeableness, conscientiousness and openness to experience. Each of 6 scales has 4 subscales. To assess coping strategies has been used Grakausko-Valicko 4 factor coping with stress questionnaire, which has 4 scales: social support, problem solving, emotional venting and avoidance. **Results:** statistically significant positive relationship was found between openness to experience and social support, and problem solving. No significant correlations were found between coping and honesty-humility, extraversion and conscientiousness traits. Also, results had shown positive correlation between social support and dependence, sociability and perfectionism. Problems solving was significantly positively related to perfectionism, aesthetic appreciation and inquisitiveness. Last statistical significant negative correlation was found between avoidance coping and social self-esteem. Also, results had shown that individual sport athletes are more conscientious and open to experience rather than team sport athletes.

Key words: stress, personality traits, HEXACO model, coping strategies, sport, athletes.

IVADAS

Sportas – tai specifinė sritis, kuri yra neatsiejama nuo didelių reikalavimų iš aplinkos, bei keliančių didelį stresą situacijų (Rumbold et al., 2012). Transakcinės streso teorijos įkūrėjas Richard Lazarus stresą apibūdina kaip saveiką tarp individo ir aplinkos, kurios reikalavimai yra suvokiami kaip viršijantys turimus išteklius ir keliantys pavojų individo gerovei (Schwarzer, 2001). Pagal Krehne & Hindel (1988; cit pagal Nwankwo & Onyish, 2012), kai asmuo pradeda sportuoti jis susiduria su tokiomis problemomis kaip laiko planavimas, įvairios baimės, nerimas, nesėkmės, ir dar daug įvairių stresorių, su kuriais sportininkai turi pastoviai tvarkytis. Pagal Rumbold et al. (2012), kai kuriems sportininkams pavyksta lengvai įveikti stresą, kitiems tai yra sunkesnė užduotis ir negalėjimas su ją susitvarkyti gali neigiamai paveikti psichologinę, bei fizinę sportininko gerovę. Pavyzdžiui, ilgai trunkantis stresas gali privesti prie perdegimo, depresijos, bei įvairiausių-somatinių ligų.

Jau ilgą laiką, įvairių sričių, tokių kaip epidemiologijos, sociologijos bei psichologijos specialistus domina ryšys tarp asmenybės bruožų ir streso įveikos būdų, bei kokią įtaką šie faktoriai turi bendrai asmenybės adaptacijai. Individualūs skirtumai asmenybės bruožuose, bei įveikos strategijose, kurios yra naudojamos kovojant su stresu, turi įtakos veiklos srities pasirinkimui, bei kaip toji darbo, ar kita socialinė aplinka veiks mūsų sveikatą bei psichologinę gerovę. Asmenybės bruožai bei įveikos strategijos daro įtaką taip pat, reakcijai į objektyvią situaciją, bei kokį stresą ta situacija sukelia (Parkes, 1994).

Šiuo metu, asmenybei apibūdinti plačiai yra naudojamas penkių faktorių modelis (dar vadinamas „didžiuoju penketu“ (angl. „big five“), apimantis penkias asmenybės bruožų dimensijas – neurotizmą, ekstraversiją, atvirumą patyrimui, sutariamumą ir sąmoningumą. 5 faktorių modelis yra empiriškai pagrįstas, universalus, bei turintis patikimą bruožų matavimo instrumentą. Šie pranašumai leidžia Didžiajam Penketui tapti pilnavertiška asmenybės teorija (Kairys, 2008). Tačiau, paskutiniaisiais metais, pasaulyje vis populiariesniu tampa Didžiojo Penketo pagrindu sukurtas HEXACO šešių faktorių modelis, turintis papildomą faktorių – „sąžiningumą ir nuolankumą“, nusakantį delinkventinį elgesį – vagystes, vandalizmą, bei alkoholio vartojimą (Lee et al, 2005, cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011).

Literatūros analizė atskleidė pagrindinius su streso įveikos strategijomis susijusius asmenybės bruožus. Įvairių autorių (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Lee-Baggley et al., 2005, McRae ir Costa, 1986) tyrimai ieškant streso įveikos strategijų ir asmenybės bruožų sąsajų atskleidė, kad Didžiojo

Penketo ekstraversijos, sąmoningumo, sutariamumo bei atvirumo patyrimui bruožai yra teigiamai susiję su į problemą-orientuota įveika arba su socialine parama, tuo tarpu neurotiškumas - su mažiau efektyviomis streso įveikos strategijomis, tokiomis kaip į emocijas-orientuota ar vengimo įveikos strategija.

Deja, tyrimų, bandančių nustatyti asmenybės bruožų ir įveikos strategijų sąsajas sporte nėra daug. Duomenų bazėse buvo rasti du užsienio autorių (Kaiseler et al., 2012; Allen et al., 2011) daryti tyrimai. Lietuvoje buvo atliktas vienas tyrimas bandantis nustatyti sportuojančių ir nesportuojančių asmenų bruožų sąsajas su įvairiais fiziniais rodikliais (Malinauskas ir kt., 2014). Tačiau tyrimų bandančių atskleisti asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajas nebuvo rasta. Taip pat, nebuvo rasta tyrimų, kuriuose būtų naudojamas HEXACO šešių faktorių modelis ieškant sąsajų su streso įveikos strategijomis sporte ar kitose srityse. Todėl, šiame tyrime bus plačiau išnagrinėtos individualių bei komandinių sporto šakų atstovų asmenybių sąsajos su įveikos strategijomis, bei atskleistos „sąžiningumo ir nuolankumo“ faktoriaus sąsajos su įveikos strategijomis. Taip pat, bus atskleistos įveikos strategijų koreliacijas su mažaisiais HEXACO modelio faktoriais.

Tikslas:

Įvertinti asmenybės bruožų ir įveikos strategijų sąsajas.

Kelti uždaviniai:

1. Įvertinti šešių asmenybės bruožų dimensijų sąsajas su keturiomis streso įveikos strategijomis.
2. Įvertinti šešių asmenybės bruožų subdimensijų sąsajas su streso įveikos strategijomis.
3. Palyginti asmenybės bruožus tarp individualių, bei komandinių sporto šakų atstovų.

Darbo hipotezės:

1. Problemos sprendimo įveikos strategija yra reikšmingai teigiamai susijusi su ekstraversijos, sutariamumo, disciplinotumo, atvirumo patyrimui bruožais bei reikšmingai neigiamai su emocingumo bruožu (Allen et al., 2011).
2. Vengimo įveikos strategija yra reikšmingai teigiamai susijusi su emocingumo bruožu bei reikšmingai neigiamai su atvirumo patyrimui bruožu (Allen et al., 2011).
3. Komandinių sporto šakų atstovų emocingumo, ekstraversijos, sutariamumo ir atvirumo patyrimui vidutinių rangų įverčiai yra reikšmingai didesni negu individualių sporto šakų atstovų.
4. Disciplinotumo bruožo vidutinių rangų įverčiai individualių sporto šakų atstovų yra reikšmingai didesni negu komandinių sporto šakų atstovų.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. STRESAS IR STRESO ĮVEIKA

1.1.1. Streso samprata

Nuo XX amžiaus antros pusės įvairiuose mokslo srityse sparčiai auga susidomėjimas stresu (Krohne, 2002). Streso sąvoka į psichologiją atkeliavo iš fizikos. 1932 metais Cannon buvo pirmas mokslininkas pradėjęs vartoti sąvoką „stresas“ krūviui, kurį turėjo atlaikyti dideli statiniai, pavadinti. Įtampa, kuri kildavo veikiant išorinėms jėgoms ant tam tikro statinio buvo vadinama „stresu“, pvz. tiltas, turėjo atlaikyti išorinį krūvį, vėjo ir žemės drebėjimo trikdžius, kas buvo vadinama vienu žodžiu - „stresas“ (Lazarus, 1993a, Frydenberg, 2008, p. 3).

Didesnis susidomėjimas stresu prasidėjo po II pasaulio karo, kai tapo akivaizdu, kad tokie gyvenimo įvykiai kaip vedybos, liga, egzaminų laikymas sukelia tokį patį efektą kaip ir dalyvavimas mūšio lauke. Taigi, stresu buvo susidomėta dėl jo neigiamos įtakos žmogaus funkcionavimui (Lazarus, 1993a).

Egzistuoja trys požiūriai aiškinantys stresą. Stresas gali būti naudojamas asmenybės vidinei būsenai, išoriniams įvykiams, bei tarpusavio sąveikai, tarp asmens vidinės būsenos bei išorinės aplinkos apibūdinimui (McNamara, 2000, p. 14).

Pirmas streso sąvoką pasiūlė H. Selye (1956; cit pagal Lazarus, 1993). Būdamas biologu, stresą jis tyrinėjo iš fiziologinės pusės, kaip „nespecifinė organizmo reakcija į kenksmingus dirgiklius“. Egzistuoja specifinė organizmo reakcija į skirtingus stresorius ir šis reakcijų derinys buvo pavadintas bendru adaptaciniu sindromu (ang. general adaptation syndrome-GAS). Buvo išskirtos trys GAS stadijos: aliarmo reakcija, pasipriešinimo bei išsekimo. Kiekviena stadija pasižymėjo nerviniais, bei endokrininiais funkciniais pasikeitimais. Vėliau H.Selye (1974; cit pagal Lazarus 1993; Fryberg, 2010) įvedė eustreso ir distreso sąvokas. Eustresu buvo vadinamas teigiamas stresas, kuris asocijavosi su teigiamom emocijom ir kūno reakcijomis, tuo tarpu distresas – priešingai, buvo neigiamas stresas, kuris buvo susijęs su neigiamais išgyvenimais.

Kitas streso aiškinimas yra paremtas ne organizmo reakcijomis į stresą, bet išoriniais stimulais, kurie veikia organizmą. Šio požiūrio šalininkai (Holmes ir Rahe, 1967) domėjosi kas vyksta su asmeniu kai jį veikia tam tikros gyvenimo aplinkybės. T.H. Holmes ir R. H. Rahe (1967) atliko

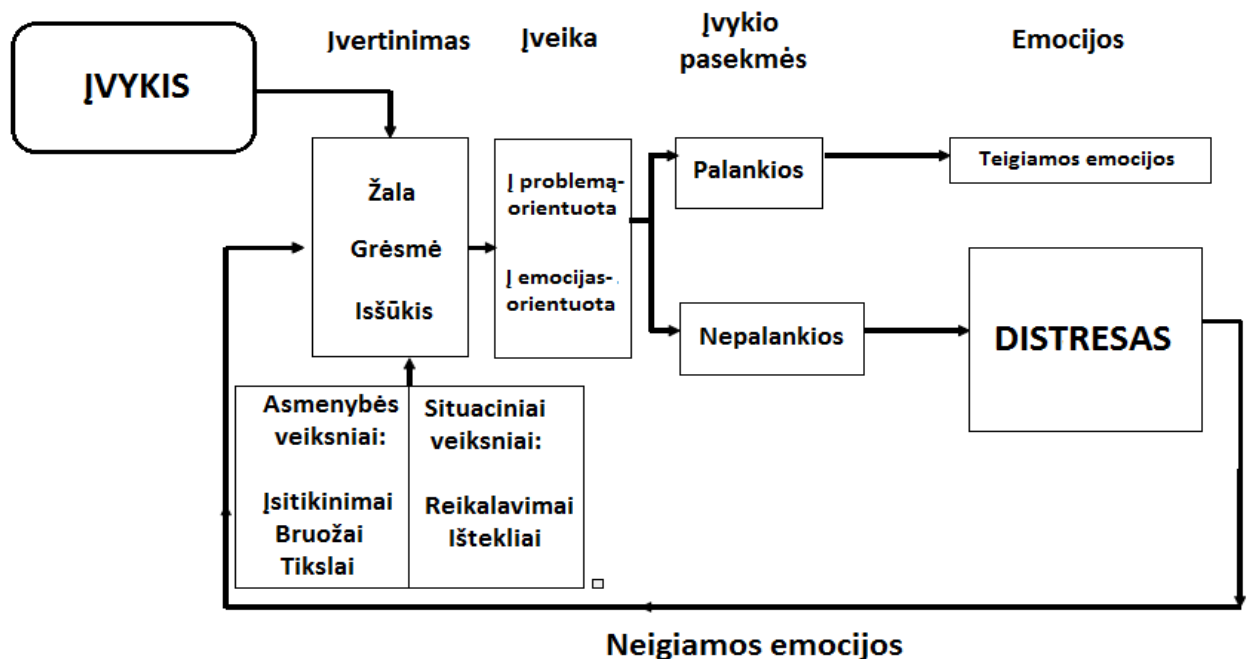
detalesnę stresorių analizę ir pagal juos sukūrė Socialinių Įvykių Įvertinimo Skalę (angl. Social Readjustment Rating scale (SRRS)). Šios teorijos atsiradimo prielaidomis buvo: a) gyvenimo pokyčiai, kurie yra neišvengiami ir nutinka kiekvienam ir daro kiekvienam individui panašią įtaką, b) pokyčių arba įvykių suvokimas kaip stresinių priklauso nuo to įvykio svarbos pačiam asmeniui, c) yra tam tikras prisitaikymo slenkstis kuris nėra žalingas organizmui ir nesukelia ligos.

