

SKIRTINGO FIZINIO AKTYVUMO PAAUGLIŲ SAVĖS VERTINIMAS

Darius Masiliauskas

Šiaulių universitetas

Įvadas

Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių šalių įsitikinimas, kad judėjimo aktyvumas, padeda išsaugoti ir stiprinti sveikatą, jau tapo kultūros dalimi. O aktyvus laisvalaikio leidimas, pasak K. W. Bressler, D. Parker (2000), E. Pospiech (2006) neatskiriama žmonių gyvenimo dalimi ir įpročiu, kuris stiprina fizinį pajėgumą, gerina nervų sistemos veiklą.

I. Tilindienė (2006) teigia, kad intensyvi psichofizinė veikla paauglystėje, kuri apima biologinius, psichologinius ir socialinius pokyčius, suponuoja tam tikrus asmenybės kryptingumo, aktyvumo bei savarankiškumo pokyčius, kurie lemia prieštaringą paauglių padėtį: didėja aspiracijų atotrūkis nuo realių galimybių, ryškėja tapatumo formavimosi sunkumai, neadekvatus savęs vertinimas. Tai, anot R. Ramanauskienės, A. Valantino, A. Endriulaitienės (2003), turi reikšmės paauglių socializacijos procesui, kurio metu įgyjama būtinų žinių, įgūdžių ir charakterio bruožų, leidžiančių paaugliui tapti efektyviu grupės ir visuomenės nariu. Šis tapsmas susijęs su užduotimis, kurias išsprendęs paauglys sėkmingai įžengia į suaugusiųjų pasaulį, o įgijęs nepriklausomybės, atranda savo tapatumą. Be to, paauglystė yra metas, kai, aktyviai sąveikaujant su socialine aplinka, intensyviausiai formuojasi žmogaus savęs suvokimas ir vertinimas, kuris turi reikšmingų pasekmių asmens adaptacijai ir gerovei (Ramanauskienė, Valantinas, Endriulaitienė, 2003).

Vienoks ar kitoks savęs vertinimo lygis susiformuoja reflektuojant savo veiklos rezultatus ir suvokiant, kaip tave vertina kiti. Adegvatus savęs vertinimas žmogui leidžia kritiškai žvelgti į save, suderinti savo galimybes su įvairaus sunkumo uždaviniais ir aplinkinių reikalavimais. A. A. Reana (2003) pažymi, kad adekvačiai save vertinantys paaugliai turi aukštesnį visuomeninį ir asmeninį statusą, platesnį interesų lauką. Jų aktyvumas nukreiptas į įvairias veiklos sritis bei tarpasmeninius kontaktus. Neatitinkantis tikrovės savęs vertinimas (neadekvačiai aukštesnis arba žemesnis) gali tapti konfliktų ir išgyvenimų priežastimi, ypač susidūrus su įvairiais sunkumais, nesėkmėmis, nauju patyrimu ar konkurencija. Tuo tarpu neadekvačių savęs vertinimą S. Girdzijauskienė, M. Dovydaitienė, L. Bulotaitė (2008) apibūdina, kaip deformuojantį asmenybę, sudarantį palankias sąlygas neigiamiems bruožams (nepasitikėjimui, nekritiškumui, konfliktiškumui ir t. t.) susiformuoti ir kartu apsunkinanti normalų psichinį vystymąsi.

Aktualumas. Paauglių savęs vertinimas glaudžiai susijęs su prisitaikymo prie bendraamžių poreikių tenkinimu. Žemiau save vertinantys paaugliai, nepasižymintys aukštu statusu bendraamžių grupėje, būna kur kas labiau priklausomi nuo bendraamžių (Rice, 1975; Seifer, Hoffnung, 1987 ir kt.). Kita vertus, didelė dalis paauglių apie savo reikšmingumą sprendžia pagal aplinkinių santykį su jais ir yra priklausomi nuo jiems svarbių bendraamžių teigiamo vertinimo. Mokslininkai K. L. Seifer, R. J. Hoffnung (1987), B. Byrne (1996), B. Doll (2000) teigia, kad susikaustę, nepasitikintys savimi, nerimastingi, uždari paaugliai iššaukia bendraamžių panieką ir lieka socialiai izoliuoti, o savo atstumtumo supratimas dar labiau mažina paauglio pasitikėjimą savimi ir stiprina socialinės izoliacijos jausmą. Be to, paaugliams yra būdingas perėjimas nuo išorinio prie savo vidinio pasaulio analizės. Todėl paauglys, anot J. Laužiko (1993), tampa labai jautrus informacijai, kaip jis atrodo kitų žmonių akimis. Pagal tai analizuoja savo asmenybę ir formuoja savęs vertinimą. Paauglio savęs vertinimas, savarankiškumo ir nepriklausomybės siekimas dažnai apsunkina santykius su tėvais, stiprėja bendraamžių įtaka.

