

THE SIGNS OF SELF-REFLECTION IN BUILDING CHARACTER AMONG FIRST-YEAR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Self-reflection among physical education students

ANNA BROJEK

*The Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw,
Faculty of Physical Education and Sport in Biała Podlaska*

Mailing address: Anna Brojek, Faculty of Physical Education and Sport, 2 Akademicka Street, 21-500 Biała Podlaska, tel.: +48 509111223, fax: +48 83 3428800, e-mail: ajbrojek@gmail.com

Abstract

Introduction. The concept of self-upbringing is identified with self-activity, building and shaping one's character, self-improvement and self-realization. The aim of the research was to define the degree of self-upbringing of first year physical education students taking into consideration self-reflection on their behaviour. **Material and methods.** The method applied in the research was the diagnostic survey and the accompanying research technique was a questionnaire called 'The questionnaire of self-upbringing activity' designed by Tatarowicz. The survey was conducted in Academic Year 2008/2009 among 667 respondents in the eight state and non-state Polish universities. **Results.** The results show that students (57%) tend to do self-reflection. The major reasons for this were failures in life and behaviour against prevailing norms. The majority of questioned (72.0%) showed a high degree of complacency that was due to self-acceptance and the state of feeling good in the accepted community. The participants who declared a lower degree of complacency claimed that it was due to different kinds of failures, a sense of having many faults and the awareness of making mistakes. On the whole, the participants did not feel different or distinct in regard to other people – more than 70.0%. Those that have such a feeling claim that the differences concern mainly the look and the way of behaving. **Conclusions.** An important role in searching the specific ways of coping with negative sides of life plays constant education and the state of self-upbringing which influences the awareness and the development of an individual.

Key words: students, physical education, self-upbringing, self-reflection

Introduction

Contemporary humans have to search for the constructive ways of coping with negative aspects of life. One has to face a fast pace of life, civilized diseases, environmental pollution, fear for constant increase in schools' and employees' requirements, social changes, the emptiness of religious life, the domination of an authoritarian form of education, religion and human relationships. One should more frequently learn that one of the ways of coping with challenges of the contemporary world is constant learning, building human relationships, a need for being close to nature and protecting it [1].

Human development depends on the degree of awareness of directing this development and it can be guided by either by a guardian or by oneself since it is one who has potential possibility to guide one's behavior and development [2]. The crowning achievement of upbringing is to develop self-upbringing in a child which is a reliable yardstick for effective upbringing. It intends to arise a need for self-upbringing, namely a need for versatile developing one's character. Self-upbringing determines who a person will be in the future and whether a person will be able to obey the instilled values. It can be said that parents succeed

in parental upbringing if a child develops self-upbringing and is responsible for one's behaviour and at the same time one bears in mind religious, moral and social values. This is a way to shape one's moral and religious values and mould one's personality. Achieving fully mature humanity is a constant stimulus for moulding oneself [3].

Broadly speaking, upbringing can be defined as any impact upon a person. It can be the family, community or school influences either intended or not. The accidental influences are also of great importance since it helps to mould one's personality. In specific terms, upbringing is intended and deliberate impact on a person. There is a specific aim behind it and it is carried out in a specific situation. This specific aim is human versatile development and preparing one to live according an accepted pattern. This life pattern is determined by important values of the given society in which a person was brought-up [4].

From traditional point of view, self-upbringing aimed at forming positive traits and eliminating negative inclinations. The contemporary definitions say that upbringing is an intended intervention in the process of self striving for the tasks realization. Building one's character is not only an elimination of negative traits and developing positive ones but it is also the realization of own potential possibilities.

The self-upbringing is an ambiguous term. It is identified with self-activity, building and shaping one's character, self-improvement and self-realization. A person has to work upon forming one's point of view, one's behaviour, one's traits and personality and at the same time one has to obey accepted criteria, aims and ideals. At the certain stage of human development a person on one's own starts to define aims that need to be achieved, chooses appropriate methods, determines core values of human life and not only sets the tasks and requirements but also tries to face challenges [6].

The purpose of the survey was to define the degree of self-upbringing of first year physical education students taking into consideration self-reflection on their behaviour.

