

PUSAUDŽU FIZISKAIS, GARĪGAIS, SOCIĀLAIS LĪDZSVARS KĀ ATTĪSTĪBAS AKTUALITĀTE

Teenagers' Physical, Mental, Social Balance as a Developmental Problem

Lūcija Rutka

Latvijas Universitāte, Latvija

Svetlana Ušča

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija

Irēna Žogla

Latvijas Universitāte, Latvija

Kristīne Kriņģele

Latvijas Universitāte, Latvija

Abstract. *Promotion of teenagers' and youth's physical and mental health is mentioned among the priorities in the state program for the health promotion of the country's population. Problems of teenagers' behaviour and communication, emotional reactions, as well as their learning motives and success are often related to their health problems. The investigation verifies that the problems of balance between the teenagers' physical, mental and social development are often under-evaluated, especially at their initial stage. This might be a reason why the above mentioned problems are un-addressed and related to teenagers behaviour and communication.*

Theoretical analysis and empirical investigations are guided by the background assumptions of self-conception of the teenagers, as well as balance between their physical, emotional and social development. The article analyses and interprets the differences in the teenagers', their parents' and teachers' views on the problems of the above mentioned balance, as well as related to it teenagers' emotional reactions and communication.

Keywords: *balance, health, self-conception.*

Ievads

Introduction

Bērnu un jauniešu fiziskās un garīgās veselības veicināšana ir viena no prioritātēm sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014. – 2020. gadam, kas izstrādātas saskaņā ar Latvijas Nacionālo attīstības plānu 2014.-2020.gadam un Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģiona stratēģiju “Veselība 2020”. (Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.–2020.gadam, 2014).

Līdzšinējie pētījumi Latvijas skolās (Porozovs, Porozova, Valdemiers, 2012) liecina, ka pusaudžu un jauniešu veselības stāvokli negatīvi ietekmē fizisko aktivitāšu trūkums un emocionāla spriedze. Autori uzsver, ka neskatoties

uz to, ka regulāru fizisko vingrinājumu veikšana labvēlīgi ietekmē organisma funkcionālo stāvokli, tikai neliels skaits jauniešu pievērš nepieciešamo uzmanību savai fiziskajai sagatavotībai un veselībai. Empīriskā pētījumā (Porozovs, Porozova, Valdemiers, 2012) konstatēts, ka Latvijas skolēnu vidū ir samazinājies fiziskās slodzes īpatsvars. Pieaudzis ir bērnu un jauniešu skaits ar stājas defektiem. Vairāk nekā pusei skolēnu fiziskā sagatavotība ir zem vidējā līmeņa, apmēram trešajai daļai skolēnu ir vidējā līmenī un tikai 6 % - virs vidējā līmeņa. Satraucoši ir tas, ka apmēram puse skolēnu neregulāri apmeklē sporta nodarbības, bet 13 % skolēnu ir noliedzoša attieksme pret tām. Minētais pētījums arī atklāj, ka apmēram trešajai daļai skolēnu ir veselības problēmas, kas izraisa mācību kavēšanu mēnesi un vairāk. Palielinājies arī skolēnu fizisko traumu skaits. Eiropas komisijas 2013. gada Eurydice ziņojumā par sporta izglītību un fiziskām aktivitātēm Eiropas skolās ir teikts, ka sporta izglītība var būtiski ietekmēt jauniešu personības izaugsmi, palīdzot viņiem labāk apzināties savas fiziskās spējas, uzlabojot savu vispārējo fizisko labsajūtu un līdz ar to arī pašpaļāvību un pašcieņu (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013). Tajā akcentēts, ka sporta izglītībā skolēns attīsta gribasspēku, atbildības izjūtu, pacietību un drosmi, vienlaikus mēģinot reālistiski novērtēt savas fiziskās un garīgās spējas, kas, savukārt, palīdz pieņemt attiecīgus lēmumus, veikt atbilstošas darbības, pieņemt sevi un būt iecietīgiem pret atšķirībām citos.

Balstoties uz iepriekšminētajām nostādnēm un pētījumiem, redzams, ka pusaudžu fiziskais, garīgais un sociālais līdzsvars iezīmējas kā didaktiska aktualitāte, kur līdztekus iegūtajiem empīriskajiem rezultātiem, rodas jautājums, kādā veidā izglītības procesā veicināt pusaudžu veselību.

Pētījuma mērķis: Teorētiski pamatot pusaudžu fiziskās, garīgās un sociālās veselības vienotību un empīriski izpētīt, kā to vērtē pusaudži, viņu vecāki un skolotāji.

