

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS
SPORTO BIOMEDICINOS FAKULTETAS
TRENIRAVIMO SISTEMŲ STUDIJŲ PROGRAMA

POVILAS DABAŠINSKAS

**SPORTUOJANČIŲ 14 – 16 METŲ MOKINIŲ PATYČIŲ RAIŠKOS IR
SAVĖS VERTINIMO YPATUMAI**

BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS

Vadovas: _____
(parašas)

Baigiamąjį darbą rengė: _____
(parašas)

KAUNAS, 2017

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis darbas

1. Yra atliktas mano paties/pačios (jeigu darbą rengė keli studentai, įrašoma: Yra atliktas mūsų pačių);
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą panaudotos literatūros sąrašą.

(data)

(autoriaus vardas ir pavardė)

(parašas)

PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

Patvirtinu lietuvių/anglų kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

(data)

(autoriaus vardas ir pavardė)

(parašas)

Baigiamasis darbas yra įkeltas į eLABa talpyklą

(baigiamojo darbo gynimo komisijos sekretorės(-iaus) parašas)

BAIGIAMOJO DARBO VERTINIMAI IR GALUTINIS PAŽYMYS

Vadovas:	0,20 ×	=	
	(svertinis koef.)	(pažymys)	(galutinio pažymio dedamoji)
Vertintojas:	0,35 ×	=	
Baigiamojo darbo gynimas:	0,30 ×	=	
Mokymosi pasiekimo aplankas:	0,15 ×	=	

Galutinis pažymys:
(galutinio pažymio dedamųjų suma)

(data)

(baigiamojo darbo gynimo komisijos sekretorės(-iaus) v. ir pavardė)

(parašas)

TURINYS

SĄVOKOS IR SANTRUMPOS	Error! Bookmark not defined.
SANTRAUKA	Error! Bookmark not defined.
SUMMARY	Error! Bookmark not defined.
ĮVADAS	Error! Bookmark not defined.
1. LITERATŪROS APŽVALGA	Error! Bookmark not defined.
1.1. Patyčių samprata, formos.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Patyčių raiškos ypatumai ir pasekmės	Error! Bookmark not defined.
1.3. Savęs vertinimo formos ir raiškos ypatumai paauglystėje.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Sportinės veiklos įtaka asmenybės vidiniams ir išoriniams veiksniams.....	Error! Bookmark not defined.
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	Error! Bookmark not defined.
3. TYRIMO REZULTATAI	Error! Bookmark not defined.
3.1. Respondentų patyčių patyrimo ir jų inicijavimo rezultatai.....	Error! Bookmark not defined.
3.2. Respondentų savęs vertinimo rezultatai	Error! Bookmark not defined.
4. REZULTATŲ APTARIMAS	Error! Bookmark not defined.
IŠVADOS.....	Error! Bookmark not defined.
LITERATŪRA	Error! Bookmark not defined.
PRIEDAI	Error! Bookmark not defined.

SĄVOKOS IR SANTRUMPOS

Patyčios – tai ko nors darymas kieno nors apmaudui, piktumui, tyčiojimasis, juokavimas, piktavališkas pokštas (Lietuvių kalbos žodynas, 2002).

Paauglystė – tai gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiųjų amžiaus. Jis trunka nuo fizinio lytinio brendimo pradžios iki tol, kol pasiekama savarankiško suaugusio žmogaus socialinė padėtis (Navaitis, 2001).

Auka – tai vaikas, kuris patiria kitų vaikų patyčias, aukos patyčių metu nukenčia labiausiai (Povilaitis, Valiukevičiūtė, 2006).

Skriaudėjas – tai tam tikras grupės (arba nebūtinai) lyderis, kuris dažniausiai pradeda, inicijuoja patyčias ir laukia pritarimo, palaikymo, stengiasi įtraukti ir kitus asmenis (Povilaitis, Valiukevičiūtė, 2006).

Depresija – afektinė psichinė būseną, neigiamas emocinis fonas, pasyvumas, motyvacijos, pažintinių vaizdų sutrikimas (Bulikienė, Filipavičiūtė, Lapėnas, 2001).

Kognityviniai gebėjimai – gebėjimas pasinaudoti dėmesiu, loginiu, erdvinio mąstymu, gebėjimas pasinaudoti intelektinės sistemos komponentais, spręsti problemas (Antinienė, Lekavičienė, 2008).

Kompetencija – būtinų darbo uždaviniui ar vaidmeniui atlikti mokėjimo įgūdžių, žinių ar gebėjimų derinys (Sokol, 2001).

Kt. – kiti

Pav. – paveikslas

Proc. – procentai

Pvz. – pavyzdžiui

T.y. – tai yra

SANTRAUKA

SPORTUOJANČIŲ 14 – 16 METŲ MOKINIŲ PATYČIŲ RAIŠKOS IR SAVĖS VERTINIMO YPATUMAI

Patyčios – tai sąmoningas, neišprovokuotas ir nuolatos pasikartojantis vieno asmens ar visos jų grupės elgesys, kurio metu auka patiria verbalinius bei fizinius užgauliojimus, siekimas pažeminti (Olweus, 1993). Teigiama, jog patyčios turi neigiamos įtakos paauglio psichologiniam vystymuisi, dėl šios priežasties vaikai yra nelaimingi, labai dažnai jaučia neigiamas emocijas, tokias kaip, liūdesį, kaltę, vienišumą, nesaugumą, nerimą (Povilaitis, Valiukevičiūtė, 2005). Tačiau aktyvi psichofizinė veikla jau nuo pat mažens įtakoja tam tikrus asmenybės kryptingumo, savarankiškumo bei aktyvumo pokyčius. Šie pokyčiai turi didelę įtaką paauglių socializacijos procesui, bendrajam savęs vertinimui (Tilindienė, 2006).

Raktiniai žodžiai: patyčios, savęs vertinimas, mokiniai, sportas.

Tyrimo objektas – sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyčių raiškos ir savęs vertinimo ypatumai.

Tyrimo tikslas – nustatyti sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyčių raiškos ir savęs vertinimo ypatumus.

Hipotezės:

- 1) Sportuojantys mokiniai patiria mažiau patyčių, labiau patys jas inicijuoja.
- 2) Sportuojančių bei patiriančių patyčias paauglių savęs vertinimas yra aukštas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių patyčių raiškos ypatumus pagal lytį.
2. Atskleisti sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių patyrusių patyčias savęs vertinimą.

Išvados:

1. Nustatyta, kad daugiau negu puse tyrime dalyvavusių 14 – 16 metų vaikų susidūrė su patyčiomis (56 proc.), tuo tarpu merginų procentas buvo kur kas mažesnis (37 proc.). Taip pat 27 proc. vaikų ir 17 proc. merginų teigia, jog dažniausia patyčių forma yra pravardžiavimas, o vieta – koridoriai (21 proc. vaikų, 12 proc. merginų). Anot apklaustųjų, dažniausiai tyčiojasi bendraamžiai (23 proc. vaikų ir 22 proc. merginų). Rezultatai statistiškai patikimai skyrėsi paklausus „Kas iš Tavęs tyčiojasi?“. 32 proc. vaikų atsakė, jog tyčiojosi keli vaikinai, o 25 proc. merginų pasakė, jog tyčiojosi kelios merginos ($p < 0,05$).

2. Nustatyta, jog tarp sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių aukštą įvertinimą gavo 71 proc. vaikų ir 60 proc. merginų. Tuo tarpu, vidutinį įvertinimą, Rozenbergo savęs vertinimo anketą užpildę, gavo 26 proc. vaikų ir 29 proc. merginų. Žemą tik 3 proc. vaikų ir 12 proc. merginų. Taip pat nustatyta, jog 55 proc. sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių patyrusių patyčias save įvertino aukštai, 33 proc. surinko vidutinį ir 12 proc. surinko žemą įvertinimą. Rezultatai patikimai statistiškai skyrėsi, kadangi nepatyrę patyčių moksleiviai, save įvertino aukštesniu įvertinimu negu patyčias patyrę ($p < 0,05$).

SUMMARY

SELF ESTEEM AND BULLYING PECULIARITIES IN PHYSICALLY ACTIVE 14 – 16 YEAR OLD ADOLESCENTS

Bullying – is conscious, unprovoked and constantly repeated action of a person or group of people with a will to harass the victim verbally or physically, to make them feel embarrassed and/or humiliated. (Olweus, 1993). It is proved that bullying has negative effects on adolescents psychological development, students tend to feel depressed, guilty, lonely, anxious more often (Povilaitis, Valiukevičiūtė, 2005). However staying physically active through adolescence has positive effects on students personality development, socialization process, general self esteem (Tilindienė, 2006).

Key words: bullying, self-esteem, students, sports.

The object of the research – self esteem and bullying peculiarities of physically active 14 – 16 year old adolescents.

The purpose of the research – to analyze self esteem and bullying peculiarities of physically active 14 – 16 year old adolescents.

Hypothesis – we assume, that:

- There is less bullying victims among physically active 14 – 16 year old adolescents, however they tend to bully other children more often.
- Physically active 14 – 16 year old adolescents won't react to bullying in a sensitive manner, their general self-esteem is above average.

The objectives of the research:

1. To reveal bullying peculiarities amongst physically active 14 – 16 year old adolescents.
2. To reveal general self-esteem of physically active 14 – 16 year old adolescents who suffered from bullying in schools.

Conclusions:

1. Research showed that more than half of 14 – 16 year old boys faced bullying (56 percent), meanwhile girls tend to face bullying less (37 percent). Also 27 percent of boys and 17 percent of girls agrees that most common form of bullying is verbal harassment, and the most common place is school corridors (21 percent of boys and 12 percent of girls). Meanwhile boys (23 percent) and girls (22 percent) agrees that the most common bullies are their peers. Calculations showed, that students opinion on who bullies more, is statistically different ($p < 0,05$).

2. Results showed that 71 percent of boys and 60 percent of physically active girls scored for high self-esteem in Rosenbergs self-esteem scale. Also there was 26 percent of boys and 29 percent of girls who scored average. And only 3 percent of boys and 12 percent girls who scored low self-esteem. We also managed to get results from physically active 14- 16 year old students who suffered from bullying at schools. It is known that 55 percent of physically active adolescents who faced bullying scored high on self-esteem scale. While 33 percent scored average and 12 percent scored below average. Calculations showed that students who didn't suffer from bullying scored higher than those who did ($p < 0,05$).

IVADAS

Patyčios Lietuvoje yra aktuali tema netgi civilizuotoje šiandienos visuomenėje. Dažnu atveju išvysti patyčių aktą yra retas vaizdinys, kadangi didelė dalis patyčių nutinka mokyklos tualetuose, persirenginėjimo kambariuose ar netgi už mokyklos ribų. Mokslininkų teigimu, Lietuvoje vaikų patiriančių patyčias procentas yra vienas didžiausių tarp 28-ių Europos Sąjungos valstybių, kuris, anot 2013/2014m. tyrimo ataskaitos duomenų yra: 32 proc. berniukų ir 26 proc. mergaičių. Tuo tarpu patys iš kitų mokinių tyčiojosi 33 proc. berniukų ir 16 proc. mergaičių (Pasaulinė sveikatos organizacija, 2014). Pažvelgus į kaimyninių šalių statistinius rodiklius vaikų patiriančių patyčias pvz.: Švedijoje apie 39 proc. vidurinėje mokykloje besimokančių vaikų patiria patyčias, Latvijoje ir Estijoje apie 22 proc., Rusijoje 16 proc., Vokietijoje 14 proc. (Lietuvos Respublikos Švietimo ir Mokslų Ministerija, 2009). JAV atliktų tyrimų duomenimis, beveik 30 proc. 6 – 10 klasėje besimokančių moksleivių yra įsitraukę į patyčių procesą: 13 proc. kaip besityčiojantys, beveik 11 proc. kaip patyčių aukos, o 6 proc. ir tyčiojasi ir patys jų patiria (Nansel, Overpeck, Pilla ir kt., 2001).

Patyčios, agresija ar net smurtas pasireiškia įvairiausiose žmogų supančiose socialinėse erdvėse. Tai klastingas, antisocialus elgesys, kasmet traumuojantis milijonus vaikų (Feinberg, 2003). Neretai patyčios pasireiškia tarp sportuojančių paauglių. Įrodyta, jog didesnis agresyvumas bei didesnė savigarba labiau būdinga sportuojantiems, bet sportinio rezultato nesiekiantiems paaugliams (Talačka, Klizas, 2013). Šie sportuojantys moksleiviai labiau linkę tyčiotis iš už save silpnesnių mokinių, taip rodydami dominavimą, dažnu atveju fizinį pranašumą, siekdami sumenkinti auką. Pasekmės būna įvairios, dažniausiai vaikai tampa nelaimingi, labai dažnai jaučia liūdesį, kaltę, vienišumą, nesaugumą, nerimą, bejėgiškumą (Rigby, 1999; Heinrich, 2003; Povilaitis, Valiukevičiūtė, 2005). Taip pat agresyvus elgesys skatina patyčių aukas engti kitus, už save jaunesnius ar silpnesnius mokinius, taip prisidedant prie destruktivos veiklos.

Patyčių žala sudaro labai platų psichologinių, moralinių, fizinių “randų” ratą, gali turėti tiesioginės įtakos mokinių imuninei bei nervinei sistemoms, mokiniai patiria somatinių sutrikimų, krenta asmeninis savęs vertinimas (Robichaud, 2007). Savimi nebepasitikintys mokiniai gali nustoti dalyvauti popamokinėje veikloje, praranda motyvaciją, susidomėjimą. Tačiau kiti tyrimai pagrindžia teigiamą sporto įtaką paauglio asmenybės raidai. Dumčienės, Šniro (2007) teigimu, sportuojantys vaikai labiau pasitiki savimi, orientuoti į veiklą, geresni jų socialiniai įgūdžiai, geresnė psichinė sveikata. Daroma prielaida, jog sportuojantys vaikai su patyčiomis tvarkosi ir jas išgyvena kiek kitaip

negu nesportuojantys bendraamžiai. Mokslininkų darbai orientuoti į patyčių padarinius, prevenciją bei priežastis, ne visai atsako į klausimą, koks savęs vertinimas būdingas patyčias patiriantiems, bet taip pat sportuojantiems vaikams.

Tyrimo objektas – sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyčių raiškos ir savęs vertinimo ypatumai.

Tyrimo tikslas – nustatyti sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyčių raiškos ir savęs vertinimo ypatumus.

Hipotezės: 1) Sportuojantys mokiniai patiria mažiau patyčių, tačiau yra labiau linkę patys jas inicijuoti.

2) Sportuojančių bei patiriančių patyčias paauglių savęs vertinimas yra aukštas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių patyčių raiškos ypatumus pagal lytį.
2. Atskleisti sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių patiriančių patyčias savęs vertinimą.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Patyčių samprata, formos

Patyčios šiuolaikinėje visuomenėje yra gana dažnas reiškinys, daugeliu atveju, neatsiejama žmogaus brandos dalis, dažnai pasireiškianti įvairiuose gyvenimo etapuose. Kai kurie autoriai įvardija patyčias, kaip vieną emocinės ar psichologinės prievartos formų (Apolinaras, Z., Inga, V., 2008). Tokio agresyvaus elgesio, pasireiškiančio fiziniu priekabiavimu ar pravardžiavimu, aukomis tampa nemaža dalis mokyklinio amžiaus vaikų (Žemaitienė, 1996). Išvaizda, socialinė padėtis, religinės pažiūros ar orientacija yra vieni iš svarbiausių veiksnių, iššaukiančių patyčias, tačiau anaipol ne vieninteliai.

Literatūroje randamos apibrėžtos patyčių atsiradimo socialinės teorijos. *Homofobijos teorija*-manoma, jog žmonės linkę leisti laiką su į save panašiais individais turinčiais panašius pomėgius, išvaizdą, įsitikinimus. Mokiniai, kurie linkę dominuoti, su kitais tokiais pačiais bendraminčiais sudaro tyčiotis linkusią grupę ir patyčios nuolat dažnėja. *Dominavimo teorija*- baigę keturias pradinės klases, mokiniai atėję į vidurinę mokyklą (5 klasė), tyčiodamiesi stengiasi įsitvirtinti kaip dominuojantys, naujai besiformuojančiose bendraamžių grupėse. *Patrauklumo teorija*- paaugliai, siekdami savarankiškumo ir nepriklausomybės nuo tėvų, tapatinasi su vyresniais, linkusiais tyčiotis iš kitų bendraamžių (Šukytė, 2014).

Vaikai ir paaugliai tyčiosi ir iš vyresnių bei jaunesnių mokinių. Dažniausiai aukomis tampa fiziškai ar emociškai silpnesni asmenys. Fizinis užgauliojimas ypač stipriai pasireiškia sporte. Tai kyla iš poreikio pademonstruoti didesnę fizinę pranašumą, norint priversti kitą mokinį atlikti veiksmus prieš jo valią (Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English, 2000).

Įvairūs autoriai pateikia įdomius, psichologinio pobūdžio apibrėžimus.

Patyčios – tai ko nors darymas kieno nors apmaudui, piktumui, tyčiojimasis, juokavimas, piktavališkas pokštas (Lietuvių kalbos žodynas, 2002).

Pasak D. Valeckienės (2007), konkrečios ir aiškos visiems suprantamos patyčių sampratos nėra. Lietuvių kalboje nerandama tokio termino kuriuo aiškiai ir tiksliai būtų galima paaiškinti patyčias bei joms būdingą elgesio įvairovę. Literatūroje galima rasti įvairių apibūdinimų šiam reiškiniui, pvz.: žeminimas, užgauliojimas, priekabės, skriaudimas ir kt. Tačiau lietuvių kalboje kaip sinonimai vartojami *patyčių* ir *priekabiavimo* terminai. Anot autorės, šios dvi skirtingos sąvokos atskleidžia skirtingą patyčių reiškinio prasmę ir toks jų naudojimo nevienareikšmiškumas tik patvirtina problemos sunkumą, padaro šio reiškinio apibrėžimą miglotą.

