

BŪSIMŪJŲ KŪNO KULTŪROS PEDAGOGŲ PSICHOSOCIALINĖS ADAPTACIJOS YPATUMAI GYVENIMO STILIAUS KAITOS KONTEKSTE

Lota Bobrova

Šiaulių universitetas, Edukologijos fakultetas

Įvadas

Šiuolaikinės visuomenės identifikacinių procesų sociokultūrinis kontekstas determinuojamas specifiniais bruožais: atvirumas pasaulinėms erdvėms, gausėjančios veiklos kontekstai, tradicijų įtakos mažėjimas, galimybių įvairovė, dažnai lemianti ir gausybę chaotiškos veiklos, informacinių srautų didėjimas, kultūrinė įvairovė, o taip pat gili vertybinių orientacijų, socialinių modelių modifikacija. Nūdienos psichosocialinėje situacijoje, kuriai būdingas nestabilumas, idealų krizė ir gyvenimo prasmės kaita, vyksta socialinio identiškumo paieškos, santykių „individas – socialinė aplinka“ pertvarkymas, o tai, savo ruožtu, aktualizuoja adaptacinius procesus (Головаха, 1988; Эриксон, 1996; Tamošauskas, 2002). Tokiomis aktyvios socialinės transformacijos sąlygomis *sociokultūrinė asmenybės identifikacija įgyja išskirtinai adaptyvų charakterį* (Grigas, 2001; Giddens, 2005; Fromm, 2008).

Šiame kontekste ypatingą interesą iššaukia akademinio jaunimo identifikacinių procesų teorinė analizė. Naujo vaidmens (studento) priėmimas bei atlikimas dažnai sukelia didesnių ar mažesnių pokyčių asmenybės nuostatose, vertybių sistemoje, skatina naujų elgesio motyvų atsiradimą. Sėkminga adaptacija aukštojoje mokykloje gali lemti žmogaus požiūrį į save, savo galimybes, kitus žmones, pasirinktą profesiją bei gyvenimo tikslus (Vismantienė, 1999). Studento asmenybės identifikacijai charakteringos tokios savybės kaip: nepastovumas, labilumas, nebaigtas asmenybės susiformavimas, perdėtas dėmesys savo asmenybei ir jos nuolatiniam tobulėjimui (kuris, viena vertus, gali skatinti kūrybiškumą, socialinį uždaramą, kita vertus, – fizinės ir socialinės sveikatos problemas), aukštesnis, lyginant su vyresnėmis gyventojų amžiaus grupėmis, reaktyvumas sociokultūrinės aplinkos pokyčiams (Васильева, 1999; Miškinis, 2000; Gailienė, Macaitienė, 2002).

Kartu galima teigti, kad studentija yra įgijusi tokių socialinių resursų (jaunas amžius, išsilavinimas, socialinis aktyvumas ir kt.), kurie sudaro galimybę aukštam adaptyvumui ir inovatyvumui transformacijų sąlygomis. Būtent, studentija, turėdama tokį socialinį kapitalą, gali veikti socialines inovacijas, būtinas visuomenės raidos stabilumui (Балл, 1989; Васильева, 1999; Milašiūnas, Liutkevičienė, 2008). Tačiau, kaip teigia L. G. Dikaja, A. L. Žu-

ravliov (Дикая, Журавлев, 2007), šiuolaikiniam žmogui, įskaitant ir akademinį jaunimą, nepakanka atrasti savo vietą socialinėse struktūrose ir vertybių sistemoje. Jam teko sudėtingas ir atsakingas uždavinys – pačiam sudaryti bei įkainoti vertybių ir idealų, socialinių normų ir taisyklių sistemą, formuoti visuomenės socialines struktūras, projektuoti ir įtvirtinti asmeninius gyvenimo principus, gyvenimo stilių (p. 64). Taigi, galima teigti, kad žmogus, kuriam reikia gyventi naujame sociume, prisitaikant prie dinamiškų sąlygų, didelių civilizacijos vystymosi tempų, sėkmę galės patirti tik tuo atveju, jei į šiandieninę socialinę tikrovę žiūrės kūrybiškai, savarankiškai valdys savo gyvenimą, užims aktyvią poziciją gyvenimiškoje veikloje, gebės ne tik adaptuotis naujame postmoderniame būvyje, bet ir siekti pilnavertės socializacijos, kurios mechanizmai labiausiai pasireiškia individualiame gyvenimo stiliuje, jo kaitoje.

Universitetinių studijų periodas – tai vienas iš svarbiausių žmogaus asmenybinio augimo, realaus jo tapimo asmenybe etapų. Tai kelio į savarankiško suaugusiųjų gyvenimo tarpsnį pradžią, charakterizuojama eilės specifinių procesų, sąlygojamų tiek akademinės veiklos, tiek ir socialinės aplinkos ypatumų, dažnai sukeliančių įtampą, stresinę situaciją (Miškinis, 2000; Tamošauskas, 2002). Neatsitiktinai mokslinėje literatūroje akcentuojamas studentų dezaptacinių asmenybės ypatumų paplitimas (Vismantienė, 1999; Šeščilienė, 2001). Labiausiai paplitusias adaptacijos problemas (krizines situacijas) autoriai nurodo šias: pasirinktos profesijos ir individualybės struktūros neatitikimas; priklausomybė nuo tėvų; seksualiniai santykiai; akademinės veiklos situacijos. V. Gudžinskienės (2007) tyrimų analizė rodo, kad pastaruoju metu pastebimas didėjantis studentų išstojimo (nubyrėjimo) reiškinys, kuris asmeniniu ir valstybiniu požiūriu yra nepageidaujamas, nuostolingas ir skausmingas (p. 68). Ir tai galima įvardyti kaip vieną aktualiausių problemų, dažniausiai lemiančių studentų nepageidaujamą psichosocialinės adaptacijos situaciją.

Štai kodėl šiandien **aktualia problema** tampa moksliniai tyrimai, leidžiantys suvokti kūno kultūros specialybės studentų socialinę tikrovę, jų gebėjimą adaptuotis akademinėje erdvėje. Svarbiausias psichologinis veiksnys, reguliuojantis asmenybės sąveiką su socialine aplinka (kartu ir socialinę adap-

tacija) yra jos gyvenimo stilius, sudarantis galimybę asmenybei maksimaliai realizuoti savo gyvenimo projektus (Giddens, 2005; Дикая, Журавлев, 2007). Todėl gyvenimo stiliaus kompetetingumas dažniausiai mokslininkų įvertinamas asmenybės psichosocialinės adaptacijos tyrimų kontekste (Балл, 1989; Абульханова-Славская, 1991; Эриксон, 1996; Асмолов, 2007). Analizuojama problema yra reikšminga studentiškame amžiuje, kai žmogus tampa suaugusiuoju ne tik biologiniu, bet ir socialiniu požiūriu ir pastatomas prieš objektyvią būtinybę daryti daug svarbių pasirinkimų, tarp jų ir gyvenimo stiliaus (Chaney, 1996; Эриксон, 1996; Тамоšauskas, 2002).

