



**Józef Chwedorowicz**

Warsaw Management University  
Poland

Efekty psychologiczne uczestnictwa  
młodzieży gimnazjalnej w treningu  
promującym zdrowy styl życia  
*/ Psychological effects caused by the  
implementation of a training program promoting  
healthy life style among junior high school  
students*

**Abstract**

In this article we analyse how participation in a healthy life style training program affected self-esteem and positive thinking of pupils from 4 post-primary schools of Mazovia Province. Teenagers participating in "Winners' Training" were involved in action and encouraged to take responsibility for their own development in an area of physical fitness and psychological well-being. 21 days long training, covering healthy nutrition training, intensive physical exercise training, and positive thinking training, resulted – apart from noted increase of physical parameters – in improvement of reported by participants psychological well-being, and increase of the level of their self-esteem and of the level of positive thinking

The factor, which most clearly affected the variation of obtained results, was the level of commitment to the entire program on the part of school top management, which resulted in greater commitment of involved teachers, and finally in greater commitment of pupils, who put more attention and effort in the training. Teenagers voluntarily participating in the program in "more committed" schools received not only coaching, but also a lot of positive information about the program and the issues it covered, and more appreciation of their participation in it. As it seems, the increase of the measured psychological parameters resulted to greater degree from the level of individual commitment than from the measured increase of physical fitness.

**Key words:** Winners training, self-esteem, well-being, positive thinking.

## 1. WSTĘP

Niniejsze opracowanie prezentuje program nauczania zdrowego stylu życia skierowany do młodzieży gimnazjalnej i jego efekty uzyskane w świetle przeprowadzonych badań. Programy nauki zdrowego stylu życia kierowane są do odbiorców na różnych etapach rozwoju, od dzieciństwa po starość. Program prezentowanego treningu wychodził naprzeciw całemu spektrum potrzeb młodzieży w tym zakresie. Przeprowadzony został w 4 szkołach ponadpodstawowych woj. mazowieckiego z udziałem nieco ponad 350 uczniów. Zrealizowano go pod nazwą „Trening Zwycięzców” w oparciu o grant MEN, w ramach programu ŻyjMY z Pasją. Adresaci Treningu – młodzi ludzie w wieku 12-15 lat – to populacja, której edukacja zdrowotna jest szczególnie potrzebna ze względu na fakt, że w tym okresie kształtują się zachowania, które młodzi ludzie wniosą w dorosłe życie: zarówno te sprzyjające zdrowiu, jak i te, które są dla niego szkodliwe.

Okres dorastania jest okresem krytycznym w życiu młodego człowieka, często towarzyszy mu niska samoocena i negatywne myślenie. Niska samoocena i związane z nią niskie poczucie własnej wartości stanowią dla młodych ludzi szczególną trudność, ponieważ okres dorastania to czas, gdy człowiek spotyka się z nowymi dla siebie wyzwaniami, których podjęcie z sukcesem wymaga wiary we własne siły i pozytywnego nastawienia. Wyzwania tego okresu związane są głównie z rozpoczęciem nauki w gimnazjum i potrzebą nawiązywania nowych relacji, pogłębiania ich i budowania przyjaźni.

Prezentowany program wdrażania do zdrowego stylu życia objął trzy treningi: trening zdrowego odżywiania, trening sprawności fizycznej i trening pozytywnego myślenia. Można je rozpatrywać jako trzy równoległe realizowane drogi rozwoju trzech kompetencji kluczowych dla zdrowego stylu życia. Program prowadził do zrównoważonego rozwoju wszystkich trzech kompetencji. W świetle badań autora na temat kompetencji, kompetencje pojawiają się wtedy, gdy jednostka posiada pewne osobiste predyspozycje (talenty) do podejmowania działań związanych z daną kompetencją, dysponuje odpowiednią wiedzą i umiejętnościami, i posiada motywację do tych działań, zbudowaną na uznanych przez nią wartościach. (Chwedorowicz, 2013) W związku z tym, program dostarczał potrzebne informacje i angażował do treningu umiejętności, jak wiele podobnych programów, ale przewidywał też szereg innowacyjnych działań, oddziałujących na motywację i wartości uczestników, zachęcał młodzież do podejmowania samodzielnych decyzji i do samodzielnego kierowania sobą – swoim stylem życia. Rolą nauczycieli i rodziców w programie było wspieranie młodzieży w samodzielnych „zdrowych” wyborach w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby.

## 2. METODOLOGIA

W badaniu wzięli udział uczniowie czterech szkół ponadpodstawowych wybranych losowo w woj. Mazowieckim n=350.

Przed rozpoczęciem treningu i po jego zakończeniu uczniowie zostali przebadani testem samooceny Rosenberga i testem pozytywnego myślenia, określili też po-

ziom swojego samopoczucia w skali 0-10. Zmierzono ich BMI (body mas index) oraz poziom sprawności fizycznej skalą Zuchory.

Przedmiotem analizy były bezwzględne wartości przyrostów analizowanych zmiennych.