Užsienio autoriai taip pat apibrėžia patyčių terminus, tačiau pateikia juos gana skirtingai. Pavyzdžiui, P. K. Smith (1997) teigimu, patyčios – tai sistemingas piktnaudžiavimas galia, pasireiškiantis atkakliais bei nuolat pasikartojančiais veiksmais, nukreiptais į kitą asmenį, kuriais siekiama įskaudinti ir pažeminti. Jam antrina kitas autorius W.M. Craig (1998) pridurdamas, jog patyčios – tai neigiamas fizinis ar žodinis veiksmas, kuris atliekamas tyčia siekiant įskaudinti kitą asmenį. Sporte, kuomet jėga gali būti išmatuota rezultatu, mokyklinio amžiaus vaikai yra linkę nukreipti patyčias į už save silpnesnius bendraamžius, tokiu būdu, pabrėždami jų trūkumus bei silpnybes.

D. Olweus (1993) patyčių reiškinį įvardija kaip sąmoningus, neišprovokuotus ir nuolatos pasikartojančius vieno asmens ar visos jų grupės verbalinius bei fizinius užgauliojimus, siekiant pažeminti.

Forero, R. (1999) savo darbe sutinka su Olweus nuomone, bei taip pat užsimena apie grupines patyčias, pabrėždamas, jog tai gali būti ir aplinkinius žmones stimuliuojantis reiškinys. Tyčiojimasis apibrėžiamas kaip sąmoningi vieno vaiko ar grupės kartojami bauginantys fiziniai veiksmai ar priekabiavimai prieš vaiką, kuris nėra pajėgus apsiginti. Tokios patyčios yra sunkiausiai pakenčiamos aukoms, kadangi priekabiautojai įgauna didelę ir nesąžiningą persvarą aukos atžvilgiu, geba greičiau perlaužti psichologinį barjerą.

Ši samprata kaip reiškinys apima platų elgesio spektrą – nuo fizinių išpuolių, pravardžiavimo, verbalinių užgauliojimų iki gąsdinančių žvilgsnių, grasinančių žinučių, grupinių išpuolių (Apolinaras, Z., Inga, V., 2008). Daugeliu atveju, mokiniai nejaučia apatijos tiems iš kurių tyčiojasi, dėl šios priežasties jie linkę manyti, jog tai humoras ir neturėtų būti priimta rimtai, tačiau tai du visiškai skirtingi dalykai. Humorą nuo patyčių skiria tik tai, kad tas, iš kurio juokiamasi, jaučiasi blogai, o linksma gali būti tik besityčiojantiems arba patyčių stebėtojams (Pūras, Petkevičius, Žemaitienė ir kt., 2006).

Šiuo metu autoriai Lietuvoje išskiria keletą patyčių formų: *tiesioginės* (kuomet vaikas ar mokinyas yra atvirai puolamas, užgauliojamas, engiamas savo bendraamžių, suaugusiųjų ir kitų žmonių akivaizdoje, pvz.: vaikas stumdomas, pravardžiuojamas, jam grasinama). Ši patyčių rūšis yra lengviau pastebima, tuo tarpu netiesiogines patyčias sudaro gana subtilūs ir iš pažiūros visai nekalti veiksmai. *Netiesioginės patyčios* (jų metu vaikas skaudinamas nenaudojant tiesioginės agresijos: vaiko atstūmimas iš grupės, ignoravimas, nebendravimas, neapykantos prieš žmogų kurstymas) (Povilaitis, Valiukevičiūtė, 2006). Tokias patyčias sunkiau atskleisti, sunku įsikišti ir jas sustabdyti (t.y. valdyti).

Iš pirmo žvilgsnio žemintojas nedaro nieko blogo, todėl yra be galo sunku jam tai įrodyti bei jį nubausti (Robichaud, 2007).

Autoriai tai pat pabrėžia, kad galima išskirti patyčių subkategorijas ir pagal tai, kokia agresija yra naudojama vaikui įskaudinti. *Žodinės patyčios*- vaikas yra užgauliojamas žodžiu ar užrašais. Tai galėtų būti prasivardžiavimas, gąsdinimas, grasinimai, replikos apie žmogaus kūno savybes, išpažįstamą religiją, tautybę, negalią, skaudinančių žinučių siuntinėjimas, pašiepiantys rašteliai ar piešiniai, apkalbinėjimas, šmeižimas. *Fizinės patyčios*- tai užgauliojimas veiksmais: spyris, smūgis, pargriovimas, stumdymasis, rankų užlaužimas, spjaudymas, asmeninio turto gadinimas bei atiminėjimas, drabužių purvinimas. Fizinės patyčios neretai perauga į nekontroliuojamą smurtą, siekiant ne tik sumenkinti auką, bet ir sužaloti, pvz.: ašarinių dujų panaudojimas, gąsdinimas elektrošoku, plaukų deginimas žiebtuvėliu ir kt. *Sudėtinės patyčios*- elgesio formos, kurios apima ir žodinius, ir fizinius veiksmus, pvz.: reketavimas, vertimas daryti dalykus prieš žmogaus valią.

Lietuvių autorių nuomonės sutampa su kai kuriais užsienio tyrėjais (Wilson, 2006; San Antonio, Salzfass, 2007). Šie autoriai patyčias taip pat suskirsto į keletą kategorijų: *fizinės*, *žodinės* bei išskiria *psichologines* patyčias, kurių metu asmuo yra atskiriamas socialiai, patiria prievartą, kuri gali palikti psichologinę traumą.

Keletas patyčių tyrinėtoju kaip atskirą formą išskiria seksualines patyčias: įžeidžiančios užuominos, komentarai apie išvaizdą, nepageidaujami prisilietimai, pasiūlymai su nešvankia ar seksualine potekste, pornografijos platinimas ar demonstravimas ir pan. (Valeckienė, 2007).

Autoriai tiek Lietuvoje, tiek užsienyje pastebi šiais laikais itin dažnai pasireiškiančią patyčių formą – internetines patyčias. *Internetinės patyčios* – tai nuotoliniu būdu, virtualioje erdvėje skleidžiamos patyčios (rašant žinutes telefonu, siunčiant vaizdus elektroniniu paštu, apsimetinėjimas kitu asmeniu, asmeninės informacijos platinimas, socialinių tinklalapių anketų pasisavinimas). Mokiniai patiriantys patyčias internetu, linkę praleidinėti pamokas, prasčiau mokytis, jaučiasi labiau prislėgti, bijo išeiti iš namų (Wolfsberg, 2006).

P. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, N. Tippettas (2006), teigimu elektroninės patyčios gali būti apibūdinamos kaip agresyvus, tyčinis bei pasikartojantis laike vieno asmens arba grupės asmenų elgesys nukreiptas prieš auką elektroninėje erdvėje, kuomet auka negali lengvai apsiginti. Kiti autoriai (Kowalski, ir kt., 2008) antrina, pritardami bei su konkretindami, jog tai patyčios elektroniniuose laiškuose, skaitmeninėse žinutėse arba mobiliojo telefono žinutėse. Toks elgesys būdingas ir aktyviausiai pasireiškia paauglystėje (Campbell, 2005).

Manoma, jog elektroninės patyčios gali padaryti daugiau emocinės žalos negu tradicinės (įprastos), kadangi iš aukos tyčiojamasi visą parą. Internetu viešinama asmeninė informacija greitai apkeliauja svetimus žmones, sunku sumažinti jų turinį, todėl apnuogindami auką, skriaudėjai padaro dar didesnę žalą. Negana to, šios patyčios gali būti anoniminės, todėl susekti besityčiojančius yra labai sunku (Willard, 2006). Patyčių aukos yra linkusios dažniausiai niekam to nepasakoti ir kenčia patyčias vienumoje.

1.2. Patyčių raiškos ypatumai ir pasekmės

Patyčios turi tam tikrą objektyvų turinį. Tai asmenys arba vieta, be kurių patyčios, kaip reiškiny, neįvyktų. Tyčiotis ar patirti patyčias gali bet kuris mokiny, todėl išskirti vienos mokinių grupės, kuri pasižymėtų agresyviu elgesiu ar smurtavimu, negalima. Kiek anksčiau mokinių vaidmenų schema sudaręs norvegų tyrinėtojas D. Olweus (1993) yra minėjęs šias kategorijas, kurias Povilaitis ir Valiukevičiūtė (2006) išskiria savo straipsnyje. Tai aštuoni atskiri patyčių dalyvių vaidmenys. Nors sąlytis su patyčiomis minimalus, visos šios kategorijos patenka į patyčių turinį:

Auka – tai vaikas, kuris patiria kitų vaikų patyčias, aukos patyčių metu nukenčia labiausiai.

Skriaudėjas – tai tam tikras grupės (arba nebūtinai) lyderis, kuris dažniausiai pradeda, inicijuoja patyčias ir laukia pritarimo, palaikymo, stengiasi įtraukti ir kitus asmenis.

Aktyvus šalininkas – vaikas, kuris palaiko patyčias, prisijungdamas prie skriaudėjo (antrina jam), tačiau nėra linkęs pirmas inicijuoti patyčių.

Šalininkas – palaiko tyčiojimąsi bei skriaudėją, pritaria jam ir jame dalyvauja (tačiau ne taip aktyviai kaip skriaudėjas).

Pasyvus šalininkas – pritaria patyčioms, galimai juokiasi iš aukos, tačiau aktyviai į patyčias neįsitraukia.

Neutralus stebėtojas – abejingiausia kategorija, kadangi tik stebi kas vyksta, tačiau stengiasi išlikti nuošalyje ir jeigu jo asmeniškai niekas neliečia, stengiasi neįsivelti.

Galimas gynėjas – nepritariančias patyčioms asmuo, kuris norėtų padėti aukai, bet nieko nedaro bijodamas galimai tapti patyčių auka.

Aukos gynėjas – asmuo, kuriam nepatinka patyčios, jis nori padėti aukai, stengdamasis jį apginti nuo skriaudėjų arba sustabdyti patį priekabiavimą. Tai irgi lyderis, kuris gali išdrįsti pasipriešinti skriaudėjams. Šie vaidmenys nėra fiksuoti – tai reiškia, kad jie gali keistis. Vaikas vienoje situacijoje buvęs skriaudėju, kitoje situacijoje gali tapti šalininku ir atvirkščiai. Auka dažnu atveju vėliau tampa ir

skriaudėju, kadangi jaučiamas poreikis atkeršyti už patirtą žalą. Būna ir taip, jog į skriaudėjų vaidmenį gali įsitraukti ir tie moksleiviai, kuriems nepatinka patyčios, bet siekdami apsaugoti save, jie skriaudžia kitus, taip siekdami parodyti, jog sugebėtų apginti save nutikus tokiam atvejui. Svarbu suprasti, jog ne visoms patyčių formoms yra būdingas demonstravimas: pavyzdžiui, reketavimo situacijoje stengiamasi išvengti žiūrovų ir siekiama kuo didesnio slaptumo (Povilaitis, Vaiciukevičiūtė, 2006).

Daugelis autorių tiek Lietuvoje, tiek užsienyje sutinka, jog didžioji dalis patyčių įvyksta mokyklos ribose ar teritorijoje, tarp mokyklinio amžiaus vaikų. Patyčios mokykloje – labai paplitusi socialinė problema daugelyje pasaulio šalių, teigia Feinberg (2003). Daugelis atliktų tyrimų įrodo šio reiškinio paplitimo mastą visame pasaulyje. Kanadoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog būdami tik 4 – 11 metų 5 proc. berniukų ir 7 proc. mergaičių jau buvo reguliarios patyčių aukos, o 14 proc. to paties amžiaus berniukų ir 9 proc. mergaičių prisipažino, jog reguliariai tyčiodavosi iš kitų vaikų (Robichaud, 2007). Visame pasaulyje vaikų, patiriančių patyčias, skaičius svyruoja nuo 30 iki 50 proc., kai kuriose šalyse toks pat procentas tyčiojasi ir iš kitų vaikų (Rigby, 1999; Ortega, Lera, 2000). Šių apklausų tiriamųjų amžius yra mokyklinis, tai tik įrodo patyčioms plisti palankiausią terpę.

Rigby (1999) teigimu, dažnas atvejis, kuomet tėvai ar net mokytojai nežino apie mokyklose egzistuojančią patyčių problemą. Mokyklose patyčios vyksta pačiose įvairiausiose vietose. Yra pastebima tendencija, kad tyčiojimasis vyksta ten, kur yra mažiausiai suaugusiųjų priežiūros: pertraukų metu klasėje, mokyklos kieme ar koridoriuje (Valickaitė, 2003). Mokiniai, stebėdami, kaip tyčiojamasi iš kitų vaikų, bijo patys tapti patyčių objektais, nežinodami, kaip galėtų padėti aukai, lieka nešališkais ir nesiima jokių priemonių, galinčių sustabdyti patyčias. Anot Rigby, būtina mokyklose diegti efektyvias patyčių problemos mažinimo programas, skatinti patyčių netoleravimo politiką.

Kiti patyčioms plisti palankūs faktoriai vyrauja sporte. Nors manoma, jog konkurencinis sportas viena iš palankiausių aplinkų jauniems žmonėms ugdyti naudingus psichologinius, fizinius ir socialinius bendravimo įgūdžius, kurie gali būti panaudoti įvairiose gyvenimiškose situacijose (Leysk, Kornspan, 2000; Rees, Howell, Miracle, 1990; Steiner, McQuivey, Pavelski, Kraemer, 2000), tačiau kiti autoriai primena, kad konkurencinis sportas taip pat vieta, kur bręsta konfliktai, patiriamas stresas bei rūpestis dėl išvaizdos (Evans, 2006). Viena iš populiariausių tokio streso formų – tai įšventinimai, ritualai arba apeigos į tam tikras gruputes ar brolijas, dažnu atveju, ir į sporto komandas, kurių metu gali pasireikšti patyčios ar smurtas. Apie 17 proc. merginų ir tiek pat vaikų Kanadoje yra įsitraukę į tokią veiklą (Gershel, Katz-Sidlow, Small, Zandieh, 2003). Daugiausia tyrimų apie patyčias pasireiškiančias sporte yra fokusuojama į vaikus ir koledžų sportininkus. Kai kurie šaltiniai teigia, jog sportininkai mokunami agresiją naudoti kaip įrankį, kuris padeda spręsti konfliktus (Rowe, 1998). Toks

sportas, kaip amerikietiškas futbolas, reikalauja agresyvaus žaidimo taktikos, dažnu atveju paaugliai kultivuojantys šią ar kitą "jėgos" sporto šaką, yra linkę elgtis agresyviau tiek sporto aikštelėje, tiek už jos ribų (Edresen, Olweus, 2005). Agresija sporte nėra tiesiogiai suprantama kaip patyčios, tačiau tyrimai tik įrodo, kad didesnė agresija veda prie didesnio patyčių lygio, kadangi paaugliai linkę būti agresyvūs viename socialiniame kontekste, tikėtina bus agresyvūs ir kitame (Moffit, Caspi, Harrington, Milne, 2002).

Nuolatos vykdomos ar patiriamos patyčios turi įtakos psichologiniam asmenybės vystymuisi, nesvarbu, ar tai būtų auka, ar skriaudėjas: vaikai yra nelaimingi, labai dažnai jaučia liūdesį, kaltę, vienišumą, nesaugumą, bejėgiškumą, nerimą, teigia Rigby (1999), Heindrich, (2003), Povilaitis ir Valiukevičiūtė, (2005). Visam pasaulyje atliekami tyrimai pagrindžia negatyvų patyčių poveikį asmenybės psichinei sveikatai ir elgesio problemų atsiradimui. Anot M. F. Van der Wal, C. A. M. De Wit ir R.A. Hirasing (2003), atlikto tyrimo duomenimis, tiek berniukai, tiek mergaitės, iš kurių tyčiojamasi, daug dažniau linkę į depresiją ar savižudiškas mintis nei tie, iš kurių nebuvo tyčiojamasi. Natūralu, jog vaikai, kurie yra patyrę patyčias, susidurs su daug daugiau vidinių dvejonių, susijusių su išvaizda ar asmeniniais įgūdžiais, kadangi šie asmens bruožai yra nuolat nepelnytai kritikuojami. Mokykloje pasireiškiančios patyčios gali būti susijusios ne tik su blogesniu moksleivių savo sveikatos vertinimu, menkesniu pasitenkinimu gyvenimu, irzlumu ar liūdesiu, tačiau ir su tam tikrais fiziniais sutrikimais – dažni galvos, skrandžio, nugaros skausmai, galvos svaigimas, nemiga, silpnumas, pykinimas, sutrikęs virškinimas, somatiniai sutrikimai, sergama įvairiomis infekcinėmis ligomis (Rigby, 1999; Rantanen, Kaltiala-Heino, Rimpela ir kt., 1999; Smokowski, Kopasz, 2005; Robichaud, 2007; Zaborskis, Vareikienė, 2008). Autoriai atsigręžia ir į skriaudėjus teigdami, jog vaikai besityčiojantys iš kitų lygiai taip pat kaip ir aukos patiria pasekmes. Robichaud (2007) teigimu, besityčiojantiems iš kitų vaikams rizikos faktorius ne ką mažesnis: didelė tikimybė, jog skriaudėjai susidurs su bendraamžių atstūmimu, mokymosi sunkumais, taps socialinių bei teisinių institucijų globotiniais, vėliau atsidsurs net dideliame depresijos ar savižudybės pavojuje.

Kiti autoriai išskiria pasekmes, kurios gali pasireikšti ir vėlesniuose gyvenimo etapuose. Vaikai patiriantys patyčias susiduria ir su bendravimo sunkumais: jiems sunkiau sekasi užmegzti ir palaikyti gerus santykius su bendraamžiais, sunkiau sekasi prie jų prisitaikyti, bendradarbiauti, tokie vaikai dažniausiai būna drovūs, įsitempę, nedrąsūs (Povilaitis, Valiūkevičiūtė, 2005). Manoma, jog vaikystėje patirtos patyčios taip pat turi įtakos ir su vyresniems žmonėms pasitaikančiomis bendravimo problemomis (Valeckienė, 2007). Šio reiškinių padariniai, jeigu ypač aktyviai pasireiškė brandos periode - tikėtina lydės žmogų didžiąją gyvenimo dalį.