Tačiau, šie du požiūriai negalėjo paaiškinti kodėl tas pats įvykis sukelia įvairiems žmonėms skirtingas reakcijas. Todėl psichologija pradėjo judėti nuo „stimulas-reakcija“ S-R streso aiškinimo modulio prie „stimulas-organizmas-reakcija“ S-O-R modulio (Lazarus, 1993a). R. S. Lazarus remdamasis kognityvinės psichologijos tyrimais sukūrė transakcinį streso modelį, kuris galėjo paaiškinti kodėl skirtingiems asmenims tas pats stresorius sukelia skirtingas reakcijas. Streso reakcija, pagal R. S. Lazarus nuomone, priklauso nuo kognityvinio įvertinimo, bei streso įveikos proceso (Lazarus, Folkman, 1984, cit pagal Grakauskas, 2004).

Transakciniu požiūriu stresas yra apibūdinamas kaip situacija, kuri yra įvertinama individo kaip svarbi, bei kelianti reikalavimus, kurie viršija jo vidinius resursus (Lazarus ir Folkman, 1984, cit. Pagal Folkman, 2010). Svarbus R. S. Lazaruso įnašas į streso suvokimą buvo paties individo įvertinimo akcentavimas streso reakcijose.

Įvertinimas (angl. appraisal) yra skirstomas į pirminį, antrinį ir pakartotinį. Pirminis įvertinimas priklauso nuo vertybių, įsitikinimų bei tikslų ir šiame etape yra nustatoma kokią reikšmę įvykis turi individui, t.y. ar įvykis yra svarbus individui ar ne (*žr. 1 pav.*). Pirminis įvertinimas lemia ar situacija bus įvertinta kaip kelianti žalą, grėsmę ar iššūkį. Antrinis įvertinimas yra individo pastangos suprasti ar jis yra pajėgus susidoroti su situacijos keliamais reikalavimais ir kokia yra galima išeitis iš šios situacijos, t.y. kokie turimi resursai gali padėti įveikti šios situacijos keliamą įtampą (Lazarus ir Folkman; 1984; cit pagal Grakauskas, 2004). Antrinis įvertinimas priklauso nuo situacijos, pvz. ar ji yra kontroliuojama, ir asmeninių: fizinių, psichologinių bei materialinių resursų. Pakartotinis įvertinimas (angl. reappraisal) yra tolimesnis, pastovus situacijos įvertinimas, pakartotinai naudojant pirminį bei antrinį įvertinimus. Kas pradžioje buvo įvertinta kaip grėsminga, po pakartotinio įvertinimo gali būti laikoma iššūkiu. Pakartotinis įvertinimas yra kognityvinio grėsmės eliminavimo rezultatas (Fryberg, 2010, Rice, 2000, p. 11). Įvertinimo procesas sukelia emocijas. Pyktis bei liūdesys yra susiję su žala; nerimas, bei baimė su grėsme; nerimas ir sujaudinimas (angl. excitement) - su iššūkiu (Lazarus ir Folkman, 1984; cit pagal Folkman, 2010).

Taigi, apibendrinant, galima teigti, kad egzistuoja trys pagrindinės stresą aiškinančios teorijos: pirmos dvi priklauso S-R (stimulus-reakcija) teorijoms, kai stresas yra apibūdinamas kaip organizmo reakcija į išorinius dirgiklius, arba yra aiškinamas vien tik išoriniais įvykiais. Trečiasis požiūris priklauso S-O-R (stimulus-organizmas-reakcija) teorijai, kuri aiškina stresą per išorinio stimulo įvertinimo prizmę. Kadangi paskutiniu laikotarpiu labiausiai paplitusi yra R. S. Lazarus`o transakcinė streso teorija, todėl toliau bus išskirtos ir aptartos pagrindinės strategijos kurios yra naudojamos kovojant su stresą keliančiom situacijom.



1 pav. Streso įveikos modelis (Lazarus & Folkman, 1984; cit pagal Folkman, 2008)

1.1.2. Streso įveika

Nuo 1960-ųjų vidurio iki dabar vyrauja didelis susidomėjimas individų streso įveikimo būdais (Frydenberg, 2008). Streso įveikos strategijų pirmtakais galima laikyti psichoanalitinės psichologijos gynybos mechanizmus, kurių tikslas buvo išspręsti vidinius konfliktus. Tarp jų buvo: neigimas, projekcija, slopinimas, isterija, obsesinis-kompulsinis elgesys ir sublimacija (McNamara, 2000, p.15).

Streso įveika - tai asmens kognityviniai bei elgesio pastangos susidoroti su išoriniais arba vidiniais reikalavimais, kurie yra įvertinami kaip viršijantys turimus vidinius išteklius ir keliantys grėsmę pačiam individui (Lazarus, 1993b). R. S. Lazarus išskiria dvi streso įveikos strategijas: į

problema-orientuota ir į emocijas-orientuota įveikas. Į problema orientuota įveika – tai žmogaus pastangos įveikti stresą aktyviai veikiant ir keičiant situaciją, pvz. renkant informaciją arba priimant kažkokį sprendimą. Į emocijas orientuota įveika skirta sureguliuoti neigiamas emocijas naudojant tokias strategijas kaip: atsitraukimas, emocinės paramos ieškojimas arba vengimas (Lazarus, 1993a, Lazarus 1993b, Folkman, 2010; cit pagal Lazarus ir Folkman, 1984). Folkman (2010) teigimu įvairios streso įveikos strategijos yra susijusios viena su kita ir veikia kartu, pvz. nerimo valdymas (į emocijas-orientuota įveika) leis individui sutelkti dėmesį į sprendimo priėmimą (į problema-orientuota įveika), kas savo ruožtu padės apžvelgti savo vertybes bei tikslus (į prasmę-orientuota įveika). Lazarus (1993b) teigimu, nėra universalios geros ar blogos streso įveikos strategijos, kadangi gera ar bloga įveikos strategija priklauso nuo situacijos, asmenybės, stresoriaus veikimo laikotarpio ir t.t. Pagal Lazarus ir Folkman (1984; cit pagal Grakauskas, 2004) ar įveika bus efektyvi lemia: psichologiniai, socialiniai, materialiniai faktoriai, bei asmens sugebėjimas jais pasinaudoti.

L. R. Lazarus (1993b) atlikdami streso įveikos tyrimus išskyrė 6 pagrindinius dėsningumus būdingus streso įveikai:

1. Įveika yra kompleksiška ir susiduriant su stresoriais asmuo renkasi tarp specifinės įveikos strategijos ar bando naudoti įvairias įveikas bandymo-klaidos metodu.

2. Įveika priklauso nuo įvertinimo. Į problema-orientuota įveika dominuos tada, jei su stresu galima susidoroti, jeigu ne – dominuos į emocijas-orientuota įveika.

3. Susiduriant su pastoviais stresoriais, pvz. darbas, sveikata, ar konfliktai šeimoje, nepaisant išankstinių įsitikinimų, vyrai ir moterys rodo vienodas streso įveikos strategijas.

4. Kai kurios įveikos strategijos yra labiau stabilios negu kitos, pvz. pozityvus mąstymas priklauso nuo asmenybės, todėl jis yra labiau stabilus, negu socialinio palaikymo ieškojimas.

5. Streso įveikos strategijos keičiasi kiekvienoje stresinės situacijos stadijoje.

6. Įveikos strategijos veikia kaip teigiamų ir neigiamų emocijų „mediatorius“.

7. Tam tikros įveikos strategijos naudingumas priklauso nuo stresoriaus, nuo asmenybės tipo ir galimų pasekmių, pvz. subjektyvios gerovės, socialinių funkcijų, ar sveikatos. Kas veikia viename kontekste, nėra veiksminga kitame, pvz. laukiant egzamino rezultatų mažinti stresą efektyviausia naudojant atsitraukimo strategiją, tačiau ši įveikos strategija nebus naudinga ruošiantis būsimam egzaminui.

Tapo aišku, kad vien tik streso įveikos strategijomis negalima paaiškinti individualių skirtumų, bei visos streso įveikos specifikos, todėl buvo pradėta žiūrėti daugiau į asmenybės bruožus ir

savybes, kurios yra palyginti stabilios charakteristikos ir nepriklausomos nuo stresinių situacijų, jų įvertinimo specifikos. Tai, ir tam tikrų psichometrinių matavimo metodikų atsiradimas (NEO-PI (Didysis Penketas)) paskatino dar vieną mokslinių tyrimų bangą susijusią su asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų tarpusavio sąveika (Suls, et al., 1996). Todėl sekančiame šio darbo skyriuje bus apžvelgta streso įveikos strategijų sąveika su šešiais pagrindiniais asmenybės bruožais.

1.2.ASMENYBĖS BRUOŽŲ IR ĮVEIKOS STRATEGIJŲ SĄSAJAS NAGRINĖJANČIŲ TYRIMŲ APŽVALGA

Siekiant geriau suprasti įveikos strategijų ir asmenybės bruožų sąsajas toliau bus išskirtas kiekvienas HEXACO modelio faktorius atskirai ir bus išnagrinėtos to faktoriaus sąsajos su streso įveikos strategijomis.

1.2.1. Sąžiningumo ir nuolankumo ir įveikos strategijų sąsajos

Aukštus sąžiningumo ir nuolankumo skalės įverčius turintys asmenys nesiekia manipuliacijos kitais būdu gauti naudos iš jų, juos nedomina aukštas socialinis statusas, dideli turtai ar ypatingos privilegijos. Tarpasmeniniuose santykiuose jie pasižymi nuoširdumu bei kuklumu. Taip pat, jie vengia apgaudinėti kitus bei laužyti nustatytas taisykles (Ashton & Lee, 2005, Kaniušonytė ir kt., 2012).

HEXACO sąžiningumo ir nuolankumo faktorius reikšmingai koreliuoja su sutariamumo (angl. agreeableness) Didžiojo Penketo faktoriumi, tačiau su kitais Didžiojo Penketo faktoriais koreliacijos yra silpnos. Toks ryšis daugiausiai yra siejamas su tiesumo (angl. straightforwardnes) ir kuklumo (angl. modesty) sutariamumo faktoriaus subskalėmis, kurios kartu apytiksliai yra panašios į sąžiningumo ir nuolankumo (angl. honesty) faktoriaus apibūdinimą (Ashton & Lee, 2005). Sąžiningumo ir nuolankumo faktorius apima keturias subdimensijas: nuoširdumo, teisingumo, paprastumo ir kuklumo. Ši skalė nusako asmens polinkį meiliskauti kitais, polinkį vengti apgavysčių ir korupcijos, bei polinkį į didelių turtų, prabangių daiktų, bei aukštą socialinį statusą turėjimą (Lee & Ashton, 2004; cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011).

Tikslesniam sąžiningumo ir nuolankumo faktorių supratimui Ashton ir kt. (2005) pateikia du atvejus: 1) protingas, draugiškas, sunkiai dirbantis, nekonfliktiškas ir gerai sutariantis su kitais viršininkas 2) protingas, draugiškas, sunkiai dirbantis, nekonfliktiškas ir gerai sutariantis su kitais

viršinininkas, tačiau šiuo atveju jis užsiima neleistinomis finansinėmis machinacijomis ir meluoja apie kompanijos finansinę padėtį. Pagal Penkių Faktorių Modelį visų skalių įverčiai yra vienodi, tačiau skirtumą aptinkame pagal sąmoningumo ir nuolankumo HEXACO modelio faktorių.

Šio bruožo sąsajos su įveikos strategijomis nėra aiškios, kadangi tyrimų, ieškančių sąsajų tarp streso įveikos būdų su HEXACO modelio sąžiningumo ir nuolankumo faktoriais nebuvo rasta duomenų bazėse.

1.2.2. Emocingumo ir įveikos strategijų sąsajos

Skirtingai negu Didžiojo Penketo neurotizmo faktorius, emocingumo apibrėžimas neapima pykčio sąvokos. Emocingumo faktorių sudaro baimingumo, nerimastingumo, priklausomumo ir jausmingumo subdimensijos. Kitoje emocingumo dimensijos kontinuume pusėje yra autonomiškumas, drąsumas ir neįautrumas (Ashton & Lee, 2005; Truskauskaitė ir kt., 2011). Žemą šios skalės įvertį turintys asmenys yra atsipalaidavę ir teigiamai atsiliepią apie savo ir kitų žmonių elgesį (Sung & Choi, 2009). Emociškai stabilūs sportininkai yra linkę tęsti savo sportinę karjerą nepaisant įvairiausių kliūčių. Emocinis sportininko stabilumas yra savybė, kurią labai vertina treneriai. Taip pat, yra tikėtina, kad žemas emocinis stabilumas gali būti viena iš priežasčių skatinanti asmenų pasitraukimą iš sporto (Allen et al., 2011). Asmenys, kurie turi aukštus neurotiškumo įverčius turėtų kelti papildomų problemų treneriui. Šis asmenybės bruožas nėra teigiamas kovojant su įvairiais stresoriais, kurie yra būdingi didžiajam sportui, todėl gali turėti neigiamos įtakos sportininko pasirodymui, bei gali nulemti sportininko apsisprendimą toliau netęsti savo sportinės karjeros (Kaiseler et al., 2012).

Neurotiški asmenys turi problemų kovojant su stresu, nes pasirenka mažiausiai efektyvias streso įveikos strategijas (Connor-Smith & Flachsbart, 2007, Delongis & Holtzman, 2005, McRae & Costa, 1986).