Material and methods

The method applied in the research was a diagnostic survey and the accompanying research technique was a questionnaire called 'The questionnaire of self-upbringing activity' designed by Tatarowicz [7]. The survey was conducted in Academic Year 2008/2009 among 667 respondents in the eight state and non-state Polish universities.

Results

Self-reflection is a vital element of upbringing. The majority of people attempt to involve themselves in self-reflection and try to change themselves, however, every person makes different changes in different aspects of life. The results of the research show that more than a half of students (56.8%) often and very often involve themselves in self-reflection on their behavior. The rest of respondents did not involve themselves in self-reflection so often.

A person makes an evaluation of one's behaviour taking into account a previously accepted image of oneself and the behaviour model. The degree of acceptance of oneself was defined as 'complacency' and most of the questioned (72.6%) admit they accept themselves fully. The reason for complacency was the acceptance of community and it was stated by 39.0% of respondents. Other significant reasons for complacency concerned self-acceptance and satisfaction from a consistent attempt to achieve a goal. Students who did not feel full complacency claim it happens due to their failures in life and they represent 27.8% of all respondents. The interviewers also put it down to the fact that they have many shortcomings and they are aware of making mistakes. The least important reasons for the degree of complacency were family problems and the fact of being unable to deal with difficult situations (Tab. 1).

Table 1. Frequency of self-reflection and the degree of complacency among respondents

Specification	Answer	N	%
Frequency of self-reflection	often	358	56.8
	sometimes	301	41.9
	never	8	1.2
Degree of complacency	full	455	72.5
	partial	189	26.9
	none	23	0.5
Reasons for complacency	community acceptance	261	39.0
	self-acceptance	160	24.0
	an attempt to achieve a goal	153	23.1
	having assets	93	13.8
Reasons for dissatisfaction with oneself	laziness	53	7.8
	life failures	187	27.8
	inability to deal with life	41	6.4
	difficult situations	26	4.2
	awareness of making mistakes	113	17.1
	awareness of faults	107	15.7
	others	140	20.7

Having analyzed the research materials concerning self-reflection on one's distinctiveness it can be said that most of physical education students (71.8%) did not feel distinct in regard to other people. They assert that they do not differ much from other students. Those students who have seen their distinctiveness revealed the reasons for self-reflection. The major reason for self-reflection among the most of the students were different failures in life. They also admit that behavior against norms was the reason for doing self-reflection. The least important factors inducing to self-reflection were problems with sport achievements and depression. Such a result seems to be logical due to the characteristics of the studies. The rest of the factors were also believed not to be important (Tab. 2).

Table 2. Self-reflection on distinctiveness among students

Specification	Answer	N	%
Doing self-reflection	I see my distinctiveness	202	28.8
	I don't see my distinctiveness	465	71.8
Circumstances inducing to self-reflection	behaviour against norms	147	22.0
	failures in life	290	43.5
	difficult situations	67	10.2
	depression	10	1.8
	sport achievement failure	20	2.4
	others	133	19.8

The research material concerning the attitude towards students' distinctiveness showed that 74.7% of respondents argue they are satisfied with their individuality. This distinctiveness mainly concerned differences in the look and the ways of behaving. The next vital factor defining students distinctiveness is the complete different system of values (Tab. 3).

Table 3. Students' attitude towards their distinctiveness

Specification	Answer	N	%
Attitude towards distinctiveness	I'm satisfied	501	74.7
	I'm not satisfied	166	25.2
Characteristics of my distinctiveness	different attitude towards values	146	22.0
	look and behaviour	453	65.3
	different point of view	86	12.6

The statements that show students' viewing of their distinctiveness are: I'm an optimist and I'm happy about even the smallest things; The world would be boring if everyone was the same; Every person is unique and differs from others; I have my own point of view and I'm not afraid to defend my view; Every person should have one's rules.

Discussion

One of the basic needs making a person cultured is a need for self-realization which aims at actualization of one's needs and potential possibilities. Self-upbringing is then intentional strive for making personality changes without any exterior pressure. It is the process of learning by oneself depending on a person involved in it and requiring persistence in achieving a goal [8].