1.3. Savęs vertinimo formos ir raiškos ypatumai paauglystėje

Pagrindiniai psichosocialinės paauglio raidos principai – tai asmens tapatumo paieška ir suaugusiojo elgesio formavimas (Žukauskienė, 2002). Paauglystės laikotarpiu asmuo ypač aktyviai leidžiasi į *savęs* paiešką, vyksta *Aš-koncepcijos* formavimasis, kuris turi stiprią įtaką asmens adaptacijai ir gerovei (Steinberg, 2001; Eysenck, 2004). Šis gyvenimo tarpsnis kupinas greitų emocinių, fizinių ir socialinių pokyčių. Tokie, keliantys stresą, pokyčiai padidina neigiamo savęs vertinimo riziką. Tačiau su laiku tobulėja individo *kognityviniai gebėjimai* – gebėjimas pasinaudoti dėmesiu, loginiu, erdvinio mąstymu, gebėjimas pasinaudoti intelektinės sistemos komponentais, spręsti problemas (Antinienė, Lekavičienė, 2008). Šių pažintinių gebėjimų dėka paauglys gali suprasti pokyčių vykstančių gyvenime reikšmę, įvertinti jų svarbą, iškelti galimybę ieškoti atsakymų į klausimus.

Daugelis paauglių brendimo laikotarpiu pradeda ypač kritiškai reaguoti į komentarus, susijusius su jų išvaizda, poelgiais ar įsitikinimais. Dažnu atveju tai pasireiškia padidėjusia kritika ir sau. Masiliauskas, D., (2009) teigia, jog vienoks ar kitoks savęs vertinimo lygis susiformuoja analizuojant, o po to reflektuojant savo veiklos rezultatus ir suvokiant aplinkinių žmonių įvertinimą. Adekvatus savęs vertinimas leidžia kritiškai pažvelgti į savo poelgius, gebėti suderinti savo galimybes su įvairaus sunkumo uždaviniais ir aplinkinių reikalavimais.

Seifer, Hoffnung ir kt. (1987) teigia, jog paauglių savęs vertinimas glaudžiai susijęs su prisitaikymo prie bendraamžių poreikių tenkinimu. Pvz.: žemiau save vertinantys paaugliai susiduria su sunkumais prisitaikant bendraamžių tarpe ar tam tikroje bendraamžių grupėje, jie linkę būti kur kas labiau priklausomi nuo juos supančių bendraamžių. Šie paaugliai apie savo reikšmingumą sprendžia pagal aplinkinių santykį su jais ir netgi yra priklausomi nuo teigiamo jiems svarbių bendraamžių vertinimo. Daugelis tokių vaikų yra nerimastingi, susikaustę nepasitikintys savimi, tokie vaikai iššaukia bendraamžių panieką ir yra linkę save socialiai izoliuoti. Tokia būseną iššaukia perėjimą nuo išorinio prie savo vidinio pasaulio analizės. Paaugliui pasidaro svarbu, kaip jis atrodo kitų žmonių akimis, jis tampa labai jautrus informacijai, tačiau pradeda formuoti savęs vertinimą, analizuoti asmenybę. Savarankiškumo ir nepriklausomybės siekimas apsunkina santykius su tėvais, jaučiama bendraamžių įtaka.

Pasak R. Lekavičienės (2001), į *Aš-koncepciją* įeina visų individo įsivaizdavimų apie save visuma, ši visuma turi tris dalis: 1) *Aš-vaizdą* – aprašomąją, kognityvinę postruktūrę; 2) santykį į save, emocinis-vertybinis santykis į save; 3) elgesio dedamąją – elgsenos reakcijas, kylančias iš *Aš-vaizdo* ir santykio į save. Pagal *Aš-koncepcijos* pagrindą buvo kuriamos savivokos metodikos, tačiau

mokslininkų nuomonės čia ir išsiskiria. Vieni tyrėjai mano, jog sudėtinės sritys nepriklauso viena nuo kitos ir koreliacija tarp jų silpna. Tačiau kiti (Harter, 1988; Asci, 2002; Moreno, Cervello, 2005) teigia, kad sričiai būdingi bruožai koreliuoja tarpusavyje lygiai taip pat kaip ir su bendruoju savęs vertinimu.

Šie mokslininkai stengėsi susieti bendrąjį savęs vertinimą su savo kompetencijos suvokimu skirtingose srityse, išsiaiškinti vyraujančią santykį. Sporto terminų žodynas (2002) terminą *kompetencija* apibūdina taip – tai funkcinis gebėjimas adekvačiai atlikti tam tikrą veiklą, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos. Harter (1998) išskyrė aštuonias savęs bei savo kompetentingumo vertinimo sritis, bei prie jų pridėjo devintąją kuri nėra vertinama, tačiau atskleidžia individo nuomonę apie save:

1. *Mokyklinis kompetentingumas*. Ši sritis padeda išsiaiškinti, kaip kognityviniai gebėjimai įtakoja darbą mokyklos aplinkoje. Tai su mokykla susijusi veikla, pvz.: darbas klasėje, atsakymai į pateiktus klausimus, produktyvumas pamokų metu, intelekto pojūtis.

2. *Socialinis kompetentingumas*. Ši sritis bėgant laikui buvo modifikuota. Ankščiau ją įvardijo kaip *socialinį priėmimą ar socialinę paramą*, tačiau buvo svarstoma, ar ši sritis iš tiesų atspindi individo sugebėjimus bei įvertina kompetenciją socialinėje erdvėje, kadangi kaip aplinka priims paauglį ne visada priklausydavo nuo paties individo. Iš teorinės perspektyvos sritis turėtų atspindėti paauglio gebėjimus orientuotis socialinėje erdvėje, todėl šiandien matome tokį galutinį vaizdinį. Šioje srityje įvertinami paauglio gebėjimai susirasti draugų, patikti kitiems, žinoti kaip elgtis, kad būtum priimtas, žinojimas, kaip tapti populiariam draugų rate.

3. *Atletinis kompetentingumas*. Sritis, kurioje paauglys geba išsiaiškinti savo sugebėjimus sporte, sportiniuose žaidimuose lauke, ar demonstruojant atletinį pasirengimą.

4. *Išvaizda*. Nustatoma, kiek paauglys yra patenkintas tuo, kaip atrodo.

5. *Darbinis kompetentingumas*. Ši subskalė padeda įvertinti, ar individas jaučiasi taip, tarsi turėtų reikiamų įgūdžių atlikti tam tikrą darbą, ar jam gerai sekasi esamame darbe.

6. *Patrauklumas*. Tai paauglio suvokimas apie save, kaip apie patrauklų asmenį tiems, kurie patinka jai/jam, gebėjimas būti įdomių ir linksmu žmogumi pasimatymo metu, žinojimas, jog susitikinėja su tais, kurie jam iš tiesų patinka.

7. *Elgesys*. Ši sritis nustato, ar asmeniui patinka tai, kaip jis pats elgiasi, ar jis patenkintas savo poelgiais bei jų rezultatais, padeda nustatyti, ar žmogus linkęs prisišaukti bėdą savo elgesiu.

8. *Artima draugystė*. Gebėjimas susirasti artimų draugų, su kuriais galima būtų dalintis asmeninėmis mintimis bei paslaptimis.

9. *Savęs vertinimas*. Autorė pabrėžia, jog šia sritimi norima nustatyti individo nuomonę apie save, kaip apie žmogų, ar asmuo patenkintas gyvenime priimtais sprendimais ar apskritai asmuo

laimingas. Čia labiau atsiskleidžia savęs suvokimas nei konkretus kompetentingumas tam tikroje srityje. Kiti užsienio autoriai (Fox, 2000; Weiss, Amorose, 2005) sutinka su Harter nuomone, pripažindami, jog sėkmingą asmenybės raidą bei savivoką paauglystėje lemia individo suvokimas apie save, kaip apie kompetentingą asmenį tam tikrose srityse. Asmeninės kompetencijos suvokimą minėtose srityse lemia ir tai, kaip žmogus yra linkęs pabrėžti ir suvokti jį supančius veiksnius, pvz.: asmenines pastangas (*aš daug dirbu, sportuoju*); kitų žmonių daromą įtaką (*mokytojai priverčia mane stengtis; tėvai man padeda mokytis*); įgimtus gebėjimus (*aš toks gimiau; aš sutvertas sportui*) arba klausia savęs ir teigia nežiną, kodėl vienaip ar kitaip save suvokia (*kodėl man nesiseka sporte; kodėl niekas nenori su manimi draugauti*), teigia Harter. Praktinė prasme, kompetencija praranda svarbą tuomet, kai individas neturi, kur ją panaudoti ar pritaikyti. Jeigu yra atvirkščiai – individas jaučiasi turįs pakankamai įgūdžių ar gebėjimų, tuomet jis jausis kompetentingu ir gebančiu atlikti tam tikrą veiklą tam tikroje srityje. Analizuojant sportinį kompetentingumą, galima įžvelgti, kaip paauglio savo kompetencijos suvokimas rodo jo nuomonę apie savo paties gebėjimus ir galimybes sporto srityje, parodo kokių kompetentingu jis jaučiasi tai darydamas.

Moksliniai tyrimai įrodė, jog egzistuoja komponentai, kurie susiję su sportine veikla, bei kurie ir lemia teigiamą paauglių raidą, pvz.: sąveika su kompetentingais suaugusiais ar bendraamžiais (Mahoney, Stattin, 2000). Tikima, jog aktyvi fizinė veikla sumažina nepasitenkinimą savo išvaizda ir tik sustiprina fizinį savęs suvokimą, kompetentingumą sporte. Kai kurie tyrėjai (Harter, 1988) mano, jog fizinė veikla netiesiogiai, tačiau teigiamai įtakojo savęs vertinimą, sustiprinus fizinę kompetenciją ar patobulinus išvaizdą. Su Norvegijos paaugliais atlikti tyrimai įrodo, jog jaučiama netiesioginė atletinio kompetentingumo ir išvaizdos įtaka bendrajam savęs vertinimui (Haugen, Safvenbom, Ommundsen, 2011).

Išvaizdos sritis yra viena iš svarbiausių ir įtakingiausių savęs vertinimo sričių, kadangi paauglystės laikotarpiu kūnas keičiasi, įgauna beveik galutinę formą, taigi savo išvaizdos kompetencijos suvokimas parodo, kaip paauglys linkęs vertinti savo kūną, išvaizdą, kiek jis išvis patenkintas savimi. Šiame laikotarpyje iškyla daug problemų, susijusių su kūno įvaizdžio suvokimu, tai trukdo adekvačiai tam tikros veiklos (sporto, mokymosi) raidai, negana to, nukreipia paauglio energiją tam tikro idealo siekimo linkme. Vaikiniai siekia puikaus kūno funkcionalumo bei fizinių gebėjimų, tuo tarpu merginoms kur kas svarbiau patrauklumas nei vaikinams, kadangi joms būti fiziškai patrauklioms reiškia būti populiarioms ir moteriškom. Nusivylimas savo išvaizda turi neigiamos įtakos merginų bendrajam savęs vertinimui, ko nebuvo pastebėta vaikinų tarpe (Frost, McKelvie, 2004).

Moksliniai tyrimai rodo, jog nepatenkinti savo kūnu ar išvaizda paaugliai dažniau linkę į depresiją bei kitus emocinius sutrikimus. Tripkovic, Roje, Krnic, ir kt. (2015), savo straipsnyje apie depresiją ir savęs vertinimą ankstyvojoje paauglystėje teigia, jog depresijos paplitimas per pastaruosius du dešimtmečius išaugo, negana to, depresija pradėjo kamuoti vis jaunesnes amžiaus grupes. Pasak WHO (Pasaulinė sveikatos organizacija), šiuo metu depresija užima ketvirtąją vietą tarp labiausiai paplitusių ligų ir prognozuojama, jog iki 2020-ųjų metų pakils į antrąją vietą. Ilgą laiką buvo manoma, jog vaikai ir paaugliai nuo depresijos, kaip klinikinio sutrikimo nekentėdavo, kadangi depresija tik pereinamoji rimtesnio sutrikimo stadija. Anot Girdzijauskienės, Dovydatienės, Bulotaitės (2008), neadekvatus savęs vertinimas deformuoja asmenybę, sudaro palankias sąlygas neigiamiems bruožams, tokiems kaip, nekritiškumas, konfliktiškumas, nepasitikėjimas ir t.t., susiformuoti ir kartu apsunkinti normalų psichinį vystymąsi. Tokie neigiami bruožai ir depresijai būdingai požymiai įžvelgiami vis jaunesniuose individuose tik byloja, jog net ir vaikai kenčia nuo vienokios ar kitokios depresijos formos. Depresuoti vaikai (6-12 metų) dažnai būna agresyvūs, negatyvūs, pesimistiški, turi žemą savęs vertinimą. Tuo tarpu paaugliams (12-16 metų) labiau būdinga jaustis kaltiems, beviltiškiems, nesuprastiems, todėl šie požymiai gali pasireikšti ir kaip pirminė depresijos forma. Pažvelgę į teorines, empirines bei klinικές žinias apie depresijos simptomus vaikystėje ar ankstyvojoje paauglystėje, šie autoriai (Castaneda, Tuulio-Hendriksson, Marttunen ir kt., 2008; Lu Y, Mak KK, ir kt., 2012; Baji, Gadoros, Kiss, ir kt., 2012) išskiria tris depresijos simptomų grupes:

1. *Kognityviniai simptomai*. Pasireiškia esant žemam savęs vertinimui, kaltės jausmui komunikavimo problemoms, sunkumams priiminėjant sprendimus, mintys apie mirtį bei savižudybę.
2. *Emociniai simptomai*. Pasireiškia nuotaikų svyravimais, liūdesiu, beviltiškumu, apatija, irzlumu, motyvacijos ar malonumo trūkumu kasdieninėje veikloje, nuovargiu ar energijos stoka.
3. *Fiziniai simptomai*. Pasireiškia svorio kritimu ar viršsvoriu, miego sutrikimais arba per ilgą varginančiu miegu, psichomotoriniais sutrikimais.

Žinoma, jog po depresijos seka ir kiti paaugliui žalingi veiksniai: psichiniai sutrikimai, prasti pažymiai, svaigalai, priklausomybė ar net savižudybė (Breton, Labelle, Huynh, et al. 2012). Daugeliu atveju priimtina depresiją gydyti antidepresantais bei panašaus pobūdžio medikamentais. Anaipol, tai ne vienintelis būdas apsisaugoti nuo depresijos. Tyrimai atskleidė, jog fizinė veikla turi teigiama, antidepresantinį poveikį. Amerikiečiai Dunn, Trivedi, Kampert ir kt. (2005) įrodė, jog dvylikos savaitių aerobinė programa veikia kaip efektyvus vaistas *švelniai-vidutiniai* depresijos formoms gydyti.

1.4. Sportinės veiklos įtaka asmenybės vidiniams ir išoriniams veiksniams

Sveikas gyvenimo būdas, apjungtas su fiziniu aktyvumu (prigimtinu asmenybės poreikiu) yra pagrindinė sąlyga, siekiant savo asmenybės realizavimo ar net pažinimo. Sveika gyvensena – objektyvus moderniosios visuomenės sveikatos ir vidinės asmenybės tobulumo pamatas, tai vienas pagrindinių socialinių veiksnių, veikiančių asmens bei visuomenės vystymąsi. Fizinis aktyvumas padeda sustiprinti organizmo adaptacinius gebėjimus ir net gali nulemti asmenybės socialinių funkcijų visavertį atlikimą (Paffenbarger, 1993). Autorius taip pat primena, jog fiziškai aktyvus ir sveikas paauglys yra jaunatviškas, produktyvus, aktyvus, spinduliuoja kūrybine energija, dalyvauja įvairiose veiklose ilgesnį laikotarpį, jį su išorine socialine aplinka sieja daugiau bendrų interesų nei fiziškai neaktyvų bendraamžį. Fizinis aktyvumas, kaip ir adekvatus savęs vertinimas, yra žmogaus gyvenimo kokybės požymis. Anot Volbekienės (2004), pagrindinis gyvenimo kokybės rodiklis yra ne kas kita, kaip fiziškai aktyvi gyvensena.

Lietuvių autoriai sutinka su šia nuomone ir taip pat pabrėžia fizinio aktyvumo teikiamą naudą. Štai I. Tilindienė (2006) savo straipsnyje apie paauglių savęs vertinimą teigia, jog biologinius, socialinius, psichologinius pokyčius paauglystėje apimanti psichofizinė veikla įtakoja tam tikrus asmenybės kryptingumo, savarankiškumo, aktyvumo pokyčius. Pastarieji pokyčiai gali lemti prieštarinę paauglių padėtį: neadekvatus savęs vertinimas, tapatumo formavimosi sunkumai ir kt. Tokie pokyčiai turi didelę įtaką paauglių socializacijos procesui, kurio metu suvokiami įgūdžiai bei charakterio bruožai, padėsiantys paaugliui tapti efektyviu visuomenės ar tam tikros grupės nariu. Šis tapsmas yra itin svarbus paauglio gyvenime, kadangi tai savotiškos užduotys, kurias išsprendęs paauglys įgyja nepriklausomybę, atranda savo tapatumą. Kuomet paauglys užsiiminėja aktyvia fizine veikla, jis sėkmingai sąveikauja ir su jį supančia socialine aplinka, bendrauja su įvairaus amžiaus asmenimis, varžosi bendraamžių tarpe. Laimint varžybas ar besiekiant rezultato, itin sparčiai formuojasi asmenybės suvokimas bei savęs vertinimas, todėl šie bruožai taps pamatinėmis vertybėmis asmens adaptacijai ir gerbūviui (Ramanauskienė, Valantinas, Endriulaitienė, 2003). Vienoks ar kitoks savęs vertinimo lygis susiformuoja reflektuojant savo veiklos rezultatus, vertinant juos su bendraamžių pasiekimais ir suvokiant, kaip tave vertina kiti. Manoma, jog siekiant rezultatų sportinėje veikloje, paauglys geba iš arčiau pažvelgti į savo progresą, įvertinti savo pasiekimus, kadangi turi su kuo juos palyginti. Adekvatus savęs vertinimas individui leidžia kritiškai analizuoti save, pažinti savo galimybes, tvarkantis su įvairaus sunkumo uždaviniais ar aplinkinių reikalavimais. Dažniausiai

adekvačiai save vertinantys paaugliai turi aukštesnį visuomeninį statusą, platesnį interesų lauką, leidžiantį jam sąveikauti su didesne visuomenės dalimi A.A. Reana (2003).

