
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W ODNIESIENIU DO SAMOOCENY DZIEWCZĄT W WIEKU 16-17 LAT

Marek Graczyk¹, Dariusz Skalski², Damian Kowalski², Natalia Nesterchuk³,
Bogdan Kindzer⁴

¹ Zakład Psychologii, Wydział Kultury Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,

² Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Wydział Kultury Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,

³ Katedra Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego, Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równem,

⁴ Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego

Wprowadzenie

Pozytywny stosunek do siebie, we wszystkich jego aspektach jest prawdopodobnie jednym z ważniejszych czynników pomysłnego przystosowania jednostki do otoczenia, warunkiem zadowolenia z siebie samego. Samoocena wpływa na myślenie, motywację i zachowanie jednostki, a także na kontakty interpersonalne, na przyjaciół, rodzinę, na wartościowanie życia. Jest wskaźnikiem naszego życia uczuciowego, odbiciem naszych różnorodnych nastrojów. Współczesna kultura ze swoją presją na doskonałość niektórych zagnała w stany patologiczne. Są osoby skłonne poddać się serii bolesnych operacji plastycznych, w celu poprawienia zarysu wargi, głodzić się, samobójczo goniąc za przerażającą szczupłością. Gdzie szukać złotego środka między zaniedbaniem a aberracją?

Klucz do osiągnięcia równowagi w tym względzie tkwi bowiem w naszej samoocenie. A klucz do samooceny tkwi w dzieciństwie¹. To wtedy kodowana jest czło-

¹ E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, PWN, Warszawa 2007.

wiekowi jego tożsamość, to wtedy wśród tysiąca przekonań na temat świata wstaje zespół przekonań na temat samego siebie – za chudego, za grubego, za brzydkiego lub pięknego, mądrego lub niezdolnego itd. To wtedy decyduje się człowiek całe życie będzie usiłował sprostać niespełnialnym oczekiwaniom, będzie umiał akceptować tę banalną prawdę, że kolejka po urodę jest najbardziej sprawiedliwą kolejką świata. Poczucie własnej wartości stanowi jedną z najważniejszych kształtujących się struktur regulujących, a zarazem jest bardzo ważna w naszym życiu. Dziecko od samego urodzenia jest z reguły traktowane jako osoba bardzo obdarzona zainteresowaniem i opieką ze strony innych. Prowadzi to do ukształtowania się u dziecka poczucia pewności, że jest kimś szczególnie istotnym dla otoczenia. Taka pewność jest podstawowym składnikiem dobrego samopoczucia.

Niniejsza praca ma na celu przybliżenie terminu samooceny i jej wpływu na postępowanie i postrzeganie samego siebie u osób aktywnych i nieaktywnych życiowo. Przebadano dwie grupy kobiet z XV Liceum im. Jeremiego Przybory w Bydgoszczy, w wieku między 16-17 rokiem życia. Poprzez te badania podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: Czy u osób aktywnych istnieje wyższa akceptacja samego siebie w każdym aspekcie życiowym? Począwszy od oceny własnego wyglądu, bycia odbieranym przez społeczeństwo i radzenia sobie z tym, aż do poczucia bycia kochanym i akceptowanym przez najbliższych.

Pojęcie samooceny

Człowiek podczas całego swojego życia nie tylko poznaje i ocenia otaczający go świat, ale również zbiera doświadczenia dotyczące własnej osoby. Doświadczenia te kumulują się w trakcie rozwoju jednostki począwszy od pierwszych lat życia, podlegając stopniowo pewnemu uporządkowaniu, co w rezultacie prowadzi do ukształtowania pewnych wyobrażeń odnoszących się do siebie samego. Najbardziej rozbudowaną częścią osobowości ujmowanej jako system poznawczy, jest pojęcia „ja”. Najczęściej termin ten definiowany jest jako zbiór przekonań o sobie. Jest to względnie trwałe wizerunek własnej osoby. Człowiek postrzega siebie jako odrębną jednostkę o odrębnych, unikalnych cechach, odróżniając ją od innych ludzi, mającą różne cele i doświadczenia. Podstawową cechą różnorodnych mechanizmów osobowości jest budowanie i podtrzymywanie tego spójnego obrazu, przejawiającego się u człowieka subiektywnym odczuciem, że bez względu na sytuację, w jakiej się znalazł, jest ciągle tą samą osobą². Poznawcza reprezentacja „ja”, nazywana inaczej sa-

²L. Kirwil- Parzych, A. Frączek, *Rozbieżność w zakresie struktury „ja” a agresja interpersonalna*. [w:] A. Frączka (red.) *Studia nad psychologicznymi mechanizmami czynności agresywnych*, Ossolineum, Gdańsk 1979.

wiedza, jest opisywana na wiele sposobów: według C. S. Halla i G. Lindzey to zespół postaw, sądów wartościujących, którymi jednostka kieruje się w swoim zachowaniu, a które dotyczą na przykład wyglądu zewnętrznego, zdolności, stosunku do innych ludzi, czyli jak jednostka spostrzega i ocenia siebie samą. Kolejny sposób rozumowania wg E. Hilgarda odnosi się do jednostki, która jest świadoma samej siebie, jest zbiorem właściwości spostrzeganych przez nią świadomie³. Podsumowując, termin „ja” występuje w dwóch aspektach: podmiotowa – „ja” jest wtedy działającą jednostką i przedmiotowym – „ja” stanowi przedmiot samopoznania, poznawania, uświadamiania sobie oraz rozumienia swojego zachowania, swoich cech, zdolności, swojej wartości, własnych uczuć, myśli i motywów]⁴.