Paauglio statusas kitų žmonių atžvilgiu glaudžiai susijęs su fiziniu aktyvumu, kuris išreikštas judėjimu yra gyvybės, veiklumo ir aktyvumo požymis. Fizinis aktyvumas, kaip ir adekvatus savęs vertinimas, yra žmogaus gyvenimo kokybės požymis. V. Volbekienė (2004) teigia, kad pagrindinis gyvenimo kokybės rodiklis yra ne kas kita, kaip fiziškai aktyvi gyvensena. Neatsitiktinai mokslininkų (Kamal 1995 ir kt.) tyrimų objektu dažnai tampa skirtingo fizinio aktyvumo moksleivių savigarba. Tokio pobūdžio dėmesys fiziniam aktyvumui yra reikšmingas ugdymo praktikai, nes įrodyta, kad egzistuoja teigiamas ryšys tarp sportavimo ir savigarbos bei pasitikėjimo savimi formavimosi. Visa tai suponuoja **tyrimo probleminį klausimą** – kaip save vertina skirtingo fizinio aktyvumo paaugliai?

Tyrimo objektas – paauglių savęs vertinimas.

Tyrimo tikslas – ištirti skirtingo fizinio aktyvumo paauglių savęs vertinimą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti paauglių fizinį aktyvumą.
2. Ištirti paauglių savęs vertinimą pagal skirtingą fizinį aktyvumą.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, statistinė tyrimo duomenų analizė.

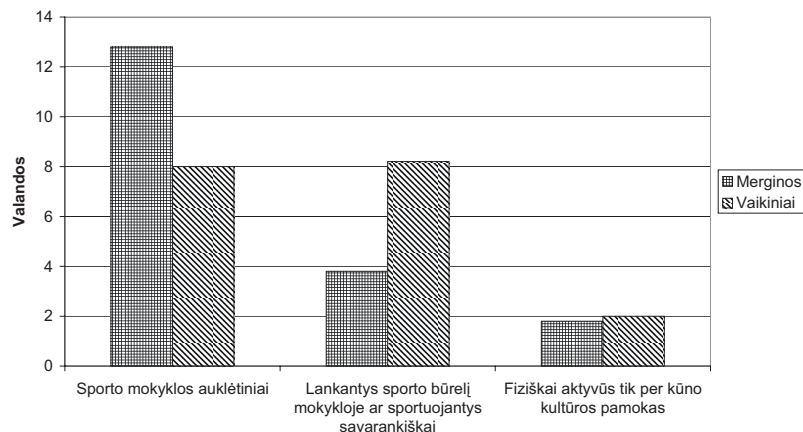
Tyrimo metodika ir imtis. Tyrimui taikyta M. Rosenberg'o savęs vertinimo skalė. Empiriniu tyrimu buvo nustatytas ryšys tarp tiriamųjų savęs vertinimo ir laiko, kurį jie praleidžia būdami fiziškai aktyvūs. Apskaičiuotas koreliacijos koeficientas tarp skirtingų lyčių paauglių fizinio aktyvumo ir M. Rosenberg'o savęs vertinimo skalės rezultatų aritmetinių vidurkių skirtumai. Tyrimo duomenų statistinė analizė parodė, kad vaikinų savęs vertinimo ir buvimo fiziškai aktyviais koreliacijos koeficientas siekia 0,97, o merginų – 0,82. Bendras koreliacijos koeficientas – 0,80. Pastarąjį rodiklį reikėtų laikyti statistškai patikimu, nes jis apskaičiuotas remiantis tyrimo duomenimis, kurie buvo gauti iš tiriamųjų grupių: I grupė – sporto mokyklos auklėtiniai – vaikinai; II grupė – sporto mokyklos auklėtiniai – merginos; III grupė – vaikinai, lankantys sporto būrelį mokykloje ar sportuojantys savarankiškai; IV grupė – merginos, lankančios sporto būrelį mokykloje ar sportuojančios savarankiškai; V grupė – vaikinai fiziškai aktyvūs tik per kūno kultūros pamokas; VI grupė – merginos fiziškai aktyvios tik per kūno kultūros pamokas.