M. Kaiseler et al. (2012) atliktame tyrime su sportininkais, nustatė, kad neurotiškumas neigiamai koreliavo su aktyviu streso įveikos būdu, tačiau teigiamai su į emocijas-orientuotomis - emocijų ventiliavimo, bei pageidaujama mąstymu (angl. wishful thinking), taip pat ir su vengimo/pasyvumo įveikomis. Panašius duomenis gavo ir A. Murberg (2009) tirdamas Norvegijos 14-16 metų mokinius. Rezultatai parodė, kad neurotiškumo bruožas neigiamai koreliavo su aktyviu streso įveikos būdu, bei teigiamai su emocijų ventiliavimo ir pasyvumo įveikomis. M. Allen et al. (2011) tirdamas sportininkus rado tik teigiamas neurotiškumo bruožo sąsajas su vengimo strategija. R. R. McRae & P. T. Costa (1986) ištyrę 406 suaugusius longitudinaliniu būdu gavo teigiamas neurotiškumo

bruožo sąsajas su priešišku, pasitraukimu/pasitraukimo fantazijomis, savęs kaltinimu, pageidaujamu mąstymu, pasyvumu, nusiraminimu bei svyravimu/neryžtingumu. Visos šios įveikos, taip pat, buvo įvardintos kaip mažiausiai efektyvios sprendžiant problemą bei mažinant distresą. L. Burges (2010) tyrime su slaugytojais rado teigiamą ryšį tarp neurotiškumo ir emocijų ventiliavimo. J. K. Connor-Smith & C. Flachsbart 2007 metais atliko metaanalizę iš 124 rastų duombazėse straipsnių, kurie buvo publikuoti nuo 1980 iki 2004 metų ir kurių objektas buvo asmenybės-streso įveikos sąsajos. Rezultatai parodė, kad neurotiškumas neigiamai siejasi su problemos sprendimo įveika, mąstymo pakeitimu (angl. Cognitive Restructuring), priėmimu/susitaikymu ir teigiamai su pasitraukimo strategijomis: vengimu, neigimu, pageidaujamu mąstymu, pasitraukimu, taip pat, teigiamai su į emocijas-orientuota įveika ir orientacija į neigiamas emocijas, bei medžiagų vartojimu. Kaur (2013) ir Ortega et al., (2007) tyrimai su policijos pareigūnais atskleidė, kad neurotiškumas teigiamai siejosi su vengimo ir neigimo, į emocijas-orientuota bei savęs kaltinimo įveikomis.

1.2.3. Ekstraversijos ir įveikos strategijų sąsajos

Aukštus ekstraversijos skalės įverčius turintiems asmenims yra būdingas entuziastingumas, aukštas energingumas, optimizmas bei šnekumas. Tokie asmenys yra socialūs, lengvai užmezga naujas pažintis, mėgaujasi bendravimu bei būvimu dėmesio centre. Pasitikėjimas savimi leidžia jiems jaustis patogiai socialinėse situacijose bei efektyviai vadovauti žmonių grupėms. Ekstravertams būdinga siekti didelės stimuliacijos, todėl, jie mėgsta ryškias spalvas ir triukšmingą aplinką (Kaniušonytė ir kt., 2012). Tyrimai su suaugusiais auginančiais vaikus parodė, kad ekstravertiški asmenys yra lankstūs pasirenkant vieną iš streso įveikos būdų ir visada atsižvelgia į situaciją, tačiau, esant tarpasmeniniams konfliktams yra linkę pasirinkti dominuojančią poziciją ir nenusileisti ginant savo požiūrį (Lee-Baggley, 2005).

Tyrimai su sportininkais atskleidė, kad ekstraversijos bruožas teigiamai koreliuoja su aktyviomis įveikomis – socialinės paramos ieškojimu, planavimu bei papildomomis pastangomis, taip pat ir su į emocijas orientuota – emocinės paramos paieškos įveika (Kaiseler et al., 2012). Kitame tyrime su sportininkais buvo rastas teigiamas ekstraversijos bruožo ryšis su tik į problemą-orientuota įveika (Allen et al., 2009). Tyrime su Norvegijos mokiniais rezultatai parodė ekstraversijos bruožo neigiamą koreliaciją su pasyviu streso įveikos būdu (Murberg, 2009). Neigiamas ryšis tarp ekstraversijos ir neigimo, bei savęs kaltinimo įveikos strategija buvo rastas ir tyrime su Didžiosios Britanijos policijos pareigūnais (Kaur et al., 2013). Longitudiniame tyrime su 406 suaugusiais buvo

nustatytas teigiamas ekstraversijos bruožo ryšis su racionaliais veiksmais, pozityviu mąstymu, pasikeitimu (angl. substitution) bei apribojimu (angl. restraint). Šios strategijos buvo įvardintos, taip pat, kaip labiausiai efektyvios problemos sprendimui bei mažinant distresą (McRae & Costa, 1986). J. K. Connor-Smith & C. Flachsbart (2007) metanalizės rezultatai atskleidė ekstraversijos teigiamą ryšį su aktyviomis įveikos strategijomis: problemos sprendimu, emociniu ir mišriu socialiniu palaikymu, atsitraukimu bei mąstymo pakeitimu.

1.2.4. Sutariamumo ir įveikos strategijų sąsajos

Sutariamumas bei emociingumas, skirtingai negu kiti trys faktoriai (ekstraversija, atvirumas patyrimui bei sąmoningumas) nėra vienodai apibrėžiami tarp Didžiojo Penketo bei HEXACO modelių (Ashton & Lee, 2009).

Sutariamumo faktorių sudaro atlaidumo, švelnumo, lankstumo bei kantrumo bruožų subdimensijos (Lee & Ashton, 2004, cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011). Asmenys, turintys aukštus šios skalės įverčius yra linkę pasitikėti kitais, greitai pamiršta jiems padarytą žalą, yra geranoriški ir teigiamai vertina kitus, yra linkę bendradarbiauti, kontroliuoja save iškilus ginčams bei ieško kompromisą santykiyje su kitais (Lee & Ashton, 2004, cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011). Jų tikslas yra palaikyti turinčius santykius, todėl jų elgesys yra paremtas pagalba bei bendradarbiavimu. Stiprus noras palaikyti tarpasmeninę harmoniją gali kelti sunkumų generuojant bei išreiškiant naujas idėjas, kurios gali prieštarauti kitų, bei jau esančioms idėjoms (Sung & Choi, 2009). Priešingai, žemus sutariamumo skalės įverčius turintys asmenys yra užsispyrę, neatlaidūs, linkę jausti pyktį, bei kritiškai vertinti kitus (Lee & Ashton, 2004, cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011).

M. Keiseler et al. (2012) atliktame tyrime su 482 įvairaus meistriškumo sportininkais, regresinės bei koreliacinės analizės rezultatai parodė, kad aukštesni sutariamumo įverčiai neigiamai siejosi su streso intensyvumu sporte. Asmenys, turintys aukštus sutariamumo bruožo įverčius yra pasitikintys, bendradarbiaujantys, bei nuolaidūs, todėl įvertintina stiprų stresą kaip keliantį mažiau grėsmės. Tik keletą sportininkų pažymėjo, kad tarpasmeniniai konfliktai kelia jiems stresą. Sutariamumas teigiamai siejosi su į problemos sprendimą orientuotomis įveikomis – aktyvia įveika, bei neigiamai su į emocijas-orientuotomis įveikomis – emocijų ventiliavimu, bei savęs kaltinimu. L. Burges (2010) tyrime su slaugytojais, taip pat, rado teigiamą sutariamumo bruožo ryšį su į problemą-orientuotomis įveikomis: aktyvia įveika, planavimu, bei susilaikymu. M. S. Allen et al. (2011) tirdamas sportininkus nerado sutariamumo bruožo sąsajų su streso įveikomis. D. Lee-Baggley et al.

(2005) tyrime su suaugusiais auginančiais vaikus nustatė, kad labiau sutariantys asmenys su savo sutuoktiniu yra linkę naudoti į santykius-orientuotą įveiką, bei yra mažiau linkę konfrontuoti. J. K. Connor-Smith & C. Flachsbart (2007) atliktoje metanaalizėje sutariamumo bruožas teigiamai koreliavo su problemos sprendimo įveika, socialiniu palaikymu bei mąstymo keitimu, taip pat, neigiamai su į emocijas-orientuota įveika, bei medžiagų vartojimu.

1.2.5. Disciplinotumo ir įveikos strategijų sąsajos

Šios skalės pavadinimas buvo pasirinktas atsižvelgiant į NEO PI-R skalių vertimą (Žukauskienė ir Barkauskienė, 2006). HEXACO PI-R skalės pavadinimas „disciplinotumas“ yra išverstas iš NEO PI-R „sąmoningumo“ skalės. Kadangi sąvokos kuri tiksliai atspindėtų angliško žodžio „conscientiousness“ prasmę, lietuvių kalboje nepavyko rasti, todėl buvo pasirinktas pavadinimas geriausiai atspindintis skalės turinį (Truskauskaitė ir kt., 2011).

Disciplinotumo, kaip ir ekstraversijos, bei atvirumo patyrimui faktoriai yra labai panašūs į Didžiojo Penketo faktorius. Disciplinotumo skalės koreliacija su Didžiojo Penketo sąmoningumo (angl. conscientiousness) faktoriumi siekia nuo .55 iki .80 ($M = .67$) (Lee & Ashton, 2006).

Disciplinotumas yra siejamas su organizuotumu, planavimu ir tikslų siekimu. Žmonės su aukštais disciplinotumo įverčiais siekia tobulumo, tikslingumo bei kruopštumo savo darbuose, visi jų sprendimai yra iš anksto apgalvoti (Lee & Ashton, 2004). Priešingai, žemus įverčius turintys asmenys yra linkę nesirūpinti aplinkos tvarka bei tvarkaraščiais, nesisimti sudėtingų užduočių, bei tikslų įgyvendinimo, priimant sprendimus elgtis impulsyviai bei neapgalvotai (Lee ir Ashton, 2004, cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011).

Tyrimai su sportininkais parodė, kad Didžiojo Penketo sąmoningumo bruožas neigiamai siejasi su į emocijas-orientuotomis įveikomis – humoru, pageidaujama mąstymu (angl. wishful thinking), emocijų ventiliavimu ir savęs kaltinimu, tačiau teigiamai su į problemos-orientuota įveika – susilaikymu nuo konkurencingų veiksmų, planavimu bei paramos ieškojimu (Keiseler et al., 2012). Panašius duomenis gavo ir L. Burges et al. (2010) tyrime su slaugytojais. Rezultatai parodė sąmoningumo teigiamą ryšį su aktyvia streso įveika bei planavimu. A. Ortega et al., (2007), taip pat, nustatė sąmoningumo bruožo ir planavimo įveikos teigiamą ryšį tarp Didžiosios Britanijos policijos pareigūnų. M. S. Allen et al. (2011) nustatė, kad tarp sportininkų tik sąmoningumo bruožas teigiamai koreliuoja su į emocijas-orientuota įveika, tačiau straipsnio autoriai tai paaiškino streso įveikos metodikos specifiškumu, kadangi į emocijas orientuota įveikos skalė turėjo tokias subskales kaip:

emocijų kontrolė, atsipalaidavimas ir mąstymo keitimas. J. K. Connor-Smith & C. Flachsbart (2007) atliktos metanalizės rezultatai parodė teigiamas koreliacijas su į problemos sprendimą orientuota įveika, emocijų reguliacija, mąstymo keitimu bei neigiamas – su neigimu, orientacija į neigiamas emocijas ir medžiagų vartojimu. Lee-Bagglely et al. (2005) tyrime su suaugusiais nustatė, kad asmenys turintys aukštus sąmoningumo bruožo įverčius yra linkę naudoti į santykius-orientuotą įveikos strategiją.

1.2.6. Atvirumo patyrimui ir įveikos strategijų sąsajos

Carl Rogers (2004) išskiria atvirumą patyrimui kaip vieną iš svarbiausių komponentų susijusių su kūrybiškumu. Atvirumas patyrimui yra psichologinės gynybos priešingybė, kada individo „Aš“ priima išorinius ir vidinius stimulus be priešankstinės nuostatos, vaizdinių ar hipotezių. Todėl patiriami stimulai yra suvokiami tokiais, kokie jie yra iš tikrųjų, be išankstinio jų priskyrimo kažkokiai kategorijai. Tokiu būdu, individas gali suvokti didžiulę patirtį, kuri nebūtinai yra tokia pati kaip ir jo paties. Atvirumas patyrimui reiškia neapibrėžtumo toleravimą, gebėjimą suvokti priešingą nei individo nuostatas patvirtinančią informaciją. Kuo daugiau asmuo yra atviras savo patyrimui, tuo didesnė tikimybė, kad jo kūrybiškumas ir iš jo išplaukiančios pasekmės tarnaus visuomenės gerovei.

Organizacinėje aplinkoje asmenys turintys aukštus atvirumo patyrimui įverčius turi gilesnį ir platesnį situacijos patyrimą, todėl mato naujus būdus, kuriais galima būtų pakeisti situacijos „status quo“, bei rasti naujus problemos sprendimo būdus (George & Zhou, 2001).

HEXACO modelio atvirumo patyrimui faktorių sudaro estetiškumo, smalsumo, kūrybiškumo ir neįprastumo subdimensijos. Asmenys turintys aukštus šios skalės įverčius yra linkę žavėtis meno ir gamtos grožiu, siekia teorinių ir praktinių žinių apie gamtą ir žmonės, linkę eksperimentuoti ir išbandyti naujus dalykus (Lee & Ahton, 2004; cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011).