Pētījuma jautājumi:

1. Kāds ir pusaudžu fiziskās, garīgās un sociālās veselības vienotības zinātniski teorētiskais pamatojums?
2. Vai eksistē atšķirības pusaudžu fiziskās, garīgās veselības un sociālās veselības novērtējumā skolotāju, vecāku un pašu pusaudžu skatījumā?

Pētījuma metodes:

- 1) zinātniskās literatūras un dokumentu analīze,
- 2) aptauja (pusaudžiem, vecākiem, skolotājiem),
- 3) datu matemātiskā apstrāde ar SPSS Statistics programmas 22 versiju.

Pētījuma bāzi sastāda 495 pētāmās vienības – 89 pusaudži, 339 vecāki un 67 skolotāji

Pētījumam tika izveidotas 3 aptaujas – pusaudžiem, vecākiem un skolotājiem, kurā respondentiem bija jānovērtē piedāvātie apgalvojumi. Apgalvojumi veidoja trīs proporcionāli vienādas grupas, no kurām katra raksturo

kādu no pētāmajām sfērām: pusaudžu fizisko, garīgo vai sociālo līdzsvaru. Tās vērtēja paši pusaudži, vecāki un skolotāji.

Pētījuma ietvaros 22 Latvijas vispārizglītojošajās skolās notika 12-13 gadus vecu pusaudžu 353 vecāku anketēšana. Rezultātu analīzei tika izmantotas 339 anketas, 14 anketas tika atzītas par nederīgām. 53,7 % respondentu dzīvo pilsētā, 46,3% - laukos, 52,2 % viņu pusaudzis ir zēns, 47,8 % gadījumu – meitene. Pusaudžiem un viņu skolotājiem tika piedāvāts piedalīties arī interneta aptaujā. Tika saņemtas 89 pusaudžu atbildes: 48 respondenti ir zēni, 41 – meitenes. 34 no viņiem dzīvo pilsētā, 55 – laukos. Tika saņemtas 67 skolotāju novērtējumi par pusaudžiem.

Anketēšanā iegūtie dati kodēti un apstrādāti SPSS Statistics programmas 22 versijā.

Pusaudžu fiziskās, garīgās, sociālās attīstības vienotības teorētiskais pamatojums

The theoretical justification of the unity of teenagers' physical, mental and social development

Pusaudžu vecums ir pārejas laiks no bērna uz pieaugušo, kur strauji turpinās augšana, palielinās ķermeņa masa, notiek izmaiņas muskuļos, kaulos un centrālajā nervu sistēmā, strauji mainās ķermeņa proporcijas. Neskatoties uz to, ka turpina attīstīties emocijas, vajadzības, vērtības, veidojas jauni uzvedības un sadarbības modeļi, pusaudžiem bieži rodas fiziskas un emocionālas dabas problēmas, kas izraisa savstarpēju neizpratni, agresiju, nedrošību, bailes, neticību saviem spēkiem, intereses zudumu par konkrētiem uzdevumiem un par dzīvi kopumā vai arī tieksmi manipulēt ar citiem un pierādīt sevi destruktīvā veidā. Bieži vien problēmas ar pusaudža ķermeni saistītas ar zemo fiziskās sagatavotības līmeni (Porozovs, Porozova, Valdemiers, 2012) un fizisko aktivitāšu trūkumu. Skolā sporta nodarbības parasti ir divas reizes nedēļā, bet lielai daļai skolēnu ārpus skolas sportošana ir epizodiska vai kampaņveidīga, atkarībā no laika apstākļiem, sezonālām iespējām, vecāku aizņemties vai materiālās nodrošinātības. Skolēniem, tai skaitā pusaudžiem, varētu rasties izjūta, ka viņu fiziskās aktivitātes, tai skaitā fizisko veselību, nosaka kāds cits (esošas iespējas, vecāki, laika apstākļi, utt.), kaut gan īpaši svarīgi būtu saprast, ka pusaudži paši ir atbildīgi par savu fizisko un garīgo veselību un par labsajūtu kopumā.