V. Černiaus (1997) teigimu, paaugliai, kurie leidžia daugiau laiko sportuodami, sukaupia pakankamai sportinės patirties. Tokia patirtis jiems leidžia realiai įvertinti savo galimybes fizinėje veikloje, o dėl to didėja teigiamas savęs vertinimas.

Harter (1990) sutinka, jog jaunam žmogui – paaugliui, fizinis savęs vertinimas asocijuojasi su išvaizda ir atletiniu kompetentingumu, teigiamas savęs vertinimas paaugliui reiškia pasitikėjimą savimi, gerą psichologinę būseną. Buvo atlikta daug tyrimų, siekiant išsiaiškinti fizinio aktyvumo naudą psichologinei sveikatai, tačiau šiek tiek mažiau yra žinoma apie skirtingų paruoštumų įtaką individo psichologijai. Luban, Cliff (2011) teigia, jog aukštesnis savęs vertinimas tarp vaikinių buvo siejamas su absoliučia jėga, ir su reliatyviai absoliučia jėga merginose. Apklausiant mergaites, ištvermė teigiamai koreliavo su atletiniu kompetentingumu, tačiau ne su išvaizda. Kiti autoriai (Poulsen, Ziviani, Cuskelly, 2006) teigia, jog paaugliai su prasta koordinacija yra linkę žemiau save vertinti atletinio kompetentingumu bei fizinės išvaizdos srityse, negu tie kurių koordinacija vidutiniška-aukšta. Teigiama, kad gerai save vertinančių atletinio kompetentingumo srityje paauglių motoriniai įgūdžiai vystosi kur kas geriau (Piek, Baynam, Barrett, 2006).

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas – sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyčių raiškos ir savęs vertinimo ypatumai.

Tyrimo tikslas – nustatyti sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyčių raiškos ir savęs vertinimo ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių patyčių raiškos ypatumus pagal lytį.
2. Atskleisti sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių savęs vertinimą pagal lytį.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių apžvalga buvo taikoma, siekiant atskleisti sportuojančių paauglių, patiriančių ir/ar vykdančių patyčias, savęs vertinimo ypatumus.

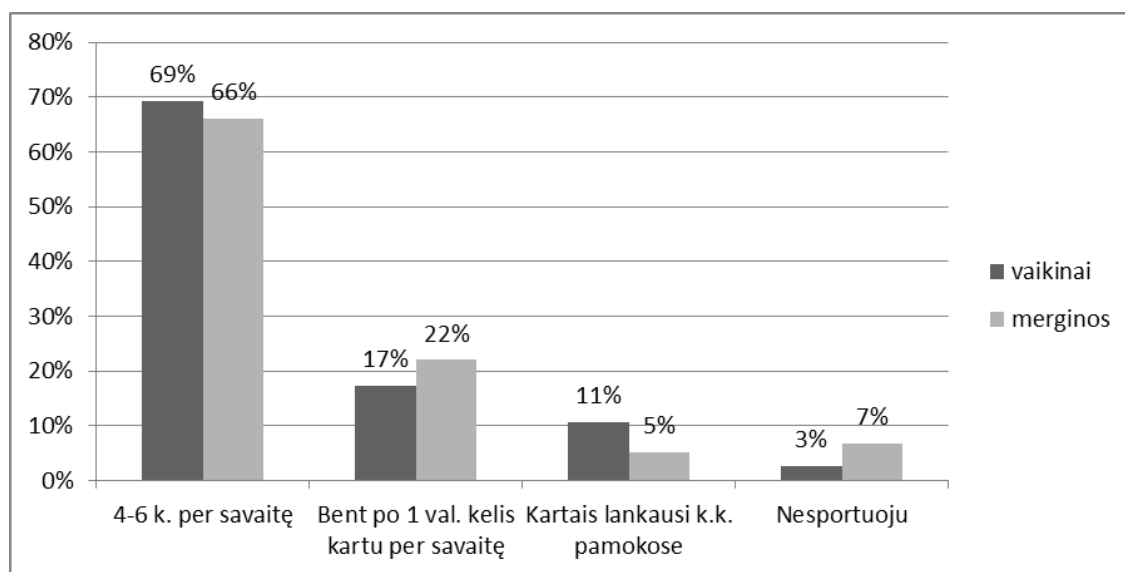
2. Tiriamiesiems buvo pateiktas patyčių klausimynas (žr. 2 priedą), parengtas, remiantis Didžiosios Britanijos Jorko miesto klausimynu moksleiviams (anketa aprobuota Lietuvoje 2010 metais Ilonos Tilindienės ir kt. (Tilindienė ir kt., 2010). Klausimyno pagalba, analizuota tiriamųjų patyčių patyrimo ir inicijavimo raiška ir ypatumai. Klausimynas susideda iš pasirenkamojo tipo klausimų, todėl tiriamasis galėjo pasirinkti kelis atsakymo variantus. Buvo tiriami sportuojantys 14 -16 metų respondentai, siekiant išsiaiškinti, kurie iš jų dažniau patiria ir inicijuoja patyčias, kur dažniausiai patiriamos ir inicijuojamos patyčios, iš kokio amžiaus moksleivių tyčiojamosi.

3. Anketinė apklausa: M. Rozenbergo (*Rosenberg's Self-Esteem scale*, Rosenberg, 1965) savęs vertinimo skalė, nustatanti tiek teigiamą, tiek neigiamą individo požiūrį į save. Ši anketa paremta tiriamųjų savistaba. Ją sudaro 10 teiginių, kurių kiekvienas vertinamas keturių balų Likerto skale: nuo 1 („visiškai sutinku“) iki 4 („visiškai nesutinku“). Bendras rodiklis gaunamas susumavus visus atsakymus. Visi 10 teiginių apibūdina individo nuomonę apie save. Respondento prašoma sutikti arba nesutikti su pateiktais teiginiais, pasirenkant vieną iš keturių atsakymo variantų. Iš dešimties teiginių, penkiuose teiginiuose aukščiausias balas pelnomas „visiškai sutinkant“, kiti penki teiginiai turi atvirkštinį vertinimą. Tai reiškia, jog norint pelnyti aukščiausią balą, reikia „visiškai nesutikti“ su šiais teiginiais. Aukštai save vertinantys mokiniai laikomi surinkę nuo 30 iki 40 balų, žemai save vertinantys nuo 10 iki 20 balų.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrimas buvo atliktas Kauno Gedimino sporto ir sveikatingumo gimnazijoje bei Kauno centro sporto mokykloje (KCSM), 2017 m. kovo mėnesį. Buvo

tiriami mokiniai iš trijų 8-10 klasių. Iš viso tyrime dalyvavo 134 mokiniai, iš kurių 45 mokosi aštuntoje klasėje (24 berniukai ir 21 mergaitė), 45 devintosios klasės mokinių (28 berniukai ir 17 mergaičių), ir 44 dešimos klasės mokinių (23 berniukai ir 21 mergaitė). Tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu. Taip pat su tiriamaisiais buvo aptarta tyrimo metodikų pildymo instrukcija. Tiriamieji anketas pildė asmeniškai, po pamokų.

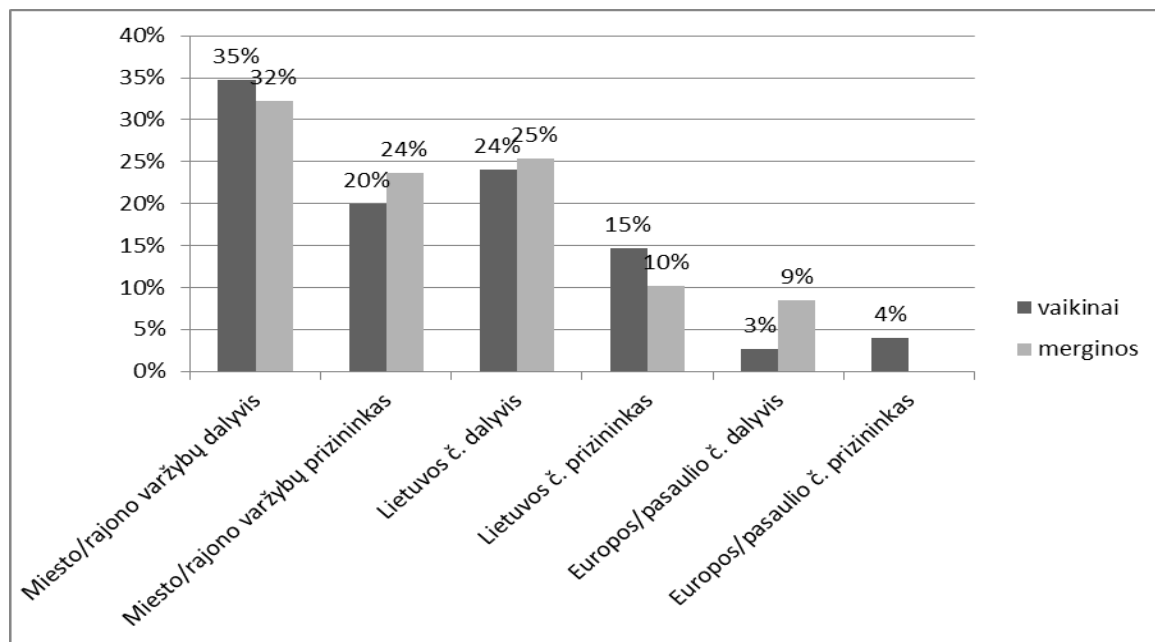
Tiriamieji - 69 proc. berniukų ir 66 proc. mergaičių šiuo metų užsiiminėja aktyvia sportine veikla: sportuoja 4 – 6 k. per savaitę bei siekia aukštų sportinių rezultatų. 17 proc. berniukų bei 22 proc. mergaičių treniruodamiesi praleidžia bent po 1 val. kelis kartus per savaitę, tačiau aukštų sportinių rezultatų nesiekia. Tuo tarpu 11 proc. berniukų ir 5 proc. mergaičių tik retkarčiais lankosi kūno kultūros pamokose. 3 proc. berniukų ir 7 proc. mergaičių atsakė, jog šiuo metu nesportuoja išvis (1 pav.). Taikant χ^2 kriterijų nustatėme (1 pav.), jog merginų ir vaikinų atsakymai statistiškai patikimai nesiskyrė ($\chi^2(3) = 2,928$; $p > 0,05$).



1 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: ar aktyviai sportuoja? (procentais)

2 paveiksle pateiktuose tyrimo atsakymuose, pastebėjome, jog iš tyrime dalyvavusių respondentų, 33 proc. berniukų ir 32 proc. mergaičių turėjo patirties dalyvaujant miesto/rajono

varžybose. 20 proc. berniukų ir 24 proc. mergaičių atsakė, jog yra buvę miesto/raiono varžybų prizininkais. Lietuvos čempionatuose dalyvavo 24 proc. tyrime dalyvavusių berniukų ir 25 proc. mergaičių. Tuo tarpu garbės lipti ant prizinės vietos pakylas turėjo 15 proc. berniukų ir 10 proc. mergaičių. Iš visų respondentų Europos/pasaulio čempionate dalyvavo 3 proc. berniukų ir 9 proc. mergaičių, tačiau prizininkais tapo net 4 proc. berniukų. Iš 134 respondentų mergaičių Europos/pasaulio čempionatų prizininkių – nebuvo. Pritaikius χ^2 kriterijų nustatyta, jog atsakymai statistiškai nesiskyrė ($\chi^2(5)=5,318$; $p>0,05$).



2 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: Kokie tavo pasiekimai sporte? (procentais)

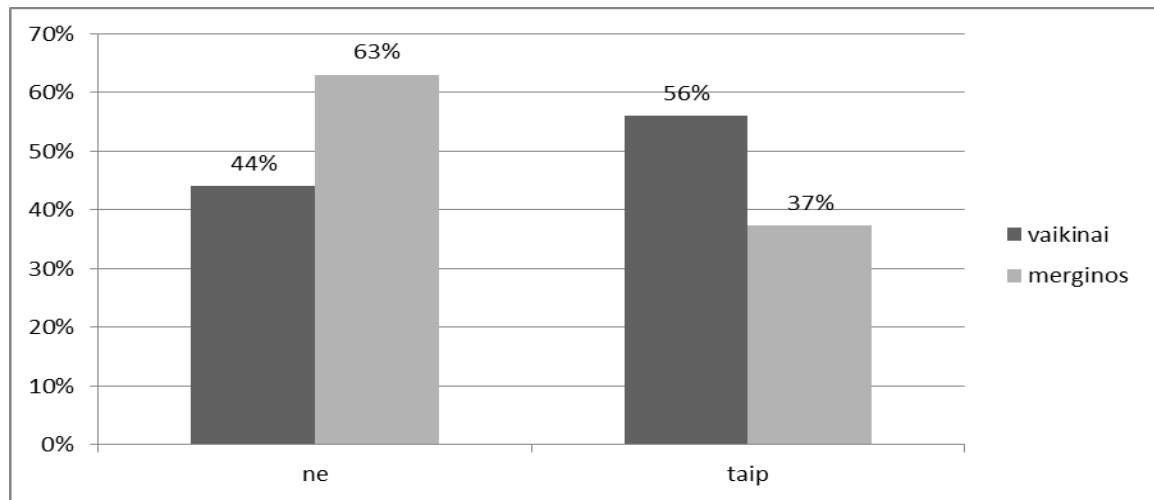
Duomenų apdorojimo statistiniai metodai. Duomenų analizė atlikta statistinėmis kompiuterinėmis programomis *Excel 2007* ir *SPSS*. Skirtingų tiriamųjų grupių rezultatų palyginimui buvo taikytas chi-kvadrato kriterijus (χ^2). Skirtumai laikyti statistiškai patikimais, esant ne didesnei, kaip 5% paklaidai ($p<0,05$).

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Respondentų patyčių patyrimo ir jų inicijavimo rezultatai

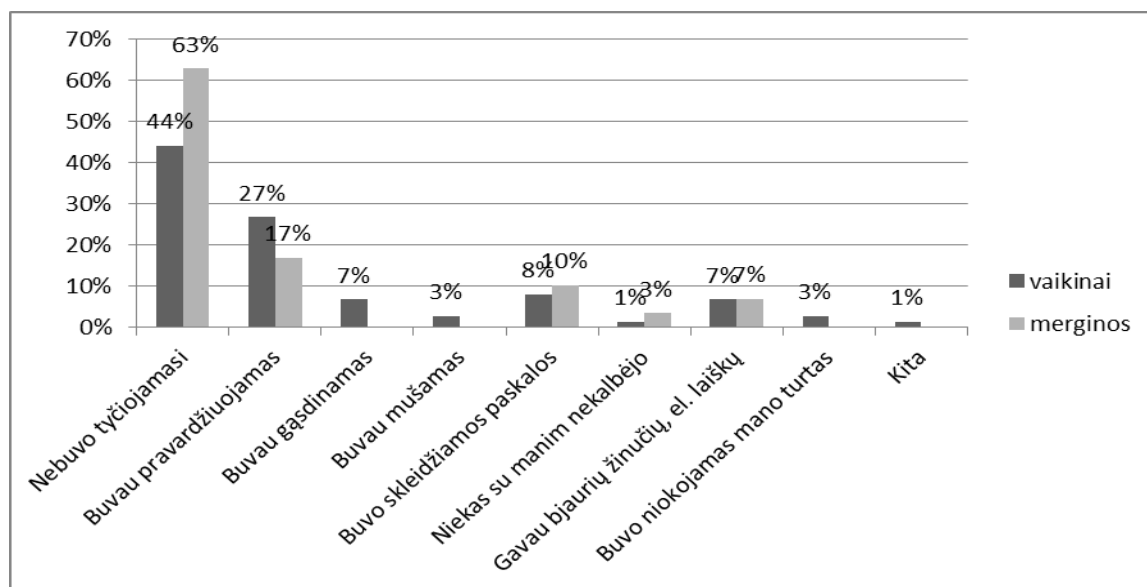
Šios anketos tikslas buvo padėti atskleisti, kiek sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patiria ar inicijuoja patyčias, ir kaip dažnai tai vyksta. Taip pat nustatyti, kaip save vertina sportuojantys 14 – 16 metų mokiniai, patiriantys patyčias.

Remiantis tyrimo rezultatais (3 pav.) buvo nustatyta, kiek mokinių patiria patyčias. Atsakymai parodė, jog iš 134 tiriamųjų 44 proc. berniukų ir 63 proc. mergaičių su patyčiomis nesusidūrė. Tuo tarpu likusieji 56 proc. berniukų ir 37 proc. mergaičių, buvo patyrę patyčias. Pritaikius χ^2 reikšmę nustatyta, jog ($\chi^2(1)=4,634$; $p<0,05$), todėl atsakymai į klausimą: „Ar iš Tavęs tyčiojamas?“ statistiškai patikimai skyrėsi. Patyčias dažniau negu mergaitės patiria berniukai.