Tyrimo objektas. Kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinės adaptacijos ypatumai gyvenimo stiliaus kaitos kontekste.

Tyrimo tikslas. Ištirti kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinės adaptacijos ypatumus amžiaus ir lyties skirtumų aspektu.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti studentų psichosocialinės adaptacijos komponentų išraiškos vidurkius amžiaus skirtumų aspektu.
2. Išanalizuoti studentų psichosocialinės adaptacijos komponentų išraiškos vidurkius lyties aspektu.
3. Ištirti kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinio adaptavimo komponentų vidinės dermės (interkoleriacijos) raišką gyvenimo stiliaus kaitos kontekste.

1 lentelė. Klausimyno skalės ir jos tinkamumo (validumo) statistiniai rodikliai

Skalės pavadinimas	Klausimų skaičius <i>n</i>	Cronbach α	<i>L</i>	<i>i/tt</i>	<i>r</i> min.-max.
Požiūris į save	18	0,84	0,55–0,68	0,39–0,51	0,26–0,35
Požiūris į kitus	13	0,59	0,30–0,61	0,16–0,38	0,17–0,29
Emocinis komfortiškumas	14	0,58	0,43–0,72	0,22–0,43	0,22–0,38
Internalumas	22	0,42	0,80	0,25	0,25–0,25
Siekimas dominuoti	9	0,65	0,46–0,65	0,29–0,45	0,20–0,42
Eskapizmas (problemų vengimas)	5	0,50	0,54–0,74	0,23–0,38	0,20–0,32
„Melagingi parodymai“	9	0,52	0,50–0,68	0,23–0,37	0,18–0,25

N – klausimų skaičius; **Cronbach α** – testo vidinės konsistencijos koeficientas; ***i/tt*** – testo žingsnio skiriamosios gebos rodiklis; ***L*** – faktorinis svoris

Teorinis tyrimo pagrindimas

Adaptacijos samprata

Šiuolaikinis adaptacijos objektyviam išoriniam ir subjektyviam vidiniam žmogaus pasauliui suvokimas apima psichologijos ir fiziologijos, sociologijos ir žmogaus filosofijos žinias skirtingai nuo to, kaip adaptacijos samprata buvo aiškinama seniau. Adaptacija (lot. *adaptio* – prisitaikymas) suprantama kaip žmogaus raidos (tobulėjimo) ir jos kaitos pa-

Tyrimo metodai ir organizavimas. Pagrindinis tyrimo metodas – *anketinė apklausa*, sudariusi galimybę išvelgti sportuojančių studentų psichosocialinės adaptacijos problemas (K. Rodžerso ir R. Daimondo *socialinės – psichologinės adaptacijos* klausimynas, adaptuotas A. K. Osnickio (Осницкий, 1998). Atsižvelgiant į šio tyrimo specifiką, koreguoti kai kurie anketos klausimai ir skalių interpretavimas.

Tyrimo dalyvavo 62 Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto dieninių studijų kūno kultūros specialybės studentai (41 vaikinai – 66,2% ir 21 mergina – 33,8%): I kurso – 37,0% , II kurso – 19,4%, III kurso – 24,2% ir IV kurso – 19,4%.

Apdorojant anketas, iš 101 pirminių diagnostinių kintamųjų buvo atrinkta 90 kintamųjų, kurie pakoregavo skalių interpretavimą.

Anketos tikslingumo (validumo) metodologinė charakteristika leidžia teigti, kad kiekvienos skalės konsistencijos koeficientai yra patikimi, ir tai rodo šių skalių tinkamumą, atitinkamų psichosocialinės adaptacijos ypatumų charakteristikoms matuoti. Patikimumo (reliabilumo) laipsnio tikslumo lygis, atliekant homogeniškumo matavimus, šiek tiek pakoregavo kiekvienos skalės struktūrą, tačiau į dvi ar keletą savarankiškų skalių jos neskilo. Todėl iš skalių struktūros buvo išimti klausimai, nekoreliuojantys su skale – jų Cronbach alfa koeficientas – $< 0,20$ (1 lentelė). Tokiu būdu liko 7 pakoreguotos skalės, kurias sudaro 90 klausimų teiginių.

grindas, leidžiantis individui veiksmingai sąveikauti su aplinka. Tai – individo prisitaikymo prie veikiančių išorinių ir vidinių, iš pradžių neįprastų, vėliau tolydžio tampančių įprastų veiksmų vyksmas: organizmo struktūrinių ir funkcinų ypatybių radimasis priklausomai nuo veiklos pobūdžio, įgimtų žmogaus savybių ir gyvenimo būdo (Stonkus, 2002). Trumpiau tariant, adaptacija yra „organizmo struktūrų, funkcijų ir organų prisitaikymas aplinkos sąlygoms (Балл, 1989, p. 93).

Literatūros šaltinių analizė leidžia teigti, kad pagrindiniai mokslinių adaptacijos teorijų interesai, sukaupti sociologijos, psichologijos, psichoanalizės ir fiziologijos mokslų srityse, pasireiškia skirtingai Pavyzdžiui, sociologijos mokslo srities atstovus labiausiai domina socialinė tikrovė, sėkmingas ar nesėkmingas sociumo iškeltų užduočių (tarp jų ir adaptacijos) išsprendimas, konfliktai ir jų pasekmės, agresyvios elgsenos, stebimos šiuolaikinėje visuomenėje, pasekmės (Kasatkina, 2002; Fromm, 2008).

Socialinės adaptacijos klausimai, skirtingai nuo biologinės adaptacijos, ištyrinėti ne taip plačiai. Socialinė adaptacija – žmogaus prisitaikymas prie jam naujų konkrečios veiklos sąlygų, tai subjektyviai sutarpintas asmenybės vystymasis, atitinkantis jos individualias ypatybes ir polinkius. Tuo pat metu asmenybė yra aktyvios veiklos ir bendravimo subjektas.