Pasaules Veselības organizācija (PVO) veselību definē kā fizisku, psihisku un sociālu labklājību. Latvijas ārsti (Ancāne, Ancāns, Miksons, Remese, 2014) PVO noteiktajā veselības konceptā īpaši uzsver psihoemocionālo veselību, kas ir kā aizsargfaktors fiziskai veselībai un tās būtiskākie kritēriji ir:

- spēja veidot dziļas, emocionāli piesātinātas, empātiskas attiecības;

- spēja pārdzīvot relatīvi pilnu jūtu apjomu, izprast tās, rīkoties saskaņā ar jūtām un kontrolēt tās,
- spēja uztvert citu cilvēku emocijas,
- laba afektu (intensīvu jūtu) regulācija adaptīvā veidā;
- spēja paskatīties uz situāciju no dažādām pusēm;
- adekvāti reaģēt uz stresu un atgūties no tā bez grūtībām (Ego spēks un dzīvesprieks, elastīgums);
- spēja pielāgoties (adaptēties) apstākļiem, nepiedzīvojot distresu un neradot to citiem;
- spēja realizēt savus talantus, prasmes (pašrealizēšanās);
- spēja iesaistīties sabiedriskajās aktivitātēs,
- spēja sasniegt gandarījuma izjūtu, kas padara vērtīgus ikdienas centienus;
- spēja būt autonomam – pašnoteikšanās un lēmumu pieņemšanas neatkarība; spēja būt veiksmīgam dažādās sociālajās lomās. (Ancāne, Ancāns, Miksons, Remese, 2014, 7)

Cilvēka fiziskā un psihiskā veselība aplūkojama veseluma kontekstā, kuru ietekmē vairāki faktori. Viens no tiem ir attieksme pret sevi, kas ir Es-koncepcijas centrālais komponents. Pusaudža vecumā īpaši svarīga ir pozitīva Es-koncepcija, kas ir stabilas identitātes un harmoniskas personības pamats. Es-koncepcija sāk veidoties ļoti agrīnā vecumā un attīstās visu mūžu, bet visstraujāk tā veidojas pusaudža gados (Erikson, 1950, 1968; Harter, 2006; Marsh, 2007; Sebastian, Burnett, Blakemore, 2008; Ļevina, 2012). Es-koncepcijas būtību raksturo trīs galvenās dimensijas:

- kā cilvēks sevi redz,
- kā viņš sevi vērtē,
- kādā veidā iepriekšminētie komponenti izpaužas darbībā un uzvedībā.

Varētu teikt, ka Es-koncepcija ir personības bazālais veidojums, kas nosaka tās attīstības gaitu un sasniegumus. Es-koncepcijas struktūra ir sarežģīta un daudzdimensiāla, bet tās attīstību ietekmē iekšējie un ārējie faktori, kur pie iekšējiem faktoriem būtu minamas cilvēka kognitīvās, emocionālās, morālās, pieredzes, u.c. attīstības īpatnības, bet pie ārējiem – vecāku, skolotāju, vienaudžu un draugu attieksme.

Salīdzinājumā ar bērnību pusaudžu vecumā pašuztvere kļūst vairāk reālistiska (Harter, 2006), bet Es-koncepcija kļūst mazāk pozitīva. Socializācijas procesa norise ietekmē Es-koncepcijas vērtējošo saturu un nosaka individuālās atšķirības, kas saistītas ar to, vai priekšstatī par sevi būs pozitīvi vai negatīvi. Viena vecuma pusaudžiem var būt atšķirīgs Es-koncepcijas vērtējošais saturs, jeb attieksme pret sevi, atkarībā no dažādas pieredzes un mijiedarbības ar apkārtējo vidi, it īpaši, ar nozīmīgiem cilvēkiem. Neatkarīgi no citu cilvēku

vērtējuma, pusaudzīm veidojas attieksme pret sevi un nostiprinās priekšstati par pozitīvo un negatīvo sevi. Šajā vecumā īpaši svarīgs ir ārējais izskats, fiziskā izveicība un prasmes. Lielā mērā tas ir saistīts ar to, ka tieši šajā vecumā notiek straujas hormonālas un vizuālā izskata izmaiņas un varētu teikt, ka tieši šajā vecumā cilvēks visvairāk izjūt savu ķermeni, kas, savukārt raisa dažādas emocijas, veicina iekšējās pretrunas, rosina uz adekvātu vai neadekvātu rīcību un uzvedību. Arī jaunākie zinātniskie pētījumi par pusaudžiem Latvijā (Ļevina, 2012) liecina par Es-koncepcijas attīstības ciešo saistību ar daudzām personības dimensijām. Viņas pētījumā (Ļevina, 2012, 2.lpp.) tika atklāts, ka pusaudžiem pastāv pozitīvas sakarības starp:

- 1) savu fizisko spēju un iemaņu pašuztveri un sociālo priekšrocību, uztveramo popularitāti un sociālo dominanci;
- 2) sava fiziskā izskata pašuztveri un uztveramo popularitāti un sociālo dominanci;
- 3) starp pašuztveri attiecībās ar pretējo dzimumu un uztveramo popularitāti un sociālo dominanci;
- 4) pašuztveri attiecībās ar savu dzimumu un sociālo priekšrocību, uztveramo popularitāti un sociālo dominanci;
- 5) pašuztveri matemātikas jomā un uztveramo popularitāti;
- 6) starp pašuztveri skolā kopumā un sociālo iespaidu, uztveramo popularitāti un sociālo dominanci;
- 7) vispārīgo pašvērtējumu un sociālo dominanci.