Atviri patyrimui asmenys yra linkę jausti įvairias emocijas, todėl mažiau naudoja atsitraukimo arba vengimo įveikos strategijas (Lee-Bagglely et al., 2005). Panašius duomenis gavo ir M. S. Allen et al. (2011) tirdamas sportininkus. Rezultatai parodė atvirumo patyrimui neigiamas sąsajas su vengimo strategija. Kitame tyrime su sportininkais M. Keiseler (2012) rado atvirumo patyrimui bruožo teigiamas sąsajas su planavimu, pageidaujama mąstymu (angl. wishful thinking) bei humoru. R. R. McRae ir P. T. Costa (1986), taip pat, nustatė, kad atviri patyrimui asmenys yra labiau linkę naudoti humorą kovojant su stresu ir ši įveika buvo įvardinta tarp tiriamųjų, kaip viena iš efektyviausių problemos sprendimo būdų bei įvardijo ją kaip labai efektinga mažinant distresą. L. Burges et al.

(2010) tarp slaugytojų nustatė atvirumo patyrimui bruožo ir į problemą-orientuotos įveikos: planavimo bei susilaikymo teigiamą ryšį. J. K. Connor-Smith & C. Flachsbart (2007) metanalizės rezultatai parodė teigiamą ryšį su į problemą-orientuota įveika bei neigiamą ryšį su orientuota į religiją įveika.

Literatūros apžvalga atskleidė streso įveikos strategijų ir asmenybės bruožų pagrindinius ryšius. HEXACO modelio emocingumo arba Didžiojo Penketo neurotiškumo bruožas teigiamai siejosi su vengimu, emocijų ventiliavimo bei pasyvumo įveikos strategijomis, bei neigiamai su į problemos orientuota įveika. Ekstraversijos bruožas teigiamai koreliuoja su problemos sprendimu, planavimu bei emocine parama ir neigiamai su vengimu. Sutariamumas teigiamai siejasi su problemos sprendimu bei socialine parama ir neigiamai su emocine iškrova. Didžiojo Penketo sąmoningumo bruožas neigiamai siejasi su į emocijas orientuotomis strategijomis bei teigiamai su problemos sprendimo ir socialinės paramos įveikomis. Atvirumo patyrimui bruožas – neigiamai su vengimo ir pasitraukimo bei teigiamai su problemos sprendimo įveikomis.

1.2.7. Komandinių ir individualių sporto šakų atstovų asmenybės bruožai

Kaip rodo tyrimai, asmenybės bruožų skirtumai randami ne tik tarp sportuojančių bei nesportuojančių asmenų (Malinauskas et al., 2014; McKelvie et al., 2003; Singh & Bal, 2012), bet ir tarp individualių bei komandinių sporto šakų atstovų (Ghaderi & Ghasemi, 2012; McKelvie et al., 2003; Ilyasi & Salehiau, 2011). Tyrimais yra įrodyta, kad sportas gali turėti įtakos asmenybei bei patys asmenybės bruožai gali turėti įtakos sportinei veiklai ir sportinėms rezultatams. Kai kurie galvoja, kad komandinių sporto šakų atstovai yra labiau ekstravertiški, turi didesnius nerimo įverčius bei yra labiau priklausomi nuo kitų. Tuo tarpu, atvirkščiai, individualių sporto šakų atstovai yra labiau pasitikintys savimi bei introvertiški. Asmenybės charakteristikų tarp individualių ir komandinių sporto šakų atstovų žinojimas, suteikia galimybę treneriams, konsultantams ir kitiems specialistams atrinkti talentingus sportininkus ir padėti jiems siekti aukštų rezultatų (Ilyasi & Salehian, 2011). Todėl, toliau bus apžvelgti tyrimų rezultatai apie individualių ir komandinių sporto šakų atstovų asmenybės bruožų skirtumus.

G. Ilyasi & M. H. Salehiau (2011) naudodami NEO-PI klausimyną nustatė, kad individualių sporto šakų atstovų ekstraversijos, atvirumo patyrimui bei sąmoningumo skalių įverčiai yra reikšmingai didesni už komandinių sporto šakų atstovus. W. Freund et al. (2013) lygindamas asmenybės bruožus tarp maratonininkų bei kontrolinės grupės nustatė, kad ilgas distancijas bėgantys sportininkai yra linkę mažiau bendradarbiauti su kitais bei yra labiau susitelkę ties savimi

(angl. selfcentered) negu kontrolinės grupės nariai, todėl yra labiau linkę varžytis su kitais. Taip pat, maratoną bėgantys asmenys yra linkę pamiršti save siekiant tikslo, bei pasižymi didesniu skausmo toleravimo slenksčiu, kas padeda jiems sėkmingai dalyvauti ilgose, bei fiziškai nelengvose varžybose. Kiti mokslininkai: N. Ghaderi & A. Ghasemi 2012 metais atliktame tyrime su 12-15 metų paaugliais-sportininkais nustatė reikšmingai didesnius komandinių sporto šakų atstovų ekstraversijos skalės įverčius. Tuo tarpu S. J. McKelvie (2003) reikšmingų skirtumų ekstraversijos ir neurotiškumo bruožuose tarp komandinių ir individualių sporto šakų atstovų nerado. D. J. Rhea & S. Martin 2010 metais atliko tyrimą lygindami asmenybės bruožus pagal Cattel'o 16 faktorių modelį tarp tradicinių-komandinių (krepšinis, futbolas, tinklinis) ir ekstremalių (bulių kovos, kalnų dviračiai, mišrūs kovos menai ir kt.) sporto šakų atstovų. Rezultatai parodė, kad sportininkai atstovaujantys ekstremalioms sporto šakoms buvo labiau užsisklendę, savarankiški ir ieškantys stiprių pojūčių. Tai reiškia, kad komandinių sporto šakų atstovai buvo labiau linkę bendrauti (angl. outgoing) ir buvo labiau priklausantys nuo kitų. Tiek komandinių, tiek ekstremalių sporto šakų atstovai buvo linkę rizikuoti bei elgtis ekstremaliai. Kitame, Kajtna et al. (2004) atliktame tyrime, aukštos rizikos sporto šakų atstovai buvo labiau emociškai stabilūs, sąmoningi bei labiau ekstravertiški negu tradicinių sporto šakų atstovai ir nesportuojantys asmenys. Tačiau tradicinių sporto šakų atstovai buvo labiau atviri patyrimui negu aukštos rizikos sportininkai.

Taigi, yra akivaizdu, kad atliktų tyrimų rezultatai yra konfrontuojantys ir neduoda aiškaus atsakymo apie asmenybės bruožų skirtumus tarp komandinių ir individualių sporto šakų atstovų.

2. TYRIMO METODAI

2.1. Streso įveikos strategijų įvertinimas

Įveikos strategijoms įvertinti buvo naudojamas autorių Ž. Grakausko ir G. Valicko sukurtas keturių faktorių streso įveikos klausimynas. Ši vertinimo metodika buvo sukurta empirinio konstravimo būdu. Iš 167 teiginių sąrašo faktorinės analizės būdu buvo atrinkti 24 teiginiai, po 6 teiginius kiekvienam faktoriui. Buvo išskirtos 4 skalės: *problemos sprendimo* skalę sudaro tokie teiginiai, kaip „apgalvoju galimus veiksmų variantus“ arba „stengiuosi įgyti naujų žinių, kurios galėtų būti naudingos problemai spręsti“, *vengimo* – „manau, kad laikas išspęs visas problemas“, arba „stengiuosi pailsėti ir negalvoti apie tai, kas įvyko“, *socialinės paramos* – „problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su man artimais žmonėmis“, „siekiu man artimų žmonių emocinės paramos“, *emocinės iškvos* – „kritikuoju ir kaltinu kitus dėl atsiradusios problemos“ arba „išlieju pyktį ant žmogaus, dėl kurio kaltės atsirado problema“. Grakausko ir Valicko (2004) teigimu, klausimynas turi pakankamai geras psichometrines savybes. Visų skalių Chronbacho alpha rodikliai yra aukšti arba pakankami: problemos sprendimo – 0,760, socialinės paramos – 0,832, emocinės iškvos – 0,721, vengimo – 0,624. Vertinimo metodika yra paskelbta autorių straipsnyje ir gali būti laisvai naudojama moksliniams tikslams. Mūsų tyrime 3 skalių vidinis suderinamumas yra geras arba pakankamas: socialinės paramos – 0,780, problemos sprendimo – 0,679 ir vengimo – 0,712. Tik emocinės iškvos skalės vidinis suderinamumo rodiklis (Chronbach'o alpha) yra lygus 0,560 ir tai yra nepakankamas rodiklis, kad šią skalę būtų galima naudoti pagrindiniame tyrime.

2.2. Asmenybės bruožų įvertinimas

Teorinis pagrindas. HEXACO yra šešių faktorių modelis, kurį iniciavo tarpkultūriniai tyrimai. Daugelyje neanglakalbėse šalyse naudojant Penkių Faktorių (angl. „Big Five“) Modelį atsižvelgiant į tos šalies kalbos leksiką, aprašant asmenybės struktūrą, buvo išskirtas dar vienas papildomas faktorius, kuris buvo pavadintas „sąžiningumo ir nuolankumo“ (ang. honesty – humility) faktoriumi. Šešių dimensijų modelis paremtas Didžiojo Penketo Modelio faktoriais suteikia išsamesnį asmenybės struktūros vaizdą. Taip pat, tyrimais atskleista, kad šis modelis gali pranašauti delinkventinį elgesį darbe – vagystes, vandalizmą, alkoholio vartojimą (Lee et al, 2005; cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011).

Autoriai Truskauskaitė ir kt. (2011) įvertino HEXACO-PI klausimyno 200 teiginių psichometrinės charakteristikas ir atliko jo standartizavimą Lietuvoje. Rezultatai parodė, kad skalių ir matuojančių asmenybės bruožų dimensijas patikimumas yra geras – jų vidinio suderinamumo Chronbacho alpha yra ne mažesni už - .83. Subskalės taip pat yra pakankamai patikimos. Struktūrinis klausimyno validumas yra labai geras.

Šešios dimensijos, kurios yra vadinamos HEXACO faktoriais atspindi pakeista ir reorganizuotą Didžiojo Penketo Modelio dimensijų variantą. Trys HEXACO faktoriai – ekstraversija (angl. *Extraversion (X)*), disciplinuotumas (angl. *Conscientiousness (C)*) ir atvirumas patyrimui (angl. *Openness to Experience (O)*) yra analogiški kaip ir Didžiojo Penketo. Kiti du HEXACO faktoriai – emociingumas (angl. *Emotionality (E)*) ir sutariamumas (angl. *Agreeableness (A)*) – yra modifikuoti Didžiojo Penketo Modelio neurotizmo (angl. *Neuroticism (N)*) ir sutariamumo (A) variantai. Papildomu faktoriumi yra „sąmoningumas ir nuolankumas“ (angl. *Honesty-Humility (H)*) (Ashton & Lee, 2005).

Šiame tyrime buvo naudotas sutrumpintas HEXACO PI-R klausimyno variantas iš 100 teiginių pavadinimu „HEXACO-100“. 96 klausimyno teiginiai yra suskirstyti į 6 skales (jos matuoja aukštesnio lygio bruožus) po 16 teiginių. Likusieji 4 klausimai nepriklauso nei vienai skalei, jie sudaro altruizmo subskalę. Kiekvieną iš 6 skalių sudaro 4 žemesnio lygio asmenybės bruožai: „sąžiningumo ir nuolankumo (H)“ sudaro sekančios žemesnio lygio subskalės - nuoširdumas, teisingumas, paprastumas ir kuklumas; „emociingumo (E)“ – baimingumas, nerimastingumas, priklausomumas, jausmingumas; „ekstraversijos (X)“ – socialinė savivertė, socialinė drąsa, socialumas, gyvybingumas; „sutariamumo (A)“ – atlaidumas, švelnumas, lankstumas, kantrumas; „disciplinuotumo (C)“ – organizuotumas, stropumas, perfekcionizmas, apdairumas; „atvirumo patyrimui (O)“ – estetiškumas, smalsumas, kūrybiškumas, neįprastumas, altruizmas. Kiekvienam teiginiui įvertinti buvo naudojama 4 balų skalė: kur 1 reiškia – *visiškai nesutinku*, 2 – *nesutinku*, 3 – *sutinku*, 4 – *visiškai sutinku*. Autoriai Truskauskaitė-Kunevičienė ir kt. 2012 metais išmatavo lietuviškosios HEXACO-100 versijos psichometrinės charakteristikas. Rezultatai parodė gerą visų šešių didžiųjų skalių vidinį suderinamumą – Chronbacho alphas reikšmės buvo nuo 0,75 iki 0,86, o subskalių vidinio suderinamumo koeficientas svyravo nuo 0,27 iki 0,82. Truskauskaitės-Kunevičienės ir kt. (2012) straipsnyje šešių didžiųjų faktorių vidinio suderinamumo (Chronbacho alphas) reikšmė kiekvienai skalei buvo gauta: „sąžiningumo ir nuolankumo (H) – 0,83 (mūsų tyrime – 0,602), emociingumo (E) – 0,75 (mūsų tyrime – 0,521), ekstraversijos (X) – 0,86 (mūsų tyrime – 0,740) , sutariamumo (A) – 0,79 (mūsų tyrime – 0,488),

disciplinuotumo (C) – 0,75 (mūsų tyrime – 0,579) , atvirumo patyrimui (O) – 0,76 (mūsų tyrime - 0,599). Tik ekstraversijos skalės vidinis suderinamumas yra aukštas (0,740), sąžiningumo ir nuolankumo (0,602) ir atvirumo patyrimui (0,599) – pakankami, kad juos galima būtų naudoti tyrime. Kitos trys skalės: emociingumo, sutariamumo ir disciplinuotumo turi nepakankamus vidinio suderinamumo įverčius, kadangi Chronbach'o alpha neviršija 0,6. Pagal Pukėną (2009) gerai sudarytų klausimynų reikšmė yra didesne už 0,7 (kai kurių autorių teigimu – už 0,6).