Samoocena jako ewentualny składnik pojęcia „ja”

Sądy o sobie samym mogą być opisowe i wartościujące – obrazujące afektywną postawę jednostki wobec samego siebie. Te afektywnie nasycone sądy określa się mianem samooceny. Wartościowanie własnej osoby może odbywać się na różnych poziomach szczegółowości. Wynika to z hierarchicznej budowy samego pojęcia „ja”. Doświadczenia, które powtarzają się wielokrotnie, tworzą coraz ogólniejsze schematy poznawcze. Najbardziej zgeneralizowanym poziomem oceny własnej osoby jest ocena ogólna (globalna). Globalna samoocena jest miarą tego, jak pozytywny bądź negatywny jest nasz ogólny stosunek do samych siebie. Dla każdego człowieka każde wydarzenie ma inną wartość, dlatego też poszczególne obszary życia są dla niego w różnym stopniu ważne, a co za tym idzie ich ocena będzie w różnym stopniu konstruowała samoocenę ogólną. Nawet wysoka samoocena w zakresie nawet najbardziej ważnych dla jednostki obszarów „ja” nie oznacza, że jest ona adekwatna. Nie można zapomnieć, że samoocena jest subiektywna, oraz że wnioski jej dotyczące mogą różnić się trafnością. Zależy to zarówno od tego, skąd pochodzą informacje docierające do człowieka, jak i rodzaju motywacji, z jaką jednostka poznaje samego siebie. Dwa źródła wiedzy o sobie samym to: obserwacja własnego zachowania w różnych sytuacjach oraz informacje pochodzące z otoczenia, głównie informacje zwrotne od innych osób (zarówno te werbalne jak i niewerbalne). Dane te mogą być w różnym stopniu obiektywne, a więc obraz siebie budowany na ich podstawie także będzie zróżnicowany pod tym względem. Na adekwatność obrazu może również wpłynąć przejawiana przez człowieka motywacja do samopoznania. Wyróżnia się dwa motywy kierujące ludźmi w trakcie przetwarzania informacji dotyczących „ja”: *autoweryfikacja*, której celem jest utrzymanie zgodności między do-

³J. Koziński, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Wyd. Żak. Warszawa 1995.

⁴H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.

tychczasową wiedzą o sobie a napływającymi informacjami, oraz *autowaloryzacja* skłaniająca jednostkę do przyjmowania takich informacji, które przyczynią się do podwyższenia poziomu samooceny, a w najgorszym razie chronią ją przed obniżeniem. Zatem człowiek szukając danych o sobie samym, nie zawsze szuka trafnych informacji⁵. Zakres terminu „ja” jest szerszy niż pojęcie o sobie samym⁶. Zatem nie wszystkie doświadczenia, przeżycia, wiedza zawarta w „ja” wchodzi w skład pojęcia o sobie samym. Tworzą ją tylko te doświadczenia „ja”, które są w sposób trwały zakodowane w pamięci, tworzą spójny obraz, są zintegrowane i uogólnione⁷. Wiele przeżyć doznanych przez osobę, doświadczeń dotyczących „ja”, zanim stanie się elementem pojęcia o sobie samym, ulega wcześniejszemu zapomnieniu. Podsumowując, pojęcie samooceny odnosi się zwykle do pojedynczych cech własnej osoby. Pojedyncze oceny samego siebie w toku życia, sukcesów i porażek i całego doświadczenia ulegają uogólnieniu, czyli powstaje samoocena ogólna⁸. Samoocena globalna nie jest sumą ocen cząstkowych, różnych pod względem swego znaczenia i cech, do których się odnoszą („jestem gruba”, „mam uzdolnienia sportowe”), ani średnia ocen poszczególnych właściwości jednostki⁹. Samoocena globalna rozumiana jako całościowy stosunek do siebie, stosunek do całokształtu posiadanych przez jednostkę właściwości i całego jej postępowania oparta jest na ocenie tych cech, uważanych za najważniejsze wśród właściwości, z którymi się identyfikujemy. Istotą samooceny globalnej jest to, co dana jednostka uważa za osobiste, niepowtarzalne, swoje autentyczne własne „ja”, to co stanowi, że dana jednostka odróżnia się od reszty ludzi¹⁰. Samoocena wpływa także na stosunek jednostki do napotykanym trudności i tego jak jednostka reaguje na zadania, jakie przed nią stoją. W życiu szkolnym jak i pozaszkolnym młodzież często spotyka się z zadaniami, które wydają im się trudne i nie są w stanie się ich podjąć. W takim przypadku samoocena przyczynia się do subiektywnego zwiększenia lub pomniejszenia występujących trudności. Ponadto samoocena określa zachowanie człowieka, na którego wywierany jest nacisk¹¹. W zależności od swoich właściwości samoocena może pobudzić lub odwrotnie, hamować aktywność jednostki. Samoocena określa także to, czego człowiek gotów jest się podjąć, a czego odmówić, na co się zdecyduje, a czego będzie się obawiał. Pozwala ocenić

⁵ D. Fecenec, *Wielowymiarowy Kwestionariusz samooceny MSEI*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2008.

⁶ D. Fecenec, *Wielowymiarowy Kwestionariusz samooceny MSEI*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2008.

⁷ M. Konopczyński, *Twórcza resocjalizacja: wybrane metody pomocy dzieciom i młodzieży MEN*, Editions Spotkania, Warszawa 1996

⁸ A. Podgórecki, *Patologia życia społecznego*, PWN, Warszawa 1969.

⁹ S. Nowak, *Metody badań pedagogicznych*, PWN, Warszawa 1970.

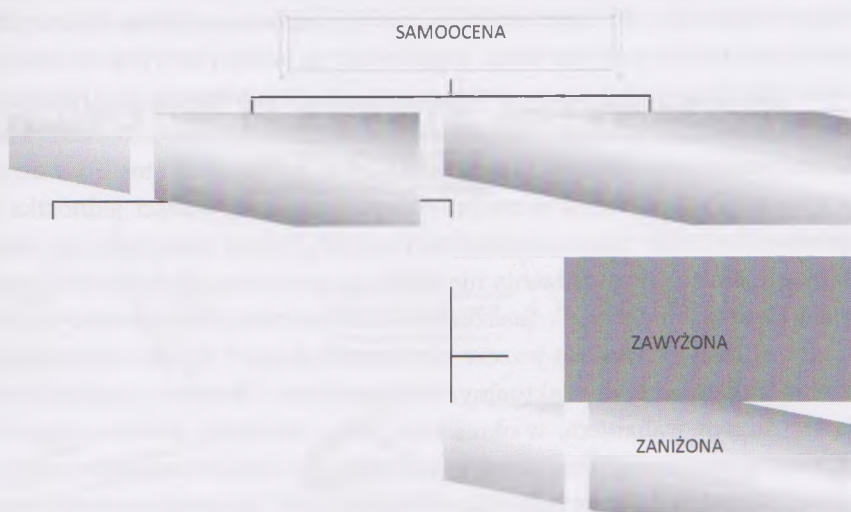
¹⁰ J. Borkowski, *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Elipsa. Warszawa 2001.