J.Ļevina (Ļevina, 2012) arī atklāja, ka pusaudžiem ar dažādu sociālo stāvokli gan tuvu draugu grupā, gan tādā sociālajā tīklā, kā skolas klase, pastāv atšķirības fiziskajā un sociālajā Es-koncepcijās.

Balstoties uz iepriekš teikto, redzam, ka starp garīgo un fizisko pastāv cieša saistība un it īpaši tas izpaužas pusaudža vecumā. Tieši šajā vecumā ir svarīga fiziskās, emocionālās, gribas, kognitīvās, Es-koncepcijas, saskarsmes īpatnību izpēte, lai veicinātu fizisko un garīgo līdzsvaru, līdz ar to arī pusaudža personības harmonisku attīstību kopumā.

Pusaudžu vecumā izpaužas atšķirības starp zēnu un meiteņu fiziskās attīstības īpatnībām. Meitenes strauji aug no 10 līdz 11 gadiem, bet zēni no 12 līdz 13 gadiem, arī vēlāk viņi aug daudz ātrāk nekā meitenes (Shaffer, 2002). Izteikti attīstās ķermeņa koordinācija – pusaudži parasti ir spējīgi vienlaicīgi koordinēt pleca, roku, ķermeņa korpusa un klāju darbību, vienlaicīgi kontrolējot sīko muskulatūru. Ķermeņa orgāni un atsevišķas to sistēmas attīstās nevienmērīgi, atkarībā no individuālajām īpatnībām. Apmēram 12 gadu vecumā meiteņu kaulu sistēma ir par 2 gadiem vairāk nobriedusi nekā zēniem. Straujā dzimumnobriešana un hormonālās izmaiņas atspoguļojas ne tikai pusaudža izskatā, bet arī ietekmē pašizjūtu un noskaņojumu, tas, savukārt, var izraisīt garastāvokļa maiņas, aizkaitinājumu, depresiju, konfliktus. D.Šafers (Shaffer,

2002) uzsver, ka dzimumnobriešanas laikā vērojamas atšķirības zēnu un meiteņu uzvedībā un pašizjūtā. Autors uzsver, ka zēni, kuri fiziski nobriest vēlāk ir vairāk sasprindzināti, trauksmaini un viņiem ir tendence sev vairāk pievērst uzmanību un sabiedrībā uzvesties neadekvāti. Agri nobriedušie jaunieši ir vairāk nosvērti un sabiedrībā uzvedas pašpārliecināti. Vēlāk nobriedušie zēni izjūt mazāku vēlmi mācīties un līdz ar to saņem zemākas atzīmes. Strauja fiziska attīstība veicina labākus sasniegumus sportā, kas, savukārt, izraisa vienaudžu un pieaugušo atzinību, reizēm arī to, ka pieaugušie pārvērtē viņu spējas un kompetenci atsevišķos jautājumos. Atšķirībā no zēniem, meitenēm pārāk ātra fiziskā nobriešana var radīt zināmas neērtības – palielināta pārliecība par sevi. Agri nobriedušām meitenēm vērojamas nemiera un depresijas pazīmes, viņas ir mazāk komunikablas nekā viņu vēlāk nobriedušās vienaudzes. Atsevišķos gadījumos agrāk nobriedušām meitenēm vērojamas sliktas sekmes, viņas arī biežāk pamet skolu nekā viņu vēlāk nobriedušās vienaudzes. Vecākajās klasēs minētās pusaudzes saņem lielāku pretējā dzimuma uzmanību, kas, savukārt, paaugstina viņu popularitāti. Rezumējot, varētu teikt, ka vēlāk nobriedušiem zēniem un agrāk nobriedušām meitenēm skolā ir lielāks diskomforts nekā pārējiem viņu vienaudžiem. Tomēr pieaugot, šīs atšķirības izlīdzinās un jaunības periodā psiholoģiskās grūtības vai sasniegumus jau nosaka citi faktori.