- △ Samoocena = Samoocena (po) – Samoocena (przed)
- △ Samopoczucie = Samopoczucie (po) – Samopoczucie (przed)
- △ Pozytywne Myślenie = Pozytywne Myślenie (po) – Pozytywne Myślenie (przed)

### 3. POTRZEBY ODBIORCÓW

Spektrum potrzeb, na które odpowiada prezentowana edukacja dla zdrowego stylu życia, jest zróżnicowane. Przemiany cywilizacyjne zmieniły tempo życia, sposób odżywiania, spędzania wolnego czasu. Pojawił się świat wirtualny, pośpiech, stres. Młodzież cierpi na nadwagę, niską odporność na stres i urazy, niekontrolowane napięcie i agresję, depresje, słabą koncentrację, alienację, słabe zdrowie, niską odporność na infekcje, alergie, itd.

Najbardziej oczywistą konsekwencją niezdrowego stylu życia jest epidemia nadwagi i otyłości. W Polsce nadwagę ma 18% dzieci i młodzieży, na co niewątpliwie ma wpływ podaż niezdrowej żywności, idąca w parze z niską świadomością jej szkodliwości, z brakiem wiedzy o tym, co służy zdrowiu<sup>1</sup>. Oczywiście jest więc, że w pierwszym rzędzie konieczne są działania w zakresie edukacji żywieniowej.

Mniej oczywiste są psychologiczne konsekwencje stylu życia, jaki niosą przemiany cywilizacyjne. Nadmiar informacji płynący z mediów i urządzeń elektronicznych, przy jednoczesnym braku higieny psychicznej, czyli nawyków i umiejętności korzystania z możliwości systemu nerwowego człowieka z uwzględnieniem jego ograniczeń, to tylko jedno z wielu źródeł ciągłego stresu i rozproszenia uwagi, na które narażony jest nastolatek. Konsekwencją jest obniżenie odporności fizycznej i psychicznej, niski poziom koncentracji, napięcia, kłopoty z nauką (przenoszeniem informacji z pamięci krótkoterminowej do pamięci długoterminowej) i z akceptacją siebie (Neuman, 2014). Pożądanym antidotum wydaje się edukacja na temat możliwości układu nerwowego człowieka, a nade wszystko wdrażanie do higieny psychicznej – wyrabianie konstruktywnych nawyków w tym zakresie. Na potrzebę podniesienia odporności psychicznej dzieci i młodzieży zwraca uwagę Ministerstwo Edukacji Narodowej<sup>1</sup>.

Wciąż niska jest też, szczególnie wśród nastolatków, świadomość konsekwencji zjawiska, jakim jest brak lub bardzo niski poziom ich aktywności fizycznej. Uczniów wciążą świat wirtualny - spędzają 2-8 godz./dzień, przed komputerem, rezygnując z interakcji społecznych i zajęć sportowych. Brak im wiedzy o tym, że aktywność fizyczna – obok oczywistego pozytywnego wpływu na sprawność i kondycję fizyczną – rozładowuje napięcia, efekty stresu i nagromadzonej agresji, sprzyja rozwojowi mózgu i poprawia pamięć, poprawia odporność na infekcje,

<sup>1</sup> rozp. MEN, 17.11.10 r.

podnosi samoocenę, a stwarzając doskonale okazje do bezpośrednich, pozytywnych kontaktów rówieśniczych, zapewnia też wszystkie (nieoczywiste) dobrodziejstwa z nimi związane (Giedd 2008). Młodzi ludzie, rezygnując z interakcji i ruchu, pozbawiają się tych wszystkich korzyści. W rezultacie osiągnięcia szkolne wielu uczniów pozostają daleko poniżej ich możliwości, bardzo liczni borykają się z osamotnieniem i niską samooceną oraz ich konsekwencjami, sięgają po narkotyki, popadają w depresję. Nierzadkie są próby samobójcze<sup>2</sup>. Palącą wydaje się w tej sytuacji potrzeba mobilizowania młodzieży do aktywności sportowej, na co zwracają uwagę liczni pedagodzy<sup>3</sup>.

Zdrowie nie zawsze jest doceniane przez młodzież w wieku dorastania. Nastolatki najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego, że zdrowie można stracić i dlatego trzeba o nie dbać. To powód, dla którego choć oczywiście trzeba przekonująco informować, dostarczać w okresie dorastania wiedzy i praktycznie uczyć umiejętności podejmowania działań prozdrowotnych, nie można opierać programów promujących zdrowy styl życia na przekazie informacji. Wiadomo, że zdolność młodzieży do analizowania informacji i wyciągania wniosków, a co zatem idzie, do podejmowania decyzji w oparciu o uzyskane informacje, jest ograniczona w związku z brakiem dojrzałości odpowiedzialnych za te procesy ośrodków, szczególnie płatów przedczołowych<sup>4</sup>. Procesy decyzyjne nastolatka przebiegają w bardziej pierwotnych strukturach, na poziomie ciała migdałowatego, co sprawia, że jego decyzje nacechowane są emocjonalnie, przybierając najczęściej postać wyborów typu: lubię - nie lubię, podoba mi się - nie podoba (Le Doux, 2003). Kluczowe zatem wydaje się rozwijanie w młodych ludziach upodobania do zdrowego stylu życia i przekonania o jego atrakcyjności.