Todėl, šiame tyrime buvo nutarta naudoti tik patikimas skales, kurios turi pakankamą vidinį suderinamumą. Kitos skales į tyrimą nebuvo įtrauktos, tačiau buvo naudojamos tų skalių tam tikros bruožų subdimensijas matuojančios subskalės, kurių vidinis suderinamumas buvo pakankamas.

2.3. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 85 respondentai, 21 moteris, 64 vyras. Tiriamieji buvo atrinkti patogiosios atrankos būdu. Respondentų amžius svyravo nuo 13 iki 36 metų, amžiaus vidurkis – 21.57, standartinis nuokrypis (SD) – 4.585. 20 respondentų buvo 24 metų (23,8 %), 8 – 20 metų, po 7 respondentus priklausė 18, 22 ir 25 metų grupėms. 50 sportininkų atstovavo individualiom sporto šakom, 35 – komandinėm sporto šakom. 25 respondentai sportavo krepšinį (29,8%), 21 – bokšą (25%), kulkinį šaudymą – 15 (17,9%), futbolą – 8 (9,5%), plaukimas – 7 (8,3%). Iš lengvosios atletikos buvo 4 respondentai (4,8%), po vieną iš buriavimo, dailiojo čiuožimo, dviračių sporto, bei tinklinio. Sportavimo metai svyravo nuo 1 iki 18 metų, vidurkis – 8.08, standartinis nuokrypis – 4.057. daugiausiai buvo tų, kurie sportavo 3 metus (10 respondentų), 7 metus (11 respondentų) ir 10 metų (12 respondentų).

2.4. Tyrimo eiga

Pirmiausia buvo atrinktos dvi tyrimui reikalingos metodikos. Abi metodikos nereikalavo papildomų procedūrų, tokių kaip autorių leidimas arba metodikos vertimas į lietuvių kalbą. Streso įveikos strategijų klausimynas yra pateiktas Grakausko-Valicko viename iš straipsnių ir yra leista naudotis juo moksliniams tikslams. HEXACO-100 asmenybės bruožų klausimynas, taip pat, yra išverstas į lietuvių kalbą ir yra patikrintos jo psichometrinės savybės mūsų šalyje, tačiau dėl skalių ir subskalių skaičiavimo raktų reikėjo kreiptis pas klausimyną Lietuvoje adaptavusius ir straipsnį parašiusius autorius. Kai buvo gautas leidimas iš HEXACO klausimyną adaptavusių autorių, buvo sukurtas anketa, kurią sudarė 124 teiginiai, įskaitant 4 demografinius klausimus apie respondentų

amžių, lytį, sporto šaką bei metų skaičių, kiek tai sporto šakai atstovauja. Atspausdintos anketos buvo dalijamos Šarūno Marčiulionio krepšinio akademijos įvairaus amžiaus auklėtiniams, futbolo klubo „Viltis“ komandos nariams, bokso klubo „Gintarinė pirštinė“ atstovams, lengvosios atletikos maniežo lengvaatlečiams bei Užupio gimnazijos šaudyklos sportininkams. Taip pat, anketa buvo prieinama ir internete, kur sportininkai galėjo word‘o variante užpildyti anketas ir atsiųsti tyrėjui. Tiriant jaunesnius nei 18 metų sportininkus buvo gautas tėvų raštinis sutikimas. Norint patikrinti metodikų tinkamumą naudoti pagrindiniame tyrime buvo atliktas pilotinis tyrimas su 15 įvairiausių sporto šakų respondentų. Pilotinio tyrimo rezultatai parodė streso įveikos strategijų, bei HEXACO-100 asmenybės bruožų skalių pakankamą vidinį suderinamumą, todėl šie duomenys buvo įtraukti į pagrindinį tyrimą.

2.5. Duomenų apdorojimas

Tyrimu gauti duomenys buvo tvarkomi ir užkoduojami pasitelkiant statistinę duomenų apdorojimo programą – SPSS 22 versiją. Skalių vidinis suderinamumas buvo nustatomas pagal Chronbach‘o alpha įvertį. Patikrinti kintamojo skirstinio normalumą, nustatyti rezultatų išskirtims ir nuspręsti kokius rezultatų apdorojimo metodus taikyti buvo naudojamas Šapiro-Vilk (angl. Shapiro-Wilk test) kriterijus, histogramos, bei grafikai. Taip pat buvo atsižvelgta ir į respondentų skaičių. 2-oje lentelėje matyti, kad tik vienos įveikos strategijų – socialinės paramos skalės rezultatai neturi normalaus pasiskirstymo ($p < 0,05$). Kitų trijų įveikos strategijų skalių: problemos sprendimo, emocinės iškvovos ir vengimo įverčiai yra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį ($p > 0,05$). HEXACO-100 klausimyno tik sąžiningumo ir nuolankumo skalės įverčiai neturi normalaus pasiskirstymo ($p < 0,05$). Atsižvelgiant į tai, kad penkios skalės iš dešimties naudojamų šiame tyrime neturi normalaus skirstinio, skaičiuoti koreliacijoms tarp įveikos strategijų bei asmenybės bruožų buvo naudoti neparametriniai skaičiavimo metodai – Spearman‘o kriterijus sąsajoms nustatyti, bei Mann-Whitney U kriterijus – asmenybės bruožų skirtumams tarp individualių bei komandinių sporto šakų atstovų nustatymui. HEXACO-100 bruožų subdimensijų ir įveikos strategijų ryšiams nustatyti, taip pat, buvo naudojami neparametriniai skaičiavimo metodai – Spearman‘o kriterijus, kadangi dauguma subdimensijas matuojančių subskalių įverčių neturi normalaus pasiskirstymo.

HEXACO-100 skalių rezultatai

2 lentelė. Įveikos strategijų, bei HEXACO-100 asmenybės bruožų skalių normalumo rezultatai

	Shapiro-Wilk testas		
	Statistic	df – laisvės laipsniai	Sig. p - reikšmė
Socialinė parama	,962	85	,014
Problemos sprendimas	,976	85	,172
Emocinė iškrova	,964	85	,017
Vengimas	,981	85	,229
(H) Sąžiningumas ir nuolankumas	,939	67	,003
(E) Emocingumas	,971	67	,116
(X) Ekstraversija	,963	67	,042
(A) Sutariamumas	,942	67	,003
(C) Disciplinotumas	,971	67	,118
(O) Atvirumas patyrimui	,971	67	,122

3. REZULTATAI

3.1. Streso įveikos strategijų ir bruožų dimensijų tarpusavio ryšiai.

Atsižvelgiant į tai, kad emocinės iškvovos, emociingumo ir sutariamumo skalių Chronbach'o alpha rodiklis yra mažesnis negu - 0,6, buvo nutarta šių skalių nenaudoti pagrindiniame tyrime, o remtis tik mažaisiais šių skalių bruožais, kurių vidinis suderinamumas yra pakankamas naudoti tyrime. Taigi, šiame tyrime iš didžiųjų asmenybės bruožų buvo paliktos: sąžiningumo ir nuolankumo, ekstraversijos, disciplinuotumo ir atvirumo patyrimui skalės, iš įveikos strategijų klausimyno buvo panaikinta tik emocinės iškvovos skalė.

Įveikos strategijų ir HEXACO-100 asmenybės bruožų tarpusavio ryšiams skaičiuoti buvo naudojami neparametriniai duomenų apdorojimo metodai – Spearman'o kriterijus, esant nenormaliam duomenų pasiskirstymui. Skaičiuojant koreliacijos koeficientus tarp atskirų konstrukčių buvo pasirinktas statistinio reikšmingumo lygmuo: $p < 0,01$.

3 lentelė. Streso įveikos strategijų ir HEXACO bruožų dimensijų tarpusavio koreliacija

		Socialinė parama	Problemų sprendimas	Vengimas
(H) Sąžiningumas ir nuolankumas	r	-,143	,081	-,066
	p	,192	,471	,556
(X) Ekstraversija	r	,179	,130	-,070
	p	,107	,243	,533
(C) Disciplinuotumas	r	,157	,199	-,040
	p	,158	,072	,722
(O) Atvirumas patyrimui	r	,239*	,252*	,013
	p	,030	,021	,905

r – Spearmano tiesinės koreliacijos koeficientas; *p* – statistinio reikšmingumo lygmuo

*- $0,01 < p < 0,05$; ** $0,001 < p < 0,01$;

3 lentelėje matyti, kad teigiami ir statistiškai reikšmingi ryšiai buvo gauti tik tarp atvirumo patyrimui ir socialinės paramos ($r = ,239^*$, $p < 0,05$) bei problemų sprendimo skalių ($r = ,252^*$, $p < 0,05$). Gautos koreliacijos yra silpnos. Kitos koreliacijos tarp įveikos strategijų ir asmenybės bruožų skalių statistiniu reikšmingumu nepasižymėjo.

Taigi, matome, kad pirmoji tyrimo hipotezė apie tai, kad problemos sprendimo įveika yra reikšmingai teigiamai susijusi su ekstraversijos, sutariamumo, disciplinuotumo, atvirumo patyrimui bruožais bei reikšmingai neigiamai su emociingumo bruožu – pasitvirtino tik iš dalies, kadangi tik

atvirumo patyrimui bruožas reikšmingai teigiamai siejosi su problemos sprendimo įveika. Kitų reikšmingų korelacijų tarp problemos sprendimo įveikos ir asmenybės bruožų nebuvo rasta. Antroji šio tyrimo hipotezė apie tai, kad vengimo įveikos strategija yra reikšmingai teigiamai susijusi su emocingumo bruožu bei reikšmingai neigiamai su atvirumo patyrimui bruožu – nepasitvirtino. Nebuvo rasta reikšmingų sąsajų tarp vengimo įveikos ir asmenybės bruožų.

Toliau bus apžvelgtos įveikos strategijų sąsajos su HEXACO bruožų subdimensijomis.

3.2. Streso įveikos strategijų ir bruožų subdimensijų tarpusavio ryšiai.

Kaip jau buvo minėta anksčiau į tyrimą nebuvo įtraukta viena streso įveikos strategijų klausimyno – emocinės iššokrovos skalė, bei dvi HEXACO-100 – emocingumo, bei sutariamumo skalės, kurių vidinio suderinamumo Chronbach'o alpha rodiklis nebuvo pakankamas naudoti pagrindiniame tyrime. Tačiau, kai kurios neįtrauktų į tyrimą bruožų subdimensijas matuojančios subskalės turėjo pakankamą vidinį suderinamumą, pvz. emocingumo faktoriaus baimingumo subskalės vidinio suderinamumo Chronbach'o alpha rodiklis yra lygus – 0,643, priklausomumo - 0,714, taip pat ir sutariamumo faktoriaus: atlaidumo – 0,621, švelnumo – 0,633 ir kantrumo – 0,672 ir tai yra pakankami subskalių vidinio suderinamumo rodikliai, kad juos galima būtų naudoti rezultatams skaičiuoti. Taigi, šioje dalyje bus išskirtos kiekvienos šešių faktorių tik tos bruožų subdimensijas matuojančios subskalės, kurios yra tinkamos naudojimui, bei bus ieškomi tų subskalių koreliaciniai ryšiai su trimis streso įveikos skalėmis.

Pirma buvo patikrintas subskalių normalumas. Tam buvo naudojamas Šapiro-Vilk (Shapiro-Wilk test) kriterijus, bei subskalių rezultatų histogramos. Šapiro-Vilk kriterijus parodė, kad tik 6-ios HEXACO-100 klausimyno subskalės turi normalųjį skirstinį: paprastumo (H), priklausomumo (E), atlaidumo (A), organizuotumo (C), estetiškumo (O), bei kūrybiškumo (O) ($p < 0,05$). Todėl korelacijoms tarp streso įveikos strategijų ir mažųjų bruožų buvo naudojami neparametriniai skaičiavimo metodai – Spearman'o tiesinės koreliacijos koeficientas esant nenormaliam rezultatų pasiskirstymui.

4 lentelėje matome, kad teigiama ir statistiškai reikšminga koreliacija buvo rasta tarp priklausomumo, bei socialinės paramos ($r = 0,494$, $p < 0,01$) skalių. Ir tai yra vienintelė rasta koreliacija tarp emocingumo faktoriaus bruožų subdimensijas matuojančių subskalių. Tarp ekstraversijos bruožų net dvi subskalės koreliavo su streso įveikos skalėmis. Neigiama ir statistiškai reikšminga koreliacija buvo gauta tarp socialinės savivertės ir vengimo ($r = -0,240$, $p < 0,05$), taip pat, teigiama koreliacija - tarp

socialumo bruožo bei socialinės paramos ($r=,269$, $p<0,05$). Sutariamumo bruožo subskalių ir įveikos strategijų reikšmingų koreliacijų nebuvo aptikta. Disciplinotumo bruožo perfekcionizmo subskalė teigiamai koreliavo net su dviem streso įveikos strategijomis – socialinės paramos ($r=,250$, $p<0,05$) ir problemos sprendimo ($r=,256$, $p<0,05$).