Taking into consideration this specific context, the signs of self-reflection among students seem to function well. The majority of students were involved in self-reflection on their behaviour which contributed to being satisfied with their activities. The opinions mentioned above confirmed the results of the previous research carried out by Dąbrowska [9], Krajski [10] and Lewandowski [8]. The circumstances for self-reflection among respondents are various. Students of physical education put it down to numerous failures in life and the situations when they behaved against accepted norms. Żylicz [11], on the other hand, obtained slightly different results while carrying out similar research. According to Żylicz, the most important reasons for involving oneself in self-reflection are difficult life situations, depression and didactic failures. The main reason for complacency among respondents was the fact that students accepted their personality, felt happy and accepted by the community. Stepulak [12] and Ronikier [13] came to similar conclusions. As for Turner [14], he achieved a bit different results since he claims that a key reason for complacency is students' belief in having many assets and consistent achievement of goals. When compared with other people, students of physical education were able to see clear distinctiveness concerning their individuality. This distinctiveness concerned mainly differences in the look and the ways of behaving which contributed to their complacency. Others factors influencing the sense of distinctiveness were discussed by Łapińska [15]. According to Łapińska, these differences resulted from the complete different system of values and students' point of view.

Conclusion

An important role in searching the specific ways of coping with negative sides of life plays constant education and the state of self-upbringing which influences the awareness and the development of an individual.

Acknowledgements

The research was accomplished within the framework of research project of Faculty of Physical Education and Sport in Białą Podlaska, Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw – BW.III/10 – financed by the Ministry of Science and Higher Education.

Literature

- Zieliński, P. (2001). *Reflections after Teaching of Relaxing-concentration Methods to Pedagogy Students for Ten Years. Yearbook of alternative education*. Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Kupieckiej. [in Polish]
- Schoenebeck, H. (1994). *Anti-pedagogy – to Be and Support*. Warsaw: Wydawnictwo J. Santorski. [in Polish]
- Skreczko, A. (2003). Self-upbringing. *Czas Miłosierdzia* 12. [in Polish]
- Płonka, M. (2004). The essence of self-upbringing. *Wychowawca* 11. [in Polish]
- Bochenek, A. & Burzyński W. (2004). Self – educational activity as an element of axiological aspects of sport. In J. Kosiewicz *Axiological Dimensions of Sport – Practical Aspects*. Rzeszów : University of Rzeszów.
- Krajski, S. (1998). *Foundations of Self-upbringing*. Warsaw: Akademickie Stowarzyszenie Katolickie.
- Tatarowicz, J. (1988). *Religiosity of Youth and Their Sense of Life and Work on Themselves*. Warsaw: Wyd. Akademii Nauk Społecznych. [in Polish]
- Lewandowski, K. (2000). Self-upbringing as fruit of activity and contemplation. *Trzeźwymi bądźcie* 4. [in Polish]
- Dąbrowska, A. (1993). Man-creating values and socializing functions of sport. In Z. Żukowska (Ed.), *Towards Identity of Pedagogy of Physical Culture*. Warsaw: PTNKF. [in Polish]
- Krajski, S. (1998). *Foundations of Self-upbringing*. Warsaw: Akademickie Stowarzyszenie Katolickie „Soli Deo”. [in Polish]
- Żylicz, P. (1996). *Self-actualization and Moral Integration*. Warsaw: Fundacja ATK. [in Polish]
- Stepulak, M. (2001). *Selected Aspects of Psychology of Personality*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. [in Polish]
- Ronikier, A. (2004). Physical activity in health prevention. In J. Czerwiński (Ed.), *Physical Activity as a Need of Creative Life*. Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa. [in Polish]

14. Turner, J.S. & Helms D.B. (1999). *Human development*.
Warsaw: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. [in Polish]
15. Łapińska, D. (2004). *Situation of young people – self-upbringing*. <http://WWW.isr.org.pl/ISR/studium2004/samowychowanie.Htm>.

Submitted: March 15, 2010

Accepted: April 22, 2010

PRZEJAWY AUTOREFLEKSJI W PRACY NAD SOBĄ STUDENTÓW PIERWSZEGO ROKU STUDIÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Autorefleksja studentów wychowania fizycznego

ANNA BROJEK

*Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej*

Adres do korespondencji: Anna Brojek, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, ul. Akademicka 2,
21-500 Biała Podlaska, tel.: 509111223, fax: 83 3428800, e-mail: ajbrojek@gmail.com

