

VIDURINIO MOKYKLINIO AMŽIAUS SPORTUOJANČIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ VIDINĖ DARNA IR OPTIMIZMAS

Romualdas Malinauskas, Artūras Akelaitis, Šarūnas Šniras

Lietuvos sporto universitetas

Raktažodžiai: vidinė darna, optimizmas, sportas, mokiniai.

Santrauka

Tyrimo tikslas — nustatyti vidurinio mokyklinio amžiaus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių vidinės darnos ir optimizmo ypatumus. Tyrimo metu keliami hipotezė, kad sportinė veikla palankiai veikia sportuojančių mokinių vidinę darną ir optimizmo raišką.

Tiriamąją imtį sudarė 342 bendrojo lavinimo mokyklų 8–9 klasių mokiniai (172 mergaitės ir 170 berniukai). Iš jų 178 nesportuojantys ir 164 sportuojantys mokiniai. Tiriamųjų apklausai buvo pasitelktos dvi metodikos: viena – vidinei darnai įvertinti, o kita – optimizmo raiškai nustatyti.

Matematinės statistikos hipotezėms tikrinti buvo taikomi Stjudent'o t ir χ^2 kriterijai. Straipsnyje pateikiami duomenys atskleidžia, kad sportuojantys vidurinio mokyklinio amžiaus mokiniai pasižymi didesne vidine darna ir labiau išryškėjusiu optimizmu, lyginant su nesportuojančiais bendraamžiais ($p < 0,05$).

Ivadas

Šiame darbe vidinę darną apibrėžiame kaip globalią žmogaus gyvenimo orientaciją, kuriai būdingas aiškumo jausmas, gebėjimas kontroliuoti situaciją ir prasingumo jausmas [1]. Pasak A. Antonovsky, asmuo, kuriam būdinga vidinė darna, lengviau išgyvena stresines situacijas bei turi geriau išlavėjusius streso įveikos mechanizmus [1]. Nurodoma, kad vidinė darna yra glaudžiai susijusi su subjektyvios gerovės jausmu, o jos sutrikimai – su psichologiniu distresu, tačiau vidinės darnos negalima tapatinti su gerove arba laime, nes žmogus gali būti laimingas arba jausti visokeriopą gerovę, bet gali nebūti garantuotas dėl ateities [1].

Optimizmas apibrėžiamas kaip polinkis pastebėti teigiamas gyvenimo puses, pozityviai vertinti realybę. Optimizmas suteikia žmogui pasitikėjimo, jėgų, le-

mia pozityvų požiūrį į aplinką, problemas ir ateitį [2].

Vidurinio mokyklinio amžiaus (paauglystės amžiaus) mokinių grupė yra unikali. Jai būdingas socialinis, psichologinis ir fiziologinis asmenybės aktyvumo vystymasis, todėl šis amžiaus tarpsnis ir reikalauja atidaus tyrimo sportinės veiklos kontekste. Sportinė veikla teigiamai veikia psichiką. Ilgalaikių tyrimų rezultatai rodo, kad reguliariai sportuojantiems paaugliams labiau būdingas optimizmas, pasitenkinimas savo veikla [3]. Literatūroje nurodoma [3], kad sportinė veikla ir fizinis aktyvumas paauglystėje gali būti puiki laikino nutolimo nuo streso priemonė, gerina savijautą, lengvina veiklos planavimą, užkerta baimės ir depresijos plitimą, o tai padeda įveikti stresą [4], todėl manoma, kad nuo optimistinio asmenybės požiūrio į save priklauso mokinio tolesnė raida [5].

Atliktų tyrimų duomenys patvirtina, kad sportinė veikla teigiamai veikia emocijas [6], sportuojantys mokiniai rečiau patiria emocinių ir elgesio problemų [6]. Panašių tyrimų duomenimis [7], mokiniai, kurie nevensia fizinės saviugdos, gali labiau kontroliuoti savo emocijas, jiems būdinga stipresnė vidinė darna.

M. Kavassanu ir E. McAuley [8] atliko tyrimą, norėdami nustatyti, ar skirtingas fizinio aktyvumo lygis (mažas, vidutinis arba didelis) yra susijęs su optimizmu. Gauti rezultatai parodė, kad tiriamieji, patiriantys didelį fizinį aktyvumą, yra žymiai didesni optimistai ir mažesni pesimistai, nei fiziškai pasyvūs ar mažo fizinio aktyvumo tiriamieji.

Optimizmas suteikia žmogui pasitikėjimo, jėgų, lemia pozityvų požiūrį į aplinką, problemas ir ateitį. Optimistai labiau kontroliuoja padėtį, sėkmingiau susidoroja su stresą sukeliančiais įvykiais, yra sveikesni, būna geresnės nuotaikos, jų imuninė sistema būna stipresnė [9].

Hipotezė: tikėtina, kad sportinė veikla palankiai veikia sportuojančių mokinių vidinę darną ir optimizmo raišką.