¹¹ P. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2003.

własne siły do odpowiednich zadań, aby móc na tej podstawie określić swoje cele. Zatem im wyższa samoocena, tym wyżej jednostka będzie stawiała sobie cel¹².

Rodzaje samooceny

Poziom samooceny nie jest czymś stałym i może ulegać wahaniom w zależności od wieku, zdobytych doświadczeń życiowych, odnoszonych sukcesów bądź porażek, stanu zdrowia i wielu innych czynników. Rodzaje samooceny kształtują się w zależności od posiadanego przez jednostkę obrazu własnej osoby. Przyjmując za kryterium podziału stopień stabilności samooceny, wyodrębnia się następujące jej rodzaje¹³:



rys. 1. Schemat rodzajów samooceny (Sankowski 2001).

Samoocena stabilna – to względnie stały system opinii i sądów jednostki, który nie ulega gwałtownym i nieoczekiwanym zmianom. Może on występować w dwóch postaciach. U jednych występuje jako samoocena adekwatna, zaś u innych jako nieadekwatna. Z *samoocena adekwatną* spotykamy się wtedy, gdy jest ona zgodna z rzeczywistymi możliwościami i właściwościami jednostki w okresie późnego dzieciństwa i dorostania¹⁴. Adekwatność samooceny rośnie wraz z wiekiem. Samoocena adekwatna jest ważnym czynnikiem w prawidłowym przystosowaniu się jednostki

¹² M. Jarvis, *Psychologia sportu*. Gdańsk 2003. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

¹³ P. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2003

¹⁴ F. Krzykała, *Metodologia badań i technik badawczych w socjologii*. Koszalin-Poznań 1986. Koszaliński Ośrodek Naukowo-Badawczy.

do otoczenia. W dużym stopniu sprzyja też osiąganym przez jednostkę sukcesom, zwłaszcza w sferze szkolnej czy uprawiania sportu¹⁵. Drugą postacią samooceny stabilnej jest *samoocena nieadekwatna*. Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy jednostka realizuje cele znacznie poniżej swoich realnych możliwości, bądź też uparcie stawia sobie cele, którym nie jest w stanie sprostać. Można zatem wyróżnić samoocenę zaniżoną lub zawyżoną. *Samoocena zaniżona* – jednostka przypisuje sobie możliwości mniejsze od rzeczywiście posiadanych, a więc nie docenia swoich zdolności czy umiejętności. Niska samoocena powoduje obniżenie poziomu oczekiwań, dotyczących dalszej działalności. Taka osoba przywiązuje większą uwagę do porażek niż do odnoszonych sukcesów. Jednostka przewiduje złe wyniki we wszystkim co robi, dlatego gdy staje przed większymi wymaganiami, rodzi się w niej lęk przed niepowodzeniem lub obniżeniem już niskiej samooceny. Jedną z istotnych przyczyn zaniżonej samooceny jest duża wrażliwość na ocenę i krytykę ze strony otoczenia oraz stała obawa przed niepowodzeniem lub ośmieszeniem się. Dziewczęta częściej cechują się tego typu zachowaniami¹⁶. *Samoocena zawyżona* – to cecha osobowości, która przyczynia się do wyboru zadań zbyt trudnych w stosunku do możliwości jednostki. Brak sukcesu w realizowanej formie aktywności jednostka przypisuje przypadkowi lub niesprawiedliwości innych. Nigdy natomiast nie obarcza siebie samego winą. Niepowodzenia nie skłaniają do analizy, lecz jeszcze bardziej pogłębiają błędną samoocenę¹⁷. *Samoocena niestabilna* może występować w dwóch postaciach: a) jako samoocena jeszcze nieukształtowana¹⁸, b) jako samoocena ulegająca zmianom pod wpływem aktualnych doświadczeń. Obydwie odmiany charakteryzują się dużym wahaniem, w określeniu przez jednostkę poziomu swoich aspiracji. Zjawisko samooceny niestabilnej szczególnie uwidocznione jest w okresie dzieciństwa i dorastania, kiedy jednostka charakteryzuje się brakiem równowagi procesów psychicznych oraz emocjonalnym podejściem do otaczającego ją świata. Samoocena niestabilna często bywa rezultatem walki między aktualnym, a dawnym wyobrażeniem o sobie samym¹⁹.

¹⁵R.S. Miller, *Niepewność i zakłopotanie*, Gdańsk 1999. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

¹⁶M. Kofta, D. Doliński, *Poznawcze podejście do osobowości*, W: Strelau, J. (red.) *Psychologia*. Podręcznik akademicki s.561-600, GWP, Gdańsk 2000.

¹⁷L. Niebrzydowski, *Psychologia wychowawcza i społeczna*, Wyd. WSP, Zielona Góra 1995.

¹⁸J. Reykowski, *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, *Kwartalnik Pedagogiczny* 1970 nr 3, s. 45- 57.

¹⁹R.S. Miller, *Niepewność i zakłopotanie*, Gdańsk 1999. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

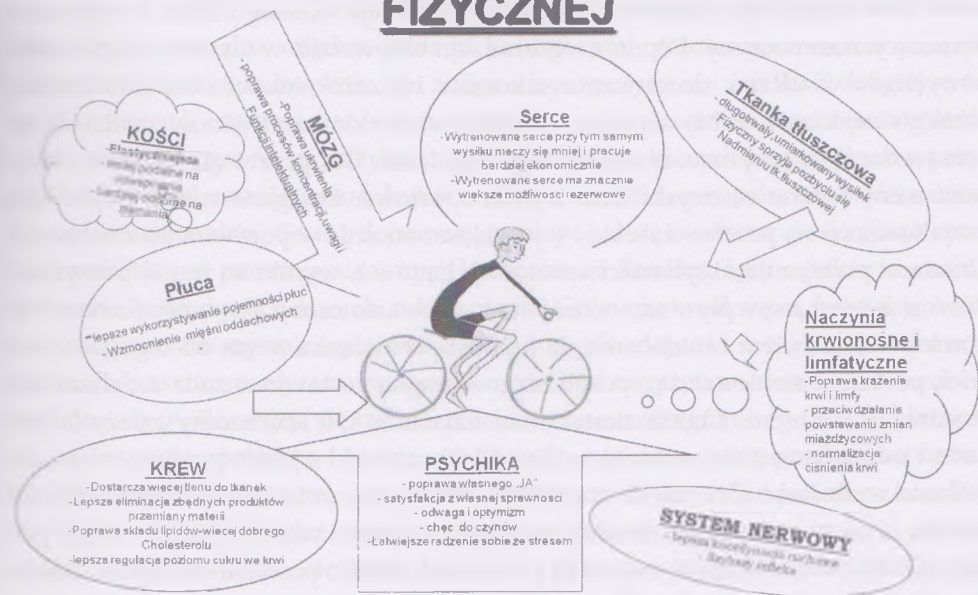
Definicje aktywności fizycznej

Według fizjologii, aktywność fizyczna jest to dowolna forma ruchu ciała lub jego części, spowodowana przez mięśnie szkieletowe, przy którym wydatek energii przekracza wartość energii spoczynkowej [26]²⁰.