Streszczenie

Wprowadzenie. Samowychowanie utożsamiane jest z aktywnością własną jednostki, pracą człowieka nad sobą, doskonaleniem i kształtowaniem samego siebie, samourzeczywistnieniem, czy samorealizacją. Celem badań była próba określenia aktywności samowychowawczej studentów pierwszego roku studiów wychowania fizycznego, w sensie dokonywania refleksji nad sobą i swoim postępowaniem. **Materiał i metody.** Dla potrzeb badań zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, której podporządkowano technikę badań ankietowych wykorzystując w tym celu „Kwestionariusz Aktywności Samowychowawczej” Tatarowicza. Badania przeprowadzono w roku akademickim 2008/09. Dane zebrano od 667 respondentów w ośmiu państwowych i niepaństwowych uczelniach w Polsce. **Wyniki.** Przeprowadzone badania wyraźnie wskazują na tendencję dokonywania przez studentów refleksji nad sobą i swoim życiem (57,0%). Podejmowali oni taki zamiar najczęściej na skutek odniesionych niepowodzeń i w przypadku postępowania niezgodnie z obowiązującymi normami. Badani wykazywali również w większości (72,0%) wysoki stopień zadowolenia z siebie, czego powodem był fakt pełnej akceptacji własnej osoby, oraz to, iż czuli się dobrze w akceptowanym przez siebie środowisku. Ankietowani, deklarujący niższy stopień zadowolenia z siebie twierdzili, że działo się to w wyniku odnoszenia przez nich różnego rodzaju niepowodzeń, jak i świadomość posiadania wielu wad i popełniania błędów. Ogólnie, badani nie dostrzegali swojej odmienności na tle innych osób (70,0%). Ci, którzy ją upatrywali, widzieli ją głównie w różnicach dotyczących swojego wyglądu i sposobów zachowania. **Wnioski.** W obliczu konieczności poszukiwania konkretnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi przejawami życia, dużą rolę odgrywa permanentna edukacja, w tym aktywność samowychowawcza, mająca wpływ na świadomość, a pośrednio rozwój jednostki.

Słowa kluczowe: studenci, wychowanie fizyczne, samowychowanie, autorefleksja

Wstęp

Człowiek współczesny coraz częściej staje w obliczu konieczności poszukiwania konstruktywnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi przejawami życia. Każdego niemal dnia przychodzi mu zmierzyć się z dużym tempem życia, chorobami cywilizacyjnymi, zanieczyszczeniami środowiska naturalnego, lękami związanymi ze stale rosnącymi wymaganiami szkoły i pracodawców, z zachodzącymi zmianami społecznymi, płytkością życia duchowego i dominacją autorytarnych form edukacji, religii i w stosunkach międzyludzkich. Coraz częściej powinien odkrywać także, iż jednym ze sposobów radzenia sobie z wyzwaniem współczesności jest edukacja permanentna, nawiązywanie wspólnotowych związków z ludźmi oraz potrzeb bycia blisko z naturą i jej chronienia [1].

Rozwój jednostki zależy od świadomości tych, którzy tym rozwojem kierują, zarówno wychowawców, jak i samej jednostki, posiadającej potencjalną możliwość kierowania swym zachowaniem i rozwojem [2]. Ukoronowaniem wychowania jest doprowadzenie wychowanka do samowychowania, co stanowi najlepszy sprawdzian rzeczywistości

efektywności wychowania. W dużej mierze polega ono na wzbudzaniu woli samowychowania, czyli wszechstronnej pracy nad sobą. Samowychowanie decyduje o tym, kim będzie dany człowiek, czy będzie potrafił realizować wpojone mu zasady. Rodzice spełnili swoje zadanie wychowawcze, jeśli ich dziecko weszło na drogę samowychowania, czyli poczuło i wzięło odpowiedzialność za siebie, za swoje postępowanie według ideałów religijnych, moralnych, społecznych. W ten sposób dochodzi ono do urobienia w sobie charakteru moralnego, chrześcijańskiej doskonałości i pełnej osobowości. Wychowanie do pełni dojrzałego człowieczeństwa jest ustawicznym pobudzaniem do kształtowania samego siebie [3].