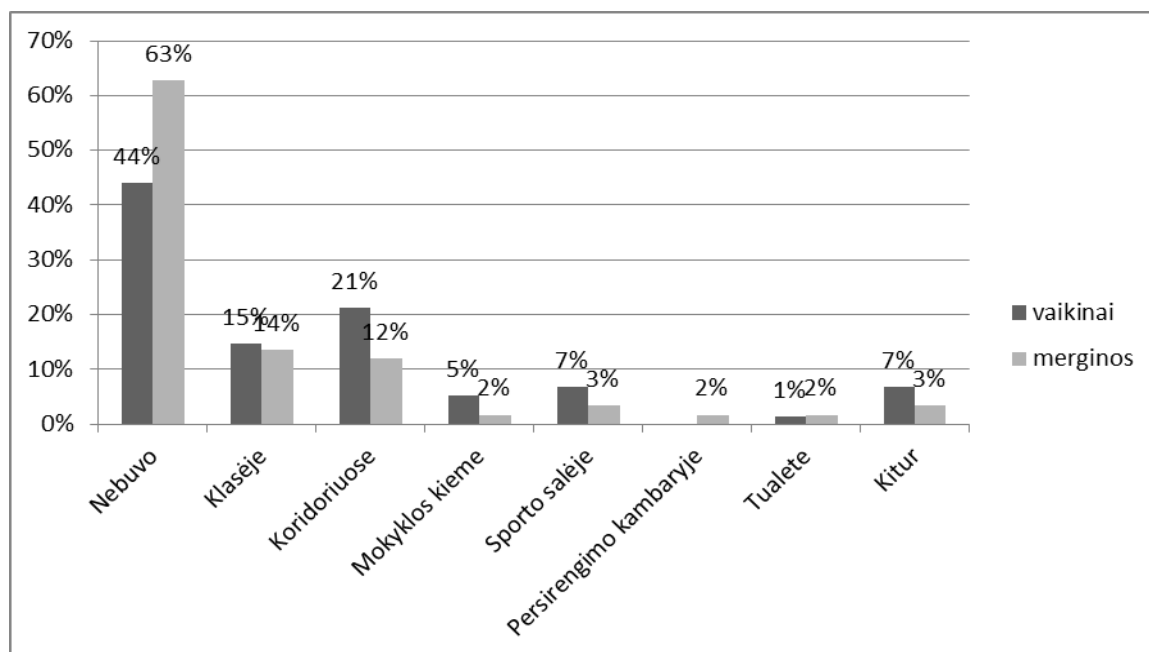
3 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: ar iš Tavęs tyčiojamas? (procentais)

Pažvelgę į 4 paveikslą galime pamatyti, jog iš 44 proc. berniukų ir 63 proc. mergaičių nebuvo tyčiojamas. Tuo tarpu daugiausia respondentų (27 proc. berniukų ir 17 proc. mergaičių) susidūrė su pravardžiavimu. 7 proc. berniukų atsakė, jog buvo gąsdinami, o 3 proc. susidūrė su fiziniu smurtu – buvo mušami. 8 proc. berniukų ir 10 proc. mergaičių kentėjo nuo skleidžiamų apkalbų. Su ignoravimu susidūrė tik 1 proc. berniukų ir 3 proc. mergaičių. Bjaurias žinutes ar elektroninius laiškus teigė gavę 7 proc. berniukų bei toks pat procentas mergaičių. Su turto niokojimu susidūrė 3 proc. berniukų ir tik 1 proc. įvardijo kitus būdus. Atsakymai į klausimą: „Kaip iš tavęs buvo tyčiojamas?“ taikant χ^2 reikšmę statistiškai patikimai nesiskyrė ($\chi^2(8)=12,271$; $p>0,05$).



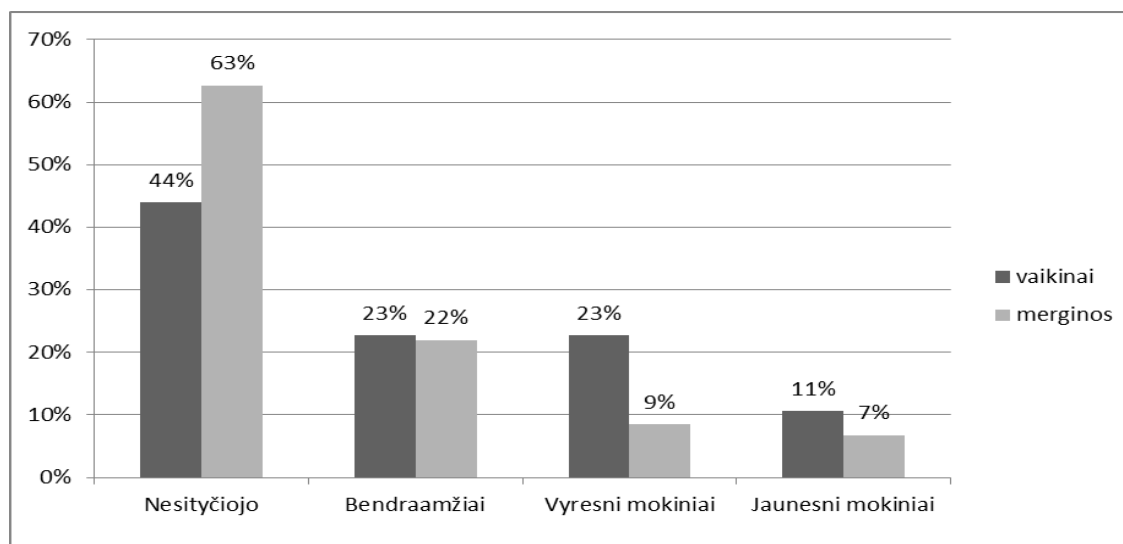
4 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: kaip iš Tavęs buvo tyčiojamas? (procentais)

Kitas (5) paveikslas parodo atsakymus į klausimą: „kur iš Tavęs buvo tyčiojamas?“. Matome, jog 44 proc. vaikinių bei 63 proc. merginų patyčių nepatyrė nė vienoje iš vietų. 15 proc. vaikinių ir beveik toks pat proc. (14) merginų su patyčiomis susidūrė klasėje. Koridoriai buvo kita vieta kur, anot 21 proc. vaikinių ir 12 proc. merginų, patyčios pasireiškė dažniausiai. Mokyklos kieme buvo tyčiojamas iš 5 proc. vaikinių ir 2 proc. merginų. Sporto salėje iš vaikinių (7 proc.) tyčiojosi dažniau negu iš merginų (3 proc.). Tuo tarpu persirengimo kambaryje ir tualete su patyčiomis susidūrė 4 proc. merginų ir 1 proc. vaikinių. Kitas patyčių vietas įvardijo 7 proc. vaikinių ir 3 proc. merginų. Pritaikę χ^2 reikšmę, sužinojome, jog rezultatai patikimai statistiškai nesiskyrė ($\chi^2(7)=7,796$; $p>0,05$).



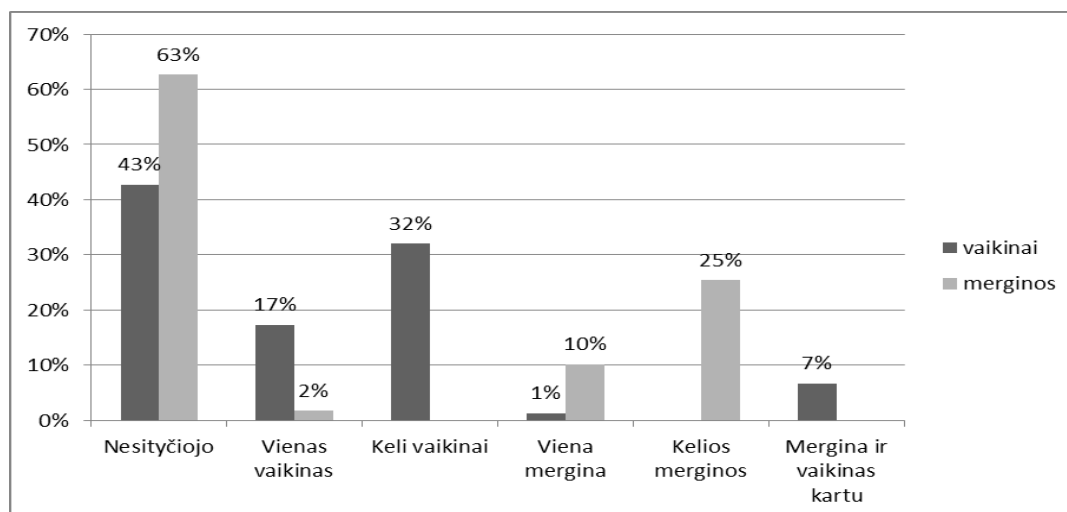
5 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: kur iš Tavęs buvo tyčiojamas? (procentais)

Paklausti: „Kokio amžiaus mokiniai iš Tavęs tyčiojosi?“ (6 pav.) 44 proc. vaikų ir 63 proc. merginų atsakė, jog iš jų niekas nesityčiojo. 23 proc. berniukų ir labai panašus procentas (22) mergaičių atsakė, jog iš jų tyčiojosi bendraamžiai. Vyresnieji mokiniai tyčiojosi iš 23 proc. 14 – 16 metų berniukų ir 9 proc. 14 – 16 metų mergaičių. Tuo tarpu jaunesni mokiniai tyčiojosi iš 11 proc. berniukų ir 7 proc. mergaičių. χ^2 patikimumo lygmuo parodė, jog $\chi^2(3)=6,828$; $p>0,05$, todėl rezultatai patikimai statistiškai nesiskyrė.



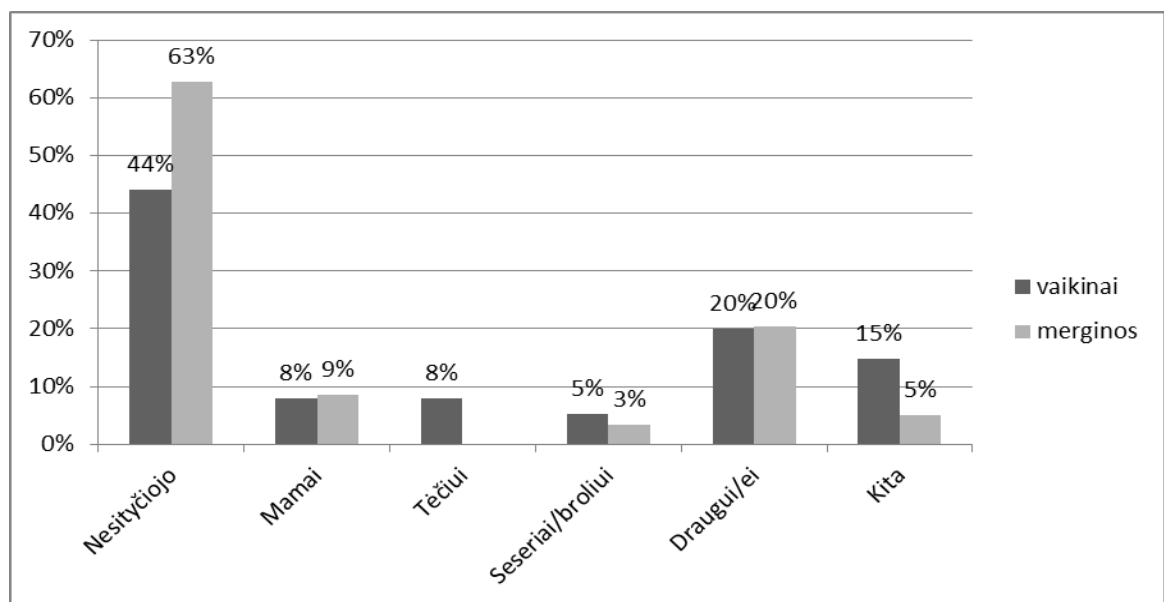
6 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: kokio amžiaus mokiniai iš Tavęs tyčiojosi? (procentais)

7 paveiksle pateikti duomenys parodė, jog 43 proc. vaikinių ir 63 proc. merginų nepatyrė patyčių. 17 proc. vaikinių ir 2 proc. merginų atsakė, jog patyčių susilaukė iš vieno vaikinio. Didžiausias procentas (32) vaikinių atsakė, jog iš jų tyčiojosi keli vaikinai drauge. Tuo tarpu iš 1 proc. berniukų ir 10 proc. mergaičių tyčiojosi viena mergina. Iš 25 proc. mergaičių tyčiojosi kelios merginos drauge. Ir tik 7 proc. berniukų atsakė, jog patyčių susilaukė iš merginos(ų) ir vaikinio(ų) kartu. Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, jog $\chi^2(5)=57,123$; $p<0,05$, todėl galime teigti, jog 14 – 16 metų mokinių pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Kas iš Tavęs tyčiojosi?“ statistiškai patikimai skyrėsi. Merginų teigimu, jos patyčias dažniau patyrė iš kelių kitų merginų grupės, o vaikinai iš kelių kitų vaikinių grupės.



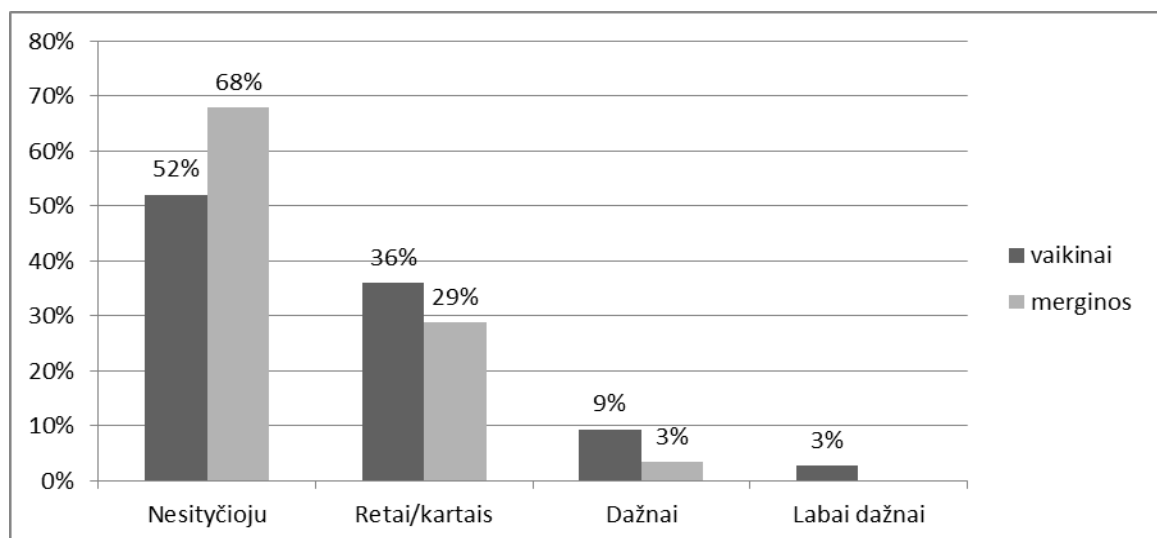
7 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: kas iš Tavęs tyčiojosi? (procentais)

8 paveikslas parodo, kaip atsakymai pasiskirstė į klausimą „ar kam nors sakei, kad iš Tavęs tyčiojosi?“. 44 proc. vaikinių ir 63 proc. merginių atsakė, kad iš jų nebuvo tyčiojamosi. Tuo tarpu 8proc. vaikinių ir 9 proc. merginių pasakė mamai, toks pats procentas vaikinių pasakė tėčiui. Seseriai ir/ar broliui apie patyčias pranešė 5 proc. vaikinių ir 3 proc. merginių. Anot 20 proc. vaikinių ir tokio pat procento merginių, pirmiausia apie patyčias sužino respondentų draugai. 15 proc. vaikinių ir 5 proc. merginių apie patyčias niekam nepranešė. Pritaikius χ^2 kriterijų sužinojome, jog rezultatai statistiškai patikimai nesiskyrė ($\chi^2(5)=10,125$; $p>0,05$).



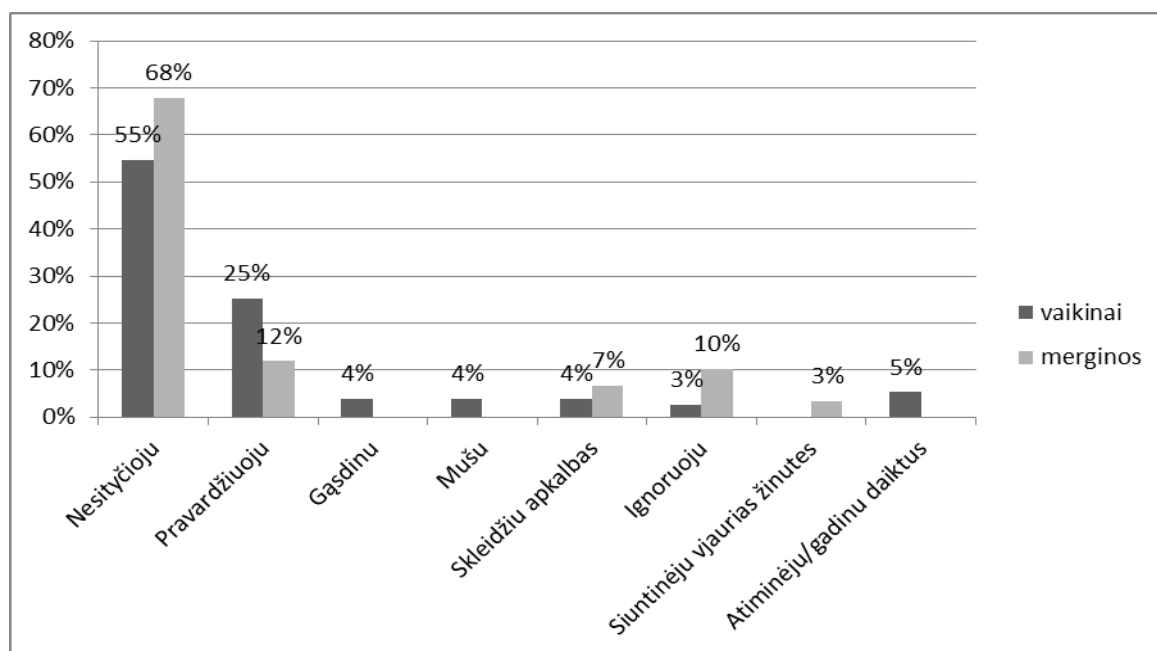
8 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: ar kam nors sakei, kad iš Tavęs buvo tyčiojamasi? (procentais)

Kitas paveikslas (9 pav.) pateikia atsakymų duomenis į klausimą „ar tyčiojiesi iš kitų pats?“. Nustatėme, jog 52 proc. vaikinių ir 68 proc. merginų nesityčiojo iš kitų. 36 proc. vaikinių ir 29 proc. merginų atsakė, jog tyčiojosi retai/kartais, dažnai tyčiojosi 9 proc. vaikinių ir 3 proc. merginų. Atitinkamai 3 proc. vaikinių iš kitų tyčiojosi labai dažnai. Nustatę χ^2 kriterijų ($\chi^2(3)=5,227$; $p>0,05$) sužinojome, jog rezultatai patikimai statistiškai nesiskyrė.