4 lentelė. Streso įveikos strategijų ir HEXACO bruožų subdimensijų tarpusavio koreliacija

		Socialinė parama	Problemos sprendimas	Vengimas
(H) Teisingumas	r	,123	,213	,083
	p	,261	,051	,452
(H) Paprastumas	r	-,112	,035	-,028
	p	,307	,747	,797
(E) Baimingumas	r	,054	-,085	-,051
	p	,624	,440	,646
(E) Priklausomumas	r	,494**	-,068	,184
	p	,000	,534	,091
(X) Socialinė savivertė	r	,114	,081	-,240*
	p	,297	,460	,027
(X) Socialinė drąsa	r	,094	,154	-,032
	p	,392	,147	,770
(X) Socialumas	r	,269*	,146	,090
	p	,013	,181	,412
(A) Atlaidumas	r	,029	-,186	-,088
	p	,790	,089	,425
(A) Švelnumas	r	0,95	,011	,078
	p	,386	,918	,477
(A) Kantrumas	r	-,080	,098	-,207
	p	,469	,374	,057
(C) Organizuotumas	r	,099	,005	-,110
	p	,366	,960	,317
(C) Perfekcionizmas	r	,250*	,256*	,118
	p	,021	,018	,282
(O) Estetiškumas	r	,058	,322**	-,032
	p	,599	,003	,768
(O) Smalsumas	r	,182	,296**	,080
	p	,095	,006	,466
(O) Kūrybiškumas	r	,206	,153	,002
	p	,059	,161	,982

r – Spearmano tiesinės koreliacijos koeficientas; *p* – statistinio reikšmingumo lygmuo

*- $0,01 < p < 0,05$; ** $0,001 < p < 0,01$;

Taip pat, buvo rasta, kad dvi atvirumo patyrimui subskalės koreliuoja su įveikos strategijomis. Estetiškumas ($r=,322$, $p<0,01$) ir smalsumas ($r=,296$, $p<0,01$) teigiamai koreliavo su problemos sprendimo įveika ir šis ryšis buvo statistiškai reikšmingas.

Visos rastos koreliacijos yra vidutinio arba žemo stiprumo. Kiek stipresnis ryšys buvo rastas tik tarp priklausomumo ir emocinės paramos ($r=,494$; $p<0,01$) bei estetiškumo ir problemos sprendimo ($r=,322$, $p<0,01$) skalių.

Nebuvo aptikta nei vienos tarpusavio koreliacijos sąžiningumo ir nuolankumo ir sutariamumo bruožų dimensijų ir subdimensijų su įveikos strategijomis. Emocingumo skalė nebuvo įtraukta dėl žemo šios skalės suderinamumo, tačiau, buvo rastos šios skalės priklausomumo subdimensijos reikšmingai teigiama koreliacija su socialinės paramos skale ($r=,494$, $p<0,01$). Disciplinuotumo bruožas, irgi, nekoreliavo nei su viena iš įveikos strategijų, tačiau, buvo aptiktos šios skalės subdimensijos – perfekcionizmo sąsajos su dviem įveikos strategijomis – socialine parama ($r=,250$, $p<0,05$), bei problemos sprendimu ($r=,256$, $p<0,05$).

3.3. Individualių ir komandinių sporto šakų atstovų bruožų dimensijų ir subdimensijų palyginimas

Kad patikrinti dvi paskutines šio tyrimo hipotezes apie tai, kad komandinių sporto šakų atstovų emocingumo, ekstraversijos, sutariamumo ir atvirumo patyrimui skalių rezultatai yra didesni negu individualių sporto šakų atstovų, o paskutinių disciplinuotumo bruožo rezultatai yra didesni negu komandinių sporto šakų atstovų, buvo pasirinktas neparametrinės statistikos metodas esant nenormaliam rezultatų skirstiniui – Mann'o-Whitney U kriterijus. Jo pagalba buvo skaičiuojami vidiniai rangai ir ieškoma reikšmingų skirtumų (Vaitkevičius ir Saudargienė, 2010, p.19-20).

5 lentelėje matyti visų HEXACO-100 skalių ir subskalių vidutinių rangų įverčiai. Rezultatai yra reikšmingi kai $p<0,05$, tada nulinę hipotezę apie skirtumo nebuvimą galima atmesti ir teigti, kad yra reikšmingas skirtumas tarp vidutinių rangų įverčių. Matome, kad disciplinuotumo bruožo skirtumai tarp individualių ir komandinių sporto šakų atstovų reikšmingai skiriasi ($p<0,05$). Individualių sporto šakų atstovų disciplinuotumo skalės vidutinių rangų įvertis yra aukštesnis negu komandinių sporto atstovų. Reikšmingas skirtumas randamas, taip pat, ir atvirumo patyrimui skalėje, kur individualių sporto šakų atstovų vidutinių rangų įvertis yra aukštesnis už komandinių sporto šakų atstovus. Tarp bruožų subdimenjas matuojančių subskalių reikšmingas skirtumas ($p=,017$) yra

aptinkamas estetiškumo (atvirumo patyrimui dimensijos) subskalėje. Čia, taip pat, individualių sporto šakų atstovų vidutinių rangų įvertis yra aukštesnis negu komandinių sporto šakų atstovų.

5 lentelė. Individualių ir komandinių sporto šakų asmenybės bruožų dimensijų ir subdimensijų vidutiniai rangai.

	Sporto šakos rūšis:					
	Individuali		Komandinė		Skirtumai	
HEXACO dimensijos ir subdimensijos:	N	M Vidutiniai rangai	N	M Vidutiniai rangai	Mann-Whitney U test	p-reiškė
Sąžiningumas ir nuolankumas	48	42,97	34	39,43	775,5	,506
H2 Teisingumas	50	42,94	35	43,09	872,0	,978
H3 Paprastumas	50	45,42	35	39,54	754,0	,276
E1 Baimingumas	50	40,22	35	46,97	736,0	,210
E4 Priklausomumas	50	45,52	35	39,40	749,0	,256
Ekstraversija	47	40,88	35	42,33	793,5	,785
X1 Socialinė savivertė	50	41,03	35	45,81	776,5	,374
X2 Socialinė drąsa	50	42,97	35	43,04	873,5	,989
X3 Socialumas	50	40,69	35	46,30	759,5	,298
A1 Atlaidumas	50	40,90	35	46,00	770,0	,343
A2 Švelnumas	50	43,88	35	41,74	831,0	,691
A4 Kantrumas	50	42,79	35	43,30	864,5	,925
Disciplinuohtumas	48	46,97	35	35,19	601,5	,028*
C1 Organizuotumas	50	46,78	35	37,60	686,0	,089
C3 Perfekcionizmas	50	44,38	35	41,03	806,0	,533
Atvirumas patyrimui	48	47,45	35	34,53	578,5	,016*
A1 Estetiškumas	50	48,27	35	35,47	611,5	,017*
A2 Smalsumas	50	46,00	35	38,71	725,0	,176
A3 Kūrybiškumas	50	44,08	35	41,46	821,0	,626

p – statistinis reikšmingumo lygmuo; * -rezultatai reikšmingi kai $p < 0,05$;

Taigi šiame darbe kelta hipotezė apie tai, kad komandinių sporto šakų atstovų emociingumo, ekstraversijos, sutariamumo ir atvirumo patyrimui skalių vidutiniai rangai yra reikšmingai aukštesni,

nepasitvirtino, kadangi emocingumo, ekstaversijos ir sutariamumo skalėse reikšmingų skirtumų aptikti nepavyko. Priešingai, rezultatai parodė, kad atvirumo patyrimui bruožo ir jo subdimensijos – estetiškumo individualių sporto šakų atstovų vidutiniai rangai yra aukštesni ir šis skirtumas yra reikšmingas. Tačiau, paskutinė hipotezė apie tai, kad individualių sporto šakų atstovų disciplinotumo bruožo vidutiniai rangai yra reikšmingai aukštesni už komandinių sporto šakų atstovų, pasitvirtino.

REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu buvo bandoma nustatyti asmenybės bruožų dimensijų ir subdimensijų sąsajas tarp įvairių sporto šakų atstovų, taip pat ir palyginti ar skiriasi asmenybių bruožų išraiška tarp komandinių ir individualių sporto šakų atstovų.

Buvo rastos teigiamos sąsajos tik tarp atvirumo patyrimui bruožo ir socialinės paramos, bei problemų sprendimo skalių. M. Keiseler et al. (2012) tarp sportininkų gavo tokias pat atvirumo patyrimui bruožo koreliacijas: su instrumentinės socialinės paramos ieškojimu, į problemą-orientuota įveika – planavimu, bei viena iš į emocijas-orientuotų strategijų – humoru. Atvirumas patyrimui bruožas lemia planavimo, bei pageidaujamo mąstymo strategijas. Kitame tyrime su sportininkais M. S. Allen et al. (2011) rado atvirumo patyrimui bruožo neigiamas sąsajas su kita įveikos strategija – vengimu.

Buvo rastos, taip pat, atvirumo patyrimo bruožo subskalių: estetiškumo ir smalsumo teigiamos sąsajos su problemos sprendimu. Šios subskalės nusako asmens polinkį mėgautis meno ir gamtos grožiu bei polinkį siekti teorinių žinių apie gamtą ir žmonės (Lee & Ashton, 2004, cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011).

Gautus duomenis patvirtina ir C. Rogerso (2004) nuomonę apie tai, kad atvirumas patyrimui yra psichologinės gynybos priešingybė, kada individas priima išorinius ir vidinius stimulus be išankstinės nuostatos. Pagal D. Lee-Baggley et al. (2005) atviri patyrimui asmenys yra linkę jausti įvairias emocijas, todėl mažiau naudoja atsitraukimo arba vengimo įveikas.

Taigi matome, kad atviri patyrimui asmenys yra linkę jausti įvairius išgyvenimus, linkę eksperimentuoti, jie nebijo žmonių ir tai paaiškina, kodėl jie mažiau naudoja vengimo strategiją, o priešingai, yra linkę aktyviai kažką daryti sprendžiant problemą.

Taip pat, šiame tyrime buvo nustatytos emocijų faktoriaus priklausomumo subskalės teigiamos sąsajos su socialinė paramos įveika. Ši skalė nusako asmens polinkį gauti kitų žmonių emocinį palaikymą. Tokie asmenys nesugeba išspręsti problemos be kitų asmenų palaikymo ar padrąsinimo (Truskauskaitė ir kt., 2011). Streso įveikos klausimyno socialinės paramos skalė apima tokius teiginius kaip „ieškau žmogaus, kuris padėtų įveikti iškilusias problemas“, „siekiu man artimų žmonių emocinės paramos“ arba „priimu kitų žmonių, patyrusių panašią problemą, užuojautą ir supratimą“. Emocinės paramos skalės teiginiai yra labai panašūs į HEXACO-100 klausimyno priklausomumo subskalės teiginius: „kai išgyvenu skausmingą patirtį, man reikalingas žmogus,

galintis man padėti pasijusti geriau“ arba „be emocinės kitų žmonių paramos kartais jaučiuosi bejėgis“. Abu konstruktai siekia nustatyti tą patį santykių aspektą, todėl koreliacija tarp šių skalių yra didžiausia ir stipriausia šiame tyrime – $r=,494$, $p<0,001$.

Dvi koreliacijos buvo rastos tarp ekstraversijos bruožų subdimensijas matuojančių subskalių ir įveikos strategijų. Neigiama koreliacija buvo rasta tarp socialinės savivertės subdimensijos ir vengimo ($r= -,240$, $p<0,05$) bei teigiama koreliacija buvo rasta tarp socialumo subdimensijos ir socialinės paramos. Tokius pat duomenis gavo ir C. Belanger et al. (2014) tirdami sutuoktinių pasitikėjimą savimi ir įveikos strategijų sąsajas. Aukštos savivertės moterys buvo linkusios naudoti į problemos sprendimą-orientuotą ($r= ,19$, $p<0,01$) ir mažiau naudoti vengimo įveiką ($r= -,27$, $p<0,01$). Tarp vyrų aukštos savivertės rezultatai taip pat, buvo susiję su problemos sprendimo įveika ($r = ,32$, $p<0,01$), bei su tendencijom pakartotinai įvertinti probleminę situaciją ($r= ,22$, $p<0,05$). Irgi nustatyta, kad vyrai su aukšta saviverte nėra linkę vengti problemos ($r = -,41$, $p<0,01$). Galime teigti, kad teigiamai save vertinantys ir patenkinti savimi asmenys yra linkę mažiau naudoti vengimo strategiją ir atvirkščiai, asmenys, kurie mažiau naudoja vengimo įveiką yra labiau pasitikintys savimi, bei palankiau save vertinantys.

Socialumo ir socialinės paramos ryšys gali būti paaiškintas socialumo subdimensijos apibūdinimu. Pagal Lee & Ashton (2004; cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011) aukštus socialumo subskalės įverčius turintys asmenys yra linkę būti tarp kitų žmonių, lankytis vakarėliuose ir ieškoti bendravimo. Mūsų tyrime gautus ekstraversijos subskalės sąsajas patvirtina J. H. Amirkhan et al. 1995 metų tyrimo duomenys. Studentų tarpe buvo rastas Didžiojo Penketo modelio ekstraversijos bruožo ryšys su paramos ieškojimu (angl. seeking support), bei neigiamas ryšys su vengimu. Taip pat, buvo nustatyta, kad ekstraversijos bruožas yra veiksnys, kuris prognozuoja socialinės paramos įveikos naudojimą. Ekstravertus „ieškančius“ paramos apibūdina jų šiluma, pozityvios emocijos, bei atkaklumas. Geros akimirkos ir palaiko draugiškus ryšius su kitais, be to jie pasižymi atkaklumu siekiant paramos iš kitų. Amirkhan et al. (1995) irgi įrodė, kad ekstraversija siejasi su optimizmu. Tai reiškia, kad ekstravertiški asmenys yra linkę matyti problemas labiau iš teigiamos pusės ir manyti, kad jas galima išspręsti naudojant problemos sprendimo arba socialinės paramos strategiją.