W szerokim rozumieniu wychowanie możemy określić jako wszelkie oddziaływanie na człowieka; rodziny, szkoły, środowiska, zarówno zamierzone jak i przypadkowe. To ostatnie jest także istotne, ponieważ ma wpływ na człowieka oraz współtworzy jego osobowość. W węższym zakresie wychowanie to zamierzony i świadomy wpływ na wychowanka. Podejmowany on jest w konkretnym celu i określonej sytuacji. Celem tym jest wszechstronny rozwój człowieka i przygotowanie go do życia według przyjętego

wzoru. Wzór ten ukazują znaczące wartości dla danego społeczeństwa, w którym dorastał [4].

W ujęciu tradycyjnym istotę samowychowania widziano w dążeniu jednostki do wyrabiania w sobie cech pozytywnych oraz likwidowaniu skłonności negatywnych. Współczesne definicje traktują ten proces jako świadomą interwencję w proces własnego starania się w dążeniu do realizacji przyjętych zadań. Praca nad sobą to nie tylko wyzbywanie się negatywnych cech osobowości i rozwój pozytywnych ale realizowanie własnych, potencjalnych możliwości [5].

Samowychowanie jest terminem wieloznacznym. Utożsamiany jest z aktywnością własną jednostki, pracą człowieka nad sobą, doskonaleniem i kształtowaniem samego siebie, samourzeczywistnieniem, czy samorealizacją. Samorządna praca człowieka polega na ukształtowaniu własnego poglądu na świat, własnych postaw, cech charakteru i własnej osobowości stosownie do założonych kryteriów, celów i ideałów. Na pewnym etapie rozwoju człowiek sam zaczyna określać cele, do których dąży we własnym rozwoju, samodzielnie dobiera metody, ustala wartości kierunkowe, stawia sobie zadania, wymagania oraz stara się sprostować wyzwaniom [6].

Celem niniejszych badań była próba określenia aktywności samowychowawczej studentów pierwszego roku studiów wychowania fizycznego, w sensie dokonywania refleksji nad sobą i swoim postępowaniem.

Materiał i metody

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, której podporządkowano technikę badań ankietowych wykorzystując w tym celu „Kwestionariusz Aktywności Samowychowawczej” Tatarowicza [7]. Badania przeprowadzono w roku akademickim 2008/09. Dane zebrano od 667 respondentów w ośmiu państwowych i niepaństwowych uczelniach w Polsce.

Wyniki

Dokonywanie refleksji nad sobą stanowi ważny element wychowania. Większość ludzi podejmuje próby refleksji nad sobą i dokonywania zmian w sobie, ale każdy czyni to jednak w innym zakresie. Z przeprowadzonych badań wynika, iż ponad połowa studentów (56,8%) często i bardzo często dokonywała refleksji nad sobą i swoim postępowaniem. Pozostali badani, czynili to ze zdecydowanie mniejszą częstotliwością.

Człowiek dokonuje oceny siebie oraz swojego zachowania według przyjętego wcześniej obrazu własnej osoby i modelu postępowania. Stopień akceptacji własnej osoby ujęty został w badaniach jako „zadowolenie z siebie”. Większość badanych (72,6%) potwierdziła je całkowicie. Powodem zadowolenia z siebie zdaniem młodzieży, była przede wszystkim akceptacja ze strony swojego otoczenia.

Tak stwierdziło 39,0% badanych. Kolejne istotne powody wskazywane przez ankietowanych, dotyczyły akceptacji samego siebie, a także satysfakcji z konsekwentnego dążenia do celu. Wśród studentów posiadających wątpliwe odczucia co do pełnego ich zadowolenia z siebie, ważnym czynnikiem nie pozwalającym na osiągnięcie takiego stanu zadowolenia, były różnego rodzaju niepowodzenia życiowe badanych. Na ten fakt zwróciło uwagę 27,8% ankietowanych. Respondenci wskazywali również czynniki związane ze świadomością posiadania przez nich wielu wad i popełniania błędów. Za najmniej istotne powody mające wpływ na zadowolenie z siebie w ocenie badanych okazały się problemy rodzinne i brak umiejętności radzenia sobie z losem w trudnych sytuacjach (Tab. 1).