Neraugoties uz vispārīgajām augšanas un nobriešanas tendencēm pusaudža vecumā, eksistē atšķirības zēnu un meiteņu attīstībā, kā arī katram skolēnam raksturīgas individuālās īpatnības, kuras nosaka nervu sistēmas darbības specifika.

Empīriskajā pētījumā analizēts, kā savu fizisko, garīgo un sociālo līdzsvaru vērtē skolēni, ko par to domā viņu skolotāji un vecāki.

Empīriskā pētījuma rezultāti *The results of the empirical research*

Analizējot rezultātus abām respondentu grupām atbilstoši pētāmajam līdzsvara veidam, statistiskajā analizē tika konstatēts, ka respondentu atbildēs summa (liecina par augstāku vērtējumu) lielāka, novērtējot apgalvojumus, kas saistīti ar sociālā līdzsvara novērtējumu ($\Sigma = 3992,0$), mazāka summa ir fiziskajam līdzsvaram ($\Sigma = 3475,0$), vismazākā – garīgajam līdzsvaram ($\Sigma = 3289,0$). Turklāt fiziskais līdzsvars korelē ar sociālo līdzsvaru ($r_s = 0,088$, $p = 0,000$). Manna – Vitneja testa rezultāti liecina, ka respondentu atbildēs nepastāv būtiskas atšķirības atkarībā no respondentu dzimuma (raksturots tiek zēns vai meitene) un dzīvesvietas (pilsēta vai lauki). Kruskala – Valisa rezultātu analizē konstatētas ļoti būtiskas un maksimāli būtiskas atšķirības ($p \leq 0,001$) atkarībā no respondentu grupas (vecāki, skolotāji vai pusaudži) līdzsvara veida raksturojošo apgalvojumu novērtējumos. Pusaudži savu fizisko un sociālo

līdzsvaru vērtē augstāk nekā viņu fizisko un sociālo līdzsvaru vērtē vecāki un skolotāji (skat. 1.tab.), savukārt skolotāji ir tie, kuri visaugstāk vērtē pusaudžu garīgo līdzsvaru.

1.tab. Atšķirības atkarībā no respondentu grupas pusaudžu fiziskā, garīgā un sociālā līdzsvara novērtējumos

Table 1 Differences in views on the teenagers' physical, mental and social balance

Līdzsvara veids	respondents	p	Ranga vidējā vērtība
fiziskais	Skolēni	0,002	879,95
	Vecāki		773,75
	Skolotāji		807,89
garīgais	Skolēni	0,000	625,48
	Vecāki		806,73
	Skolotāji		834,92
sociālais	Skolēni	0,000	946,81
	Vecāki		764,67
	Skolotāji		803,28

Lai labāk izprastu rezultātus, atsevišķi tika analizētas respondentu atbildes uz katru no piedāvātajiem apgalvojumiem. Autori piedāvā dažus iegūtos rezultātus, kas raksturo situāciju.

Rezultātu analīze atklāj, ka pastāv maksimāli būtiskas atšķirības ($p=0,000$) novērtējot, vai pusaudzis saskaras ar grūtībām mācībās: pusaudži retāk atzīst, ka saskaras ar grūtībām (ranga vidējā vērtība 163,81) nekā viņu vecāki (ranga vidējā vērtība 233,41) vai skolotāji (ranga vidējā vērtība 265,60). Atšķirībā no skolotājiem, kuri uzskatīja, ka trešā daļa pusaudžu saskaras ar grūtībām, to atzīst tikai 10 pusaudži, bet gandrīz pusei pusaudžu (40 gadījumos) uz šo jautājumu ir grūti atbildēt. Šādam rezultātam varētu būt dažādi skaidrojumi: pusaudzis nevēlas atzīt, ka viņam kaut kas neizdodas, atšķirībā no skolotājiem, kuri vairāk akcentē zināšanu līmeni, pusaudži, iespējams, vairāk domā par sekmību (ir vai nav sekmīgs) un par to, cik laika jāvelta mācībām, lai būtu sekmīgs. Fakts, ka daudziem grūti atbildēt uz šo jautājumi, norāda, ka daļa aptaujāto respondentu šis jautājums nav aktuāls, viņi nav par to aizdomājušies. Daļēji šāds rezultāts bija prognozējams, jo skolotāji regulāri izvērtē skolēnu mācību sasniegumus, analizē savu darbu un skolēnu atdevi mācību procesā. Savukārt, 12-13 gadus veciem pusaudžiem bieži ir citas prioritātes, kuras nosaka gan ar vecumposmu saistītie riski (Guttmanova u. c., 2008; Henderson u.c., 2006; u.c.), gan emocionālie pārdzīvojumi, gan Es-koncepcijas veidošanās; arī kritisks pašnovērtējums vēl nav izveidojies. Pusaudzis sevis meklējumos mēģina pašapliecināties vienaudžu vidū, un šo pašapliecināšanos ne vienmēr pilnībā izprot pieaugušie, par ko liecina konstatētās maksimāli būtiskās atšķirības