Warto w tym kontekście zwrócić uwagę na fakt, że rodzice i nauczyciele – ewentualni promotorzy zdrowego stylu życia - mają raczej słaby kontakt z nastolatkami. Brak zaufania i odrzucanie ich autorytetu, najczęściej spowodowane doświadczanym ze strony starszych brakiem partnerstwa i szacunku dla wyborów i wartości młodych, sprawia, że nastolatek najbardziej liczy się z tym, co myślą jego rówieśnicy. Dlatego, wydaje się, że istotnym czynnikiem motywacyjnym, o który trzeba zadbać w promocji zdrowego stylu życia wśród młodych, powinien być pozytywny (w ich oczach) wizerunek wszystkiego, co się z tym stylem łączy. Istotną składową tego pozytywnego wizerunku będzie jego ewidentna akceptacja ze strony grup rówieśniczych. Aby skłonić młodzież do powtarzalnej aktywności (która zaowocuje określonym stylem życia), trzeba sprawić, że aktywność ta będzie się jej podobać i dawać gwarancje akceptacji ze strony grup rówieśniczych, że będzie jej imponować i zapewniać niezależność od dorosłych. Słowem, trzeba spowodować, że będzie postrzegana jako „cool” albo „trendy”. Chodzi o to, by to zdrowy styl życia, raczej niż samo zdrowie, zwykle niedoceniane przez młodzież, nabrał w oczach młodzieży wartości. A żeby to osiągnąć, trzeba wylansować wśród młodzieży od-

2 <http://wiadomosci.dziennik.pl/wydarzenia/artykuly/425204,raport-unicef-polskie-dzieci-tyja-najszybciej-w-europie.html>

3 (Konferencja. Sport i Aktywność Ruchowa Dzieci i Młodzieży, 1-2.06.2007, W-wa).

4 <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/work/onereason.html>

powiednią modę. Chodzi o to, by to zdrowy styl życia, raczej niż samo zdrowie, zwykle niedoceniane przez młodzież, nabrał w oczach młodzieży wartości.

Styl życia określa charakter powtarzalnie, systematycznie wykonywanych działań. O zdrowym stylu życia można mówić tylko wtedy, gdy sprzyjające zdrowiu zachowania realizowane będą systematycznie, a nie tylko od święta. Promując zdrowy styl życia trzeba mieć świadomość, że wprowadzanie w swoim życiu zmian w tym zakresie wymagać będzie od adresatów programu minimalnej choć umiejętności kierowania sobą. Na szczęście u nastolatków w wieku gimnazjalnym budzi się właśnie potrzeba zarządzania sobą. Młody człowiek ma już za sobą różne doświadczenia wskazujące, że osiągnięcie określonych celów wymaga po pierwsze uświadomienia ich sobie i jasnego ich postawienia, a po drugie konsekwentnej realizacji działań, które trzeba zaplanować i systematycznie wykonywać. Świadomość ta, w zależności od wielu czynników, mniej lub bardziej mglista, jest już dostateczna, by zapewnić jego otwartość na propozycje działań, które ułatwią mu osiągnięcie celów. Wie, że żeby działać niezależnie i skutecznie, musi kierować sobą, a jednocześnie ma świadomość, że brakuje mu w tej dziedzinie kompetencji. Gdy potrzeba jest już uświadomiona, znacznie łatwiej jest angażować młodego człowieka do jej zaspakajania. W tej sytuacji połączenie wdrażania do zdrowego stylu życia z treningiem umiejętności kierowania sobą, wydaje się, z perspektywy nastolatka, zwiększać atrakcyjność programu.

#### 4. PRZEBIEG TRENINGU

Podczas Treningu Zwycięzców zaproponowano, by w okresie 3 tygodni, stopniowo, zgodnie z zalecanym harmonogramem (ale i z uwzględnieniem własnych możliwości) uczniowie na zasadzie dobrowolności podporządkowali swój styl życia zasadom, które pozwolą im zadbać o zdrowie i witalność, zarządzać własną energią, rozwijać kondycję, samoświadomość i pozytywne myślenie (Chwedorowicz, Chwedorowicz, 2012).

Przebieg treningu, zasady o których mowa i ich działanie zostały zaprezentowane wszystkim uczniom ww. szkół podczas multimedialnej prezentacji. Prezentacja była połączona z migawkami filmów motywacyjnych (całość w stylu kursów rozwoju indywidualnego). Prezentacje o podobnej treści, obejmujące dodatkowo sposoby motywowania młodzieży i dorosłych do pozytywnych zmian, skierowane zostały w każdej szkole również do rodziców i do wszystkich wychowawców. Rodzice otrzymali informację o planowanych ankietach i możliwości zapoznania się z wynikami, jakie uzyskają ich dzieci, co zwykle wpływa na wzrost zainteresowania projektem. Wychowawcy zostali poproszeni i przygotowani do skutecznego zainteresowania treningiem, szczególnie w przypadku tych uczniów, którzy wydają się być w grupie ryzyka.