Socialinė adaptacijos samprata apibūdinama asmens ar grupės ir socialinės aplinkos sąveika, kurios metu suderinami jos dalyvių tarpusavio reikalavimai ir lūkesčiai (Kasatkina, 2002, p. 15). Reikšmingiausia socialinės adaptacijos sudėtinė dalis – individo siekių ir lūkesčių derinimas su jo galimybėmis ir socialinės terpės realijomis. „Žmogus nėra tuščias popieriaus lapas, ant kurio kultūra gali rašyti savo tekstą; tai būtybė, turinti energijos ir specifinę struktūrą, būtybė, kuri prisitaikydama specifiškai ir nustatytais būdais reaguoja į išorines sąlygas“ (Fromm, 2008, p. 33). Taigi, galima teigti, kad, sociologijos mokslo atstovų požiūriu, adaptacija – tai abipusis individo ir visuomenės aplinkos sąveikos procesas ir rezultatas. Socialinė adaptacija – tai individo arba socialinės grupės sąveika su socialine aplinka; aplinkos socialinių normų ir vertybių įsisavinimas, o taip pat aplinkos pokyčiai atitinkamai naujoms veiklos sąlygoms (Балл, 1989; Vismantienė, 1999; Šeščilienė, 2001). Sąvoka „socialinė adaptacija“ labiausiai įgyja prasmę, kai vartojama asmenybės integravimosi į naują aplinką kontekste (Juodaitytė, 2002; Juodraitis, 2004). Kiekviena individo reakcija į aplinką, padedanti aplinkiniams geriau apžinti asmenį, pasireiškia jo jausmais, poreikiais, troškimais. Nesėkminga adaptacija įvardijama kaip anomija (Kasatkina, 2002).

Fiziologų darbuose adaptacija suprantama kaip sudėtingas organizmo įvairių funkcijų ir funkcinių sistemų persitvarkymo procesas, nukreiptas į vidinės homoeostazės palaikymą (Stambulova, 2001).

Psichologus pirmiausia domina, kaip realiai egzistuojantis žmogaus ryšys su aplinka nulemia jo adaptaciją, kokios įmanomos žmogaus reakcijos taikomos adaptacijos procese, kurios iš jų dominuos ir bus efektyvios, kokie adaptacijos mechanizmai, jos asmenybinės-psichologinės ir pasaulėžiūrinės deter-

minantės ir kaip žmogus įveikia savašias problemas (Крайг, 2000; Фернхем, Хейвен, 2001). Teigiama, kad adaptyvų žmogų pirmiausia išskiria aukštas jo veiklos produktyvumas, pasitenkinimas gyvenimu ir gebėjimas juo džiaugtis, psichikos pusiausvyrą (Дикая, Журавлев, 2007). Taigi psichologinė adaptacijos koncepcija, nors ir pasižyminti itin paprasta savo raiška, bet jungianti savyje daugybę įvairių problemų, relevantiškų praktinėms ir socialiai orientuotoms visuomenės problemoms, šiandien įgyja didelį teorinį aktualumą.

Analizuojamos problemos kontekste svarbu pažymėti tai, kad šiuolaikiniuose adaptacijos tyrimuose reikšmingą aiškinamąją vertę įgyja asmenybės ir aplinkos sąveikos paradigma, aprašyta dar psichoanalitikų bei kognityvinės psichologijos atstovų ir teigianti, kad adaptacijos procese keičiasi ne tik pats žmogus, bet ir dėl jo betarpiškos įtakos – aplinka. *Vadinasi, žmogus tampa realiu savo gyvenimiškos veiklos kūrėju, gyvenimo stiliaus projektuotoju.*

Teorinė adaptacijos problemų analizė leidžia konstatuoti nepakankamą mokslininkų dėmesį vertybinei – prasminei asmenybės sferai, vertinant ją kaip vieną iš svarbiausių žmogaus adaptyvumo bei socialinio ir psichinio jo stabilumo determinančių sudėtinose (kartais ekstremaliose) gyvenimiškos veiklos situacijose, susijusiose su pokyčiais tiek gamtinėje, tiek fizinėje bei socialinėse aplinkose. *Tai argumentuoja analizuojamos problemos aktualumą ir šiuolaikiškumą.*

Apibendrinant galima teigti, kad adaptacija – tai prisitaikymas prie nuolat besikeičiančios aplinkos, kurios sėkmė, anot A. Juodraitis (2004), priklauso nuo daugelio asmenybės savybių bei socialinės aplinkos reikalavimų ir palaikymo. Iš to seka, kad žmogaus gyvenimas – nuolatinis adaptacijos procesas, veikiamas fiziologinių, biologinių, psichologinių ir socialinių veiksnių.

Psichosocialinės gyvenimo stiliaus charakteristikos aspektai

Šio tyrimo kontekste aktualu apžvelgti psichosocialinę gyvenimo stiliaus charakteristiką, vienaip ar kitaip atspindinčią žmogaus poreikį organizuoti savo gyvenimą taip, kad jis būtų labai paveikus jo individualaus supratimo apie gyvenimo efektyvumą požiūriu.

Dažniausiai *gyvenimo stilius* suprantamas kaip kasdienio elgesio, žmogaus individualumo pasireiškimo visuma, kurią veikia įvairūs ekonominiai, socialiniai ir kultūriniai veiksniai (Bogenhold, 2001). Tai individo nuostatos ir įprasti jo gyvenime arba tam tikroje gyvenimo sferoje elgesio modeliai.

A. Gidensas (Giddens, 2000) su gyvenimo sti-

liumi sieja įpročių ir orientyrų visumą, kurios dėka žmogus sukuria tam tikrą svarbią santykinio saugumo jausmo išsaugojimui visumą. *Gyvenimo stiliaus* sąvoka retai vartojama tradicinių kultūrų analizės kontekste, kadangi gyvenimo stilius suponuoja tam tikrą pasirinkimo iš daugybės galimybių laisvę ir yra tai, kas „priimama“, o ne tai, kas „perimama“ (Giddens, 2000, p. 113). Vienas svarbiausių gyvenimo stiliaus elementų – *santykinės pasirinkimo laisvės buvimas: individo elgesys nulemia jo padėtį socialinėje erdvėje ir teikia galimybę identifikuoti jį socialiai*. Taigi, sampratą *gyvenimo stilius* visų pirma reikia sieti su individualaus pasirinkimo galimybės egzistavimu (Абульханова-Славская, 1991). Pavyzdžiui, sportuojančių studentų kasdienio gyvenimo situacijos yra labai įvairios. Vienu metu jie tarsi gyvena kelis atskirus gyvenimus: tai asmeninis gyvenimas, kitas gyvenimas skirtas akademinėi veiklai, sporto treniruotėms ir varžyboms, trečiasis galbūt susijęs su laisvalaikio praleidimu.

Gyvenimo stiliaus samprata apima kolektyviai pripažįstamas vertybes ir santykį su aplinka. Individualus gyvenimo stilius apima individo veiklą, interesus bei nuostatas, turi įtakos profesijos pasirinkimui – unikalus, išskirtinis gyvenimo stilius kartais gali būti nesuderinamas su tam tikromis profesijomis (Васильева, 1999). Kai kurioms profesijoms būtina laikytis tam tikrų taisyklių, normų ar etiketo. Todėl, galvojant apie būsimą karjerą, jaunam žmogui turėtų būti svarbu žinoti, kas jis yra ir koks yra unikalus jo gyvenimo stilius.