($p = 0,000$) atbildēs uz jautājumu, vai pusaudzīm ir draugi klases biedru vidū: pusaudži biežāk atbild apstiprinoši (ranga vidējā vērtība 265,68) nekā skolotāji (ranga vidējā vērtība 245,39) vai vecāki (ranga vidējā vērtība 208,38). Iespējams, ka šādu atšķirību nosaka arī atšķirības izpratnē, kas ir draugs, un reālie pusaudža vienaudži, kurus viņš uzskata par draugiem, bet vecāki nevēlas to atzīt. Spīrmena korelācija liecina, ka grūtības mācībās saistītas arī ar pusaudža labsajūtu klasē ($r = -0,270$, $p = 0,027$) un vai viņam ir draugi klasē ($r = -0,241$, $p = 0,050$). Tas sakrīt ar teorijās (Gudjons, 1998; Rickheit et al., 2008 u.c.) pausto atziņu, ka sekmīga mācību darbība īstenojas pozitīvā mijiedarbībā, kas tiek organizēta atbilstoši pusaudžu vecumposma interesēm, vajadzībām un dažādajiem attīstības aspektiem (Ušča, Ļubkina, 2013).

Būtiskas atšķirības ($p=0,028$) konstatētas arī uzmanības novērtējumā: arī šai gadījumā pusaudži retāk atzīst, ka ir neuzmanīgi (ranga vidējā vērtība 203,02), nekā viņu vecāki (ranga vidējā vērtība 224,22) un skolotāji (ranga vidējā vērtība 255,65). Gandrīz ceturtdaļa pusaudžu atzīst, ka stundās mēdz būt neuzmanīgi (24 gadījumos). Manna–Vitnija testa rezultātos konstatētas maksimāli būtiskas atšķirības ($p = 0,001$) neuzmanības novērtējumā atkarībā no pusaudžu dzimuma: zēni biežāk sevi raksturo kā neuzmanīgu (ranga vidējā vērtība 40,20) nekā meitenes (ranga vidējā vērtība 26,35). Konstatētās atšķirības starp pusaudžu uzvedības pašnovērtējumu un skolotāju novērtējumu liecina par pusaudžu pazeminātu paškritiku, problēmu izpratnes trūkumu un pozitīvi tendētu pašnovērtējumu, kas paplašina komforta zonu attīstībai. Savukārt, skolotāju uz uzvedību tendētais vērtējums maldina viņus spriedumos par pusaudžu attīstību, vērtībām, es-koncepciju, līdz ar to pieļauj nekorektus lēmumus un ierobežo skolēniem nepieciešamo palīdzību. Toties, balstoties uz pusaudžu iespējām un aktuālajām vajadzībām šajā attīstības posmā, kā arī uz ticību pusaudža spējām un progresam, skola iegūst stingrus pamatus audzināšanai, palīdzēšanai pusaudžiem apzināties iespējamās problēmas un veidot attieksmi pret sevi kā personību.

Raksturojot savu fizisko aktivitāti, 68 pusaudži atzīst, ka viņi regulāri sporto un dejo, 12 pusaudži to noliedz, bet 9 pusaudžiem grūti novērtēt savu aktivitāti. 7 pusaudži atzīst, ka bieži krīt vai uzgrūžas dažādiem priekšmetiem. Savukārt, skolotāji tikai 42 gadījumos atzīst, kas pusaudzis ir fiziski aktīvs. 22 gadījumos norādīts uz mazkustīgu dzīvesveidu. Turklāt konstatētas būtiskas atšķirības ($p = 0,023$) atkarībā no dzīvesvietas: laukos dzīvojošie pusaudži tiek novērtēti kā fiziski aktīvāki (ranga vidējā vērtība 46,50) nekā pilsētās dzīvojošie (ranga vidējā vērtība 32,31). Iespējams, skolotāji neredz atšķirību starp fizisko slodzi un fizisko aktivitāti, līdz ar to darbu piemājas saimniecībā arī uztver kā fizisko aktivitāti.