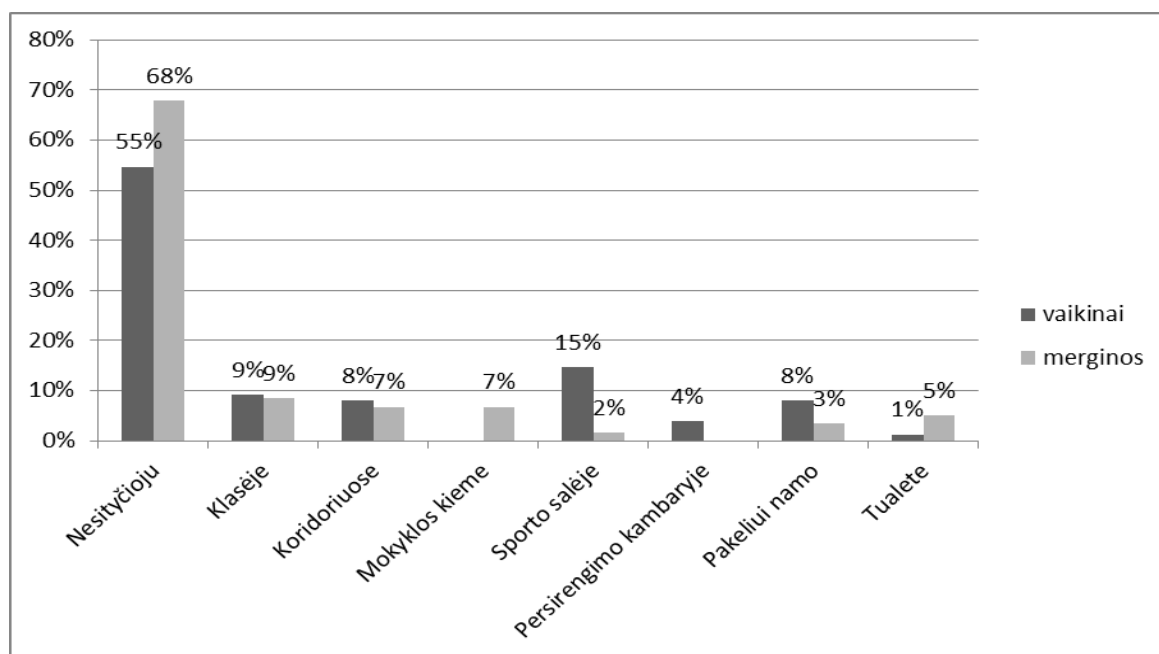
9 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: ar tyčiojiesi iš kitų pats? (procentais)

10 paveikslas pateikia atsakymų duomenis kurie parodo, jog 55 proc. berniukų ir 68 proc. mergaičių nesityčiojo. Tuo tarpu 25 proc. berniukų ir 12 proc. mergaičių kitus vaikus pravardžiavo, o 4 proc. berniukų gąsdino. Atitinkamai toks pats procentas berniukų (4) kitus vaikus mušė. Apkalbas skleidė 4 proc. berniukų ir 7 proc. mergaičių. 3 proc. berniukų ignoravo, mergaičių procentas buvo kiek didesnis (10). Bjaurias žinutes kitiems siuntinėjo 3 proc. mergaičių, o daiktus atiminėjo ir gadino 5 proc. berniukų. Pritaikę χ^2 kriterijų sužinojome, jog $\chi^2(7)=18,040$; $p<0,05$, tad galime teigti, kad rezultatas patikimai statistiškai skyrėsi. Vaikinai labiau linkę buvo pravardžiuoti, tuo tarpu merginos ignoravo kitus mokinius.



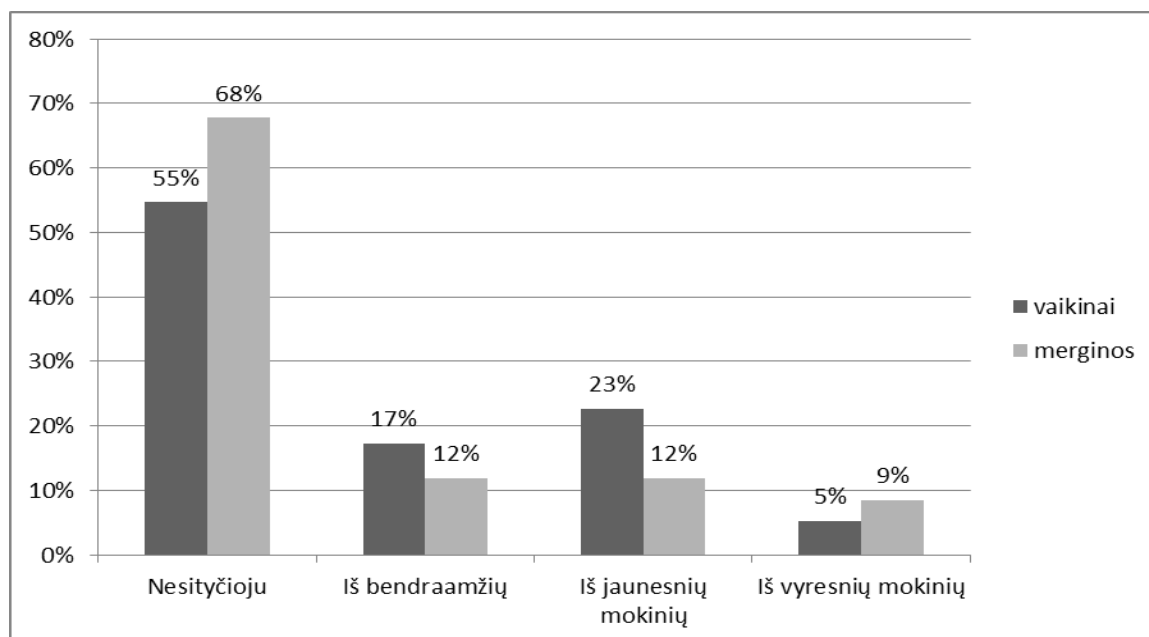
10 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: kaip tyčiojiesi iš kitų vaikų? (procentais)

Taip pat sužinojome ir dažniausias patyčių vietas (11 pav.). Anot 9 proc. berniukų ir tokio pat proc. mergaičių buvo tyčiojamasi klasėje. Koridoriuose tyčiojosi 8 proc. berniukų ir 7 proc. mergaičių. Mokyklos kieme iš kitų tyčiojosi tik mergaitės (7 proc.). Sporto salėje daugiau tyčiojosi berniukai (15 proc.) negu mergaitės (2 proc.). Persirengimo kambaryje tyčiojosi tik berniukai (4 proc.). 8 proc. berniukų ir 3 proc. mergaičių atsakė, jog buvo linkę tyčiotis einant namo iš mokyklos. Ir tik 1 proc. berniukų ir 5 proc. mergaičių tyčiojosi tualete. Dėka χ^2 kriterijaus sužinojome, jog $\chi^2(7) = 17,417$; $p < 0,05$. Padarėme išvadą, jog rezultatai patikimai statistiškai skyrėsi. Berniukai labiau buvo linkę tyčiotis sporto salėje, o mergaitės klasėje.



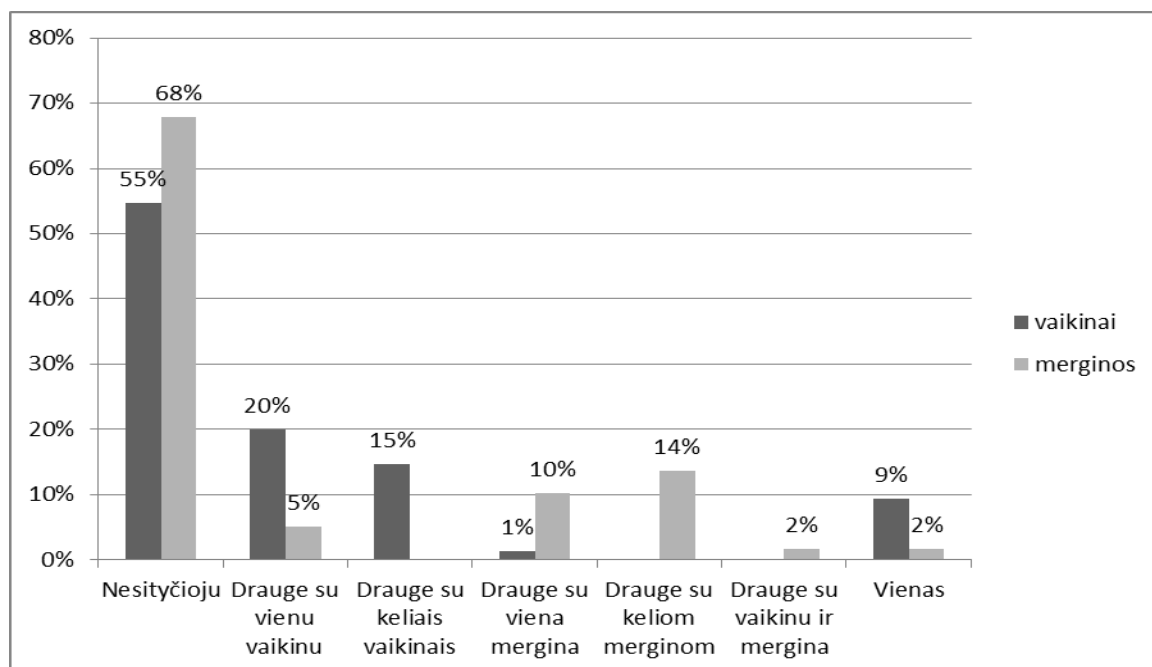
11 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: kur tyčiojiesi iš kitų vaikų? (procentais)

Paklausę „iš kokio amžiaus vaikų tyčiojatės?“ (12 pav.) sužinojome, jog 55 proc. vaikų ir 68 proc. mergaičių nesityčiojo išvis. 17 proc. berniukų ir 12 proc. mergaičių tyčiojosi iš bendraamžių. 23 proc. berniukų ir 12 proc. mergaičių tyčiojosi iš jaunesnių. Iš vyresnių tyčiojosi tik 5 proc. berniukų ir 9 proc. mergaičių. Pritaikę χ^2 kriterijų sužinojome, jog rezultatai patikimai statistiškai nesiskyrė ($\chi^2(3) = 4,240$; $p > 0,05$).



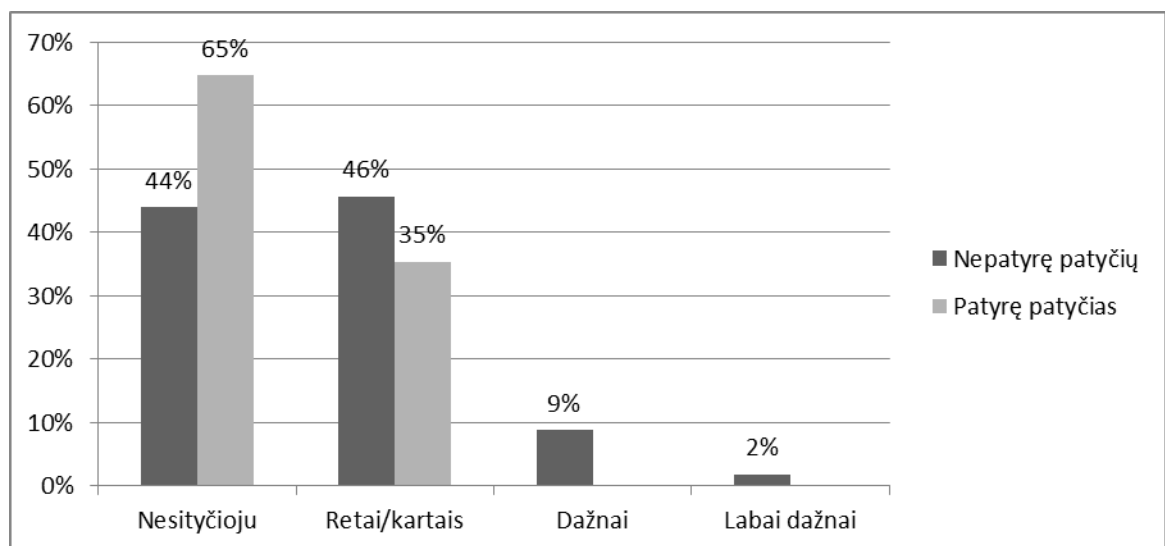
12 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: iš kokio amžiaus vaikų tyčiojiesi? (procentais)

Į klausimą (13 pav.) „tyčiojiesi vienas ar su kitais?“ atsakymai pasiskirstė taip: 55 proc. berniukų ir 68 proc. mergaičių atsakė, kad nesityčiojo; 20 proc. berniukų ir 5 proc. mergaičių atsakė, jog tyčiojosi drauge su vienu vaikinu; tik berniukai (15 proc.) tyčiojosi drauge su keliais vaikinais; drauge su viena mergina tyčiojosi 1 proc. berniukų ir 10 proc. mergaičių; tuo tarpu drauge su keliomis merginomis tyčiojosi tik mergaitės (14 proc.); drauge su vaikinu ir mergina tyčiojosi 2 proc. mergaičių ir 9 proc. berniukų su 2 proc. mergaičių tyčiojosi vieni. χ^2 kriterijus ($\chi^2(6)=34,668$; $p<0,05$) parodė, jog rezultatai statistiškai patikimai skyrėsi. Daugiausia berniukų iš kitų tyčiojosi drauge su vienu vaikinu, kol tuo tarpu mergaitės labiau linkusios buvo tyčiotis iš kitų drauge su keliomis merginomis.



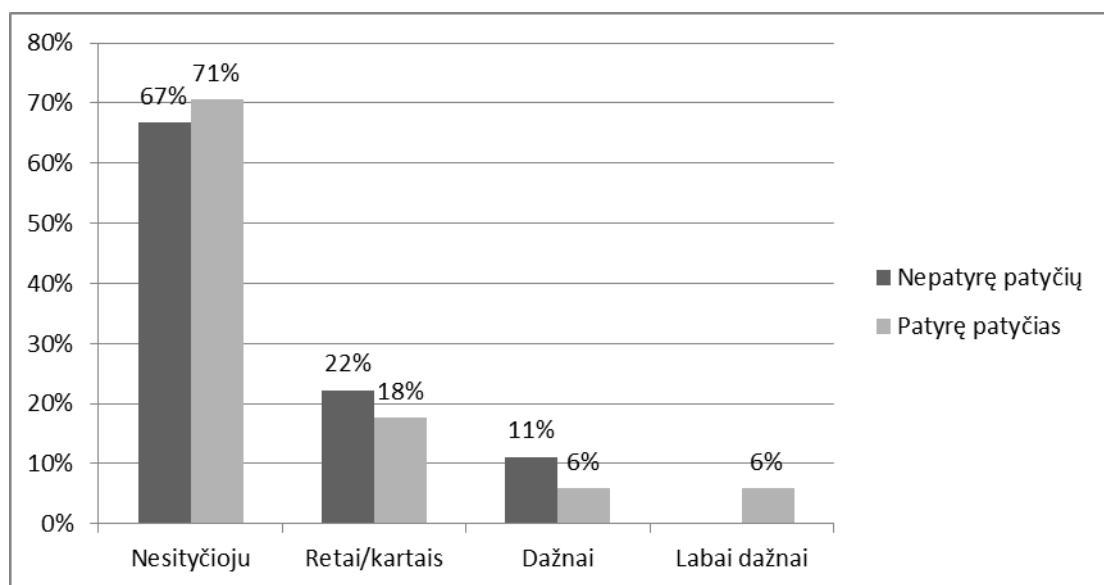
13 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių skirstinys pagal atsakymus į klausimą: tyčiojiesi vienas ar su kitais? (procentais)

14 paveikslas pateikia 4–6 kartus per savaitę sportuojančių bei patyčias patyrusių ir nepatyrusių mokinių atsakymus į klausimą „Ar tyčiojiesi iš kitų pats?“. Rezultatai parodė, jog 65 proc. sportuojančių ir patyčias patyrusių 14-16 metų moksleivių patys nebuvo linkę tyčiotis. Tačiau 35 proc. sportuojančių ir patyčias patyrusių mokinių retai/kartais tyčiojasi iš kitų patys. Pritaikę χ^2 kriterijų sužinojome, jog $\chi^2(3)=5,914$; $p>0,05$ ir rezultatai patikimai statistiškai nesiskyrė.



14 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyrusių ir nepatyrusių patyčias skirstinys į klausimą: ar tyčiojiesi iš kitų pats? (procentais)

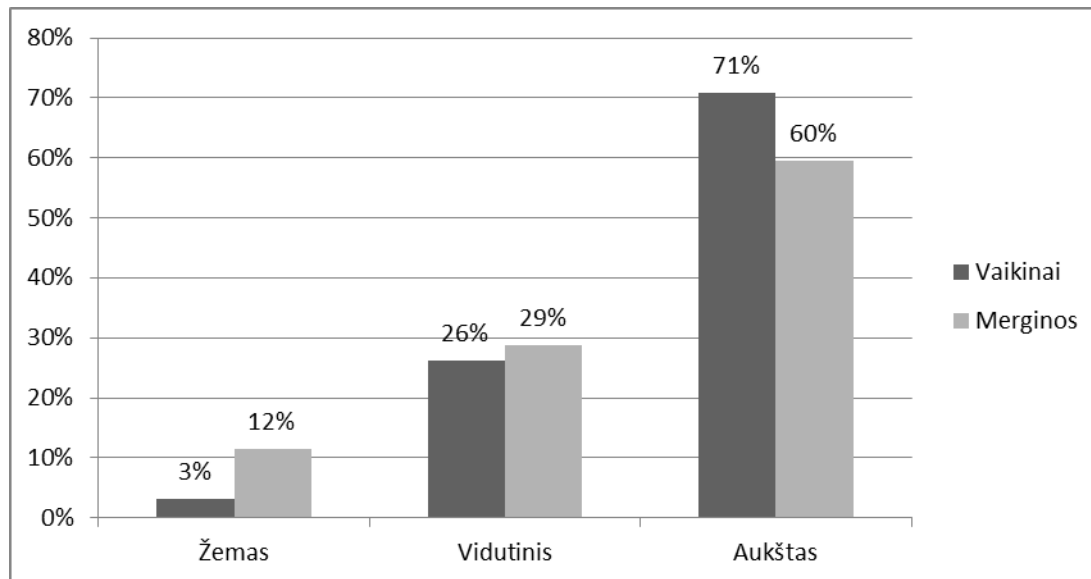
15 paveiksle galima pamatyti kaip pasiskirstė bent 1 val. keletą kartų per savaitę sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patiriančių patyčias atsakymai į klausimą: „Ar tyčiojiesi iš kitų pats?“. 71 proc. sportuojančių ir patyčias patyrusių moksleivių iš kitų vaikų nesityčiojo. Tuo tarpu iš viso tyčiojosi 30 proc. iš kurių 18 proc. atsakė, jog tyčiojosi retai/kartais. 6 proc. atsakė, jog tyčiojosi dažnai. Toks pat procentas patyčias patyrusių moksleivių prisipažino, jog tyčiojasi labai dažnai. Pritaikę χ^2 kriterijų sužinojome, jog rezultatai patikimai statistiškai nesiskyrė ($\chi^2(3)=0,816$; $p>0,05$).