Tyrimo dalyvavo Šiaulių miesto sporto mokyklų auklėtiniai ir dviejų to paties miesto bendrojo lavinimo mokyklų (gimnazijų) mokiniai. Pastarieji lankė krepšinio būrelius po pamokų arba buvo fiziškai aktyvūs tik per kūno kultūros pamokas. Iš viso tirti $n = 276$ vyresniojo mokyklinio amžiaus

skirtingo fizinio aktyvumo mokiniai (148 vaikinai ir 128 merginos), kurie atliko M. Rosenberg'o sukurta (1965) savęs vertinimo testą, sudarytą iš 10 uždarytų klausimų.

Empirinio tyrimo rezultatai. Empirinio tyrimo kontekste respondentų fizinis aktyvumas kategorizuojamas pagal jų fizinės veiklos realizavimo formas: 1) *dalyvavimas sporto mokyklos veikloje*, 2) *sporto būrelių mokykloje lankymas ar savarankiškas sportavimas* bei 3) *fizinis aktyvumas tik per kūno kultūros pamokas*.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja jauno žmogaus fizinio aktyvumo minimumu laikyti 4 val. per savaitę. Tuo tarpu tyrimo rezultatai liudija, kad paauglių fizinis aktyvumas priklauso nuo atitinkamos fizinės veiklos realizavimo formos bei lyties. Sporto mokyklą lankančios merginos fiziškai aktyvios būna vidutiniškai 8 val. per savaitę, o vaikinai – 12,9 val. Lankantys sporto būrelį mokykloje ar sportuojantys savarankiškai mokiniai fiziškai aktyvūs būna trumpesnį laiką: merginos – 3,7 val., vaikinai – 8,2 val. Respondentai, užsiimantys fizine veikla tik per kūno kultūros pamokas, fiziškai aktyvūs būna vidutiniškai 2 val. per savaitę: merginos – 1,7 val., o vaikinai – 1,9 val. (1 pav.). Be to, analizuojant tyrimo rezultatus lyties aspektu, nustatyta tendencija, kad merginų fizinis aktyvumas yra trečdaliu mažesnis nei vaikinų, realizuojančių tas pačias fizinio aktyvumo formas.

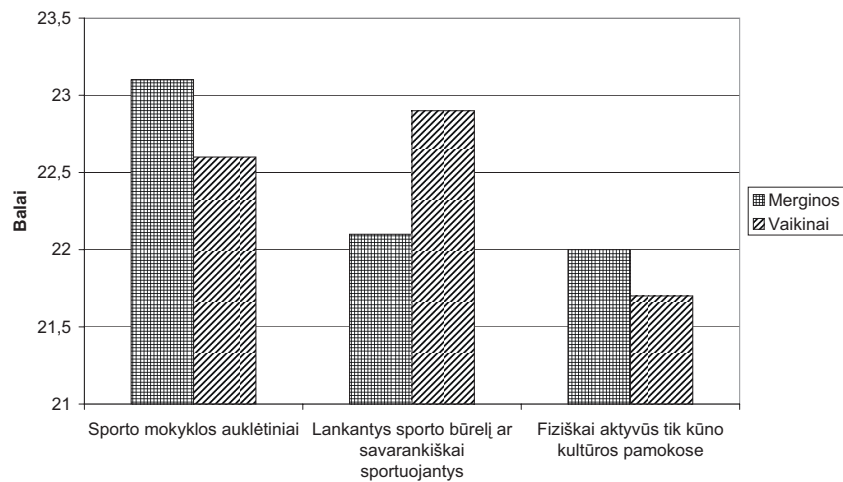


1 pav. Respondentų fizinis aktyvumas (valandomis per savaitę)

Atlikto empirinio tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad PSO rekomendacijos praktikoje, kuomet paaugliai fiziškai aktyvūs būna tik per kūno kultūros pamokas, realizuojamos tik iš dalies, t. y. fiziniam aktyvumui skiriama mažiau nei pusė savaitės rekomenduojamos normos (apie 2 val.). Tokiu būdu galima teigti, kad bendrojo lavinimo mokyklose dvi savaitinės kūno kultūros pamokos neužtikrina pakankamo fizinio aktyvumo trečdaliui mokinių. Šiuos tyrimo rezultatus patvirtina daugelio mokslininkų (Zuožienė, 1998; Zaborskis, Makari, 2001; Kardelis, Kavaliauskas, Balzeris, 2001 ir kt.) atlikti tyrimai,

kuriuose išryškintos fizinio aktyvumo sąsajos su vaikų ir paauglių sveikatos būkle, žala jų organizmo augimui ir brendimui.