Secinājumi un diskusija **Conclusions and discussion**

Rakstā teorētiski pamatota pusaudžu fiziskās, garīgās un sociālās veselības vienotība un empīriski izpētīts, kā to vērtē pusaudži, viņu vecāki un skolotāji.

Teorētiskā pētījuma gaitā noskaidrots, ka pusaudžu vecumā fiziskās un psihosociālās attīstības gaitu nosaka viņa Es-koncepcijas īpatnības. Jaunākos zinātniskos pētījumos atklātas pozitīvas sakarības starp pusaudža fizisko spēju un iemaņu pašuztveri un sociālo priekšrocību, uztveramo popularitāti un sociālo dominanci, kā arī sava fiziskā izskata pašuztveri un uztveramo popularitāti un sociālo dominanci. Pusaudžiem ar dažādu sociālo stāvokli gan tuvu draugu grupā, gan tādā sociālajā tīklā, kā skolas klase, pastāv atšķirības fiziskajā un sociālajā Es-koncepcijās. Eksistē izteiktas atšķirības zēnu un meiteņu fiziskajā un psihosociālajā attīstībā.

Pusaudžu vecumam raksturīgā straujā ķermeņa orgānu un atsevišķu to sistēmu nevienmērīga attīstība, straujā dzimumnobriešana un hormonālās izmaiņas atspoguļojas ne tikai pusaudža izskatā, bet arī ietekmē viņa pašizjūtu un noskaņojumu. Izteikti attīstās ķermeņa koordinācija – pusaudži parasti ir spējīgi vienlaicīgi koordinēt pleca, roku, ķermeņa korpusa un kāju darbību, vienlaicīgi kontrolējot sīko muskulatūru.

Strauji augot un nobriestot, pusaudzim ķermenis šķiet grūti kontrolējams, reizēm izraisot nepatiku, aizkaitinājumu un pat agresiju, kas ietekmē viņa pašizjūtu, mācību sasniegumus, komunikāciju. Fiziskais diskomforts vai arī nopietnas veselības problēmas parasti izraisa negatīvas emocijas, intereses zudumu par mācībām, agresīvu uzvedību vai noslēgšanos. Laba emocionālā pašizjūta, vēlme mācīties un komunicēt saistīta ar fizisko pašizjūtu. Tādā veidā izpaužas pusaudžu fiziskā, garīgā un sociālā līdzsvara vienotība. Iegūtie rezultāti mudina pastiprināti pētīt šo likumsakarību un izstrādāt līdzsvara veicināšanas programmas.

Arī *Eurydic* ziņojumā uzsvērta skolēnu fiziskās un garīgās attīstības vienotība, fiziskā un garīgā līdzsvara uzlabošanas nepieciešamība. Tas veicina gan viņu fizisko veselību, gan pašpaļāvīgu un pašpārliecinātu uzvedību dažādās situācijās, kā arī dod iespēju bērniem un jauniešiem atklāt, kādā veidā konstruktīvi tikt galā ar negatīvajām emocijām un stresu.

Empīriskā pētījuma rezultāti parādīja, ka eksistē objektīvas un subjektīvas atšķirības skolēnu un skolotāju vērtējumos par skolēnu fizisko un emocionālo veselību, uzvedību un komunikāciju. Iespējams, tas ir saistīts ar to, ka izpausmes nav izteiktas, skolēni un skolotāji nepietiekoši pievērš uzmanību fiziskām un emocionālām novirzēm vai saskarsmes problēmām vai arī par to ir nepietiekošas zināšanas un izpratne.

Visvairāk skolēnu un skolotāju vērtējumi atšķiras spriedumos par emocionālo līdzsvaru. To var izskaidrot ar atšķirīgu subjektīvā nozīmīguma piešķiršanu parādībai: skolēns ir uzrādījis vienu vai dažas reizes emocionālas nelīdzsvarotības izpausmi un par to aizmirsis vai nepiešķīris tam nozīmīgumu, savukārt skolotāji šīs epizodes iegaumējuši kā īpaši svarīgas.

Vecāku informētība par iespējamiem fiziskiem traucējumiem viņu bērnu attīstībā atšķiras starp pilsētās un laukos dzīvojošiem respondentiem. To varētu izskaidrot ar pusaudžu komunikācijas daudzveidību pilsētās un vecāku un bērnu ciešākiem kontaktiem lauku rajonos. Vecāku zināšanas par īpatnībām un traucējumiem, kas varētu ietekmēt pusaudžu fizisko līdzsvaru, nav pietiekamas.