Gyvenimo stiliaus ir jo strategijų problemą psichosocialiniu aspektu plačiausiai nagrinėjo K. A. Abulchanova-Slavskaja (Абульханова-Славская, 1991). Ji išskyrė tris pagrindinius gyvenimo stiliaus požymius: *gyvenimo būdo pasirinkimas, prieštaravimo „noriu – turiu“ išsprendimas, sąlygų savi realizacijai sukūrimas bei kūrybinės paieškos*. Jos nuomone, asmenybę galima pavadinti brandžia, jeigu ji geba nusistatyti pasitenkinimo materialinėmis vertybėmis „slenksti“ ir pradeda žiūrėti į jas kaip į vieną iš gyvenimo sąlygų, nukreipdama savo gyvybines jėgas į kitus tikslus. Šis asmenybės gebėjimas perjungti savo gyvenimo siekius nuo materialinių vertybių į kitus poreikius ir yra rodiklis, kad žmogus pradėjo gyventi prasmingą asmeninį gyvenimą (Абульханова-Славская, 1991).

Skirtingas gyvenimo stiliaus charakteristikas galima aptikti socialinėse-psichologinėse teorijose, kurios asmens visuomeninio gyvenimo pagrindu išryškina įvairius gyvenimo stilius. Pavyzdžiui, E. Frommas (Fromm, 2005) tvirtina, kad rinkos ekonomika, grįsta konkurenciniais santykiais, nepalankiai veikia asmenybės psichinę sveikatą ir vystymąsi: žmogus priverstas rinktis – „turėti“ ar „būti“, t. y. arba kaip

galima daugiau turėti (tarp jų ir materialinių vertybių), arba ugdyti savyje visus gamtos įdiegtus gebėjimus ir jėgas, „būti daug kuo“. Dažnai, spaudžiant visuomenės normoms ir stereotipams, žmonės linkę „turėti“ kenkdami savo asmenybės raidos perspektyvai. Tuomet savi interesai ir polinkiai ignoruojami, o tai veda žmogų prie neteisingų pasirinkimų. Konkurencinių santykių praktika aktyvina daugelį rinktis sėkmės (bet kuria kaina) idealą.

A. Adleris (Adler, 2008) pažymi, kad gyvenimo tikslų formavimas prasideda vaikystėje kaip nevisavertiško, nepasitikėjimo ir bejėgiškumo jausmo suaugusiųjų pasaulyje kompensavimas. Gyvenimo tikslas formuojasi ankstyvoje vaikystėje, veikiant asmeniniam patyrimui, vertybėms, pačios asmenybės ypatybėms. Būtent, vaikystėje, jo nuomone, ir formuojasi gyvenimo stilius – integruotas prisitaikymo prie gyvenimo ir sąveikos su juo būdas. Nuolatinio prisitaikymo prie aplinkos evoliucijos procese slypi įgimtas siekimas pirmą kartą arba tobulėti, t. y. skatinimas gerinti savo kokybę, ugdyti savo gebėjimus.

Amerikiečių psichologai išskiria dvi gyvenimo stilių grupes, pagrįstas vidinių ir išorinių siekių dominavimu (Kasser, Ryan, 1996). Išoriniai siekiai, kurių vertinimas priklauso nuo kitų žmonių, grįsti tokiomis vertybėmis, kaip materialinė gerovė, socialinis pripažinimas ir fizinis patrauklumas. Vidiniai siekiai grįsti asmens augimo, meilės, sveikatos, prisirišimo, tarnavimo visuomenei vertybėmis.

Taigi, *gyvenimo tikslus*, kurie yra žmogaus būsimą gyvenimo idealaus paveikslą bruožai, ir *vertybių sistemą*, kurios pagrindu išrikiuojami tie tikslai, galima priskirti prie gyvenimo stiliaus esminių (kokybinių) charakteristikų, atspindinčių gyvenimo turinį – tai, ko siekia žmogus (Васильева, 1999). Prie kokybinių gyvenimo stiliaus charakteristikų galima priskirti gyvenimo įprasminimą ir atsakomybę už jį (Allport, 1998) Šie veiksniai gali būti įvairaus lygio ir, kaip mano aukščiau minėtas autorius, daro poveikį pasitenkinimui gyvenimu, t. y. tam, kiek efektyviai bus realizuojami žmogaus gyvenimo tikslai. Visuomenės raidos procese kintant visuomenei moralei, žmogus turi galimybę iš naujo peržiūrėti savo vertybių sistemą. Tuomet jo gyvenimo tikslai prisipildo naujo turinio, keičiančio ir jo gyvenimo stilių.

Daugelis tyrėjų yra įsitikinę, kad kiekviename žmoguje yra jėgų, kurios nukreipia jį į visų savo galimybių realizavimą, į harmoniją su pasauliu, gyvenimo prasmės suvokimą. Įvairiose filosofinių, psichologinių ir sociologinių koncepcijų sampratose šie siekiai nagrinėjami asmenybės kūrybinės veiklos, jos kūrybinio potencialo atskleidimo kontekste (Fromm, 2005; Maslow, 2006; Adler, 2008 ir kiti).

Kūrybos raiška suponuoja gyvenimo stilių „čia ir dabar“. Žmogui, kuris jaučiasi savo gyvenimo

mo kūrėjas ir suvokia, kad niekas, išskyrus jį patį, negali padaryti jį laimingą, gyvenimo prasmė dažniausiai apibrėžiama laisvės samprata. Gyvenimo kūrybos ir laisvės neatsiejama ryšį yra nurodę E. Fromas (Fromm, 2008), V. Franklas (Frankl, 2008). Jie manė, kad žmogui visada būdinga kūrybinė energija, valios laisvė, kuri duota jo dvasiniam vystymuisi. E. Fromas, V. Franklas išvystė idėją apie tai, kad žmogus – aktyvus veikėjas, gebantis pasipriešinti galinam nepalankių socialinių jėgų spaudimui.

Taigi, *gyvenimo stilius*, grįstas kūrybos strategija, – tai būties būdas, kuriam esant žmogus sąmoningai arba nesąmoningai užima aktyvaus savo gyvenimo kūrėjo poziciją, remdamasis tokiais vertybėmis, kaip meilė, grožis, gėris, vystymasis, t. y. įgyvendindamas pasirinkimą dvasingumo prioritetui. Iš to, kas pasakyta, seka, kad gyvenimo stilius suprantamas kaip kasdienio elgesio, žmogaus individualumo pasireiškimo visuma. Kategorija „gyvenimo stilius“ apima ne tik žmogaus elgesį, bet ir psichofizinius mechanizmus, kurie yra to elgesio pagrindas, tai yra, mechanizmus, motyvuojančius ir poreikius, ir vertybes (tiek suvokiamas, tiek ir išgyvenamas).