15 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patyrusių ir nepatyrusių patyčias skirstinys į klausimą: ar tyčiojiesi iš kitų pats? (procentais)

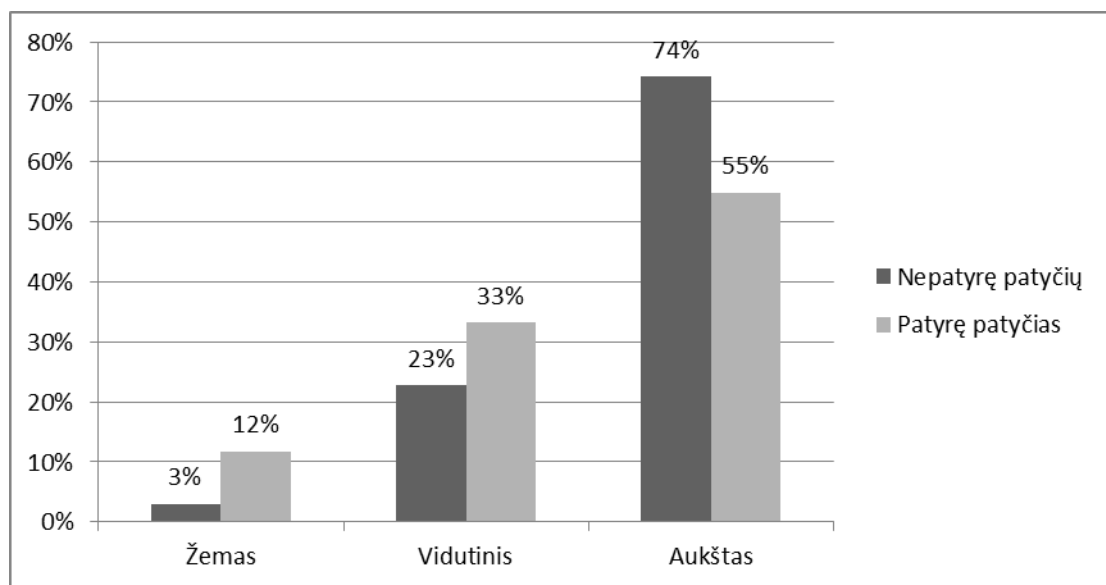
3.2. Respondentų savęs vertinimo rezultatai

Pateikę mokiniams Rozenbergo savęs vertinimo anketą, ištyrėme sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių savęs vertinimą ir gavome tokius rezultatus (16 pav.): aukštu savęs vertinimu itin pasižymėjo vaikinai (71 proc.), merginos – 60 procentų. Vidutinį įvertinimą surinko 26 proc. sportuojančių vaikinių ir 29 proc. sportuojančių merginų. Žemu savęs vertinimu pasižymėjo tik 3 proc. vaikinių ir 12 proc. merginų. Pritaikę χ^2 kriterijų sužinojome, jog rezultatai patikimai statistiškai nesiskyrė ($\chi^2(2)=3,648; p>0,05$).



16 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų moksleivių skirstinys pagal Rozenbergo savęs vertinimo anketą.
(procentais)

Kitas paveikslas (17 pav.) parodo, kaip save vertina sportuojantys 14 – 16 metų moksleiviai, susidūrę su patyčiomis. 12 proc. sportuojančių bei su patyčiomis susidūrusių moksleivių surinko žemą įvertinimą (10–20 balų), 33 proc. atsakę į Rozenbergo anketos klausimus gavo vidutinį įvertinimą (20–30 balų), o aukštą įvertinimą (30–40 balų) surinko daugiau negu pusę (55 proc.) sportuojančių ir patyčias patyrusių 14 – 16 metų moksleivių. Pritaikę χ^2 kriterijų sužinojome, jog rezultatai patikimai statistiškai skyrėsi. Nepatyrę patyčių mokiniai dažniau buvo linkę save vertinti aukštu įvertinimu negu patyčias patyrę, tačiau daugiau vidutinio įvertinimo surinko patyčias patyrę, negu nepatyrę patyčių mokiniai ($\chi^2(2)=6,028; p<0,05$).



17 pav. Sportuojančių 14 – 16 metų patiriančių ir nepatiriančių patyčias mokinių skirstinys pagal Rozenbergo savęs vertinimo anketą. (procentais)

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu buvo siekiama nustatyti sportuojančių 14 – 16 metų mokinių patiriančių patyčias savęs vertinimo ypatumus. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog iš 134 respondentų patyčias patiria 48 proc. mokinių, o 52 proc. patyčių nepatyrė. Palyginus gautus rezultatus su mokslininkais iš viso pasaulio galime pamatyti panašų patyčias patiriančių vaikų procentą. Rigby (1999) pateikęs apklausą net 38 000 Australijos vaikų pateikia štai tokius gautus rezultatus: apie 50 proc. mokyklinio amžiaus vaikų nuolat patiria kitų vaikų patyčias. Tuo tarpu Švedijoje apie 39 proc. vaikų (iš kurių 28 proc. tyčiojasi, ir 13 proc. inicijuoja bei patiria patyčias) besimokančių vidurinėse mokyklose patiria vienokias ar kitokias patyčias (Frisen, Jonsson, Persson, 2007). Rezultatai šiek tiek panašesni į Ortega, Lera (2000) mokslininkų tyrimus. Ispanijoje atliktas tyrimas parodė, jog 33 proc. vaikų susiduria su patyčiomis, bei toks pat procentas (33 proc.) tyčiojasi iš kitų vaikų. Mūsų gautais tyrimo duomenimis 35 proc. patyčias patyrė taip pat tyčiojosi ir iš kitų mokinių. Panašūs rezultatai matomi ir JAV mokslininkų Nansel, Overpeck, Pilla ir kt. (2001) tyrime, kurio metu paaiškėjo, jog į patyčių veiklą yra aktyviai įsitraukę 30 proc. 6 – 10 klasės moksleivių. Tuo tarpu pažvelgus į Pateraki, Houndoumadi (2001) darbus galime pamatyti, kaip Belgijos ir Graikijos moksleivių įsitraukusių į patyčias procentas krenta, pvz.: Belgijoje patyčias patiria 23 proc. pradinių klasių mokinių, Graikijoje tik 15 procentų. Lietuvoje šios problemos tyrinėjimas nėra toks populiarus kaip kitose šalyse, todėl nėra atlikta daug tyrimų, parodančių problemos dažnumą. Anot Zaborskio ir Vareikienės (2008), viena iš apklausų atlikta 2002 metais pateikia štai tokius rezultatus: 36 proc. mokinių teigė, kad iš jų buvo tyčiojamasi, tai ne visai sutampa su rezultatais, kuriuos gavome atlikę tyrimą (48 proc.). Anaiptol, vaikų inicijuojančių patyčias skaičius (34 proc.) buvo panašesnis į mūsų atlikto tyrimo rezultatus (40 proc.). 2014-iais metais apklausa buvo pakartota ir Zaborskis su Vereikiene (2015) gavo štai tokia statistika: 31 proc. berniukų ir 28 proc. mergaičių patiria patyčias. Palyginus su mūsų tyrimo gautais duomenimis (patyčias patiria 56 proc. berniukų ir 37 proc. mergaičių) galime sutikti su autorių nuomone, jog berniukai dažniau negu mergaitės tampa patyčių objektu. Tuo tarpu vaikų inicijuojančių patyčias procentas, anot autorių, buvo toks: 30 proc. berniukų ir 15 proc. mergaičių. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, jog besityčiojančių buvo daugiau (48 proc. berniukų ir 32 proc. mergaičių), tačiau kaip ir autorių tyrime patyčios dažniau pasireiškė tarp berniukų negu tarp mergaičių.

Dažniausios patyčių formos pasireiškusios tarp respondentų patyrusių patyčias buvo pravardžiavimas (22 proc.), 7 proc. tiriamųjų gaudavo bjaurias žinutes, 9 proc. moksleivių kentėjo nuo paskalų bei apkalbinėjimo, 4 proc. buvo gąsdinami, 2 proc. mokinių patyrė ignoravimą, 2 proc. susidūrė su fiziniu smurtu. Palyginus šiuos rezultatus su Girdvainio ir Pocevičienės (2009) atlikto

tyrimo rezultatais, galime sutikti, jog verbalinės patyčios (pravardžiavimas ir erzinimas) buvo dažniausiai pasitaikančios (25 proc.) mokinių tarpe. Autoriai savo tyrime neišskyrė virtualių patyčių kaip atskiros formos, tačiau paminėjo įžeidžių ir nemalonių frazių rašymą. Su šia patyčių forma 3 proc. mokinių susidurdavo keletą kartų per savaitę. Palyginus tyrimus, pritariame autoriams, jog antra dažniausia patyčių forma buvo apkalbinėjimas ir paskalos, atitinkamai 18 proc. ir 24 proc. Taip pat panašus procentas mokinių susidūrė su grasinimais bei gąsdinimais autorių atliktame tyrime – 6 proc., mūsų atliktame tyrime – 4 proc. mokinių. Mušimą, anot autorių, patyrė 4 proc. respondentų, tuo tarpu mūsų atliktame tyrime dvigubai mažiau - 2 proc. Girdvainis ir Pocevičienė (2009) tyrimo dėka taip pat sužinojo ir dažniausias patyčių vietas, tarp kurių buvo ir mokyklos koridoriai. 41 proc. respondentų patyčias patyrė mokyklos koridoriuose, 14 proc. mūsų tyrime dalyvavusių respondentų taip pat patyčias patirdavo koridoriuose. Galime sutikti su autoriais, jog koridoriai yra dažniausia vieta kur vykdomos patyčios. Kabinetuose, anot autorių, patyčias dažnai patirdavo 23 proc. mokinių, tuo tarpu mūsų atliktas tyrimas parodė, jog patyčias klasėje patyrė 14 proc. 4 proc. mūsų apklaustų tiriamųjų su patyčiom susidūrė mokyklos kiemelyje, o autorių apklausti mokiniai sudarė net 24 proc. Tualetė dažnai patyčias patirdavo 6 proc. autorių apklaustų respondentų, tačiau tik 2 proc. mūsų tyrime dalyvavusių mokinių. Viena vieta, kurios autoriai nepaminėjo, manoma dėl to, jog jų tyrimas nebuvo orientuotas į sportuojančius, buvo mokyklos sporto salė, kurioje 5 proc. mūsų apklaustųjų mokinių taip pat susidurdavo su patyčiomis. Jog mokyklos koridoriai yra dažniausia vieta, kur pasireiškia patyčios, pritaria ir Povilaitis su Valickaite (2005) savo tyrime, kuriame Panevėžio miesto bei rajono mokyklų mokiniai atsakė, jog su patyčiomis dažniausiai susiduria mokyklos koridoriuose bei jos teritorijoje ir rečiau valgykloje bei tualetė. Paklause mokinių, kam pirmiausiai jie suskuba pasakyti apie patyčias, gavome tokius rezultatus: 20 proc. apie tai, kad iš jų tyčiojamosi praneša draugui(ei), 13 proc. pirmiausiai pranešė globėjui (tėvui ar motinai), 10 proc. mokinių nesakė niekam ir tik 5 proc. pasakė seseriai/broliui. Tuo tarpu autoriai pateikia štai tokius rezultatus: 20 proc. papasakojo draugui, 4 proc. dažnai apie patyčias pasakoja tėvams, beveik 15 proc. nesiima jokių veiksmų ir apie 15 proc. dažnai papasakoja broliui/seseriai. Pastebime, jog draugams paaugliai išsipasakoja apie patyčias dažniausiai, tačiau kur kas mažiau mokinių dalyvavusių Girdvainio ir Pocevičienės (2009) tyrime pranešė apie patyčias tėvams. Sąlyginai panašus procentas mokinių nesiima jokių veiksmų. O pažvelgus į paskutinius skaičius, matome, jog mokiniai autorių tyrime kur kas dažniau apie patyčias pranešdavo broliui/seseriai negu respondentai mūsų atliktame tyrime.

Dauguma tyrime dalyvavusių respondentų buvo fiziškai aktyvus. 69 proc. berniukų ir 66 proc. mergaičių atsakė, jog sportuoja 4 – 6 kartus per savaitę ir siekia aukštų sportinių rezultatų. 17 proc.

berniukų ir 22 proc. mergaičių treniruoja bent po 1 val. kelis ar daugiau kartų per savaitę, tačiau nesiekia aukštų sportinių rezultatų. Šias dvi mokinių grupes galime priskirti prie aktyvia fizine veikla užsiiminėjančių mokinių, kadangi, anot Masiliausko (2009), PSO (pasaulinė sveikatos organizacija) jauno žmogaus fizinio aktyvumo minimumu skatina laikyti 4 val. per savaitę. Masiliausko atliktas tyrimas parodė, jog sporto mokyklą lankantys vaikinai fiziškai aktyvūs būna vidutiniškai 12,9 val. per savaitę, o merginos – 8 val. Mūsų vykdytame tyrime net 87 proc. tiriamųjų patenka į šią kategoriją. Kita vertus, Masiliauskas savo tyrime taip pat pamini ir fizinio aktyvumo minimumo neviršijančius respondentus, pastarieji vidutiniškai aktyvūs būna iki 2 val. per savaitę: merginos – 1,7 val., o vaikinai – 1,9 val. Į šią kategoriją papuolantys mokiniai mūsų vykdytame tyrime sudaro iki 13 proc. iš kurių 5 proc. šiuo metu neužsiiminėja jokia fizine veikla.

Pažvelgus į Rozenbergo savęs vertinimo anketų duomenis, buvo gauti tokie rezultatai: daugiau negu puse tyrime dalyvavusių sportuojančių mergaičių (60 proc.) ir net 71 proc. berniukų save įvertino aukštu balu (30-40). Vidutinį įvertinimą surinko 29 proc. mergaičių ir 26 proc. berniukų, o žemą įvertinimą gavo tik 3 proc. berniukų ir 12 proc. mergaičių. Palyginus savo rezultatus su Masiliausko (2009) atliktu tyrimu, galime sutikti su autorium, jog sportuojantys paaugliai yra linkę save vertinti aukštesniu įvertinimu, anot autoriaus daugiau nei puse sportuojančių moksleivių (56 proc. vaikinų ir 55 proc. merginų) save įvertino aukštu balu. Tuo tarpu mažu savęs vertinimu pasižymi tik 5 proc. merginų ir 18 proc. vaikinų. Mūsų gauti rezultatai skyrėsi nuo autoriaus, kadangi merginos buvo linkusios save vertinti žemiau negu vaikinai.

IŠVADOS

1. Buvo nustatyti patyčių raiškos ypatumai tarp sportuojančių 14 – 16 metų mokinių. Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog patyčias dažniau negu mergaitės patiria berniukai, daugiau nei puse tyrime dalyvavusių berniukų (56 proc.) patiria patyčias. Taip pat tyrimas parodė, jog dažniausia patyčių forma tarp berniukų ir mergaičių (27 proc. ir 17 proc.) yra pravardžiavimas, o dažniausia vieta – mokyklos koridoriai (atitinkamai 21 proc. ir 12 proc.). Abi lytys patvirtino, kad dažniausiai tyčiojasi bendraamžiai (23 proc. berniukų ir 22 proc. mergaičių). Taip pat abi lytys patvirtino, jog dažniausiai iš jų tyčiojosi grupė vaikinių (35 proc. berniukų) ar grupė merginų (25 proc. mergaičių).

2. Taip pat respondentus apklausėme, kaip dažnai iš kitų jie tyčiojasi patys. Sužinojome, jog iš 134 respondentų patys tyčiojosi 48 proc. berniukų ir 32 proc. mergaičių. Dažniausiai tarp patyčių pasitaikė pravardžiavimas (28 proc. berniukų ir 12 proc. mergaičių). Populiariausia vieta tarp vaikinių buvo sporto salė, o tarp merginų – klasė. Taip pat pastebėta, jog buvo tyčiojamasi dažniausiai iš jaunesnių mokinių (atitinkamai 23 proc. berniukų ir 12 proc. mergaičių). 20 proc. berniukų ir 14 proc. mergaičių prisipažino, jog iš kitų tyčiojasi kartu su kitais tos pačios lyties mokiniais. Taip pat padarėme išvadą, jog aktyviai sportuojantys berniukai (4 – 6 k. per savaitę) buvo linkę tyčiotis iš kitų dažniau nei mažiau sportuojantys (bent po 1 val keletą kartų per savaitę).

3. Pateikus rezultatus pagal lytį, matome, jog aukštu savęs vertinimu labiau pasižymėjo vaikinai negu merginos. Tuo tarpu vidutinį ir žemą balą surinko didesnis procentas merginų. Suskirsčius mokinius į patyčias patyrusius ir nepatyrusius galime pamatyti, jog daugiau negu puse (55 proc.) sportuojančių mokinių patyrusių patyčias save įvertino aukštu balu. Galima teigti, jog sportas paaugliams prideda pasitikėjimo savimi.