Aktywność fizyczna ma kilka motywów:

- Motyw utylitarny, czyli praca regenerująca siły,
- Motyw estetyczny – ćwiczenia dla poprawy wyglądu,
- Motyw zdrowotny – poprawa stanu zdrowia,
- Motyw agonistyczny – czyli rywalizacja sportowa,
- Motyw hedonistyczny – pewne doznania psychiczne związane ze sportem (np. czerpać przyjemność ze sportu).

ZDROWOTNE ELEMENTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Rys. 2. Zdrowotne elementy aktywności fizycznej

(I. Zielńska, Program „Trzymaj formę” Prezentacja do rozdziału 3 poradnika dla nauczycieli, slajd 3).

Aktywność jako stan i podstawowa cecha każdego człowieka powoduje, że jednostka reguluje czynnie swoje stosunki ze środowiskiem, nie tylko przystosowuje się

²⁰ W.Z. Traczyk, *Fizjologia człowieka w zarysie*, Wyd. PZWL, Warszawa 2008.

do niego, lecz także wywołuje zmiany w swoim otoczeniu. Aktywność jest więc procesem czynności podejmowanych już od wczesnego dzieciństwa, a nawet obejmuje okres prenatalny. Szczególną cechą aktywności dziecka jest to, że determinuje ona jego rozwój, będący procesem stałej samoorganizacji na podłożu nabytych doświadczeń, sama kształtując się i doskonaląc wraz z wiekiem²¹. Mimo, iż aktywność jest cechą wrodzoną, pozostaje ona na różnym poziomie u poszczególnych jednostek, zmienia się też okresowo, zarówno w wymiarze dobowym, jak i w różnych fazach życia. Decyduje o tym stan pobudzenia, uwarunkowany przede wszystkim procesami psychicznymi. Aktywność ludzka występuje w postaci czynności celowych i ukierunkowanych.

Aktywność fizyczna a kształtowanie się samooceny

Podejmowana przez jednostkę aktywność fizyczna poza tym, że podwyższa poziom umiejętności wszelkiego rodzaju, motoryczności, wpływa również na przemiany w zakresie funkcji psychicznych, w tym do percepcji własnego ciała, a zwłaszcza dotyczących samooceny. Poprzez tego rodzaju aktywność, w wyniku zdobywania nowych doświadczeń, doznawania sukcesów i porażek, rozwija się umiejętność obiektywnej oceny siebie samego, a przede wszystkim umiejętność realistycznej oceny własnych możliwości skutecznego działania. Dla przebiegu kształcenia się samooceny ważne są uzyskiwane wyniki sportowe. Osiągane sukcesy sprzyjają kształtowaniu się pewności siebie i wyższej samoocenie w porównaniu z osobami, które nie podejmują aktywności sportowej, bądź ich wyniki są mniej pomyślne. Równie istotny jest wpływ samooceny na zachowanie osoby aktywnej. Samoocena koreluje z poczuciem umiejscowienia kontroli, w związku z tym od tego jak człowiek postrzega siebie zależą: sposób reagowania na postawione zadanie, charakter stosunków z innymi, a także skuteczność działania. Od samooceny zależy jakich zadań jednostka jest się w stanie podjąć, jakich unikać i z jakim przekonaniem ma zadanie realizować. Znaczenie samooceny dla zachowania człowieka ujawnia się w tym, iż na jej podstawie kształtuje się wiara w siebie i w swoje możliwości, a postępowanie jednostki jest wyrazem jej przeświadczenia o posiadanych zdolnościach i umiejętnościach. Natomiast brak wiary w swoje możliwości jest następstwem zaniżonej samooceny²²). Poziom i adekwatność samooceny określa także charakter kontaktów interpersonalnych. Jednostka mająca zbyt duże mniemanie o sobie, o zawyżonej samoocenie przypisuje sobie wyższe niż rzeczywiste umiejętności. Traktuje

²¹ A. Matczak, *Zarys psychologii rozwoju: podręcznik dla nauczycieli*, Wydawnictwo Akademickie „Zak”, Warszawa 2003.

²² M. Konopczyński, *Twórcza resocjalizacja: wybrane metody pomocy dzieciom i młodzieży*, MEN, Editions Spotkania, Warszawa 1996

nych jako gorszych. Popęłnione błędy stara się pomniejszyć i przerzucić odpowiedzialność na kogoś innego. Takie zachowanie nie sprzyja utrzymaniu korzystnej relacji z otoczeniem, może również prowadzić do konfliktów.

Charakterystyka wieku dorastania (adolescencji)

W tym okresie można zauważyć ociężałość i apatię ruchową. Dziewczeta przejawiają niechęć do ruchu, mniejsze zainteresowanie aktywnością ruchową i słabszą motywację do podejmowania ćwiczeń fizycznych. Jest to wynikiem poczucia zażenowania i skrępowania własną niezgrabnością i zmieniającym się wciąż wyglądem fizycznym. W tym okresie dziewczeta starają się unikać zajęć ruchowych w szkole, gdyż są one wystawione na ekspozycję społeczną, boją się być oceniane przez rówieśników²³. Szczególnie istotne zmiany zachodzą w sferze emocjonalnej. Przemiany hormonalne i coraz szersze doświadczenia społeczne są powodem znacznej intensywności reakcji emocjonalnych. W okresie adolescencji występuje dość duża labilność emocjonalna między stanami krańcowymi. Adolescenci często doznają pewnych uczuć bezpodstawnie, nie znając ich przyczyny ani źródła. Z drugiej strony obserwujemy coraz większe opanowanie w manifestowaniu uczuć, bardziej subtelne i mniej agresywne sposoby ich wyrażania, a w niektórych przypadkach występuje nawet maskowanie uczuć. Jest to możliwe dzięki rozwijaniu zdolności samokontroli emocjonalnej. Osoba dojrzewająca niepokoi się o własną atrakcyjność, popularność, nie jest pewna posiadanych kompetencji. Źródłem lęku są także kontakty społeczne, wzbudzające uczucie zakłopotania. Gniew jest reakcją na frustrację, bezradność, poczucie ograniczenia własnych praw, nieudolność w realizacji ważnych zadań. Jedną z form wyrażania agresji może być negatywne nastawienie wobec osób dorosłych. Rozwijają się także uczucia wyższe, szczególnie społeczne, zwłaszcza na krzywdę społeczną i niesprawiedliwość, a także uczucia poznawcze i estetyczne²⁴. Drugim obszarem szczególnie intensywnych przemian jest sfera kontaktów społecznych²⁵. Chociaż rodzina nadal jest ważnym elementem w życiu adolescenta i zaspokaja wiele istotnych potrzeb, to jej wpływ stopniowo maleje. Często dochodzi do zachwiania autorytetu rodzicielskiego. Dziecko obserwuje matkę i ojca i zauważa pewne rozbieżności między deklaracjami, a rzeczywistymi zachowaniami, co może prowadzić do utraty zaufania do nich. Kryzys autorytetu rodzicielskiego może być także wyrazem ogólniejszego rozczarowania światem, zwłaszcza ludzi

²³D. Fecenec, *Wielowymiarowy Kwestionariusz samooceny MSEI*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2008.

²⁴A. Podgórecki, *Patologia życia społecznego*, PWN, Warszawa 1969.

²⁵H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.

dorosłych. Czasem dochodzi do konfliktów na tle domniemanego ograniczania swobody i niezależności dorastającego dziecka, mogą one prowadzić także do uczuć z domu. Wiąż emocjonalna między rodzicami a dzieckiem ulega osłabieniu. Dzieci starają się przebywać jak najmniej w otoczeniu rodziców, odrzucają przejawy czułości, stają się zamknięte w sobie. Zjawiska te narastają zwłaszcza między 14-16 rokiem życia, w późniejszych latach adolescent zazwyczaj wraca do bliższych relacji z rodzicami, stają się wtedy one bardziej partnerskie²⁶. Proporcjonalnie do spadku autorytetu dorosłych rośnie autorytet rówieśników. Grupa rówieśnicza pełni bardzo ważną funkcję w rozwoju i w życiu młodego człowieka. Kontakty te są źródłem poczucia własnej wartości, przyczyniają się do stabilizacji osobowości oraz akceptacji siebie samego, takim jakim się jest. W okresie adolescencji bardzo silna jest potrzeba posiadania przyjaciela, osoby która będzie lojalna, gotowa do niesienia pomocy, której można zaufać i która zrozumie nas. Młodzież tworzy także grupy rówieśnicze w których łączą się ze względu na zainteresowania, czasem nawet problemy.

Cel badań i pytania badawcze

Celem pracy było sprawdzenie potencjalnych różnic w postrzeganiu siebie samego jak wygląda samoocena w różnych aspektach życia u dziewcząt aktywnych i nieaktywnych fizycznie między 16-17 rokiem życia.

Poprzez badania próbowano odpowiedzieć na następujące pytania szczegółowe:

1. Czy dziewczęta aktywne posiadają wyższą samoocenę od dziewcząt nieaktywnych fizycznie?
2. Czy występuje różnica w postrzeganiu siebie na różnych etapach życia rozwojowego?

W pracy zostały wysunięte następujące hipotezy:

1. Dziewczęta aktywne fizycznie posiadają wyższą samoocenę, niż dziewczęta nieaktywne fizycznie.
2. Dziewczęta starsze (17 lat) powinny posiadać wyższą samoocenę, niż dziewczęta młodsze, gdyż ich proces rozwojowy jest bardziej uformowany i stabilny, więc także ich obraz siebie samej powinien być bardziej stabilny i adekwatny.

Materiał badań

Badaniom poddano 100 dziewcząt między 16-17 rokiem życia z Bydgoskiego Liceum nr XV im Jeremiego Przybory, w tym 50 aktywnych fizycznie uczennic z oddziału mistrzo-

²⁶ M. Jarvis, *Psychologia sportu*. Gdańsk 2003. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

stwa sportowego (25 osób – 16lat, 25 – 17 lat) i 50 nieaktywnych fizycznie (25 osób – 16lat, 25 – 17 lat). W grupie osób aktywnych przebadano pływaczki, zawodniczki z wieloletnim stażem startowym, trenujące pod okiem profesjonalnych trenerów. Dziewczęta poza sportowymi zajęciami szkolnymi mają co najmniej trzy treningi w tygodniu.

Narzędzia badawcze

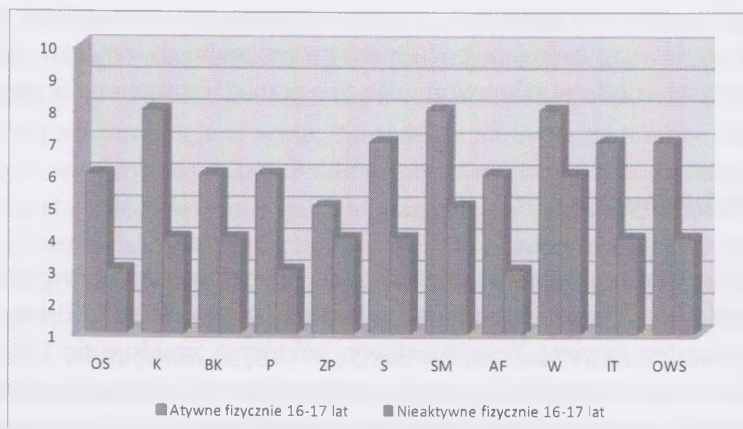
W badaniu zastosowano Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny MSEI (Multidimensional Self- Esteem Inventory, załącznik.1.) autorstwa O'Brien i Epstein. Kwestionariusz ten zawiera Zeszyt testowy, w którym znajduje się 116 pytań podzielonych na dwie części: część pierwsza zawierająca 61 stwierdzeń i część druga z 55 pytaniami. Każda z tych części opatrzona jest odpowiednią instrukcją i opisem skali, z której badany korzysta, udzielając odpowiedzi. Wynikiem surowym w każdej skali MSEI jest suma punktów za odpowiedzi uzyskane w stwierdzeniach lub pytaniach wchodzących w skład danej skali – niektóre odpowiedzi przed zsumowaniem wymagają zastosowania inwersji. W dziesięciu skalach MSEI osoba badana może uzyskać od 10-50 punktów, jedynie w skali Obronnego Wzmacniania Samooceny zakres wyników wynosi od 16 do 80.

Skale MSEI to:

- Ogólna samoocena
- Kompetencje
- Bycie kochanym
- Popularność
- Zdolności przywódcze
- Samokontrola
- Samoakceptacja moralna
- Atrakcyjność fizyczna
- Witalność
- Integracja tożsamości
- Obronne wzmacnianie samooceny

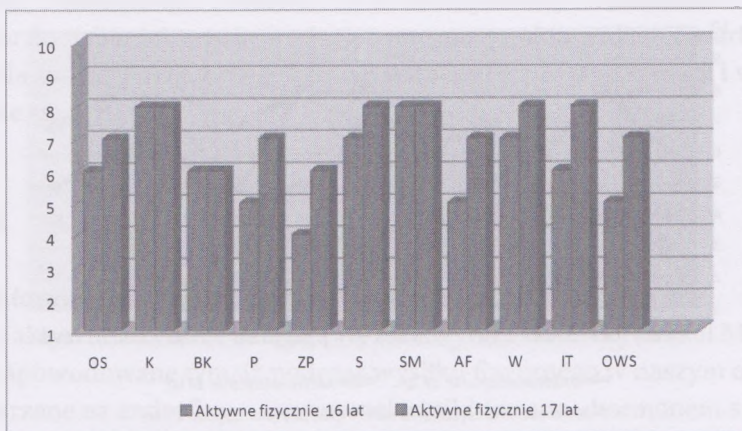
Analiza i interpretacja wyników badań własnych

Wyniki przedstawiono za pomocą wykresów wykazujących zależności i różnice między poszczególnymi grupami osób badanych. Wyniki przedstawione są w każdej ze skal osobno, wyrażone w stenach w formie opracowania własnego. Pierwszy wykres przedstawia wyniki osób aktywnych fizycznie i nieaktywnych fizycznie w obu kategoriach wiekowych (rys.3.).

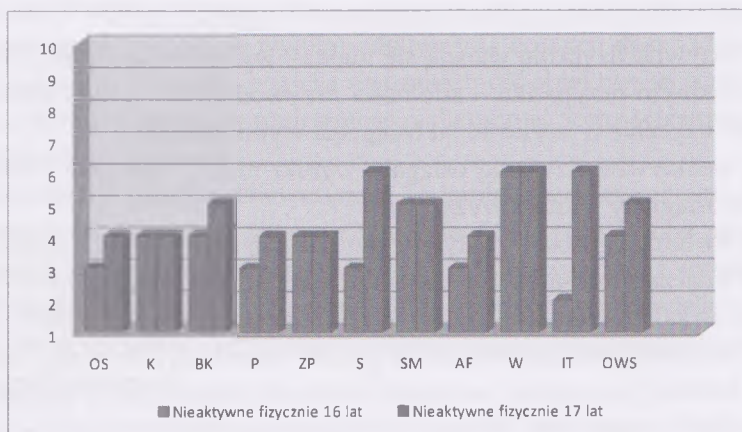


Rys. 3. Średnia wyników obu grup bez podziału na wiek

Z badań tych wynika, iż osoby aktywne fizycznie posiadają wyższą samoocenę od osób nieaktywnych w każdej ze skal. Rozmiar rozbieżności między „ja realnym” i „ja idealnym” gra ważną rolę w funkcjonowaniu człowieka. Zdaniem J. Reykowskiego, wielkość tej rozbieżności określa stan napięcia emocjonalnego i motywacyjnego. Owo napięcie jest tym silniejsze, im wyższa jest rozbieżność między tymi podstawowymi elementami pojęcia o sobie samym. Kiedy ta rozbieżność jest zbyt duża, człowiek będzie odczuwał napięcie, które nie będzie pobudzało do działania. Powstaje wtedy poczucie beznadziejności, nieszczęśliwości. Osoby aktywne fizycznie, w wyniku budowania nowych doświadczeń związanych z porażkami, sukcesami rozwijają umiejętność obiektywnej percepcji samego siebie. Tego rodzaju prawidłowość wynika głównie z faktu, że osoby zajmujące się aktywnością fizyczną, najczęściej traktują ją jako sprawę dla nich istotną, w stosunku do której przejawiają nieobojętny stosunek emocjonalny.

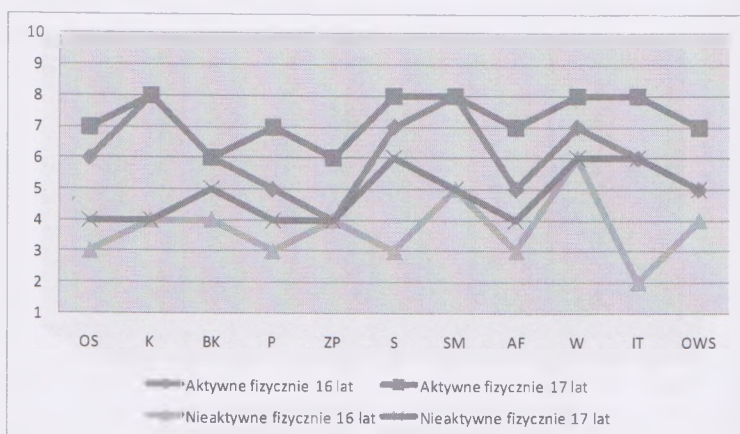


Rys. 4. Średnia wyników dziewcząt aktywnych fizycznie z podziałem na wiek



Rys. 5. Średnia wyników dziewcząt nieaktywnych fizycznie z podziałem na wiek

Na rys. 4. i 5 przedstawiono wyniki dziewcząt z podziałem na wiek: młodsze – 16lat i starsze – 17 lat. W obu przypadkach, niezależnie czy to były osoby aktywne, czy nieaktywne fizycznie, w swoich grupach dziewczęta starsze uzyskały wyższe wyniki. Tylko w nielicznych skalach wynik był taki sam jak osób nieaktywnych fizycznie. Może być to spowodowane tym, iż osoby starsze są już w końcowej fazie wieku dorastania, zatem ich samoocena staje się już bardziej stabilna i adekwatna. Zmiany zachodzące w życiu człowieka, w sferze psychicznej, biologicznej nabierają wolniejszego tempa i mają one mniejszy zasięg.



Rys. 6. Wykaz wszystkich wyników z każdej kategorii

Powyższe wyniki wykazują w poszczególnych skalach, że:

- Osoby aktywne fizycznie wahają się między wynikami średnimi a wysokimi, tylko w jednym przypadku – zdolności przywódczych – grupa dziewcząt aktywnych fizycznie w wieku 16 lat osiągnęła wynik obniżony.
- Osoby nieaktywne fizycznie osiągały wyniki niskie, obniżone i średnie. Ani razu nie osiągnęły wyniku wyższego.

Można stwierdzić, iż osoby aktywne fizycznie są zadowolone z siebie, czują, że są osobami znaczącymi, są zadowolone z przeszłości i oczekują przyszłych sukcesów. Czują, że są kompetentne, zdolne do opanowania nowych zadań, efektywne i sprawne. Jednostka jest akceptowana w grupie, może liczyć na bliskie osoby. Taka osoba jest lubiana, popularna, pozostaje w dobrych stosunkach z innymi. Dobrze potrafi określać i osiągać cele. Ma jasno zdefiniowane standardy moralne, postępuje zgodnie ze swoimi zasadami. Zazwyczaj jest zadowolona ze swojego wyglądu, starannie troszczy się o niego. Jest dobrze skoordynowana ruchowo, w dobrej formie fizycznej, czuje się zdrowo. Wie kim jest i czego chce w życiu. Ma sprecyzowane, długoterminowe plany. Z poczuciem mniejszej wartości wiążą się zachowania nieśmiałe, którego źródłem są czynniki organiczne (defekty fizyczne, uroda), środowiskowe (trudności materialne domu, niska pozycja społeczna rodziców) i wypowiedzi zawierające negatywną ocenę uzdolnień dziecka lub jego cech indywidualnych pochodzące od rówieśników i dorosłych. Nieśmiałość utrudnia jednostce kontakty społeczne, nie sprzyja społecznemu przystosowaniu i działa hamująco na wykorzystanie posiadanych zasobów intelektualnych, uniemożliwia rozwój zdolności i umiejętności, przeszkadza w realizowaniu planów życiowych, aspiracji. Warto też zauważyć, że sytuacja ekspozycji społecznej dla osób z niższą samooceną często staje się sytuacją trudną. Jest dla nich źródłem emocji ujemnych, które wpływają na

zachowanie. Dzieje się tak, ponieważ to, jakie są postawy i oczekiwania człowieka w stosunku do siebie, jak ocenia on siebie samego z punktu widzenia wartości, które ceni, określa sposób poznawczego i emocjonalnego ujmowania sytuacji i wpływa na zachowanie się w niej.

Wnioski

Zebrane informacje prowadzą do następujących wniosków:

1. Osoby aktywne fizycznie osiągają wyższe wyniki w każdej ze skal MSEI. Może to być spowodowane tym, iż podczas wysiłku fizycznego w naszym organizmie wytwarzane są endorfiny – neuroprzekaźniki (zwane „hormonem szczęścia”), które powodują doskonały nastrój. Podejmowana przez jednostkę aktywność fizyczna, poza tym, że podwyższa poziom umiejętności wszelkiego rodzaju oraz motoryczności, wpływa również na przemiany w zakresie funkcji psychicznych, w tym do percepcji własnego ciała, a zwłaszcza dotyczących samooceny. Poprzez tego rodzaju aktywność, w wyniku zdobywania nowych doświadczeń, doznawania sukcesów i porażek, rozwija się umiejętność obiektywnej oceny siebie samego, a przede wszystkim umiejętność realistycznej oceny własnych możliwości skutecznego działania.
2. Istnieją różnice między dziewczętami 16-letnimi, a dziewczętami 17-letnimi, niezależnie od tego czy są aktywne fizycznie, czy też nie. W obu przypadkach, porównując te grupy można zauważyć już bardziej świadomą i wykształtowaną samoocenę u osób starszych. Są skale, gdzie ta różnica jest niewielka i mało znacząca, ale w większości przypadków ustabilizowała się i osiągnęła wyższe wyniki u osób starszych.

Przeprowadzone badania własne dotyczące samooceny dziewcząt między 16-17 rokiem życia potwierdziły wcześniej postawione hipotezy. Tak jak zostało założone, dziewczęta aktywne fizycznie posiadają wyższą samoocenę, a co za tym idzie – wyższe zdolności interpersonalne, lepiej odnajdują się w sytuacjach trudnych. Równie ważnym spostrzeżeniem jest to, że osoby starsze mają również wyższą akceptację samego siebie. Spowodowane jest to tym, iż są dojrzsze emocjonalnie i psychospołecznie, a w związku z tym ich samoocena jest stabilna i niezmienna niezależnie od sytuacji. Chociaż w końcowej fazie okresu dorastania samoocena jednostki jest w zasadniczych zarysach ukształtowana, nie oznacza to wcale, iż jej rozwój się już zakończył. Zmiany samooceny, choć już nie tak intensywne zachodzą nadal. Dlatego też ważne jest, aby osoba taka miała akceptujący stosunek do siebie, poczucie własnej wartości, pozytywne i zarazem realistyczne przekonanie o sobie samym. Przekonanie jednostki o własnej wartości i wyjątkowości jest jedną z najcenniejszych