Tikėtina, kad, apibendrinus realias gyvenimo stiliaus kokybines charakteristikas, atsivers galimybės giliau išsiskverbti į studentų adaptacijos problemas, išryškinti jos ypatumus gyvenimo stiliaus kaitos procesuose.

Akademinio jaunimo adaptacijos ypatumai

Universitetinių studijų periodas – tai vienas iš svarbiausių žmogaus asmenybinio augimo, realaus jo tapsmo asmenybe etapų. Tai kelio į savarankiško suaugusiųjų gyvenimo tarpsnį pradžia, charakterizuojama daugelio specifinių procesų, sąlygojamų tiek akademinės veiklos, tiek ir socialinės aplinkos ypatumais (Miškinis, 2000). Tokius dinامينius procesus sudaro profesinis apsisprendimas ir su juo susijęs pasirinktai profesijai reikšmingų ypatybių lavinimas; asmeniniai apsisprendimai, jungiantys savyje vertybinių orientacijų formavimąsi; adaptacija studijų sąlygoms ir socialinei aplinkai, kartu įsisavinant egzistuojančias socialines normas ir vertybes (Bitinas, 2000).

Kaip žinoma, studento, kaip būsimos specialisto su aukštuoju išsilavinimu, asmenybės vystymasis vyksta tokiais kryptimis: 1) įtvirtinamas profesinis kryptingumas, ugdomi tam tikri profesiniai gebėjimai; 2) tobulinami, „profesionalizuojami“ psichiniai procesai, būsenos, patyrimas; 3) keliama atsakomybė už profesinės veiklos sėkmę, reljefiškiau pasireiškia studento individualumas; 4) auga asmenybės pretenzijos būsimos profesijos srityje; 5) stiprėja profesinis savarankiškumas ir pasirengimas būsimai profesinei veiklai.

Teigiama, kad adaptyvų žmogų pirmiausia išskiria aukštas jo veiklos produktyvumas, pasitenkinimas gyvenimu ir gebėjimas juo džiaugtis, psichikos pusiausvyrą (Дикая, Журавлев, 2007). Studentų adaptacija – tai egzistuojančių universiteto normų ir taisyklių įsisavinimas, tarpusavio santykių akademinėje grupėje kūrimas, o taip pat susipažinimas su dėstytojais ir darbuotojais. Moksliniai tyrimai (Miškinis, 2000; Malinauskas, 2001; Gailienė, Macaitienė, 2002) rodo, kad studentai susiduria su daugeliu psichosocialinių problemų, kurių dažniausios yra geresnio savęs vertinimo, emocijų valdymo stoka, negebėjimas įveikti įtampą, konstruktyviai spręsti konfliktus, problemas.

R. Malinauskas (2001) nustatė, jog studentams trūksta taktiškumo, kuklumo, nuoširdumo. R. Lekavičienės (2005) nuomone, studentai neatsparūs nesėkmėms, kritikai, nemoka reikšti jausmų, yra nenuolaidūs, turi aukštą kaltės jausmą, nemoka atsisakyti, linkę labiau prisitaikyti prie taisyklių, bižo kontaktų. Taip pat studentai susiduria su tokiais individualiomis problemomis kaip depresija, drovumas, nepilnavertiškumas, susvetimėjimas su bendramžiais, tėvais, dėstytojų autoritarizmas (Gailienė, Macaitienė, 2002). R. Vismantienė (1999) nustatė, jog daugiausia adaptacijos sunkumų studentai patiria pirmame kurse. Tai nerimas, įtampa, sutrikimas dėl akademinė atsiskaitymų, didelė laisvė, neaiškumai dėl mokymosi rezultatų įvertinimo. Labiausiai studentus baugina egzaminų sesijos rezultatai, neaiški ateitis, susijusi su profesine karjera.

Studijų procese studentai praeina du adaptacijos lygius (naująjį, t. y. studento, vaidmenį ir vaidmenį, susijusį su pasirinkta profesija, kuris dažniausiai pasiekiamas tik baigiamuosiuose kursuose, kai jau galima kalbėti apie profesinės savimonės formavimąsi (Боронина, Вишнеvский, Дидковская, Минеева, 2001). Profesinės savimonės struktūra, anot minėtų autorių, jungia savyje šiuos pagrindinius momentus: asmeninio priklausomumo suvokimą tam tikrai profesinei bendrijai; savo atitikimo pasirinktos profesijos etalonui lygį, profesinių vaidmenų vietos sistemoje žinojimą; pripažinimo profesinėje grupėje lygio įvertinimą; stiprių ir silpnų savo asmenybės pusių žinojimą būsimos profesinės veiklos kontekste; savęs įsivaizdavimą būsimos profesijos vaidmenyse. Studentų adaptaciją, įvairių autorių nuomone, apsprendžia ir šie veiksniai: individualūs psichologiniai, asmenybiniai, dalykiniai ir elgsenos ypatumai, jo vertybinės orientacijos, sveikatos būklė, socialinė aplinka, šeimos statusas ir kt. (Боронина, Вишнеvский, Дидковская, Минеева, 2001).

Apibendrinant galima išskirti šias tipiškas studentų problemas, iššaukiančias psichosocialines adaptacijos sunkumus (Балл, 1989; Šeščilienė, 2001;

Tamošauskas, 2002): stresai, susiję su jaunų žmonių socialinio statuso pokyčiais, tapus studentais, gyvenamosios vietos pasikeitimu (atvykstantiems iš kaimo vietovių ar kitų miestų) ir adaptacija naujoms gyvenimo sąlygoms bei akademinėi bendruomenei; tarpasmeniniai konfliktai tarp studentų, o taip pat tarp dėstytojų ir studentų; motyvacijos studijoms stoka, asmeninio apsisprendimo dėl profesijos pasirinkimo tikslingumo problema; profesinio orientavimo kokybės problema, t. y. tam tikra studentų dalis yra nusivylę profesijos pasirinkimu – jie dažniausiai meta studijas arba skiria joms nepakankamą dėmesį, o tai neigiamai atsiliepia būsimųjų specialistų rengimo kokybei; deviantinio elgesio prevencijos problemos.

Dėl neracionalaus pastangų ir laiko paskirstymo aktyviai sportuojantiems studentams atsiranda net iš kelių disciplinų akademinį išsiskolinimą, kurie išryškėja prasidėjus egzaminų sesijai, o ir pats egzaminų periodas dažnai tampa problemiškas (Čikotienė, Kardelis, 2002). Aišku, kuo anksčiau studentas perpras akademinę sistemą ir prie jos prisitaikys, tuo greičiau ir pilnavertiškiau jis gebės realizuoti savo intelektualinį ir kūrybinį potencialą.