## 5. ADRESACI TRENINGU

Adresatami treningu byli uczniowie 4 gimnazjów z terenu województwa mazowieckiego  $n = 350$ . Szkoły te to:

Gimnazjum nr 2 w Otwocku  $n=100$

Gimnazjum nr 1 w Karczewie  $n=50$

Gimnazjum i LO w Mińsku Mazowieckim  $n=150$

Gimnazjum 128 Rembertów  $n=50$

Każdy uczeń, który zdecydował się na podjęcie wyzwania i wzięcie udziału w treningu:

- Wziął udział w 2 sesjach 4-godzinnych zajęć warsztatowych, podczas których praktycznie poznał i wstępnie opanował umiejętności będące przedmiotem treningu, zrozumiał prezentowane zasady i powody (w tym osobiste korzyści) dla których warto je stosować, a następnie wykonał wszystkie proponowane zadania i ćwiczenia ze zrozumieniem na co wpływają.
- Otrzymał i posiłkował się kieszonkową książeczką – „Przewodnikiem uczestnika Treningu Zwycięzców”, zawierającą propozycje diety, ćwiczeń rozciągających z joggingiem, oraz instrukcje specjalnie opracowanego treningu pozytywnego myślenia na każdy z 21 dni treningu. Atrakcyjna graficznie książeczka zawierała zadania na każdy dzień. Wyjaśniała zasadność każdego z proponowanych ćwiczeń. Zawierała system codziennego naliczania punktów za ich wykonanie. Systematycznie punktowana była też rezygnacja z tego, co szkodzi. Treść przewodnika była dostępna na stronie internetowej.

Przed rozpoczęciem treningu i po jego zakończeniu uczestnicy zostali przebadani testem samooceny Rosenberga i testem pozytywnego myślenia, określili też poziom swojego samopoczucia w skali 0-10. Zbadano również ich BMI i sprawność fizyczną testem Zuchory. Uczniów w treningu wspierali wybrani nauczyciele, którzy w czasie treningu pełnili funkcję coacha. Uczniowie realizowali program treningu przez kolejne 21 dni współpracując w parze/trójce z wybranym kolegą/koleżanką lub z całą grupą. W trakcie i po zakończeniu treningu uczestnicy proszeni byli o podzielenie się doświadczeniem z uczestnictwa.

## 6. PROGRAM TRENINGU

Trening obejmował zintegrowane programy:

- zdrowego odżywiania
- codziennej aktywności fizycznej (ćw. zaleconych w przewodniku) oraz grupowego joggingu
- treningu pozytywnego myślenia

Na każdy z programów złożyły się zajęcia warsztatowe i działania indywidualne, realizowane przez uczestników w oparciu o instrukcje w książeczce – przewodniku

Do każdego z trzech ww. programów treningowych opracowano instrukcje aktywności na 21 dni (zadania /ćwiczenia fizyczne, psych-mentalne, zalecenia dietetyczne z prostymi przepisami, itp.) wraz z harmonogramem oraz ciekawe informacje (uzasadniające sens ich realizacji). Książeczki-przewodniki zawierały następujące instrukcje:

- **Program codziennej aktywności fizycznej.** Obejmował codzienne zestawy ćwiczeń i porcję joggingu –w wersjach dla mniej i bardziej sprawnych. Program prosty, ciekawy, do realizacji w każdych warunkach.
- **Program treningu pozytywnego myślenia,** angażujący uczestników do obserwacji własnych myśli i rozwijania konstruktywnych/ pozytywnych postaw mentalnych.
- **Program zdrowego odżywiania,** obejmujący atrakcyjny, zdrowy jadłospis na każdy dzień z łatwymi, szybkimi przepisami – w wersji tańszej i droższej.

W czasie trwania treningu, w każdej ze szkół organizowane były (przy wsparciu rodziców – wolontariuszy) klasowe i ogólnoszkolne lunchy sałatkowe wg zalecanych przepisów, które łączyły praktyczną naukę sporządzania zdrowych posiłków z rozwijaniem umiejętności pracy zespołowej, współpracą oraz integracją.

## 7. TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Trening pozytywnego myślenia włączony został do Treningu Zwycięzców aby zwiększyć zdolność młodych uczestników do podjęcia wcale nie łatwego procesu wprowadzania w swoim życiu zmian w kierunku zdrowego stylu życia. Przewidywano, że zadziała mechanizm samosprawdzającej się przepowiedni. Myśli są potężną siłą. Ci, którzy uwierzą, że mogą wprowadzić zmiany, będą działać skuteczniej i z większym sukcesem od tych, którzy z góry założą porażkę. A uwierzą w sukces ci, którzy częściej myślą pozytywnie niż negatywnie, którzy mają więcej wiary w siebie, którzy umieją skoncentrować i zwykle koncentrują uwagę na tym, co konstruktywne. Nastolatki mają z tym wiele problemów.