LITERATŪRA

1. Asci, H. F. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*.
2. Baji, I., Gadoros, J., Kiss, E., Mayer, L., Kovacs, E., Benak, I. (2012). Symptoms of depression in children and adolescents in relation to psychiatric comorbidities. *Psychiatr Hung*. 27(2): 115-26.
3. Breton, J., Labelle, R., Huynh, C., Berthiaume, C., St-Georges, M., Guile, JM. (2012). Clinical characteristics of depressed youths in child psychiatry. *Journal of Can Acad Child Adolesc Psychiatry*. 21(1): 16-29.
4. Bulikienė, J., Filipavičiūtė, R., Lapėnas, R. (2001). Depresija ir somatinės ligos. *Gerontologija*. 2(3): 188-94.
5. Campbell, M. (2005). Cyber bullying: An old problem in a new guise? *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15(1): 68–76.
6. Castaneda AE, Tuulio-Henriksson A, Marttunen M, Suvisaari J, Lönqvist J. (2008). A review on cognitive impairments in depressive and anxiety disorders with a focus on young adults. *Journal of Affect Disord*. 106(1-2):1-27.
7. Černius V., 1997. *Tėvų ir mokytojų pagalbininkas*. Kaunas.
8. Dadelo, S. (2013). Kūno kultūros ir sporto mokslo plėtras aktualumas tarpdalykinių komunikacijų kontekste. *Santalka: Filosofija, Komunikacija*, 21(1). *Internetinė prieiga*: <http://www.cpc.vgtu.lt/index.php/cpc/article/download/cpc.2013.06/pd>
9. Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., & Chambliss, H.O. (2005). Exercise treatment for depression: Efficacy and dose-response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 1-8.
10. Endressen, I., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 468-478.
11. Evans, B. (2006). 'I'd feel ashamed': Girls bodies and sports participation. *Gender, Place, and Culture*, 13, 547-561.
12. Eysenck, M. W. (2004). *Psychology. An International Perspective*: Psychology Press. Hove and New York.
13. Feinberg T., 2003, Bullying Prevention and Intervention. *Principal leadership*. Nr. 9. P. 10-14

14. Fox, K.R. The effect of exercise on self perceptions and self esteem. In: *Physical activity and psychological well-being*, S. Biddle, K.R. Fox, and S. Boutcher (Eds.). London: Routledge, 2000, pp. 88–117.
15. Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 228—240.
16. Frisen A., Jonsson A. K., Persson C, 2007, Adolescents' perception of bullying: who is the victim? Who is the bully? What can be done to stop bullying? *Adolescence*. Vol. 42. Iss. 168. P. 749-761.
17. Gershel, J. C., Katz-Sidlow, R. J., Small, E., & Zandieh, S. (2003). Hazing of suburban middle high school and high school athletes. *Journal of Adolescent Health*, 32, 333-335.
18. Girdvainis, G., Pocevičienė, R., (2009). Patyčių raiškos Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklos analizė. *Socialiniai mokslai. Jaunųjų mokslininkų darbai*. 4 (25), 142-136.
19. Harter, S. Causes, correlates and the functional role of global self-worth: A life span perspective. In: *Competence considered*, R.J. Sternberg and J. Kolligian (Eds.). New Haven, CT: Yale University Press, 1990, pp. 67–97.
20. Harter, S. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. Denver, CO: University.
21. Haugen, T., R. Säfvenbom, and Y. Ommundsen. Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Ment. Health Phys. Act.* 4:49–56, 2011. Internetinė prieiga: 10.1016/j.mhpa.2011.07.001
22. Heinrichs R. (2003). A Whole - School Approach to Bullying: Special Considerations for Children with Exceptionalities. *Intervention in School and Clinic*. 38 (4), 195-204.
23. Kowalski, R. M.; Limber, S. P.; Agatston P. W. (2008). *Cyber bullying: bullying in the digital age*. Malden (Mass.): Blackwell Publishing
24. Larun, L., L.V. Nordheim, E. Ekeland, K.B. Hagen, and F. Heian. *Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people*. Cochrane DbSyst Rev, 2006, pp. 4.
25. Laskienė, S., Laskytė, A., Šertvytienė, D., Jamantienė, L. (2010). 16-17 metų sportuojančių ir nesportuojančių paauglių savo kompetencijos suvokimas ir bendrasis savęs vertinimas. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*. 1 (76), 78-85.
26. Lekavičienė, R. (2001). *Socialinės kompetencijos psichologiniai kriterijai ir vertinimas: Lietuvos studentų tyrimas: monografija*. Kaunas: VDU. P. 27.

27. Lesyk, J. J., & Kornspan, A. S. (2000). Coaches' expectations and beliefs regarding benefits of youth sport participation. *Journal of Perceptual and Motor Skills*, 90, 399-402.
28. Lubans, D.R., E. Aguiar, and R. Callister. The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychol. Sport Exerc.* 11:497–504, 2010. doi:10.1016/j.psychsport.2010.06.009
29. Lubans, D.R., and D.P. Cliff. Muscular fitness, body composition and physical self-perception in adolescents. *J. Sci. Med. Sport.* 14:216–221, 2011. PubMed doi:10.1016/j.jsams.2010.10.003
30. Lu Y, Mak KK, van Bever HP, Ng TP, Mak A, Ho RC. Prevalence of anxiety and depressive symptoms in adolescents with asthma: a meta-analysis and meta-regression. *Pediatr Allergy Immunol.* 2012 Dec;23(8):707-15.
31. Mahoney, J. L., Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescents' antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, 2000, 113—127.
32. Masiliauskas, D., (2009). Skirtingo fizinio aktyvumo paagulių savęs vertinimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr.2 (23). ISSN 1648-8776
33. Moffit, T. E., Caspi, A., Harrington, H., & Milne, B. J. (2002). Males on the life-course-persistent and adolescence-limited antisocial pathways: Follow-up at age 26 years. *Development and Psychopathology*, 14, 179-207.
34. Moreno, J. A., Cervello, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291—311.
35. Nansel T. R., Overpeck M., Pilla R. S. et al., 2001, Bullying Behaviors Among US Youth: Prevalence and Association With Psychosocial Adjustment. *JAMA*. 285 (16).P.2-13.
36. Navaitis, G. (2001). *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius: Kronta.
37. Olweus D. Bullying at school. Oxford: Blackwell, 1993
38. Ortega R., Lera J., 2000, The Seville Anti - Bullying in School Project. *Aggressive behavior*. Vol. 26. P. 113-123.
39. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English* (2000).
40. Paffenbarger, R. S. Jr.; Blair, S. N.; Lee, I. M.; Hyde, R. T. 1993. "Measurement of physical activity to assess health effects in free-living populations", *Med Sci Sports Exerc* 25(1): 60–70. <http://dx.doi.org/10.1249/00005768-199301000-00010>
41. Pateraki L., Houndoumadi A., 2001, Bullying Among Primary School Children in Athens, Greece. *Educational Psychology*. Vol. 21.Nr. 2. P. 167-175.

42. Piek, J.P., G.B. Baynam, and N.C. Barrett. The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents. *Hum. Mov. Sci.* 25:65–75, 2006. PubMed doi:10.1016/j.humov.2005.10.011
43. Poulsen, A.A., J.M. Ziviani, and M. Cuskelly. General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: The role of goal orientations and leisure participation. *Hum. Mov. Sci.* 25:839–860, 2006. PubMed doi:10.1016/j.humov.2006.05.003
44. Povilaitis R., Valiukevičiūtė J., 2006, *Patyčių prevencija mokyklose*. Vilnius: Multiplex.
45. Povilaitis R., Valickaitė D., 2005, Priekabiavimo paplitimas Panevėžio miesto ir rajono bendrojo lavinimo vidurinių mokyklų moksleivių populiacijoje. *Visuomenės sveikata*. Nr. 2 (29). P. 47–52.
46. Ramanauskienė R., Valantinas A., Endriulaitienė A., 2003, Paauglių savęs vertinimo bei santykių su bendraamžiais ir tėvais sąveikos ypatumai. *Ugdymo proceso linkmės*.
47. Rantanen P., Kaltiala-Heino R., Rimpela M. et al., 1999, Bullying, depression, and suicidal idealization in Finnish adolescents: school survey. *BMJ*. Vol. 319. P. 348-351.
48. Rees, C., Howell, F., & Miracle, A. (1990). Do high school sports build character? A quasiexperiment on a national sample. *The Social Science Journal*, 27, 303-315.
49. Rigby K., 1999, What harm Does Bullying Do? *Paper presented at the Children and Crime: Victims and 19. Offenders Conference convened by the Australian Institute of Criminology and held in Brisbane, 17-18 June 1999*. P. 2-12.
50. Robichaud M. G. R., 2007, *Vaikas kenčia pažeminimus mokykloje*. Vilnius: Baltos lankos.
51. Rowe, C. J. (1998). Aggression and violence in sports. *Psychiatric Annals*, 27, 303-315.
52. San Antonio, D. M., Salzfaß, E. A. (2007). How we treat one another in school. *Educational Leadership*, 64 (8), 32—38.
53. Seifer K. L., Hoffnung R. J., 1987, *Child and Adolescent Development*. Houghton Mifflin Company.
54. Smith, P. K.; Mahdavi, J.; Carvalho, M.; Tippett, N. An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying. Unit for school and family studies. 2006, Goldsmiths College, University of London.
55. Smokowski P. R., Kopasz K. H., 2005, Bullying in School: An Overview of Types, Effects, family Characteristics, and Intervention Strategies. *Children & Schools*. Vol. 27. Nr. 2. P. 101-110.
56. Sokol J., 2001. Idealaus vadybininko portretas. *Vadovo pasaulis*, Nr. 9, p. 4–10.

57. Steinberg, L. (2001). Adolescence. In J. Kagan (Ed.), *Gale Encyclopedia of Psychology*. Farmington Hills, MI: Gale Group.
58. Steiner, H., McQuivey, R. W., Pavelski, R., & Kraemer, H. (2000). Adolescents and sports: Risk or benefit? *Journal of Clinical Pediatrics*, 39, 161-166.
59. Šukytė D. (2014). Patyčių problema mokykloje ir prevencija (apžvalginis straipsnis, intern. prieiga http://www.sac.smm.lt/wp-content/uploads/2016/01/buf_Patyciu-problema-mokykloje-ir-prevencija.pdf)
60. Tilindienė I., 2006, *Paauglių iš nepilnų šeimų savės vertinimas ir santykis su aplinka*. Kaunas.
61. Tilindienė, I., Rastauskienė, G. J., Valantinienė, I., Lagūnavičienė, N. (2010). Sportuojančių ir rizikos grupės paauglių patiriamų ir jų pačių vykdomų patyčių dažnumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(76), 101-108.
62. Tripkovic, I., Roje, R., Krnic, S., Nazor, M., Karin, Ž., Čapkun, V. (2015). Depression and self-esteem in early adolescence. *Journal of Public Health*. 23 (2): 166-169
63. Valeckienė D., 2007, Patyčių tarp bendraamžių prevencijos strategijų mokykloje analizė: užsienio šalių patirtis. Tiltai. Nr. 4. P. 53-52.
64. Valickaitė D. Vaikų psichikos sveikatos problemos mokyklose: priekabiavimo paplitimas Panevėžio miesto ir rajono bendrojo lavinimo vidurinių mokyklų moksleivių populiacijoje. Magistro darbas. Vilnius, 2003.
65. Velez, A., D.L. Golem, and S.M. Arent. The impact of a 12-week resistance training program on strength, body composition, and self-concept of Hispanic adolescents. *J. Strength Cond. Res.* 24:1065–1073, 2010. PubMed doi:10.1519/JSC.0b013e3181cc230a
66. Volbekienė V., 2004, *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Vilnius.
67. Weiss, M. R., Amorose, J. A. (2005). Children's selfperceptions in the physical domain: Between — and within — age variability in level, accuracy, and sources of perceived competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 226—244.
68. Wichstrom, L., (1995). Harter's Self-Perception Profile for Adolescents: Reliability, Validity, and Evaluation of the Question Format. *Journal of personality assessment*, 65 (1), 100-116.
69. Wilson, A. (2006). The bully problems. *World & I*, 21 (8), 136—141.
70. Wolfsberg, J. S. (2006). Student safety from cyberbullies, in chat rooms, and in instant messaging. *Education Digest*, 72 (2), 33—37.
71. Zaborskis, A., Vareikienė, L., 2008, Patyčios mokykloje ir jų sąsajos su moksleivių sveikata bei gyvenimu. *Medicina*. Nr. 44 (3). P. 232-239.

72. Zaborskis, A., Vareikienė, L. (2015). Patyčių paplitimo Lietuvos mokyklose pakyliai 1994 – 2014 metais. *Visuomenės sveikata. Nr ir psl Internetinė prieiga:* [http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.2\(69\)/VS%202015%202\(69\)%20ORIG%20Patyciu%20paplitimas.pdf](http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.2(69)/VS%202015%202(69)%20ORIG%20Patyciu%20paplitimas.pdf)
73. Žemaitienė N. (1996). Mokyklos patrauklumas ir moksleivių sveikata. (Fascination of school and the health of schoolchildren: the data of a cross national study.) *Socialiniai mokslai. Sociologija*. 3(7):75-8.
74. Žukauskienė, R. (2002). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.

PRIEDAI

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS

BIOMEDICINOS FAKULTETAS

Klausimynas

Pasirinkite vieną ar kelis atsakymo variantus ir juos apibraukite

1. Jūsų lytis:

- ☐ Mergina
- ☐ Vaikinas

2. Kelintoje kalėje mokaisi:

3. Kiek tau metų:

4. Kokią sporto šaką kultivuoji:

5. Ar aktyviai sportuoji ?

- a) Sportuoju 4-6 kartus per savaitę, siekiu aukštų sportinių rezultatų
- b) Treniruojuos bent po 1 val. kelis kartus per savaitę, tačiau nesiekiu aukštų rezultatų
- c) Kartais lankausi kūno kultūros pamokose
- d) Nesportuoju

6. Tavo pasiekimai sporte:

- a) Miesto/rajono varžybų dalyvis
- b) Miesto/rajono varžybų prizininkas
- c) Lietuvos čempionatų dalyvis
- d) Lietuvos čempionatų prizininkas
- e) Europos ar pasaulio čempionatų dalyvis
- f) Europos ar pasaulio čempionatų prizininkas

7. Ar iš Tavęs tyčiojamasi mokykloje?

- a) Nebuvo nei vieno atvejo
- b) Retai/kartais
- c) Dažnai
- d) Labai dažnai

8. Kaip iš tavęs tyčiojamasi mokykloje? (Jei reikia, apibrauk kelis Tau priimtinius variantus)

- a) Nebuvo tyčiojamasi
- b) Buvau pravardžiuojama/as
- c) Buvau gąsdinama/as
- d) Buvau mušama/as
- e) Apie mane buvo skleidžiamos paskalos
- f) Niekas su manim nekalbėjo
- g) Gaudavau bjaurių žinučių, el. laiškų
- h) Buvo niokojamas mano turtas
- i) Kita:

9. Kur buvo tyčiojamasi mokykloje? (Jei reikia, apibrauk kelis Tau priimtinius variantus)

- a) Nebuvo tyčiojamasi
- b) Klasėje
- c) Koridoriuose
- d) Mokyklos kieme

- e) Sporto salėje
- f) Persirenginėjimo kambaryje
- g) Tualetė
- h) Kitur:

10. Kokio amžiaus mokiniai iš Tavęs tyčiojasi?

- a) Nebuvo tyčiojamasi
- b) Bendraamžiai
- c) Vyresni mokiniai
- d) Jaunesni mokiniai

11. Kas tyčiojasi?

- a) Nebuvo tyčiojamasi
- b) Vienas vaikinai
- c) Keli vaikinai
- d) Viena mergina
- e) Kelios merginos
- e) Mergina(-os) ir vaikinai(-ai) kartu

12. Ar kam nors pasakei, kad iš tavęs tyčiojamasi? (Jei reikia, apibrauk kelis variantus)

- a) Nebuvo tyčiojamasi
- b) Mamai (globėjai)
- c) Tėvui (globėjui)
- d) Seseriai/broliai
- e) Draugui/ei
- f) Kita:

13. Ar tyčiojiesi iš kitų vaikų pats?

- a) Nesityčioju
- b) Retai/kartais
- c) Dažnai
- d) Labai dažnai

14. Kaip tyčiojiesi iš kitų vaikų mokykloje? (Jei reikia, apibrauk kelis variantus)

- a) Nesityčioju
- b) Pravardžiuoju
- c) Gąsdinu
- d) Mušu
- e) Skleidžiu apkalbas
- f) Ignoruojau
- g) Siuntinėju bjaurias žinutes
- h) Atiminėju/gadinu daiktus
- i) Kita:

15. Kur tyčiojiesi iš kitų moksleivių ? (Jei reikia, apibrauk kelis variantus)

- a) Nesityčioju
- b) Klasėje
- c) Koridoriuose
- d) Mokyklos kieme
- e) Sporto salėje
- f) Persirengimo kambaryje
- g) Pakeliui namo
- h) Tualetė
- i) Kitur:

16. Iš kokio amžiaus moksleivių tyčiojiesi?

- a) Nesityčioju
- b) Iš bendraamžių
- c) Iš jaunesnių mokinių
- d) Iš vyresnių mokinių

17. Tyčiojiesi vienas ar su kitais moksleiviais?

- a) Nesityčioju
- b) Drauge su vienu vaikinui
- c) Drauge su keliais vaikiniais
- d) Drauge su viena mergina
- e) Drauge su keliomis merginomis
- f) Drauge su vaikinui(-ais) ir su mergina(-omis)

g) Vienas

Rozenbergo savęs vertinimo skalė

Mokinių patiriančių patyčias savęs vertinimas

Gerbiamas moksleivi, šis klausimynas kurį sudaro 10 teiginių skirtas nustatyti Tavo savęs vertinimą. Prie kiekvieno teiginio prašome nurodyti kaip stipriai su juo sutinkate (visiškai sutinku, sutinku, nesutinku, visiškai nesutinku).

1.	Apskritai, esu savimi patenkintas	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
2.	Kartais galvoju, jog aš niekam tikęs	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
3.	Manau, kad turiu daug gerų savybių	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
4.	Aš pajėgus atlikti kitas veiklas lygiai taip pat kaip ir visi kiti	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
5.	Manau, kad neturiu daug dalykų kuriais galėčiau didžiuotis	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
6.	Kartais tikrai jaučiuosi nenaudingas	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
7.	Manau, kad esu naudingas, ar bent jau neprastesnis už kitus	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
8.	Norėčiau labiau save gerbti	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
9.	Kartais jaučiuosi priverstas galvoti apie save kaip apie visiškai nevykėlį	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
10.	Apie save galvoju pozityviai	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku