

CORELAȚIA DINTRE STIMA DE SINE, PARAMETRII SOMATOMETRICI ȘI PRACTICAREA DE ACTIVITĂȚI FIZICE RECREATIVE LA ELEVI

Rodica PISCUPU – DOBRESCU
“Constantin Brâncuși” University of Târgu-Jiu

ABSTRACT

THE STUDY TREATS THE CORRELATION OF SELF-ESTEEM WITH THE PRACTICE OF EXERCISE IN FREE TIME, STARTING FROM THE PREMISE THAT MAN COMMUNICATES WITH THE ENVIRONMENT THROUGH THE BODY, THE BODY BEING A MEDIATOR OF THE RELATIONSHIP WITH THE SELF, WITH OTHERS AND WITH THE ENVIRONMENT.

HUMAN POTENTIAL IS STIMULATED BY INCREASED SELF-ESTEEM

THE RESULTS OF THE STUDY REVEAL ELEMENTS THAT INFLUENCE SELF-PERCEPTION AND WELL-BEING, RESPECTIVELY THE CORRELATION BETWEEN REGULAR PRACTICE OF EXERCISE IN LEISURE AND SELF-ESTEEM.

KEYWORDS: SELF-PERCEPTION, SELF-ESTEEM, RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES.

INTRODUCERE

Stima de sine reprezintă componenta evaluativă a sinelui (Constantin, 2004), o evaluare pe care o facem despre noi înșine.

Conform opiniei mai multor psihologi, stima de sine reprezintă evaluarea globală a valorii proprii. Astfel, Hartner (1998) consideră stima de sine ca o evaluare pe care persoana o face cu privire la propria sa valoare, gradul de mulțumire față de propria persoană. Rosenberg (1979) consideră ca atitudinea față de propria persoană este dictată de către stima de sine și definește stima de sine ca o sinteză cognitivă și afectivă complexă. Savin-Williams și Demo, (1997) vorbesc despre stima de sine ca de un fel de autoraportare afectivă și au definit-o ca “valorizarea, acceptarea și evaluarea generală a eu-lui”, un tip de auto-raportare afectivă. În opinia lui Coopersmith (1997), atunci când vorbim despre stimă de sine ne referim la evaluările generale negative sau pozitive asupra mai multor componente ale propriei persoane.

Rosenberg (1979) menționează distincția între stima de sine scăzută (negativă) și stima de sine crescută (pozitivă), iar W. James consideră stima de sine ca fiind reprezentată de raportul dintre succesul unor acțiuni și aspirațiile individului față de respectivele acțiuni. Astfel că, dacă aspirațiile depășesc reușitele atunci stima de sine va avea un nivel scăzut, iar dacă succesele sunt egale sau depășesc aspirațiile atunci stima de sine va avea un nivel crescut. W. James mai definește stima de sine ca fiind conștiința

valorii de sine și consideră că "Suntem stăpâni pe satisfacția noastră interioară și minimalizăm ceea ce nu depinde de noi." (1890, pag. 65).

În definierea stimei de sine se disting 2 perspective, cea unidimensională – stimă de sine globală și cea multidimensională.

F. Sordes-Ader, G. Leveque, N. Oubrayrie și C. Safont-Mottay (1998), disting 5 subdimensiuni ale stimei de sine și consideră că stima de sine globală e constituită din evaluarea fiecăreie dintre acestea, respectiv: sinele emotional; sinele social; sinele profesional; sinele fizic și sinele anticipative.

Patternurile comportamentale influențează autoevaluarea și autopercepția, între trăsăturile de personalitate și stima de sine existând o legătură de influențare, iar alegerea strategiilor de adaptare la condițiile de mediu este influențată de stima de sine. Robins et al. (2005) evidențiază faptul că stima de sine crescută contribuie la dezvoltarea potențialului persoanei care tinde să-și materializeze aspirațiile și să progreseze. Stima de sine crescută favorizează încrederea și reușita. Un nivel scăzut al stimei de sine determină neîncrederea în sine, lipsa de tenacitate și neatingerea reușitei.

Comportamentul este influențat de imaginea de sine, când imaginea de sine este pozitivă, constructivă, ea duce la atingerea obiectivelor conferind entuziasm, energie, dererminare care sunt esențiale în depășirea obstacolelor și ajută relaționarea cu mediul.

Exercițiul fizic aparține mi jloacelor specific educației fizice și sportului și contribuie semnificativ la dezvoltarea capacității somatice, mortice și funcționale a omului.

Conținutul și forma sunt elemente care caracterizează orice exercițiu fizic.

Potențialul integral al unei persoane e reprezentat de minte (Solms Turnbull, 2005), iar fluxurile de energie și mișcare sunt necesare relaționării minții cu corpul (Roshin, 2004).

MATERIAL ȘI METODE

Obiectivul studiului

Demersul investigativ urmărește identificarea cauzalității ce apare între stima de sine și parametrii somatometrici și practicarea de activități fizice recreative.

Ipoteza generală

Estimăm că stima de sine este influențată de parametrii somatometrici și de practicarea activităților fizice cu rol recreative

Ipoteze secundare

1. Estimăm că stima de sine este influențată de valorile taliei și masei corporale.
2. Există o relație de dependență între stima de sine și practicarea de activități fizice recreative.
- 3.

Variabilele cercetării

1. Stima de sine - variabilă dependentă;
2. Înălțimea și masa corporală (greutatea) - variabile independente
3. Practicarea de activități fizice in timpul liber – variabilă independentă

Subiecții

Inițial am aplicat un interviu, elevilor din clasele V – VIII ale școlii (Școala Gimnazială Nr. 1 Telești - Gorj). Pe baza chestionarului și a interviului am selectat un eșantion alcătuit din 40 de elevi, pe care i-am împărțit în două grupuri cu un raport numeric egal în ceea ce privește numărul de fete și cel de băieți: 10 băieți/10 fete în fiecare grup.

În grupul experimental am cuprins elevi care practică în mod regulat activități fizice cu caracter recreativ, în afara orarului școlar iar în grupul de control elevi care practică exerciții fizice și activități sportive exclusiv în cadrul orelor de educație fizică cuprinse în programa școlară.

Elevii din grupa experiment au participat în continuare la activitățile fizice pe care le făceau în mod normal, în timpul liber, iar cei din grupa control, s-au limitat, la fel ca și până acum, doar la exercițiile fizice de la orele de educație fizică și sport de la școală.

METODE

Pentru realizarea lucrării am folosit următoarele metode ale cercetării:

Studiul și generalizarea datelor literaturii de specialitate

Informarea și documentarea implică studiul lucrărilor de specialitate în problematica studiată, ea constituind o componentă importantă în cadrul oricărei cercetări. În cadrul studiului și generalizării datelor literaturii de specialitate au fost analizate o serie de publicații românești și străine care au legătură cu tema abordată în lucrare.

Interviul

Metoda interviului s-a impus, fiind cea mai potrivită pentru a putea stabili cu exactitate elevii care practică activități fizice în afara orelor de educație fizică cuprinse în programa școlară, și pe cei care nu fac mișcare decât exclusiv în cadrul acestor ore. Prin metoda interviului s-au identificat elevii care practică activități sportive doar la ora de educație fizică și sport și cei care practică exerciții fizice ca mijloc de petrecere a timpului liber și de relaxare, apoi, pe baza acestor date s-au constituit cele 2 grupuri ale studiului, cel experimental și cel de control.

Chestionarul

Utilizarea chestionarului s-a impus pentru măsurarea stimei de sine.

Am utilizat scala (de tip Likert) a stimei de sine Rosenberg, elaborată de Rosenberg în 1965.

Obținerea unui scor mic este asociată unei stime de sine scăzute, iar un scor mare corespunde unei stime de sine crescute.

Metoda măsurătorilor antropometrice

Dintre măsurătorile somatometrice, le-am folosit pe cele mai reprezentative, și anume: înălțimea și greutatea.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Demersul investigativ s-a axat pe identificarea unei relații de dependență între indicii somatometrici și stima de sine, precum și pe identificarea unei relații de dependență între practicarea exercițiilor fizice în timpul liber care contribuie la formarea capacității fizice, și stima de sine.

Prelucrarea statistică s-a realizat cu ajutorul SPSS iar studiul s-a derulat în mai – iunie 2016.

Din tabelele de corelație Pearson a rezultat:

- o corelație statistic semnificativă între stima de sine (variabilă dependentă) și practicarea exercițiilor fizice în timpul liber (variabilă independentă)
- o corelație statistic ne semnificativă între înălțime (variabilă independentă) și stima de sine (variabilă dependentă)
- o corelație statistic ne semnificativă între masa corporală (variabilă independentă) și stima de sine (variabilă dependentă).