Negatywne myślenie jest dużym obciążeniem dla nastolatka w okresie dorastania. Tamara E. Chansky uważa, że negatywne myślenie jest przyczyną emocjonalnej nadwrażliwości (Chansky, 2008). Wymienia następujące przykłady myślenia negatywnego:

- Przypisywanie nadmiernego znaczenia zdarzeniom niepożądanym;
- Obwinianie siebie za coś, co spowodowane było zewnętrznymi okolicznościami;
- Obwinianie się z byle powodu, rzeczy bez znaczenia;
- Generalizowanie, że cokolwiek złego się stało, zdarza się zawsze;
- Złozczenie się na siebie i pretensje do siebie samego;
- Obawa przed podejmowaniem ryzyka, działanie tylko, gdy pewność, że się uda;
- Myślenie, że złe rzeczy zawsze się zdarzają, dobre rzeczy nigdy się nie zdarzają;
- Problemy z błędami, rozczarowaniem lub utratą

- Wyłączanie się w obliczu jakiegokolwiek przeszkody

Myślenie negatywne najczęściej idzie w parze z zaniżoną samooceną. Okres dorastania jest okresem krytycznym w życiu człowieka, w którym problemem jest akceptacja siebie, swojego ciała. Na portalu dosomething.org zrzeszającym 5,5 ml. młodych ludzi, publikowane są statystyki pokazujące niską samoocenę młodzieży ze szkół średnich<sup>5</sup>.

Wśród uczniów szkół średnich 44% dziewcząt i 15% chłopców próbuje schudnąć. Ponad 70% dziewcząt w wieku od 15 do 17 lat unika uczęszczania do szkoły, kiedy źle wyglądają. Ponad 40% chłopców w gimnazjum i liceum regularnie ćwiczy w celu zwiększenia masy mięśniowej, a prawie 6% przyznało się do eksperymentowania z sterydami (Quenqua, 2014). Przewiduje się że około 20% nastolatków doświadczy depresji, zanim osiągną dorosłość (Borchard 2014).

Podstawą do niskiej oceny są u nastolatków najczęściej złe relacje z rówieśnikami i własny wygląd, który często jest źle oceniany niezgodnie ze stanem faktycznym. Niska samoocena z powodu nadwagi najczęściej nie zależy od rzeczywistej wagi nastolatka. Jest raczej zaburzeniem myślenia, nieuprawnionym przekonaniem osoby o własnej bezwartościowości z powodu niewłaściwej figury: za grubej, za chudej, niedostatecznie umięśnionej, lub z powodu wykluczenia z grupy. Gdy takie negatywne przekonanie uformuje się, przenika każdą myśl i działanie jednostki (Neuman, 2014). Można w takiej sytuacji powiedzieć, że negatywne myśli „same się myślą”, a osoba, której się to (jakże często) przydarza, nie ma świadomości, że może nie pozwolić by angażowały jej uwagę w tak niekonstruktywny sposób – że może kontrolować myśli.

W treningu myślenia pozytywnego założono, że uczestnicy programu będą działać skuteczniej jeśli będą myśleć pozytywnie, a w związku z tym, doświadczać mniej blokujących emocji. Założono, że w tym celu warto wdrożyć ich do obserwowania swoich myśli i ich wpływu na własne emocje i działania, a później stopniowo angażować ich do koncentrowania uwagi na tym, co konstruktywne i korzystne dla samopoczucia. Każdego dnia dowiadawali się czegoś nowego o sposobie funkcjonowania uwagi i możliwości skutecznego kierowania własnymi myślami. Otrzymywali wskazówki na czym warto koncentrować swoją uwagę, a w konsekwencji działania. Przez 21 dni otrzymywali prosty, pozytywny przekaz, że mogą kierować swoimi myślami i odnosić sukcesy. Choć przekazywana informacja była rzetelna i czytelna, i była na bieżąco wykorzystywana do ćwiczenia praktycznych umiejętności, najważniejszy, jak się wydaje, był ładunek emocjonalny, zarówno przekazu jak i pozytywnego doświadczenia wykonywanych zadań, w wyniku czego uczestnicy utwierdzali się w przekonaniu, że mogą swoimi myślami kierować i jeśli tylko się postarają, to potrafią to robić. (Chwedorowicz & Chwedorowicz, 2012).

5 [www.dosomething.org](http://www.dosomething.org)

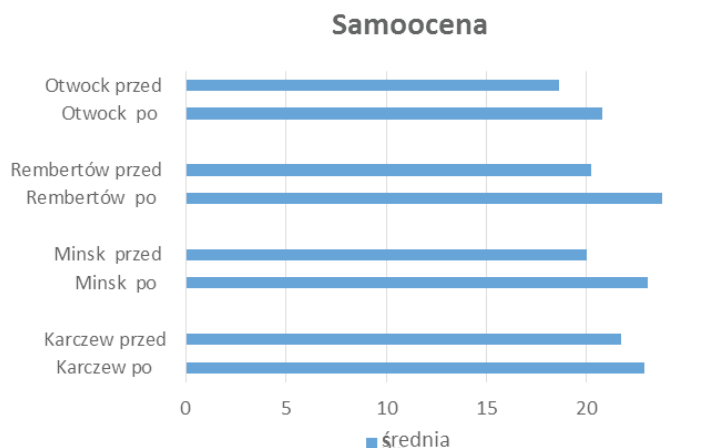


## 8. OMÓWIENIE WYNIKÓW

### SAMOOOCENA

Badanie wykonane testem Rosenberga wykazało, że udział nastolatków w Treningu Zwycięzców zwiększył ich samoocenę.