Sportuojantys studentai didelę laiko dalį praleidžia treniruotėse ir neturi galimybių persikelti į kitas universitetinio gyvenimo socialines arenas, tokiu būdu tapdami tarsi savotiškos atskirties grupe. Ta aplinkybė, kad didelė dalis studentų atstovauja elitiniam sportui, kuris atima reikšmingą jų kasdieninio gyvenimo laiko ir jėgų dalį, verčia taip gyvenantį studentą keistis, prisitaikant prie tokios socialinės situacijos ir bandant „neiškristi“ iš bendro universitetinio gyvenimo tinklo, susaistyto socialiniais ryšiais.

Nuolat besikeičiantis socialinis kontekstas, kuriame studentas gyvena kasdienį gyvenimą, reikalauja išsiugdyti daug įvairių asmenybės ar savasties pusių. Kiekvienam žmogui, norinčiam funkcionuoti tikslingai (savo paties požiūriu), labai svarbu gebėti būti lanksčiam. Kad galėtų gyventi šiame socialiniame pasaulyje, individas turi efektyviai taikytis prie nevienodų socialinių kodų bei juos kaitalioti, pavyzdžiui, instrumentinį socialinį bendravimą akademinėje veikloje keisti emociniu socialiniu bendravimu laisvalaikiu (Zaclona, 2007).

2 lentelė. *Kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinės adaptacijos komponentų išraiškos vidurkiai amžiaus skirtumų aspektu*

Skalė (N – skalės žingsnių (klausimų) skaičius)	Vidurkių skirtumų statist. patikimumas	IV kursas			I kursas		
		Vidurkis	St. nuokrypis	Reitingas	Vidurkis	St. nuokrypis	Reitingas
Savęs vertinimas (N = 18)	p = 0,003	3,58	0,82	3	3,93	0,77	2
Kitų priėmimas (N = 13)	p = 0,08	3,05	0,81	1	3,25	0,78	4
Emocinis komfortiškumas (N = 14)	p = 0,04	3,46	0,72	2	3,69	0,78	3

Tai reiškia vis didėjantį reikalavimą studentui nuolat prisitaikyti. O tam būtinas gebėjimas ypač stipriai kontroliuoti save: *reikia tapti socialiai labai jautriam, išsiugdyti tam tikrą „socialinę klausą“, gebėti aiškiai klasifikuoti ir skirti bei turėti prieinamą raiškia kalbą.*

Taigi, aktualu universitetiniame rengime ieškoti priemonių ir būdų, kaip sumažinti adaptacijos problemas tarp studentų, laikytis nuostatos, kad studento asmenybės tapimas aukštojoje mokykloje saistomas ne tik su žinių ir įgūdžių įgijimu, bet ir socialinės patirties kaupimu, pasirengimu atlikti tam tikrus socialinius vaidmenis visuomenėje.

Tyrimo rezultatai ir jų analizė

Psichosocialinės adaptacijos komponentų išraiškos vidurkiai amžiaus skirtumų aspektu.

Lyginant būsimųjų kūno kultūros pedagogų (I ir IV kurso) individualių adaptacijos ypatumų komponentų išraiškos vidurkius pagal amžių (2 lentelė), galima konstatuoti, kad I kurso studentų reikšmingai labiau išreikšti, lyginant su vyresniųjų kursų studentais, „savęs vertinimo“, „emocinio komfortiškumo“ ir „siekiimo dominuoti“ komponentai. Šiuos faktus, matyt, galima sieti su adaptacijos stadijomis, kai pirmoji fazė paprastai yra *euforija* ir susižavėjimas nauja aplinka. Vien tik dėl to, kad atsiduria naujoje vietoje, žmogus, matyt, pasijunta įgijęs naujų jėgų, gyvybingas, reikšmingas ir svarbus. Kartu galima daryti prielaidą, kad pirmojo kurso studentai dar tebeturi idealų savo pasirinktos profesijos įvaizdį. Kaip hipotetiškai teigia I. Šeščilienė (2001), tik įstoję studentai labiau linkę akcentuoti, kad pašaukimas lėmė jų profesijos pasirinkimą. Po vienerių mokslo metų požiūris kinta, tačiau ne pašaukimo naudai (p. 40). Išryškėjęs siekimas dominuoti, matyt, išreiškiamas pirmakursių noru parodyti save, savo reikalingumą, kova už lyderio poziciją tarpasmeniniuose santykiuose ir pan. Ne itin reikšmingai išreikštas tiek vyresniųjų, tiek ir pirmakursių kūno kultūros specialybės studentų eskapizmas leidžia daryti prielaidą kad, vengiant problemų sprendimo, sėkminga asmenybės psichosocialinė adaptacija neįmanoma. Šis faktas dar kartą patvirtina analizuojamos problemos aktualumą.

2 lentelės tęsinys

Internalumas (N = 22)	p = 0,29	3,39	0,87	6	3,51	0,78	5
Siekimas dominuoti (N = 9)	p = 0,02	2,06	0,89	4	2,49	1,02	1
Eskapizmas (N = 5)	p = 0,3	2,94	1,45	5	2,68	1,43	6
Melagingumo (N = 9)	p = 0,08	3,43	0,81	7	3,57	0,75	7

Psichosocialinės adaptacijos komponentų išraiškos vidurkiai lyties aspektu. Lyginant būsimųjų pedagogų adaptacijos išraiškos vidurkius pagal lytį (3 lentelė), pastebėta, kad merginų statistiškai reikšmingai labiau išreikšti „savęs vertinimo“, „emocinio komfortiškumo“, „melagingų parodymų“ komponentai. Merginos, matyt, aktyviau reiškia savo požiūrį į save ir kitus, lengviau pasiekia emocinio

komforto būseną. Kartu jos linkusios į „melagingus parodymus“, ir tai leidžia spręsti apie abejotiną jų atvirumą, t. y., jei respondentas yra linkęs apie save pateikti klaidingus parodymus, tai atsispindi kai kurių diagnostikos metodikoje pateiktų teiginių vertinimuose. Pavyzdžiui, teiginio „visada tęsi savo pažadus“ kategoriškas įvertinimas „tai tikrai apie mane“ kelia rimtų abejonių apie respondento atvirumą.