Summary

Previously completed investigations in the schools of Latvia have lead to the conclusions that teenagers' and youth's health problems are caused by limited physical activities and often related emotional tension.

The authors of this research pay attention to the above mentioned reasons and illustrate the consequences by data collected during the investigation:

- the number of teenagers with slight to serious problems of physical and mental balance is very high, in some positions reach 90%;
- rapidly growing and maturing the adolescents' body is difficult to control, from time to time the physical dis-balance causes emotional disbalance as aversion, irritation and aggression;
- the dis-balance affects the teenagers' well-being, learning motives, educational achievements, it also affects communication and causes seclusion;
- good emotional self-feeling, the desire to learn and to communicate related to the physical feeling of self. This is a link between the teenagers' physical, mental and social balance;
- in cases when the dis-balance is slight, neither teenagers, nor their parents and teachers pay due attention to preventing the possible growing problems.

The empirical investigations verify the existance of differences between the teenagers', their parents' and also teachers' objective and subjective experiences that lead to differences in their views and judgements on the above mentioned problems related to the teenagers' physical, mental, social balance and health, as well as their behaviour and communication.



Raksts tapis Valsts pētījumu programmas (VPP) "Inovātivi risinājumi sociālajā telerehabilitācijā Latvijas skolās iekļaujošās izglītības kontekstā INOSCTEREHI" ietvaros.

Literatūra References

Ancāne G., Ancāns A., Miksons A., Remese I. (2014). *Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli*

- traucējumi skolas vidē. *Informatīvs izdevums*. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, pieejams: [http://psihosomatika.lv/public/files/Buklets_Psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc\(1\).pdf](http://psihosomatika.lv/public/files/Buklets_Psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc(1).pdf)
- European Commission/EACEA/Eurydice (2013). *Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās. Eurydice ziņojums*. Luksemburga: Eiropas Savienības Publikāciju birojs. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/18968/physical_education_and_sport_at_school_in_europe_lv.pdf
- Gudjons, H. (1998). *Pedagoģijas pamatatziņas*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Guttmanova, K., Szanyi, J. M. Cali, P. W. (2008). Internalizing and Externalizing Behavior Problem Scores: Cross-Ethnic and Longitudinal Measurement Invariance of the Behavior Problem Index. *Educational & Psychological Measurement, Volume 68 (4)*, 676–694.
- Harter, S. (2006). Self-processes and developmental psychopathology. In D.Cicchetti, & D.J.Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology. Vol.1: Theory and methods* (pp.370-418). New York: John Wiley & Sons.
- Henderson, C. E., Dakof, G. A., Schwartz, S. J. & Liddle, H. A. (2006). Family Functioning, Self-Concept, and Severity of Adolescent Externalizing Problems. *Journal of Child and Family Studies, Volume 15*, 721–731.
- Ļevina, J. (2012). *Pusaudžu Es-koncepcija un sociālais statuss klasē un tuvu draugu grupā. Promocijas darba kopsavilkums*. Rīga: Latvijas Universitāte.
- Marsh, H.W. (2007). *Self-concept theory, measurement and research into practice: The role of self-concept in educational psychology*. Leicester, UK: British Psychological Society.
- Porozovs, J., Porozova, Dz., Valdemiers, A. (2012). Jauniešu fiziskās aktivitātes un veselības problēmas. *Scientific Journal of Riga Technical University*, 94.-100.lpp.
- Rickheit, G., Strohner, H., Vorweg, C. (2008). The concept of communicative competence. *Handbook of Communication competence*. Berlin: Division of Walter de Gruyter GmbH & Co. KG, pp.: 36 – 85.
- Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam*. (2014). Pieejams: <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>
- Shaffer, D.R. (2002). *Developmental Psychology Childhood and adolescence*. Wadsworth, Thomson Learning.
- Sebastian, C., Burnett, S., Blakemore, S.J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences, 12 (11)*, 441-478
- The Humanities and Social Science. History of Science and Higher Education*. Volume 20, p. 94 – 98. Pieejams: <https://ortus.rtu.lv/science/lv/publications/13127/fulltext>
- Ušča, S., Ļubkina, V. (2013). *Pusaudžu ar valodas traucējumiem komunikatīvās kompetences attīstība*. Rēzekne, Rēzeknes Augstskola, DOI: 10.13140/2.1.4994.7202
- Наследов, А. (2013). *SPSS 20 Statistics и AMOS: профессиональный статистический анализ данных*. Москва: изд. ПИТЕР.