**Wykres 1.** Średnia samoocena uczestników przed i po Treningu Zwycięzców



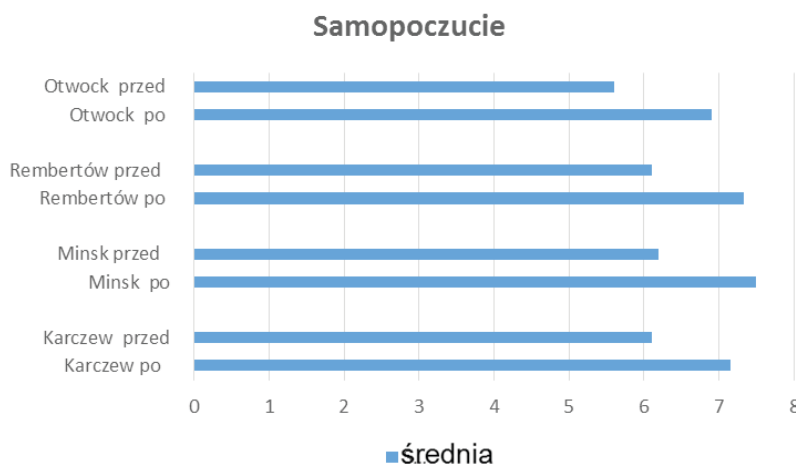
**Źródło:** Badania własne.

Największy przyrost samooceny nastąpił w Mińsku ( Gimnazjum i LO) i Rembertowie (Gimnazjum 128).

### SAMOPOCZUCIE UCZESTNIKÓW

Równoległe z samooceną wzrosło też samopoczucie uczestników Treningu mierzone w skali 0-10.

**Wykres 2.** Średnia samopoczucia uczestników przed i po Treningu Zwycięzców.

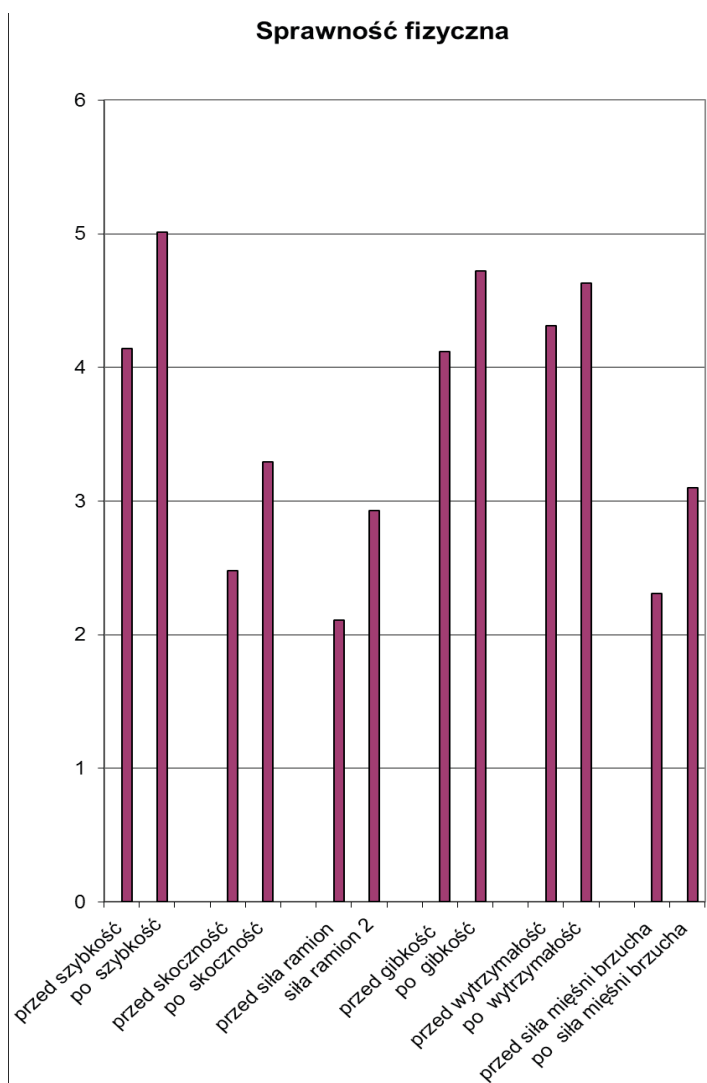


**Źródło:** Badania własne.

Największy przyrost samopoczucia nastąpił w Mińsku ( Gimnazjum i LO) i Rembertowie (Gimnazjum 128).

Poprawa samooceny i samopoczucia uczestników Treningu Zwycięzców ma wymiar nie tylko subiektywny. Sprawność fizyczna uczestników Treningu mierzona obiektywną skalą Zuchory zwiększyła się, co – jak stwierdzają w wywiadach uczestnicy – jest powodem do dumy i zapewne przekłada się na wyższą samoocenę. Wypowiedzi uczniów zwracały uwagę na konkretne osiągnięcia, np.: *„W wyniku treningu zauważyłam wzrost gibkości, co bardzo mi pomaga w rozwijaniu mojej pasji, którą jest taniec”*.