Analizuojant paauglių savęs vertinimą pagal M. Rosenberg'o balų skalę lyties aspektu, žymių skirtumų nepastebėta. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad lankančių sporto mokyklą, sporto būrelį ar savarankiškai sportuojančių respondentų savęs vertinimas yra didesnis už tiriamuosius, kurie dalyvauja tik kūno kultūros pamokose (2 pav.). Tokiu būdu galima daryti prielaidą, kad pastariesiems tiriamiesiems būdingesnis menkavertiškumo jausmas.



2 pav. Paauglių savęs vertinimas pagal lytį bei skirtingą fizinį aktyvumą (balais pagal M. Rosenberg'o skalę)

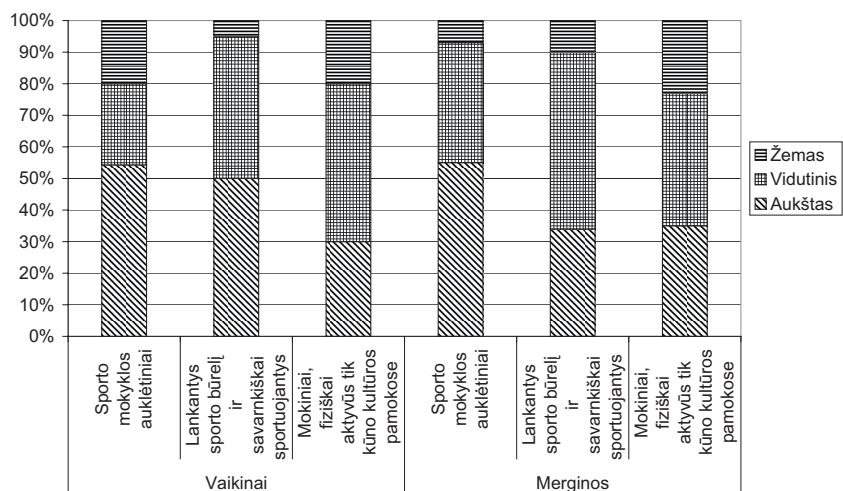
Paaugliai, kurie išgyvena menkavertiškumo jausmą, nepasitiki savimi, jautriau reaguoja į kritiką, jaudinasi dėl nesėkmių, nekelia sau didelių reikalavimų, nes netiki sėkme. V. Černius (1997) teigia, kad šiuo amžiaus tarpsniu jaunuoliai pradeda užsisklęsti savyje, nusigręžti nuo pasaulio ir apskritai nepasitiki savimi. Tuo tarpu paaugliai, kurie daugiau laiko skiria fizinei veiklai, sukaukia pakankamai sportinės patirties. Tokia patirtis jiems leidžia realiau vertinti savo galimybes fizinėje veikloje, o dėl to didėja teigiamas savęs vertinimas. Beje, tokią prielaidą atliepia ir H. Bissinger (1990) tyrimai.

Skiriami trys paauglių savęs vertinimo lygiai: žemas, vidutinis ir aukštas. Analizuojant savęs vertinimo ir fizinio aktyvumo formų sąsajas, išryškėjo, kad daugiau nei pusei sporto mokyklas lankančių vaikinių (56%) ir merginų (55%) būdingas aukštas savęs vertinimas. Tuo tarpu maža dalis merginų (5%) ir beveik penktadalis vaikinių (18%), lankančių sporto mokyklą, pasižymi žemu savęs vertinimu (3 pav.). Pastarieji empirinio tyrimo rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad paaugliai pasižymi adekvачiu savęs vertinimu, t. y. kelia didelius reikalavimus sa-

vo fizinei veiklai, tokiu būdu pasiekia aukštų sporto rezultatų, kuriuos patys vertina kaip vis dar nepakankamus.

Toks savo fizinės veiklos rezultatų vertinimas leidžia paaugliui kritiškai žvelgti į save bei suderinti savo galimybes su įvairaus sunkumo uždaviniais ir aplinkinių reikalavimais. Šiomis savybėmis pasižymintys paaugliai turi aukštesnį visuomeninį ir asmeninį statusą, platesnį interesų lauką, o jų aktyvumas nukreiptas į tikslingą sportinę veiklą (Реша, 2003).