Rezultatele cercetării au evidențiat o corelație pozitivă între stima de sine și elementele practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, fapt care confirmă a doua ipoteză secundară.

Pentru prima ipoteză secundară, cea care estima existența unei relații directe între unii indici sociometrici și stima de sine, datele statistice arată că, la subiecții supuși cercetării, variabilele independente nu au nici o influență asupra creșterii sau scăderii stimei de sine, neafectând starea de bine, imaginea de sine, încrederea în sine a subiecților, astfel că ipoteza este infirmată.

S-a confirmat cea de-a doua ipoteză secundară, iar prima a fost infirmată.

Ipoteza generală a cercetării a fost confirmată parțial.

Analiza statistică realizată a permis identificarea unor corelații, semnificative din punct de vedere statistic, între stima de sine a subiecților și practicarea de exerciții fizice în timpul liber.

În ceea ce privește indicii somatometrici, talia și greutatea, s-a observat că nu există o relație de dependență între stima de sine și acești indici

Pentru prima ipoteză secundară, cea care estima existența unei relații directe între unii indici sociometrici și stima de sine, datele statistice arată că, la subiecții supuși cercetării, variabilele independente nu au nici o influență asupra creșterii sau scăderii stimei de sine, neafectând starea de bine, imaginea de sine, încrederea în sine a subiecților.

Limitele cercetării: numărul mic de subiecți, nu s-a tratat conținutul și forma exercițiilor fizice, parametrii somatometrici studiați au fost doar înălțimea și masa corporală.

Ideea de bază a cercetării este că stima de sine poate fi influențată, în mod pozitiv de practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, implicit de capacitatea fizică de efort crescută.

BIBLIOGRAFIE

1. Bandura, A., (1977), Social learning theory., Prentice-Hall, Inc., New Jersey.
2. Coopersmith ,W., (1997), Coopersmith's Model of Self-Esteem: Bias Toward the Stable Extravert?, The Journal of Social Psychology.,137 (1), pp. 139-142.
3. Calfas, K.J., Taylor, W.C., (1994), Effects of physical activity on psychological variables in adolescence, Pediatric Exercise Science, 6, pp. 406-423.
4. Constantin, T., (2004), Memoria autobiografică; definirea sau redefinirea propriei vieți, Editura Institutului European , Iași.
5. Demo, DH., Small, SA., Savin-Williams, RC., (1987) Family relations and the self-esteem of adolescents and their parents., Journal of Marriage and the Family, 49, pp. 705-715.
6. Hales, S., (1989), Valuing the Self: Understanding the Nature and Dynamics of Self-Esteem, Saybrook Institute, San Francisco.
7. Hartner, S., (1999) The Construction of the Self: A Developmental Perspective., Guilford Press.
8. Humphreys, T., (2011),Stima de sine - cheia pentru viitorul copilului tău. ediția a II-a., Editura Elena Francisc, București.
9. Maslow, A.M., (1970), Motivation and personality, Harper and Row, New York.
10. Michael, J., (2000), Implications and refinements of the establishing operation concept., Journal of Applied Behavior Analysis, 33, pp. 401-410.
11. ? Macarie, A., Constantin, T., Iliescu, M., Fodorea, A., Prepeliță, G., (2008) Stima de sine - între normalitate și trăsătură accentuată. Psihologie și societate: noutăți în psihologia aplicată, Editura Performantica, Iași.
12. Robins, RW., Trzesniewski, KH., (2005), American Psychological Society., 14 (3), pp.158-162.
13. Rosenberg, E. L., (1998), Levels of analysis and the organization of affect. Review of General Psychology, 2, pp. 247-270.
14. Roshin, A., (2004), Between the left and right: self-awareness through the body, Irith Roshin Publishing.
15. Solms, M., Turnbull, O., (2005), The brain and the inner world, Hakibbutz Hameuchad. Translation by A. Mical.
16. Sordes-Ader, F., Lévêque, G., Oubrayrie, N., Safont-Mottay, C., (1998), Présentation de l'Echelle Toulousaine d'estime de soi l'ETES., In M., Bolognini et Y., Prêteur, , L'estime de soi, Perspectives développementales., Delachaux et Niestlé, Lausanne, pp.167-182.
17. William, J..(1890) Principles of Psychology., Henry holt &Company, New York.