Tabela 1. Częstotliwość dokonywania autorefleksji i stopień zadowolenia z siebie badanych studentów

Wyszczególnienie	Odpowiedź	n	%
Częstotliwość dokonywania autorefleksji	często	358	56,8
	czasami	301	41,9
	nigdy	8	1,2
Stopień zadowolenia z siebie	całkowicie	455	72,5
	częściowo	189	26,9
	wcale	23	0,5
Powody zadowolenia z siebie	akceptacja otoczenia	261	39,0
	samoakceptacja	160	24,0
	dążenie do celu	153	23,1
	posiadanie zalet	93	13,8
Powody niezadowolenia z siebie	lenistwo	53	7,8
	niepowodzenia	187	27,8
	nieumiejętność radzenia sobie z losem	41	6,4
	sytuacje problemowe	26	4,2
	świadomość błędów	113	17,1
	świadomość wad	107	15,7
	inne	140	20,7

Analizując materiał badawczy dotyczący dokonywania autorefleksji nad własną odmiennością stwierdzono, iż studenci kierunku wychowania fizycznego w zdecydowanej większości (71,8%) nie dostrzegli swojej odmienności. Były to osoby twierdzące, iż niczym szczególnym nie różnią się od ludzi z tego środowiska. Ci, którzy ją dostrzegli, wskazali okoliczności pobudzające ich do autorefleksji. W przypadku większości studentów, głównie różnego rodzaju niepowodzenia życiowe inicjują w nich ową refleksję. Do powyższych okoliczności ankietowani dołączyli również sytuacje, w których postępowali niezgodnie z przyjętymi normami. Niepowodzenia związane ze sportem i sytuacje depresyjne w najmniejszym stopniu pobudzały młodzież do przemyśleń związanych z własną osobą. Wydaje się to logiczne głównie ze względu na specyfikę studiów. Pozostałe okoliczności w odczuciu respondentów okazały się również mało ważne (Tab. 2).

Tabela 2. Dokonywanie autorefleksji nad własną odmiennością badanych studentów

Wyszczególnienie	Odpowiedź	n	%
Dokonywanie autorefleksji	dostrzegam własną odmienność	202	28,8
	nie dostrzegam odmienności	465	71,8
Okoliczności pobudzające do autorefleksji	sytuacje niezgodne z normami	147	22,0
	sytuacje niepowodzeń	290	43,5
	sytuacje trudne	67	10,2
	stany depresyjne	10	1,8
	niepowodzenia sportowe	20	2,4
	inne	133	19,8

Materiał badawczy dotyczący stosunku respondentów do własnej odmienności w przypadku 74,7% badanych, potwierdził zadowolenie z dostrzeżenia przez nich swojej indywidualności. Odmienność ta, w ocenie młodzieży dotyczyła głównie różnic w kwestiach ich wyglądu zewnętrznego oraz form zachowania. Kolejny ważny czynnik w odczuciu ankietowanych to zupełnie inne podejście do systemu wartości (Tab. 3).

Tabela 3. Stosunek badanych studentów do własnej odmienności

Wyszczególnienie	Odpowiedź	n	%
Stosunek do własnej odmienności	jestem zadowolony	501	74,7
	nie jestem zadowolony	166	25,2
	inne podejście do wartości	146	22,0
Cechy swojej odmienności	wygląd i zachowanie	453	65,3
	odmienne myślenie	86	12,6

Jako obraz poglądów studentów na własną odmienność można przytoczyć następujące wypowiedzi: jestem optymistą i cieszę się nawet z małych rzeczy; świat byłby nudny gdyby wszyscy byli tacy sami; każdy człowiek jest wyjątkowy i różni się od innych; mam własne poglądy i nie boję się bronić własnego zdania; każdy z nas powinien posiadać swoje zasady.

Dyskusja

Jedną z zasadniczych potrzeb, dyktujących działalność człowieka w sferze kultury jest odczuwana przez niego potrzeba samorealizacji, skierowana na aktualizację własnych, potencjalnych możliwości. Samowychowanie jest zatem przewidzianym z góry i realizowanym bez przymusu dokonywaniem zmian osobowości. Jest ono całkowicie samodzielnym procesem uczenia się, zależnym od osoby je podejmującej, wymagającym praw i wytrzymałości w realizacji postawionego celu [8].

W tym kontekście przejawy autorefleksji badanych studentów wydają się przedstawiać korzystnie. Zdecydowana ich większość dokonywała refleksji nad sobą i własnym postępowaniem, co w dużym stopniu przyczynia się do zadowolenia z podejmowanych przez nich działań. Powyższe opinie badanych potwierdziły wyniki wcześniej-

szych badań przeprowadzanych przez Dąbrowską [9], Krajskiego [10] i Lewandowskiego [8]. Okoliczności w których respondenci dokonują autorefleksji są zróżnicowane. Studenci wychowania fizycznego jako główne wymieniają liczne niepowodzenia, a także sytuacje w których postąpili niezgodnie z przyjętymi normami. Z kolei Żylicz [11] prowadzący badania w tym zakresie uzyskał nieco inne dane. Według autora, do najistotniejszych sytuacji dokonywania autorefleksji należy zaliczyć trudne sytuacje życiowe, stany depresyjne oraz niepowodzenia dydaktyczne. Głównym powodem zadowolenia z siebie badanych studentów był fakt, iż w pełni akceptowali oni swoją osobowość, czuli się szczęśliwi i akceptowani przez najbliższe środowisko. Do podobnych wniosków doszli również Stepulak [12] i Ronikier [13]. Nieco inną tezę postawił Turner [14], który twierdzi, iż kluczowym powodem zadowolenia z siebie badanych jest ich przekonanie o posiadaniu wielu zalet oraz fakt konsekwentnego przez nich dążenia do celu. Studenci wychowania fizycznego porównując siebie z innymi ludźmi wyraźnie dostrzegali swoją odmienność. Upatrywali ją głównie w różnicach dotyczących swojego wyglądu zewnętrznego i sposobów zachowania, co w dużym stopniu przekładało się na ich zadowolenie z siebie. Inne czynniki dotyczące tej kwestii wyróżnia Łapińska [15]. Jej zdaniem powyższe różnice leżą przede wszystkim w zupełnie innym podejściu do systemu wartości i odmiennym sposobie myślenia młodzieży.

Wniosek

Wobliczu konieczności poszukiwania konkretnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi przejawami życia, dużą rolę odgrywa permanentna edukacja, w tym aktywność samowychowawcza, mająca wpływ na świadomość, a pośrednio rozwój jednostki.

Podziękowania

Pracę wykonano w ramach projektu badawczego Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie – BW.III/10 – finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Piśmiennictwo

- Zieliński, P. (2001). *Refleksje po dziesięciu latach nauczania studentów pedagogiki metod relaksowo – koncentrujących. Roczniki edukacji alternatywnej*. Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Kupieckiej.
- Schoenebeck, H. (1994.) *Antypedagogika – być i wspierać*. Warszawa: Wydawnictwo J. Santorski.
- Skreczko, A. (2003). *Samowychowanie. Czas Miłośnicza 12*.
- Płonka, M. (2004). *Istota samowychowania. Wychowawca 11*.

5. Bochenek, A. & Burzyński W. (2004). Self-educational activity as an element of axiological aspects of sport. W J. Kosiewicz, *Axiological dimensions of sport – practical aspects*. Rzeszów: University of Rzeszów.
6. Krajski, S. (1998). *Podstawy samowychowania*. Warszawa: Akademickie Stowarzyszenie Katolickie.
7. Tatarowicz, J. (1988). *Religijność młodzieży a jej sens życia i praca nad sobą*. Warszawa: Wyd. Akademii Nauk Społecznych.
8. Lewandowski, K. (2000). Samowychowanie owoc aktywności i kontemplacji. *Trzeźwymi bądźcie 4*.
9. Dąbrowska, A. (1993). Osobotwórcze wartości i socjalizacyjne funkcje sportu. W Z. Żukowska (Red.), *Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej*. Warszawa: PTNKF.
10. Krajski, S. (1998). *Podstawy samowychowania*. Warszawa: Akademickie Stowarzyszenie Katolickie „Soli Deo”.
11. Żylicz, P. (1996). *Samoaktualizacja a integracja moralna*. Warszawa: Fundacja ATK.
12. Stepulak, M. (2001). *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
13. Ronikier, A. (2004). Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia. W J. Czerwiński (Red.), *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*. Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa.
14. Turner, J.S. & Helms D.B. (1999). *Rozwój człowieka*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
15. Łapińska, D. (2004). *Sytuacja młodych – samowychowanie*. <http://WWW.isr.org.pl/ISR/studium2004/samowychowanie.htm>.

Otrzymano: 15.03.2010

Przyjęto: 22.04.2010