3 lentelė. *Kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinės adaptacijos komponentų išraiškos vidurkiai lyties aspektu*

Skalė (N – skalės žingsnių (klausimų) skaičius)	Vidurkių skirtumų statist. patikimumas	Vaikiniai			Merginos		
		Vidurkis	St.nuokrypis	Reitingas	Vidurkis	St.nuokrypis	Reitingas
Savęs vertinimas (N = 18)	p = 0,003	3,78	1,05	2	4,50	0,76	1
Kitų priėmimas (N = 13)	p = 0,38	2,73	1,20	5	2,92	0,98	3
Emocinis komfortiškumas (N = 14)	p = 0,00	2,98	0,96	4	3,60	0,84	5
Internalumas (N = 22)	p = 0,24	2,48	1,08	7	2,78	0,99	4
Siekimas dominuoti (N = 9)	p = 0,24	2,39	1,12	1	2,67	0,94	2
Eskapizmas (N = 5)	p = 0,25	2,25	1,05	3	2,56	0,98	7
Melagingumas (N = 9)	p = 0,03	2,51	1,43	6	3,21	1,35	6

Psichosocialinės adaptacijos komponentų vidinės dermės (interkoleriacijos) raiška. Koreliacinės analizės duomenys (4 lentelė) rodo, jog stiprūs statistiškai reikšmingi ryšiai yra tarp *savęs vertinimo ir emocinio komfortiškumo; savęs vertinimo ir siekimo dominuoti; tarp siekimo dominuoti ir melagingumo*. Tokių asmenybės savęs vertinimo subskalės ir kitų subskalių sąryšį būtų galima interpretuoti taip: jeigu vyrauja teigiamas asmenybės savęs vertinimas, tai asmenybė pasižymi emociniu komfortu, išreikštu dominavimu, o kartu ir lengvesne psichosocialine adaptacija. Aukštas savęs vertinimas koreliuoja su

siekiu jausti pranašumą prieš kitus, dominuoti. Tam įtakos, matyt, turi išugdyti sportininkų gebėjimai įsisavinti ir realizuoti savo socialinį vaidmenį, kaupti ne tik sportinę, bet ir gyvenimišką patirtį, pažinti save, pasiekti pripažinimą. Kryptingai puoselėjami sportinės karjeros pasiekimai (šlovė, autoritetas), tikėtina, sudaro galimybes studentui sėkmingiau adaptuotis ir akademiniam gyvenime, įgyti vidinio stabilumo. Nekelia abejonių ir tai, kad įveikti adaptacijos problemas kūno kultūros specialybės studentams padeda problemų sprendimo modeliai, būdingi savo trenerių profesinei veiklai.

4 lentelė. *Kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinės adaptacijos komponentų vidinės dermės (interkoleriacijos) raiška*

	Savęs vertinimas	Kitų priėmimas	Emocinis komfortiškumas	Internalumas	Siekimas dominuoti	Eskapizmas	Melagingumas
Savęs vertinimas			0,27**		0,37**		
Kitų priėmimas							
Emocinis komfortiškumas	0,27**						
Internalumas							
Siekimas dominuoti	0,37**						0,22*
Eskapizmas							
Melagingumas					0,22*		

p < 0,05
 p < 0,01

Išvados

1. Asmenybės adaptaciją aiškinančių teorijų (Miškinis, 2000; Крайр, 2000; Фернхем, Хейвен, 2001; Malinauskas, 2001; Juodaitytė, 2002; Juodraitis, 2004; Meyers, 2008 ir kt.) analizės pagrindu galima teigti, jog adaptacijos sąvoka turi gana įvairių prasmų ir kinta priklausomai nuo jos taikymo konteksto. Tai ganėtinai abstrakti ir plati sąvoka, kiekviename tyrime specifiniais matavimo instrumentais įgalinanti nustatyti tik nedidelę dalį to, kas įvardijama kaip adaptacija. Vis tik esminiu žmogaus adaptacijos branduoliu galima apibūdinti *žmogaus gebėjimą prisitaikyti*.
2. Pilnavertės adaptacijos mechanizmai labiausiai pasireiškia individualiame gyvenimo stiliuje, jo kaitoje.
3. I kurso studentų reikšmingai labiau išreikšti, lyginant su vyresniųjų kursų studentais, „savęs vertinimo“, „emocinio komfortiškumo“ ir „siekimo dominuoti“ komponentai.
4. Vaikiniai sunkiau adaptuojasi prie socialinių sąlygų, lyginant juos su merginomis. Merginos aktyviau išreiškia savo požiūrį į save ir kitus, lengviau pasiekia emocinio komforto būseną.
5. Tarp studentų *savęs vertinimo ir emocinio komfortiškumo; savęs vertinimo ir siekimo dominuoti; tarp siekimo dominuoti ir melagingumo* yra stiprūs, statistiškai patikimi koreliaciniai ryšiai.

Literatūra

1. Adler A., 2008, *Žmogaus pažinimas*. [Iš vokiečių kalbos išvertė A. Merkevičiūtė]. Vilnius: Vaga.
2. Allport G., 1998, *Tapsmas*. Vilnius: Vaga.
3. Bitinas B., 2000, *Ugdymo filosofija*. Vilnius: Enciklopedija.
4. Bogenhold D., 2001, Social inequality and the sociology of life style: Material and cultural aspects of social stratification. *American Journal of Economics and Sociology*. Vol. 60. Nr. 4. P. 829–847.
5. Frankl V., 2008, *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
6. Fromm E., 2005, *Turėti ar būti?* [iš anglų kalbos išvertė J. Kriūnienė]. Kaunas: Verba Vera.
7. Fromm E., 2008, *Žmogus sau* (Etikos psichologijos tyrimas). [Iš anglų kalbos išvertė J. Kriūnienė]. Kaunas: Verba Vera.
8. Chaney D., 1996, *Lifestyles*. London and New York: Routledge.
9. Čikotienė I., Kardelis K., 2002, Studijų nutraukimo ir nepažangaus mokymosi aukštojoje mokykloje priežastys. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 2 (43). P. 17–24.
10. Gailienė I., Macaitienė, R., 2002, Akademinių jaunimo psichosocialinės adaptacijos problemos. *Pedagogika*. Nr. 61. P. 51–58.
11. Giddens A., 2000, *Modernybė ir asmens tapatumas*. Vilnius: Pradai.
12. Giddens A., 2005, *Sociologija*. [Iš anglų kalbos išvertė J. Markevičienė, D. Masilionis, A. Valantiejus]. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
13. Grigas R., 2001, *Socialinė savivoka*. Vilnius: Rosma.
14. Gudžinskienė V., 2007, Studentų išstojimo iš aukštosios mokyklos priežastys, susijusios su sveikatos ir asmenybės ypatumais. *Pedagogika*. Nr. 85. P. 68–75.
15. Juodaitytė A., 2002, *Socializacija ir ugdymas vaikystėje*. Vilnius: Petro ofsetas.
16. Juodraitis A., 2004, *Asmenybės adaptacija: kintamųjų sąveika*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
17. Kasatkina N. (2002). Lietuvos etninių grupių adaptacijos ypatumai. *Filosofija, sociologija*. Nr. 4. P. 15–21.
18. Kasser T. Ryan R. M., 1996, Further examining the American dream: The differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* V. 22. P. 78–87.
19. Lekavičienė R., 2005, Studentų vertybinių orientacijų ypatumai. *Ugdymas, Kūno kultūra, Sportas*. Nr. 4 (58). P. 41–48.
20. Malinauskas R., 2001, Sporto pedagogų psichologinis portretas socialinio rengimo kontekste. *Ugdymo psichologija*. Nr. 1 (8). P. 26–30.
21. Maslow A. H., 2006, *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
22. Milašiūnas R., Liutkevičienė I., 2008, *Žarijų duobės*. Vilnius: Tyto alba.
23. Myers D., 2008, *Socialinė psichologija*. [Iš anglų kalbos išvertė D. Masilionis]. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
24. Miškinis K., 2000, *Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas*. Monografija. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
25. Stambulova N., 2001, Sportinės karjeros teorinės ir taikomosios problemos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 3 (40). P. 45–56.
26. *Sporto terminų žodynas*, 2002, 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. Parengė S. Stonkus. Kaunas: LKKA.
27. Šeščilienė I., 2001, Būsimų kūno kultūros mokytojų pažintinio kryptingumo ypatumai. *Ugdymo psichologija*. T. 4. Nr. 1 (8). P. 38–41.
28. Tamošauskas P., 2000, *Humnistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Monografija. Vilnius: Technika.
29. Vismantienė R., 1999, Studentų adaptaciją sąlygojantys veiksniai. *Socialinė-psichologinė adaptacija ir švietimo sistema*. Kaunas: VDU. P. 12–130.
30. Zaclona Z., 2007, Nauji iššūkiai modernios mokyklos mokytojui. *Mokytojų rengimas*. Nr. 8. P. 20–25.
31. Абульханова-Славская К. А., 1991, *Стратегия жизни*. Москва: Мысль.
32. Асмолов А., 2007, *Культурно – историческое понимание развития человека*. 3-е изд. Москва: Академия.
33. Балл Г. А., 1989, Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. № 1. С. 92–100.
34. Боронина Л. Н., Вишневецкий Ю. Р., Дидковская Я. В., Минеева С. И., 2001, Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции. *Университетское управление*. № 4 (19). С. 65–69.