Iš disciplinuotumo HEXACO modelio faktoriaus perfekcionizmo subdimensija teigiamai siejosi su socialinės paramos, bei problemos sprendimo įveika. Pagal Lee & Ashton (2004; cit. pagal Truskauskaitė ir kt., 2011) perfekcionizmo subdimensija nusako asmens polinkį būti kruopščiam ir smulkmeniškam. Asmenys, turintys aukštus šios skalės įverčius siekia tobulumo, bei netoleruoja

klaidų savo darbe. Šiuos duomenis iš dalies patvirtina J. Stoeber (2008) atliktas tyrimas, kuriame buvo ieškoma perfekcionizmo sąsajų su streso įvertinimu, įveikos strategijom bei perdegimu mokytojų imtyje. Regresinė analizė atskleidė, kad aukštesni perfekcionizmo įverčiai prognozavo aktyvios įveikos strategijos naudojimą. Taip pat, didesnę naudojimo tikimybę vengimo strategijos. Šiame tyrime perfekcionizmas teigiamai siejosi su emocinės paramos bei problemos sprendimo strategija, kurios yra įvardijamos kaip aktyvios įveikos. Pagal J. Stoeber (2008) tokią koreliaciją galima paaiškinti tuo, kad asmenys kurie turi išreikštą perfekcionizmą įvertina stresinę situaciją ne kaip keliančią grėsmę ar potencialią žalą, bet kaip keliančią iššūkį ir bando aktyviai spręsti probleminę situaciją ir mažiau naudoti vengimo strategiją.

Dvi paskutinės šio darbo hipotezės buvo apie asmenybės bruožų skirtumus tarp komandinių ir individualių sporto šakų atstovų. Buvo gautas reikšmingas skirtumas tarp disciplinotumo ir atvirumo patyrimui bruožų. Individualių sporto šakų atstovų abiejų skalių vidutinių rangų įvertis buvo aukštesnis negu komandinių sporto šakų atstovų. Šie duomenys patvirtina G. Ilyasi ir H. Salehian (2011) tyrime gautus rezultatus. Jų tyrime individualių sporto šakų atstovų ekstraversijos, atvirumo patyrimui, bei sąmoningumo bruožo vidutiniai rangai buvo aukštesni negu komandinių sporto šakų atstovų. Pagal G. Ilyasi & H. Salehian (2011) individualių sporto šakų atstovai žino, kad yra atsakingi už savo rezultata, pasiruošimą, taip pat, jie žino savo galimybes pasiekti gerą rezultatą ir yra atkaklūs siekiant numatyto tikslo. Komandinių sporto šakų atstovai gali pasidalyti atsakomybe, todėl jų sąmoningumo arba disciplinotumo bruožo išreikštumas yra mažesnis. Mūsų tyrime tarp individualių sporto šakų buvo daugiausiai sportininkų iš bokso ir šaudymo. Šios sporto šakos reikalauja disciplinotumo, ypač mokėjimo organizuoti savo sportinę veiklą, dirbti nuosekliai, stropiai, siekti tikslumo ir tobulumo bei mokėti slopinti impulsus, kontroliuoti save (ypač kulkiniame šaudyme). S. Tok (2011) rado atvirumo patyrimui ir ekstraversijos bruožų didesnius įverčius ekstremalių sporto šakų atstovų negu nesportuojančių asmenų. Aukštos rizikos sportininkai labiau yra priskiriami prie individualių negu prie komandinių sporto šakų, pvz. skraidymas parasparniu, raftingas ar laipiojimas uolomis. Dar vienas šių rezultatų paaiškinimas gali būti toks, kad krepšinis yra populiariausias sportas mūsų šalyje, neatsilieka ir futbolas, tuo tarpu, kulkinis šaudymas ar boksas dar nėra tokie populiarūs. Pagal Lee & Ashton (2004; cit. pagal Truskauskaitė ir kt. 2011) atvirumas patyrimui HEXACO faktorius apima tokias subskales kaip kūrybiškumo, bei neįprastumo. Žmonės su aukštais šių skalių įverčiais yra linkę eksperimentuoti, bei priimti neįprastus, netradiciškus dalykus.

Tyrimo ribotumai ir nuorodos tolimesniems tyrimams

Atliktas tyrimas turi keletą ribotumų. Visų pirmą reikia paminėti tiriamųjų skaičių, kuris nebuvo didelis – 85 respondentai, kurie buvo atrinkti patogiosios atrankos būdu. Tyrime dalyvavo ir paauglių, bet jų skaičius nebuvo didelis, bet tai galėjo kažkiek paveikti rezultatus. Individualių ir komandinių sporto šakų grupių skaičius buvo netolygus, 50 iš individualių, bei 35 respondentų iš komandinių sporto šakų. Taip pat, moterų-sportininkų šiame tyrime buvo ženkliai mažiau negu vyrų, vos 21 moteris, ir 64 vyrai. Rezultatus galėjo paveikti ir toks veiksnys, kad respondentai dažniausiai pildė anketas prieš treniruotę, kažkur salėje, savo kolegų apsuptyje. Klausimyną sudarė 128 teiginiai ir jos pildymas užtrūkdavo apie 15 minučių ir dalyviai galėjo pabaigoje rodyti mažiau susidomėjimo pildydami klausimyną, arba galėjo atsirasti nuovargis, nuobodulys ir noras greičiau pabaigti pildyti anketą, neatsižvelgiant į tikslingumą. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad kai kurios HEXACO-100 ir streso įveikos strategijų skalės turi mažą arba nepakankamą vidinio suderinamumo (Chronbach'o alpha) rodiklį, todėl jos nebuvo naudojamos skaičiuojant ryšius, bei skirtumus tarp grupių. Reikia paminėti ir tą faktą, kad naudotos metodikos nebuvo adaptuotos specialiai sportininkams. Ateities tyrimai šioje kryptyje turėtų naudoti specialiai sportininkams adaptuotas streso vertinimo metodikas. Irgi, galima naudoti metodus įvertinant reakcijas į specifinį stresą sporte, arba sukurti eksperimento metu stresinę situaciją ir fiksuoti tiriamųjų įveikos strategijas. Ateities tyrėjai turėtų aprėpti daugiau sporto šakų atstovų, taip pat, palyginti individualių ir komandinių sporto šakų atstovus su nesportuojančiais individais.

IŠVADOS

Nustatyta, kad atvirumas patyrimui reikšmingai teigiamai siejasi su socialinės paramos, bei problemos sprendimo įveikos strategijomis.

Nenustatyta statistiškai reikšmingo ryšio tarp sąžiningumo ir nuolankumo, ekstraversijos ir disciplinuotumo bruožų su streso įveikos strategijomis.

Nustatyta, kad socialinės paramos streso įveika reikšmingai teigiamai siejasi su priklausomumo, socialumo, bei perfekcionizmo, problemų sprendimo įveika su perfekcionizmo, estetiškumo, bei smalsumo subdimensijomis, o vengimas neigiamai koreliuoja su socialinės savivertės subdimensija.

Nustatyta, kad individualių sporto šakų atstovų disciplinuotumo ir atvirumo patyrimui bruožų dimensijų, bei estetiškumo subdimensijos vidutiniai rangai yra aukštesni negu komandinių sporto šakų atstovų.

LITERATŪRA:

1. Allen M. S., Greenless I., Jones M. (2011) An Investigation of the five-factor model of Personality and Coping Behaviuos in Sport. *Journal of Sport Sciences*, 29 (8), 841-850.
2. Amirkhan J. H., Risinger R. T., Swickert R. J. (1995) Extraversion: A „Hidden“ Personality Factor in Coping?. *Journal of Personality*, 63(2), 189-212.
3. Ashton M. C., Lee K. (2005) Honesty-Humility, the Big Five, and the Five-factor Model. *Journal of Personality*, 73(5), 1321-1354.
4. Ashton M. C., Lee K. (2009) An Investigation of Personality types with the HEXACO Personality Framework. *Journal of Individual Differences*, 30(4), 181-187.
5. Belanger C.Schiavi M. F., Sabourin S., Dugal C. Et al. (2014) Self-Esteem, Coping Efforts and Marital Adjustment. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 660-671.
6. Burges L., Irvine F., Wallymahmed A. (2010) Personality, Stress and Coping in Intensive Care Nurses Care Nurses: a Descriptive Explanatory Study. *The Authors. Journal Compilation*, 15(3), 129-140.
7. Connor-Smith J. K., Flachbart C. (2007) Ralation Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
8. Delongis A., Holtzman S. (2005) Coping in Context: The Role of Stress, Social Support, and Personality in Coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1-24.
9. Folkman S. (2010) Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908;
10. Freund W., Weber F., Billich Ch. et al. (2013) Ultra-Marathon Runners Are Different: Investigations into Pain Tolerance and Personality Traits of Participants of the TransEurope FootRace 2009. *Pain Practise*, 13 (7), 524-532.
11. Frydenberg E. (2008) *Adolescent Coping Advances in Theory, Research and Practise*. London and New York, Routledge, p 21-38.
12. George J., Zhou J. (2001) When Openness to Experience and Consientiousness Are Related to Creative Behavior: An Interactional Approach. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 513-524.
13. Ghaderi N., Ghasemi A. (2012) The Association Between Personal Characters (Extroversion, Introversion) and Emotional Intelligence with Choose Type of Sport (Team and Individually). *European Journal of Experimental Biology*, 2 (6), 2038-2042.
14. Grakauskas Ž. (2004) Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. *Psichologija*, 29, 74-88.

15. Grakauskas Ž., Valickas G. (2006) Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64-75.
16. Ilyasi G., Salehian M. H. (2011) Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9 (4), 527-530.
17. Kaiseler M., Polman R. C. J., Nicholls A. R. (2012) Effects of the Big Five Personality Dimensions on Appraisal Coping and Coping Effectiveness in Sport. *European Journal of Sport Science*, 12 (1), 62-72.
18. Lee-Baggley D., Preece M., DeLongis A. (2005) Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1140-1180.
19. Kairys A. (2008) Didysis Penketas: už ir prieš. *Psichologija*, 37, 71-84.
20. Kajtna T., Tušak M., Barič R. et al. (2004) Personality in High-Risk Sport Athletes. *Kinesiology*, 36(1), 24-34.
21. Kaniušonytė G., Truskauskaitė I., Gervinskaitė L. (2012) Tarptautinis mobilumas ir asmenybės bruožai. *Bridges / Tiltai*, 60(3), 19-34.
22. Kaur R., Chodagiri V. K., Narasimha K. R. (2013) A Psychological Study of Stress, Personality and Coping in Police Personnel. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 35(2), 141-147.
23. Krohne H. W. (2002) *Stress and Coping Theories*. International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences, Red. P. B. Baltes, N. J. Smelse. Oxford: Elsevier; p. 15163-15170.
24. Lazarus R. S. (1993a) Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
25. Lazarus R. S. (1993b) From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Reviews Psychology*, 44, 1-21.
26. McNamara S. (2000) *Stress in Young People: What's News and What Can We Do*. London and New York: Continuum, p. 14-15.
27. Malinauskas R., Dumciene A., Mamkus G. ir kt. (2014) Personality Traits and Exercise Capacity in Male Athletes and Non-Athletes. *Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics*, 118 (1), 145-161.
28. McKelvie S. J., Lemieux P., Stout D. (2003) Extroversion and Neuroticism in Contact Athletes, No Contact Athletes and Non-Athletes: A Research Note. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 5 (3), 19-27.
29. McRae R. R., Costa P. T. Jr. (1986) Personality, Coping, and Coping Effectiveness in an Adult Sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-405.

30. Murberg T. A. (2009) Associations Between Personality and Coping Styles Among Norwegian Adolescent: A Prospective Study. *Journal of Individual Differences*, 30(2), 59-64.
31. Ortega A., Brenner S., O. Leather P. (2007) Occupational Stress, Coping and Personality in the Police: an SEM Study. *International Journal of Police Science and Management*, 9(1), 36-50.
32. Parkes K. R. (1994) Personality and Coping as Moderators of Work Stress Processes: Models, Methods and Measure. *Work & Stress*, 8(2), 110-129.
33. Pukėnas K. (2009) *Kokybinių duomenų analizė SPSS programa*. Kaunas: LKKA, p. 93.
34. Rhea D. J., Martin S. (2010) Personality Differences of Traditional Sport Athletes, Bullriders, and Other Alternative Sport Athletes. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 5 (1), 75-85.
35. Rogers C. R. (2005) *Apie tapimą asmeniu: psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją*. Vilnius: Via Recta, p. 368.
36. Rumbold L. James, Fletcher D., Daniels K. (2012). A Systematic Review of Stress Management Interventions with Sport Performers. *Sport Exercise and Performance Psychology*, 1 (3), 179-193.
37. Schwarzer R. (2001); Stress, Resources, and Proactive Coping. *Applied Psychology: An International Review*, 50 (3), 400-407.
38. Singh S., Singh Bal B. (2012) Study of Psychological Parameters of Sports Women and Non-Sports Women Collegiate Students of India. *International Journal of Psychology and Counselling*, 4 (8), 92-95.
39. Stoeber J., Rennert D. (2008) Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress & Coping*, 37-53.
40. Sung S. Y. , Choi. U. N. (2009) Do Big Five Personality Factors affect Individual Creativity? The Moderating Role of Extrinsic Motivation. *Social Behavior and Personality*, 37 (7), 941-956.
41. Suls J., David J. P., Harvey J. H. (1996) Personality and Coping: Three Generations of Research. *Journal of Personality*, 64(4), 711-735.
42. Tok S. (2011) Big Five Personality Traits and Risky Sport Participation. *Social Behaviour and Personality*, 39(8), 1105-1112.
43. Truskauskaitė I., Kaniušonytė G., Kratavičienė R. ir kt. (2011) Lietuviškosios HEXACO PI-R versijos psichometrinės charakteristikos. *Psichologija*, 44, 104-117.