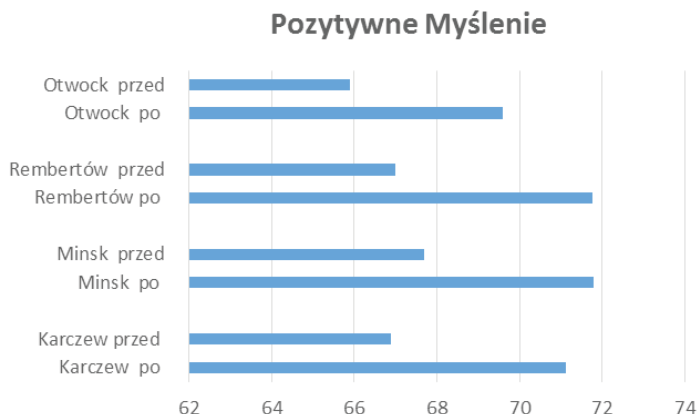
**Wykres 3.** Sprawność fizyczna uczestników przed i po Treningu Zwycięzców mierzona skalą Zuchory.



Źródło: Badania własne.

Poprawa samooceny i samopoczucia ma też wymiar psychologiczny. W wyniku treningu mentalnego u uczestników treningu wzrósł poziom Pozytywnego myślenia mierzony testem PM w skali 0 - 90.

**Wykres 4.** Średni poziom pozytywnego myślenia uczestników przed i po Treningu Zwycięzców.



**Źródło:** Badania własne.

Największy przyrost pozytywnego myślenia nastąpił w Mińsku ( Gimnazjum i LO) i Rembertowie (Gimnazjum 128).

Uczestnicy Treningu Zwycięzców wykazywali w wywiadach dużo optymizmu i wyraźną skłonność do widzenia pozytywów. Widać to wyraźnie w przykładach wypowiedzi:

*„Po pierwszym tygodniu zauważyłam, że coś się zmienia. Miałam więcej energii, mogłam się bardziej skoncentrować. Teraz po Treningu Zwycięzców mam lepsze wyniki w nauce, czuję się pewniejsza. Ogólnie czuję się lepiej fizycznie i psychicznie. Cieszę się, że wzięłam udział w Treningu Zwycięzców”.*

*Trening Zwycięzców pomógł mi w zmienieniu mojego niezdrowego stylu życia. Zawsze gdy wracałam do domu ze szkoły siadałam przed komputerem i robiłam przy nim lekcje. Jadłam niezdrowe jedzenie i nie rozwijałam swojej pasji. Teraz moje dni są pełne pracy. Przykładam się do nauki, odżywiam się zdrowo i co najważniejsze rozwijam swoje dwie pasje – czyli taniec i malarstwo. Nauczyłam się panować nad swoją złością oraz lepiej koncentrować się. Praca nad koncentracją była dla mnie podczas Treningu najważniejsza, gdyż miałam z tym problem. Teraz jest zadowolona ze swoich osiągnięć, które uzyskałam dzięki Treningowi Zwycięzców.*

## 9. DYSKUSJA

Udział w „Treningu Zwycięzców” zaangażował młodzież do działania i stworzył warunki by mogła wziąć odpowiedzialność za swój własny rozwój w obszarze, na który ma bezpośredni wpływ, jakim jest ich własna kondycja fizyczna i samopoczucie. Efektem trwającego 21 dni treningu, obejmującego trening zdrowego

odżywiania, ćwiczeń fizycznych i pozytywnego myślenia, była – obok wzrostu parametrów fizycznych – powszechna poprawa samopoczucia, wzrost poziomu samooceny i pozytywnego myślenia. Największy przyrost badanych zmiennych psychologicznych nastąpił w Mińsku (Gimnazjum i LO) i Rembertowie (Gimnazjum 128). Czynnikiem, który miał największy wpływ na zróżnicowanie wyników uzyskanych w ww. zakresie, okazał się poziom zaangażowania najwyższej dyrekcji w realizację programu, co przekładało się na większe zaangażowanie nauczycieli pracujących przy jego realizacji i promocji, a ostatecznie na większe zaangażowanie i staranność uczniów, otrzymujących nie tylko coaching związany z treningiem, ale i stały dopływ informacji o wartości i wadze programu, jak również wyrazy uznania dla dobrowolnie podejmujących go uczestników. Jak się wydaje, wzrost badanych parametrów psychologicznych uzależniony był bardziej od poziomu zaangażowania niż od badanego przyrostu sprawności fizycznej.

Trening stał się w tych szkołach wielkim ogólnoszkolnym wydarzeniem, co najlepiej było widać podczas ogólnoszkolnego joggingu (z udziałem dyrekcji i zaproszonych gości z Urzędu Miasta). Dyrekcja gimnazjum i LO z Mińska zrobiła dokumentację filmową realizowaną przez regionalną TV z przebiegu treningu.

Udział w treningu, który wymagał od uczestników dużego dodatkowego wysiłku i poświęceniu swojego wolnego czasu był dobrowolny. Według opinii wielu uczestników ważnym argumentem motywującym do udziału w Treningu był udział całej szkoły (dyrekcji, kadry nauczycielskiej i uczniów).