Paauglių savęs vertinimo lygiui įtakos turi ir kryptinga fizinė veikla, kuri gali būti realizuojama kaip laisvalaikio praleidimo būdas. Paaugliai, būdami fiziškai aktyvūs laisvalaikio metu, kaupia fizinės veiklos patirtį bei ugdo fiziinių rezultatų į(si)vertinimo gebėjimus. Šiuo aspektu empirinio tyrimo rezultatai liudija, kad fiziškai aktyvūs paaugliai, kurie užsiima fizine veikla savarankiškai (pvz., lanko sporto būrelį), pasižymi vidutiniu savęs vertinimu. Toks vertinimas būdingas beveik pusei tyrimo dalyvavusių vaikinių (47%) ir beveik dviem trečdaliams merginų (58%).



3 pav. Paauglių savęs vertinimo lygis, pagal skirtingą fizinį aktyvumą

Išvados

1. Paauglystė yra metas, kai, aktyviai sąveikaujant su socialine aplinka, intensyviausiai formuojasi žmogaus savęs suvokimas ir vertinimas, kurio pasekmės reikšmingos asmens adaptacijai ir gerovei. Paauglių savęs vertinimas glaudžiai susijęs su prisitaikymo prie bendraamžių poreikio tenkinimu. Savęs vertinimo lygiai susiformuoja vertinant savo veiklos rezultatus ir suvokiant, kaip tai vertina kiti.
2. Paauglio statusas kitų žmonių atžvilgiu glaudžiai susijęs su fiziniu aktyvumu, kuris išreikštas judėjimu yra gyvybės, veiklumo ir aktyvumo požymis. Fizinis aktyvumas, kaip ir adekvatus savęs vertinimas, yra žmogaus gyvenimo kokybės požymis.
3. Paauglių fizinis aktyvumas priklauso nuo atitinkamos fizinės veiklos realizavimo formos bei lyties. Pastebima tendencija, kad merginų fizinis aktyvumas yra trečdaliu mažesnis nei vaikinų, realizuojančių tas pačias fizinio aktyvumo formas.
4. Paaugliai, lankantys sporto mokyklą, sporto būrelį ar savarankiškai sportuojantys, save vertina geriau, nei tie, kurie dalyvauja tik kūno kultūros pamokose.
5. Daugiau nei pusė sporto mokyklas lankančių vaikinų ir merginų pasižymi aukštu savęs vertinimu. Tuo tarpu mažai daliai merginų ir penktadaliui vaikinų, lankančių sporto mokyklą, būdingas žemas savęs vertinimas.

Literatūra

1. Bissinger H., 1990, *Friday night lights: A town, a team, and a dream*. New York: Addison – Welsey.
2. Bressler K. W., Parker D., 2000, *Yoga baby: exercises to help to you bout with your baby physsically, emotionally and spiritually*. New York, NY: Broadway books.
3. Byrne B., 2000, Relationships between Anxiety, Fear, Self-esteem, and Coping Strategies in Adolescence. *Adolescence*. Vol. 35. P. 201–216.
4. Girdzijauskienė S., Dovydaitenė M., Bulotaitė L., 2008, *Vaikų elgesio problemų aprašas: vadovas ir klausimynas mokytojams ir tėvams*. Vilnius.
5. Doll B., 1996, *Children without Friends : Implications for practice and Policy*. School Psychology Review.
6. Černius V., 1997, *Tėvų ir mokytojų pagalbinkas*. Kaunas
7. Kamal A. F., 1995, Self-esteem attributional components of athletes versus nonathletes. *International Journal Sport Psychology*. No 26 (2).
8. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V., 2001, *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas.
9. Laužikas J., 1993, *Rinktiniai raštai*. T. 1. Kaunas.
10. Ramanauskienė R., Valantinas A., Endriulaitienė A., 2003, Paauglių savęs vertinimo bei santykių su bendraamžiais ir tėvais sąveikos ypatumai. *Ugdymo proceso linkmės*.
11. Rice P. F., 1975, *The adolescent: Development, Relationships and Culture*. Boston.
12. Seifer K. L., Hoffnung R. J., 1987, *Child and Adolescent Development*. Houghton Mifflin Company.
13. Tilindienė I., 2006, *Paauglių iš nepilnų šeimų savęs vertinimas ir santykis su aplinka*. Kaunas.
14. Valickas G., 1991, *Asmenybės savęs vertinimas*. Vilnius.
15. Volbekienė V., 2004, *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Vilnius.
16. Zaborskis A., Makari J., 2001, *Lietuvos moksleivių gyvenimo raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys.
17. Zuožienė I. J., 1998, *Kūno kultūra ir sveikos gyvenimo žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui*. Kaunas.
18. Želvys R., 1994, *Paauglio psichikos vystymasis*. Vilnius.
19. Посьпех Е., 2006, Критерии качества физической культуры в европейской перспективе. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. No. 3. С. 49–54.
20. *Психология подростка: полное руководство*, 2003. Ред. А. А. Реан.

SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS BY A DEGREE OF PHYSICAL ACTIVITY*Darius Masiliauskas***Summary**

Adolescents' self-esteem is closely linked with satisfaction of a need to adapt to peers. Adolescents of low self-esteem and not high status among the peers tend to be significantly more dependent on the peers. An adolescent's self-cognition, his striving for self-dependence and independence frequently aggravate his relationship with the parents and peer influence increases. Moreover, the adequacy of an adolescent's self-esteem and his engagement in physical activities is the main characteristics of human life quality.

Research aim: to study self-esteem of adolescents of different engagement in physical activities.

Empirical research results showed that adolescents' physical activity depended on gender and form of realization of certain physical activity. A tendency was noticed that physical activity of female adolescents was by one third lower than that of male adolescents although they were engaged in the same sports activity. Self-esteem of those adolescents who practiced sports in sports schools, sports clubs or on their own was higher than of those who practiced sports during

physical education classes only. High self-esteem was characteristic of more than a half of male and female adolescents who practiced sports activities at sports schools. Low self-esteem was characteristic only of a small part of male and female adolescents who practiced sports activities at sports schools.

Emphasis on physical activity is important in educational practice because positive correlation between engagement in sports activities and the formation of self-esteem and self-reliance has been identified. The obtained results are important to educators who train adolescents of different engagement in physical activities in formal and informal institutions and develop special educational programs for such adolescents.

Keywords: physical activity, adolescents, self-esteem.

SKIRTINGO FIZINIO AKTYVUMO PAAUGLIŲ SAVĖS VERTINIMAS

Darius Masiliauskas

Santrauka

Paauglių savęs vertinimas glaudžiai susijęs su prisitaikymo prie bendraamžių poreikio tenkinimu. Prasčiau save vertinantys paaugliai, nepasižymintys aukštu statusu bendraamžių grupėje, būna kur kas labiau priklausomi nuo bendraamžių. Paauglio savęs vertinimas, savarankiškumo ir nepriklausomybės siekimas dažnai apunkina santykius su tėvais, stiprėja bendraamžių įtaka. Be to, adekvati paauglio savivertė ir fizinis aktyvumas, yra žmogaus gyvenimo kokybės požymis.

Tyrimo tikslas – ištirti skirtingo fizinio aktyvumo paauglių savęs vertinimą.

Empirinio tyrimo rezultatai atskleidė, kad paauglių fizinis aktyvumas priklauso nuo atitinkamos fizinės veiklos realizavimo formos bei lyties. Pastebima tendencija, kad merginų fizinis aktyvumas yra trečdaliu mažesnis nei vaikinų, realizuojančių tas pačias fizinio aktyvumo formas. Paaugliai, lankantys sporto mokyklą, sporto būrelį ar savarankiškai sportuojantys, save vertina geriau, nei tie, kurie dalyvauja tik kūno kultūros pamokose. Daugiau nei pusė sporto mokyklas lankančių vaikinų ir merginų pasižymi aukštu savęs vertinimu. Tuo tarpu mažai daliai merginų ir penktadaliui vaikinų, lankančių sporto mokyklą, būdingas žemas savęs vertinimas.

Dėmesys fiziniam aktyvumui yra reikšmingas ugdymo praktikai, nes įrodyta, kad egzistuoja teigiamas ryšys tarp sportavimo ir savigarbos bei pasitikėjimo savimi formavimosi. Tyrimo rezultatai yra svarbūs ugdymo (formalaus ir neformalaus) institucijų pedagogams, dirbantiems su skirtingo fizinio aktyvumo paaugliais ir kuriantiems specialias tokių paauglių ugdymo programas.

Prasminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, paaugliai, savęs vertinimas.

Įteikta 2009-04-27