44. Truskauskaitė-Kunevičienė I., Kaniušonytė G., Kratavičienė R., Kratavičiūtė-Ališauskienė A. (2012) Psychometric properties of the Lithuanian version of HEXACO-100 and HEXACO-60. *Educational psychology*, 23, 6-14.
45. Rice V. H. *Handbook of Stress, Coping and Health. Implications for Nursing. Research, Theory and Practise*. London: Sage Publications, p. 3-223.
46. Vollrath M. (2001) Personality and Stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 335-347.
47. Žukauskienė R., Barkauskienė R., (2006) Lietuviškosios NEO PI-R versijos psichometriniai rodikliai. *Psichologija*, 33, 7-21.

PRIEDAI

1 priedas. Tyrime naudotos anketos pavyzdys.

Sveiki,

Aš esu Romanas Blažko, Lietuvos sporto universiteto, sporto psichologijos programos studentas, rašau baigiamąjį darbą apie asmenybės bruožų sąsajas su streso įveikos strategijomis. Būčiau labai dėkingas jei skirtumėte truputį savo laiko ir užpildytumėte šią anketą. Ši anketa yra visiškai anonimiška ir bus naudojama tik tai baigiamajam darbui. Iš anksto dėkoju už Jūsų dalyvavimą ir tikiuosi nuoširdžių atsakymų.

1. Jūsų lytis (įrašykite) _____
2. Jūsų amžius (įrašykite) _____
3. Sporto šaka: (įrašykite) _____
4. Kiek metų sportuojate savo sporto šaką (įrašykite) _____

Žemiau esantys teiginiai padės atskleisti kokias streso įveikos strategijas naudojate. Kiekvienam iš žemiau pateiktų teiginių daug negalvodami pasirinkite sau tinkamiausią variantą.

	Niekada	Retai	Vidutiniškai	Dažnai	Visada
1. Stengiuosi išsiaiškinti, ar probleminės situacijos nesukėlė mano pastangų stoka					
2. Manau, kad laikas išspręš visas problemas.					
3. Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su man artimais žmonėmis.					
4. Kritikuoju ir kaltinu kitus dėl atsiradusios problemos.					
5. Stengiuosi įgyti naujų žinių, kurios galėtų būti naudingos problemai spręsti.					
6. Stengiuosi užsiimti kitais dalykais, kad negalvočiau apie patirtus sunkumus					
7. Kreipiuosi į tuos, kurie gali mane suprasti.					
8. Išlieju pyktį ant žmogaus, dėl kurio kaltės atsirado problema.					
9. Stengiuosi atskleisti probleminę situaciją lėmusias savo klaidas.					
10. Stengiuosi nukreipti dėmesį nuo problemos į visiškai neutralius arba malonius dalykus.					
11. Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su kitais žmonėmis, anksčiau patyrusiais panašių problemų.					

12. Kaltinu likimą dėl savo nesėkmių.					
13. Apgalvoju galimus veiksmų padarinius.					
14. Juokaudamas apie tai, kas įvyko, bandau pakelti sau nuotaiką.					
15. Ieškau žmogaus, kuris padėtų įveikti iškilusius sunkumus					
16. Stengiuosi save įtikinti, kas ne aš esu atsakingas už iškilusią problemą.					
17. Apgalvoju visus variantus, kaip galėčiau elgtis spręsdamas problemą.					
18. Stengiuosi pailsėti ir negalvoti apie tai, kas įvyko.					
19. Priimu kitų žmonių, patyrusių panašią problemą, užuojautą ir supratimą.					
20. Jaučiu stiprią emocijų įtampą, kurią išreiškiu žodžiais užsipuldamas aplinkinius.					
21. Išsikeliu pagrindinius ir tarpinius tikslus bei numatau jų siekimo būdus.					
22. Įsivaizduoju, kad mano padėtis geresnė, nei yra iš tikrųjų.					
23. Siekiu man artimų žmonių emocinės paramos.					
24. Kritikuoju ir kaltinu save dėl atsiradusios problemos.					

Šiame klausimyne yra keletas teiginių, padėsiančių išsiaiškinti Jūsų pomėgius ir jausmus kai kurių dalykų atžvilgiu. Kiekvienas teiginys turi keturis galimų atsakymų variantus, kur **VN reiškia „visiškai nesutinku“**, **N – „nesutinku“**, **S – „sutinku“**, **VS – „visiškai sutinku“**. Kiekvienam atsakymui pasirinkite labiausiai Jums tinkantį variantą.

1. Man patiktu būti prašmatnaus, aukšto lygio klubo nariu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
2. Net rašydamas/a asmeninį laišką, jį kelis kartus perskaitau, kad įsitikinčiau, jog nėra klaidų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
3. Pats/i vienas/a galiu ištvirti bet kokius asmeninius sunkumus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
4. Turėdamas/a vaikų labai nerimaučiau dėl jų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
5. Galiu įveikti sudėtingas situacijas be kieno nors kito emocinės paramos.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
6. Esu paprastas, už kitus niekuo negeresnis, žmogus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
7. Norėčiau būti pastebėtas/a vairuojantis/i prabangų automobilį.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>

8. Vengčiau žmonių, turinčių neįprastą nuomonę, draugijos.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
9. Daugeliu atžvilgių esu ypatingas/a ir pranašesnis/ė už kitus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
10. Kartais manau, kad nieko nesugebu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
11. Mokėčiau mokėsčius net jei žinočiau, kad nebūčiau nubaustas už vengimą juos mokėti.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
12. Labai bijau fizinio pavojaus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
13. Manau, kad sumąstyčiau keletą gerų idėjų televizijos reklamoms.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
14. Neleisčiau laiko, skaitydamas/a poezijos knygą.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
15. Kai žinau, ko noriu, nenusileidžiu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
16. Žmonės mane apibūdina kaip kietaširdį/ę.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
17. Teikiu pirmenybę darbams, kur reikia aktyviai bendrauti su kitais, o ne dirbti vienam.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
18. Kartais esu nervingas/a net nežinodamas/a, dėl kokių priežasčių.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
19. Nematau nieko blogo, kai prasimušti gyvenime bandoma meilikavimu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
20. Manęs iš tiesų nežavi žiūrėjimas į skulptūras.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
21. Neapsimesčiau, kad man patinka žmogus, vien siekdamas/a iš jo naudos.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
22. Kai mano geras draugas yra nelaimingas, pats/i beveik jaučiu jo skausmą.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
23. Siekdamas/a tikslo, stipriai save spaudžiu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
24. Esu geraširdis/ė.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
25. Kai kurie žmonės sako niekada nematę manęs pikto/os.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
26. Neatsisakau darbų, susijusių su pavojingomis užduotimis.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
27. Didelėje grupėje žmonių savo nuomonę išsakyčiau tik tuo atveju, jei kas nors manęs tiesiogiai paklaustų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>

28. Man patinka, kai mane supa daug žmonių, su kuriais galiu pasikalbėti.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
29. Norėčiau gyventi itin brangiame, aukštos klasės rajone.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
30. Skaičiuodamas/a atidžiai patikrinu, ar nėra klaidų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
31. Žmonės kartais sako, kad esu žmogus, kuris ir „musės nenuskriaustų“.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
32. Nemanau, kad esu artistiškas/a ar kūrybingas/a./	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
33. Man patinka plepėti su žmonėmis net kai nėra nieko svarbaus, ką aptarti.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
34. Manau, kad didžioji dalis žmonių manęs nemėgsta.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
35. Dauguma žmonių yra optimistiškesni ir dinamiškesni nei aš.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
36. Brangūs prabangos daiktai man suteiktų daug malonumo.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
37. Kartais jaučiu, kad esu nieko vertas/a.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
38. Vengčiau bet kokio sporto, kuriame galima sunkiai susižeisti.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
39. Kartais žmonės sako, kad nesu jautrus/i kitų jausmams.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
40. Jei mano finansinė situacija būtų sudėtinga, susigundyčiau galimybe įsigyti pavogtą turtą.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
41. Man patinka sekti mokslinių atradimų naujienas.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
42. Neleidžiu, kad mano jausmai valdytų mano elgesį.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
43. Žmonės dažnai juokauja apie mano kambario ar stalo netvarką.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
44. Nesuprantu, kodėl kai kurie žmonės per vestuves tampa tokie emocingi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
45. Vengiu paplepėjimų su žmonėmis.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
46. Man būtų gan nuobodu lankytis meno galerijoje.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
47. Man patinka žmonės su netradiciniu požiūriu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>

48. Labai retai atsiliepiu apie kitus kritiškai.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
49. Beveik visą laiką jaučiuosi energingas/a.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
50. Man įdomu mokytis kitų šalių istorijos ir politikos.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
51. Galiu sutarti su žmogumi, net jei jis išdavė mano pasitikėjimą.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
52. Nieko baisaus, jei mano rašytame tekste lieka keletas rašybos ar skyrybos klaidų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
53. Galiu pulti gintis, kai žmonės bando pakeisti mano požiūrį tam tikru klausimu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
54. Jei man ko nors reikia iš žmogaus, kurio nemėgstu, elgsiuosi su juo labai gražiai, kad tai gaučiau.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
55. Jei man iš žmogaus ko nors reikia, juoksiuos net ir iš visai nejuokingų jo sąmojų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
56. Žmonės mano, kad greitai nesusivaldau.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
57. Kartais pasielgiu impulsyviai, ir vėliau paaiškėja, kad tai nebuvo protingas sprendimas.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
58. Aš greitai supykstu.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
59. Išlieku neemocingas/a net tose situacijose, kuriose kiti tampa itin sentimentalūs.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
60. Manau, kad esu vertas/a daugiau pagarbos nei eilinis žmogus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
61. Kalbėdamas/a priešais žmonių grupę, jaučiuosi nedrąsiai.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
62. Manau, kad didžioji dalis žmonių mieliau renkasi nebendrauti su manimi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
63. Man sunku visiškai atleisti tiems, kurie padarė man ką nors nemalonaus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
64. Retai kada ilgai griežiu dantį net ir ant stipriai mane suklaidinusių žmonių.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
65. Be emocinės kitų žmonių paramos kartais jaučiuosi bejėgis.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
66. Esu švelnaus būdo žmogus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
67. Kartais man žmonės sako, kad esu pernelyg užsispyręs/usi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>

68. Kartais man nepavyksta nesijaudinti dėl smulkmenų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
69. Didžioji dalis žmonių supyksta greičiau, nei aš.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
70. Kai žmonės man sako, kad esu neteisus/i, mano pirmoji reakcija - noras ginčytis su jais.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
71. Jei užduotis atrodo labai sudėtinga, esu linkęs/usi pasiduoti.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
72. Savo biurą ar namus tvarkau gan dažnai.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
73. Laukdamas/a svarbaus sprendimo, labai jaudinuosi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
74. Net kai žmonės padaro daugybę klaidų, retai pasakau jiems ką nors negatyvaus.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
75. Jei žinočiau, kad niekada nebūčiau pagautas/a, ryžčiausi pavogti milijoną litų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
76. Spektaklio stebėjimas nėra tai, kuo labai mėgaučiausi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
77. Bijočiau keliauti prastomis oro sąlygomis.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
78. Galiu būti draugu žmogui, kuris su manimi praeityje blogai elgėsi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
79. Kai kurie žmonės pasakytų, kad turiu pernelyg didelį "Aš".	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
80. Jei žinočiau, kad pavyktų išsisukti, mane viliotų galimybė naudotis padirbtais pinigais.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
81. Man patinka nagrinėti įvairių vietų žemėlapius.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
82. Padarau daugybę klaidų, nes prieš ką nors darydamas/a nepamąstau.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
83. Aš niekada nemėgau vartyti enciklopedijų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
84. Mano kambarys gali būti labai suverstas, kol aš jį galiausiai susitvarkau.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
85. Kartais žmonės mane apibūdina kaip besielgiantį ir mąstantį neįprastai.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
86. Man labiau patiktų rutininis, o ne kūrybiškumo reikalaujantis darbas.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
87. Kai išgyvenu skausmingą patirtį, man reikalingas žmogus, galintis man padėti pasijausti geriau.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>

88. Dažnai ką nors pasiekiu, stengdamasis labiau, nei kiti žmonės.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
89. Stengiuosi būti dosnus/i jaučiantiems nepriteklių.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
90. Dažnai, kai išsikeliu tikslą, pasiduodu jo nepasiekęs/usi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
91. Sprendimus priimu atsižvelgdamas/a į tai, kaip tą akimirką jaučiuosi, o ne atidžiai viską apmąstydamas/a.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
92. Vadovaudamas/a grupei žmonių, jaučiuosi pasitikintis/i savimi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
93. Labiau nei kiti žmonės stengiuosi įžvelgti gerąją situacijos pusę.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
94. Man patinka visus savo daiktus laikyti jiems skirtose vietose.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
95. Dažnai kelis kartus patikrinu savo darbą, žiūrėdamas/a, ar nepalikau klaidų.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
96. Daugeliui žmonių mano įsitikinimai atrodo keistoki.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
97. Jausčiausi labai blogai, ką nors įskaudinęs/usi.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
98. Didžiąją laiko dalį jaučiuosi linksmas/a ir nusiteikęs/usi optimistiškai.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
99. Retai reiškiu savo nuomonę grupiniuose susitikimuose.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>
100. Žmonės man dažnai sako, kad turiu lakią vaizduotę.	VN <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> VS <input type="checkbox"/>