Tyrimo tikslas — nustatyti vidurinio mokyklinio amžiaus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių vidinės darnos ir optimizmo ypatumus.

Respondentų kontingentas ir tyrimo metodai

Tiriamąją imtį sudarė 342 bendrojo lavinimo mokyklų 8–9 klasių mokiniai (172 mergaitės ir 170 berniukų). Iš jų 178 nesportuojantys mokiniai, kurie lankė tik kūno kultūros pamokas, ir 164 sportuojantys mokiniai, lankantys sporto mokyklą ir kūno kultūros pamokas. Respondentai pagal sportavimą (tiriamųjų buvo prašoma pažymėti, kuriai grupei jie priklauso) buvo suskirstyti į dvi grupes: sportuojantys ir nesportuojantys mokiniai. Pirmą grupę — sportuojantys mokiniai, kurie lankė sporto mokyklą ir kūno kultūros pamokas, antra — nesportuojantys mokiniai, lankantys tik kūno kultūros pamokas.

Tyrimui buvo pasitelktos šios metodikos. A. Antonovskij [1] metodika parodo asmens vidinę darną (darnos jausmą). Tyrimui pasitelkėme modifikuotą metodiką, kurią sudaro 3 klausimai [10]. Atsakymai vertinami 3 balų sistema. Surinkus 0 balų yra stipri vidinė darna, 1–2 balai reiškia vidutiniškai būdingą darnos jausmą, o 3 ir daugiau balų reiškia silpną vidinę darną. Klausimyno klausimai buvo adaptuoti, klausimyno vertimo kokybė įvertinta. Klausimyno vidinis suderinamumas apskaičiuotas pagal Kronbach'o alpha rodiklį ($\alpha = 0,83$).

Optimizmas nustatytas pasitelkus optimizmo tyrimo klausimyną [11]. Klausimynas sudarytas iš 56 teiginių: 18 teiginių, matuojančių optimistinį mąstymo būdą (pvz.: „kai aš imuosi ko nors naujo, dažniausiai manau, kad man pasisėks“), 18 teiginių, matuojančių neoptimistinį (pesimistinį) mąstymo būdą (pvz.: „dažnai aš nesitikiu, kad man atsitiks kažkas gero“) ir 20 respondentų atsakymus kontroliuojantys teiginiai (klausimyno filtras). Respondentai buvo prašomi nurodyti, kiek sutinka su kiekvienu teiginiu 4 taškų Likert'o skalėje (pvz.: visiškai sutinku – 4 balai, kai tuo tarpu visiškai nesutinku – 1 balas). Minimalus skalės įvertinimas – 18, maksimalus – 72 balai. Klausimyno validumas patikrintas naudojant Kronbach'o alfa kriterijų ($\alpha = 0,77$).

Apklauskos metu visa informacija surinkta iš pačių tiriamųjų jiems savanoriškai dalyvaujant tyrime. Matematinės statistikos hipotezėms tikrinti buvo taikomi Stjudent'o t ir χ^2 kriterijai, statistinio reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$. Ap-

1 lentelė. Sportuojančių ir nesportuojančių mokinių skirstinys pagal vidinę darną (procentais) $\chi^2=6,89$; $df=2$; $p < 0,05$

Mokiniai	Vidinė darna		
	Silpna	Vidutinė	Stipri
Nesportuojantys, n=178	15,16	48,88	35,96
Sportuojantys, n=164	11,59	38,41	50,00

klausos duomenys apdoroti kompiuterine programa SPSS 13.0 for Windows.

Tyrimo rezultatai ir jų analizė

Sportuojančių ir nesportuojančių mokinių skirstinio pagal vidinę darną duomenys pateikti 1 lentelėje.

Atskleista, kad sportuojantiems vidurinio mokyklinio amžiaus mokiniams statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) labiau būdinga stipresnė vidinė darna nei nesportuojantiems mokiniams (stipri vidinė darna būdinga atitinkamai 50 proc. ir 35,96 proc.).

Tyrimo duomenys, gauti pasitelkus optimizmo tyrimo klausimyną, pateikti 2 lentelėje.

Atskleista, kad sportuojantys mokiniai pasižymi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) aukštesniu optimizmo lygiu. Todėl galima manyti, kad sportinė veikla palankiai veikia optimistinį mąstymo būdą. Vis dėlto tarp vidurinio mokyklinio amžiaus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių nenustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas pagal pesimizmą ($p > 0,05$).

Mūsų tyrimo rezultatai atitinka kitų autorių tyrimų rezultatus, kuriais buvo nustatytas teigiamas ryšys tarp fizinio aktyvumo ir optimizmo [8, 12]. Kad, didėjant fizinio aktyvumo apimčiai, mokiniai yra didesni optimistai, labiausiai atitiko M. Kavussanu ir E. McAuley [8] tyrimų duomenis. Šios populiacinės apklausos, trukusios net dešimt metų, duomenimis – fizinio aktyvumo lygis yra pozityviai susijęs su bendra asmens savijauta, pozityviomis mintimis, geresne nuotaika, mažesniais nerimo ir depresijos simptomais.