35. Диагностика здоровья. *Психологический практикум*, 2007, Под ред. Г. С. Никифорова. Санкт Петербург: Речь.
36. Эриксон Э., 1996, *Идентичность: юность и кризис*. Москва: Педагогика.
37. Головаха Е. И., 1988, *Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи*. Киев: Наукова думка.
38. Фернхем А., Хейвен П., 2001, *Личность и социальное поведение*. Санкт Петербург: Питер.
39. Крайг Г., 2000, *Психология развития*. 7-е международное издание. Санкт Петербург: Питер.
40. Васильева О. С., 1999, *Психологическое здоровье личности. Социальная психология личности*. Под ред. В. А. Лабунской. Москва: Гардарики. С. 359–372.

PECULIARITIES OF PSYCHO-SOCIAL ADJUSTMENT OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION PEDAGOGUES IN THE CONTEXT OF LIFE-STYLE CHANGES

Lota Bobrova

Summary

The article deals with peculiarities of psycho-social adjustment of Physical Education speciality students. The most important psycho-social factor regulating the interaction between a personality and social environment is one's *life-style* providing an opportunity for a personality to maximally implement one's life projects.

The aim of the research is to investigate peculiarities of psycho-social adjustment of 1st–4th year students of Physical Education speciality from the aspects of age and sex. The main method of the research is a *questionnaire-based* survey which made it possible to find out the problems of psycho-social adjustment of students going in for sports (the questionnaire on social-psychological adjustment worked out by K. Rodgers and R. Diamond, adapted by A. K. Osnick).

On the basis of analysis of theories explaining personality adjustment, we can state that the notion of adjustment has quite diverse meanings and changes depending on the context of its application. Mechanisms of complete adjustment most clearly manifest in an individual life-style, its change. The components of "self-assessment", "emotional comfort" and "striving for dominance" were more significantly expressed by the 1st year students in comparison with senior students.

It is more difficult for boys to adjust to social conditions than for girls. Girls express their attitude towards themselves and others more actively, they achieve the state of emotional comfort easier. It was estimated that strong and statistically reliable correlation links between students' *self-assessment and emotional comfort*, *self-assessment and striving for dominance*, *striving for dominance and falsity* existed.

Keywords: students, psycho-social adjustment, life-style.

BŪSIMŲJŲ KŪNO KULTŪROS PEDAGOGŲ PSICHOSOCIALINĖS ADAPTACIJOS YPATUMAI GYVENIMO STILIAUS KAITOS KONTEKSTE

Lota Bobrova

Santrauka

Straipsnyje analizuojami kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinės adaptacijos ypatumai. Svarbiausiu psichosocialiniu veiksmu, reguliuojančiu asmenybės sąveiką su socialine aplinka, išskirtas jos *gyvenimo stilius*, sudarantis galimybę asmenybei maksimaliai realizuoti savo gyvenimo projektus.

Tyrimo tikslas: ištirti I–IV kūno kultūros specialybės studentų psichosocialinės adaptacijos ypatumus amžiaus ir lyties skirtumų aspektu. Pagrindinis tyrimo metodas – *anketinė apklausa*, sudariusi galimybę išvelgti sportuojančių studentų psichosocialinės adaptacijos problemas (K. Rodžerso ir R. Daimondo *socialinės-psichologinės adaptacijos klausimynas*, adaptuotas A. K. Osnickio).

Asmenybės adaptaciją aiškinančių teorijų analizės pagrindu galima teigti, jog adaptacijos sąvoka turi gana įvairių prasmų ir kinta priklausomai nuo jos taikymo konteksto. Pilnavertės adaptacijos mechanizmai labiausiai pasireiškia individualiame gyvenimo stiliuje, jo kaitoje. I kurso studentų reikšmingai labiau išreikšti, lyginant su vyresniųjų kursų studentais, „savęs vertinimo“, „emocinio komfortiškumo“ ir „siekimo dominuoti“ komponentai.

Vaikinai sunkiau adaptuojasi prie socialinių sąlygų, lyginant juos su merginomis. Merginos aktyviau išreiškia savo požiūrį į save ir kitus, lengviau pasiekia emocinio komforto būseną. Nustatyta, kad tarp studentų *savęs vertinimo ir emocinio komfortiškumo*; *savęs vertinimo ir siekimo dominuoti*; *tarp siekimo dominuoti ir melagingumo* yra stiprūs, statistiškai patikimi koreliaciniai ryšiai.

Prasminiai žodžiai: studentai, psichosocialinė adaptacija, gyvenimo stilius.

[teikta 2009-02-23