## 10. PODSUMOWANIE

Trening Zwycięzców, który zrealizowany został w 4 szkołach ponadpodstawowych woj. mazowieckiego i objął nieco ponad 350 osób został zrealizowany w ramach grantu w projekcie MEN ŻyjMY z Pasją.

Okres dorastania jest okresem krytycznym w życiu młodego człowieka, często towarzyszy mu niska samoocena i negatywne myślenie. Niska samoocena i związane z nią niskie poczucie własnej wartości stanowią dla młodych ludzi szczególną trudność, ponieważ okres dorastania to czas, gdy człowiek spotyka się z nowymi dla siebie wyzwaniami, których podjęcie z sukcesem wymaga wiary we własne siły i pozytywnego nastawienia. Wyzwania tego okresu związane są głównie z rozpoczęciem nauki w gimnazjum i potrzebą nawiązywania nowych relacji, pogłębiania ich i budowania przyjaźni. Udział w „Treningu Zwycięzców” zaangażował nastolatki do działania i stworzył warunki by mogli wziąć odpowiedzialność za swój własny rozwój w obszarze, na który mają bezpośredni wpływ, jakim jest ich własne ciało i samopoczucie. Już kilkudniowy udział w treningu skutkowało poprawą sprawności fizycznej i kondycji psychicznej uczestników. Wywoływało to poczucie dumy z uzyskanych osiągnięć i prowadziło do wzrostu oceny własnej zdolności sprawczej. Trening pozytywnego myślenia ułatwiał nastolatkom dostrzeżenie wielu pozytywnych rzeczy, w tym własnych umiejętności, których wcześniej nie doceniali w swoim życiu. Zwiększył ich zdolność do kierowania swoją uwagą i koncentrowania się, co przełożyło się na poprawę wyników w nauce. Uczniowie brali odpowiedzialność za podejmowane działania, korzystając

ze wsparcia nauczycieli, którzy podczas treningu pełnili role coachów - bardziej doradców i przyjaciół niż nauczycieli. W ocenie nauczycieli, udział w treningu poprawił u uczestników zdolność do zarządzania swoimi emocjami.

Z przeprowadzonych badań wynika, że Trening Zwycięzców pozytywnie wpłynął na wzrost samooceny, samopoczucia i pozytywnego myślenia wśród uczestników treningu. Największy przyrost samooceny, samopoczucia i pozytywnego myślenia nastąpił w Mińsku (Gimnazjum i LO) i Rembertowie (Gimnazjum 128). Czynnikiem, który miał największy wpływ na zróżnicowanie wyników uzyskanych w ww. zakresie, okazał się poziom zaangażowania najwyższej dyrekcji w realizację programu, co przekładało się na większe zaangażowanie nauczycieli pracujących przy jego realizacji i promocji, a ostatecznie na większe zaangażowanie i staranność uczniów, otrzymujących nie tylko coaching związany z treningiem, ale i stały dopływ informacji o wartości i wadze programu, jak również wyrazy uznania dla dobrowolnie podejmujących go uczestników. Jak się wydaje, wzrost badanych parametrów psychologicznych uzależniony był bardziej od poziomu zaangażowania niż od badanego przyrostu sprawności fizycznej.

W pozostałych badanych szkołach, mimo wysokiego zaangażowania nauczycieli pełniących role coachów, przyrost badanych zmiennych był mniejszy.

## BIBLIOGRAFIA

1. Borchard T.J., Why are so Many Teens Depressed?, Psychcentral. Accessed March 3, 2014
2. Chansky T.E., Freeing Your Child From Negative Thinking: Powerful Practical Strategies to Build a Lifetime of Resilience, Flexibility and Happiness , Da Capo Press, 2008.
3. Chwedorowicz J. (2013), Kompetencyjny model autorytetu lokalnego lidera kultury, [w]: D. Łażewska (red.) Autorytet w wychowaniu i edukacji, wyd. WSGE, Józefów,
4. Chwedorowicz A. Chwedorowicz J. (2012), Trening Zwycięzców – Zdrowy styl życia, wyd. ACAD, s. 93.
5. Chwedorowicz A. Chwedorowicz J (2013), Trening Zwycięzców- Rozwój osobisty, wyd. ACAD, s. 93.
6. Chwedorowicz A. Chwedorowicz J. (2014), Trening Zwycięzców- Zdrowo i kreatywnie, wyd. ACAD, s. 93.
7. Giedd J., The Teen Brain: Insights from Neuroimaging, Journal of Adolescent Health, Volume 42, Issue 4. (April 2008), pp. 335-343.
8. LeDoux, J.(2003), Management wisdom from a neuroscientist, Gallup Management Journal.
9. Quenqua D., Muscular Body Image Lures Boys Into Gym, and Obsession, The New York Times. Accessed March 3, 2014.
10. Neuman, M.D.F., Low Self-esteem, Psychology Today. Accessed March 3, 2014

## STRONY WWW

1. <http://wiadomosci.dziennik.pl/wydarzenia/artykuly/425204,raport-unicef-polskie-dzieci-tyja-najszybciej-w-europie.html>
2. <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/work/onereason.html>
3. <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-teens-and-self-esteem>