rzeczy, jakie możemy posiadać. Powstawanie samooceny, w której „ja realne” jest zbliżone z „ja rzeczywistym”, jest trudne do osiągnięcia. Wynika to zarówno z wielowymiarowości ocen składowych, jak i tendencji do skupiania się wokół cechy dominującej. Wyznaczanie sobie celu, do którego chce się dążyć, oraz sposobu jego osiągnięcia, zależy przede wszystkim od obrazu siebie samego. Wysoka samoocena pobudza do działania na rzecz osiągania trudnych celów, niska natomiast powoduje raczej zachowania pasywne. Samoocena odnosi się w głównej mierze do tego, co czujemy wobec samych siebie, zatem poziom autopercepcji ma charakter emocjonalny i właściwie nie zmienia się w zależności od sytuacji²⁷. Sportowiec musi dobrze ocenić poziom swojego wykszolenia, stawiać właściwe cele i wybierać odpowiednie drogi, zapewniające ich osiągnięcie. Osoba o wysokiej samoocenie oczekuje, że może wykonać trudne zadania. Sądzi, że to, co realizuje, jest bliskie wzoru. Człowiek o pozytywnym przekonaniu o sobie, wysokiej samoocenie, jest na ogół śmiały, pewny siebie, łatwo nawiązuje szersze kontakty społeczne. W grupie rówieśników często inicjuje rozmowy i dyskusje, jest ich aktywnym uczestnikiem. Wykazuje duże zainteresowanie sprawami publicznymi. Akceptacja siebie oznacza generalnie pozytywny stosunek do całej osoby i gotowość do świadomego kontaktu z tym wszystkim, co istnieje i co pojawia się we własnych uczuciach, pragnieniach, myślach i czynach. Akceptacja siebie nie wyklucza możliwości dostrzegania własnych błędów i wad. Nie oznacza bezkrytycznego samouwielbienia.

Podsumowanie

Osoby aktywne fizycznie wahają się między wynikami średnimi a wysokimi, tylko w jednym przypadku – zdolności przywódczych – grupa dziewcząt aktywnych fizycznie w wieku 16 lat osiągnęła wynik obniżony. Osoby nieaktywne fizycznie osiągały wyniki niskie, obniżone i średnie. Ani razu nie osiągnęły wyniku wyższego. Może być to spowodowane tym, iż podejmowana przez jednostkę aktywność fizyczna poza tym, że podwyższa poziom umiejętności wszelkiego rodzaju, motoryczności, wpływa również na przemiany w zakresie funkcji psychicznych, w tym do percepcji własnego ciała, a zwłaszcza dotyczących samooceny. Wnioski: Choć w końcowej fazie okresu dorastania samoocena jednostki jest w zasadniczych zarysach ukształtowana, nie oznacza to wcale, iż jej rozwój się już zakończył. Zmiany samooceny, choć już nie tak intensywne, zachodzą nadal.

²⁷ M. Jarvis, *Psychologia sportu*. Gdańsk 2003. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

BIBLIOGRAFIA

1. Argyle M., *Psychologia stosunków międzyludzkich*, PWN, Warszawa 1991.
2. Babbie E., *Badania społeczne w praktyce*, PWN, Warszawa 2007.
3. Borkowski, J., *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Elipsa. Warszawa 2001.
4. Fecenec D., *Wielowymiarowy Kwestionariusz samooceny MSEI*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2008.
5. Guskowska M., *Prawidłowości rozwoju psychicznego w okresie późnego dzieciństwa i adolescencji*, W: M. Krawczyński (red.): *Psychologia sportu dzieci i młodzieży; wybrane zagadnienia*, Pomorska Federacja Sportu, Gdańsk 2010.
6. Hilgard E., *Wprowadzenie do psychologii*, PWN, Warszawa 1967.
7. Jarosz S., *Psychologia i psychopatologia życia codziennego*. Warszawa 1976. PZWL.
8. Jarvis M., *Psychologia sportu*. Gdańsk 2003. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
9. Kirwil-Parzych L., Frączek A., *Rozbieżność w zakresie struktury „ja” a agresja interpersonalna*. [w:] A. Frączka (red.) *Studia nad psychologicznymi mechanizmami czynności agresywnych*, Ossolineum, Gdańsk 1979.
10. Kofta, M. Dolński, D., *Poznawcze podejście do osobowości*, W: Strelau, J. (red.) *Psychologia*. Podręcznik akademicki s.561-600, GWP, Gdańsk 2000.
11. Konopczyński M., *Twórcza resocjalizacja: wybrane metody pomocy dzieciom i młodzieży*, MEN, Editions Spotkania, Warszawa 1996
12. Koziński J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Wyd. Żak. Warszawa 1995.
13. Kulas H., *Samoocena młodzieży*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
14. Krzykała, F., *Metodologia badań i technik badawczych w socjologii*. Koszalin-Poznań 1986. Koszaliński Ośrodek Naukowo-Badawczy.
15. Łapińska R., Żebrowska M., *Wiek dorastania*, W: M. Żebrowska (red.): *psychologia rozwoju dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1986
16. Matczak A., *Zarys psychologii rozwoju: podręcznik dla nauczycieli*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003.
17. Miller R.S., *Niepewność i zakłopotanie*, Gdańsk 1999. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
18. Niebrzydowski L., *Psychologia wychowawcza i społeczna*, Wyd. WSP, Zielona Góra 1995.
19. Nowak S., *Metody badań pedagogicznych*, PWN, Warszawa 1970.
20. Oleś P., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2003.
21. Pervin, L.A., *Psychologia osobowości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Gdańsk 2002.
22. Podgórecki A., *Patologia życia społecznego*, PWN, Warszawa 1969.
23. Reykowski J., *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, *Kwartalnik Pedagogiczny* 1970 nr 3, s. 45- 57.
24. Reykowski J., *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności*, W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, PWN Warszawa 1975.

25. Sankowski T., *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2001.
26. Traczyk W.Z., *Fizjologia człowieka w zarysie*, Wyd. PZWL, Warszawa 2008.
27. Zimbardo P., *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999.

PHYSICAL ACTIVITY IN RELATION TO THE SELF-ESTEEM OF GIRLS AGED 16-17

Summary

A positive attitude towards oneself in all its aspects is probably one of the most important factors in the successful adaptation of an individual to the environment, a condition of self-satisfaction. Self-esteem influences the thinking, motivation and behavior of an individual, as well as interpersonal contacts, friends, family, and the evaluation of life. It is an indicator of our love life, a reflection of our various moods. Contemporary culture, with its pressure for perfection, has forced some into pathological states. There are people willing to undergo a series of painful plastic surgeries to correct the lip contour, starve themselves, and chase after horrific thinness by suicide. This paper aims to present the term of self-assessment and its impact on the behavior and self-perception of physically active and inactive people. Two groups of women (15th Jeremy Przybora High School in Bydgoszcz) aged between 16-17 years of age were examined. Through these studies, an attempt was made to answer the question whether active people have higher self-acceptance in every aspect of life? ranging from assessing your own appearance, being perceived by society and dealing with it, to the feeling of being loved and accepted by your loved ones.

Keywords: personality, sport, personality, psychology

Dr Marek Graczyk

Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk

e-mail: marek.graczyk@awf.gda.pl