Apibendrinant atlikto tyrimo rezultatus galima teigti, kad mūsų darbo pradžioje kelta hipotezė, kad sportinė veikla palankiai veikia vidurinio mokyklinio amžiaus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių vidinės darnos ir optimizmo ypatumus, pasitvirtino. Šio tyrimo duomenys praplėtė kitais tyrimais [13, 14] atskleistas žinias apie palankią sportavimo įtaką vidurinio mokyklinio amžiaus sportuojančių mokinių vidinei darnai ir optimizmo raiškai.

2 lentelė. Sportuojančių ir nesportuojančių mokinių optimizmo raiškos statistiniai rodikliai

* $p < 0,05$. $M \pm SN$ – vidurkis ir standartinis nuokrypis.

Rodiklis	Nesportuojantys mokiniai	Sportuojantys mokiniai	t
	n = 178	n = 164	
Optimizmas (M ± SN)	47,95 ± 6,12	49,36 ± 6,18	-2,12*
Pesimizmas (M ± SN)	43,74 ± 6,25	42,87 ± 6,37	1,27

Išvada

Atskleista, kad sportuojantys vidurinio mokyklinio amžiaus mokiniai pasižymi didesne vidine darba ir ryškesniu optimizmu, lyginant su nesportuojančiais bendraamžiais ($p < 0,05$).

Literatūra

1. Antonovsky A. The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Soc Sci Med.* 1993; 36: 725–733.
2. Chang EC, Sanna LJ. Optimism, Pessimism, and Positive and Negative Affectivity in Middle-Aged Adults: A Test of a Cognitive-Affective Model of Psychological Adjustment. *Psychol Aging.* 2001; 16(3): 524–531.
3. Pritchard ME, Wilson GS, Yamnitz B. What predicts adjustment among college students: A longitudinal panel study. *J Am Coll Health.* 2007; 56(1): 15–21.
4. Desha LN, Ziviani JM, Nicholson JM, Martin G, Darnell RE. Physical activity and depressive symptoms in American adolescents. *J Sport Exerc Psychol.* 2007; 29(4): 534–543.
5. Malinauskas R., Klizas Š. Vidurinio mokyklinio amžiaus mokslėivių psichosocialinė adaptacija per kūno kultūros pamokas. *Jaunųjų mokslininkų darbai.* 2009; 1(22): 114–117.
6. Thayer RE. Problem perception, optimism, and related states as a function of time of day (diurnal rhythm) and moderate exercise: Two arousal systems in interaction. *Motivation and Emotion.* 1987; 11: 19–36.
7. Malinauskas R., Malinauskienė V. Sportuojančių jaunuolių psichikos sveikata ir vidinė darba. *Sveikatos mokslai,* 2007; 3(50): 936–938.
8. Kavussanu M, McAuley E. Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic? *J Sport Exerc Psychol.* 1995; 17(3): 246–258.
9. Scheier ME, Carver CS. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *J Pers.* 1987; 55: 169–210.
10. Lindfors P, Lundberg O, Lundberg U. Sense of coherence and biomarkers of health in 43-year old women. *Int J Beh Med.* 2005; 12(2): 98–102.
11. Dember WN, Martin SH, Hummer MK, Howe SR, Melton R.S. The measurement of optimism and pessimism. *Curr Psychol Res Rev.* 1989; 8: 109–119.
12. Ussher MH, Owen CG, Cook DG, Whincup PH. The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2007; 42: 851–856.
13. Weiss MR, Amorose JA. Children's self-perceptions in the physical domain: between-and within-age variability in level, accuracy, and sources of perceived competence. *J Sport Exerc Psychol.* 2005; 227(2): 226–244.
14. Malinauskas R, Malinauskienė V. Characteristics of mental health indicators among sporting and non-sporting youths. *Zdravoohranienie (Minsk).* 2008; 1: 15–17.

SENSE OF COHERENCE AND OPTIMISM AMONG SPORTING AND NON-SPORTING STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE

R. Malinauskas, A. Akelaitis, Š. Šniras

Key words: sense of coherence, optimism, sport, students.

Summary

Research aim was to establish peculiarities of well-being, activity, mood and optimism of sporting and non-sporting students. Research hypothesis was that sports activities would be beneficial to adolescents' sense of coherence and optimism expression.

The participants of the study were 342 sporting and non-sporting students of middle school age (172 females and 170 males). Among them were 178 sporting students and 164 non-sporting students. The survey included two measures: one for evaluation of sense of coherence, the other – for the establishment of the optimism expression. Student's t test and χ^2 test were used to verify the hypotheses of mathematical statistics.

The data in the research article show statistically significant differences ($p < 0.05$) between adolescents engaged in sport and not engaged in sport in all investigated parameters. It was established that indices of sense of coherence and optimism for sporting students were higher compared to non-sporting students.

Correspondence to: romas.malinauskas@lsu.lt

Gauta 2013-11-18