

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
UGDYMO MOKSLŲ IR SOCIALINĖS GEROVĖS FAKULTETAS  
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros (specializacija – sveikatos ugdymo koordinavimas)  
magistrantūros studijų programa, II kursas

*Roma Gričienė*

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdės motyvacija**

*Magistro darbas*

*darbo vadovas:  
lekt. S. Vaivada*

**Šiauliai, 2016**

## Magistro darbo santrauka

Magistro darbe analizuojama vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvai ir savireguliacija. Darbo tikslas – išanalizuoti vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvaciją ir jos skirtumus pagal amžių, lytį, išsilavinimą, darbinę ir šeimines padėties, gyvenamąją vietą ir fizinės veiklos aktyvumo lygį.

Tyrimo dalyvavo 242 vidutinio amžiaus asmenys, aktyviai užsiimantys fizine veikla. Atliktas kiekybinis tyrimas, kurio instrumentas – uždaro tipo klausimynas. Gautiems duomenims palyginti taikytas dviejų nepriklausomų imčių vidurkio palyginimo Student t-testo kriterijus, trijų nepriklausomų imčių vidurkio palyginimo dispersinė analizė (ANOVA), statistiškai reikšmingiems ryšiams įvertinti – Spearman koreliacijos koeficientas.

Nustatyta, kad moterys mažiau kartų per savaitę užsiima aktyvia fizine veikla, sportuoja trumpesnę laiko tarpą, tačiau fizinei veiklai skiria daugiau laiko valandomis nei vyrai. Be to, jos dažniau renkasi aerobikos užsiėmimus, o vyrai – fitneso. Su partneriu gyvenantys tiriamieji dažniau sportuoja nei asmenys, gyvenantys vieni, tačiau šiai veiklai skiria mažiau valandų. Aukštesnis respondentų išsilavinimas yra susijęs su trumpesne sisteminga fizine veikla, o gyvenamoji vieta labiausiai siejasi su pasirinktos fizinės veiklos pobūdžiu.

Svarbiausias fizinės veiklos vykdymo motyvas vidutiniame amžiuje yra sveikata, o po jo seka įdomumas ir pasitenkinimas užsiimant šia veikla. Motyvai tarpusavyje labai susiję – jei vieną bet kurį motyvą tiriamieji vertina svarbiau, tai ir visus kitus motyvus jie vertina kaip svarbesnius. Aukštesnio išsilavinimo asmenims svarbesni motyvai yra išvaizda, išvaizdos, kompetencijų bei socialinio aspekto motyvai svarbesni vyrams nei moterims, įdomumo / pasitenkinimo motyvas – nedirbantiems nei dirbantiems. Mieste gyvenantiems tiriamiesiems įdomumo / pasitenkinimo, kompetencijų ir socialinio aspekto motyvai yra svarbesni nei gyvenantiems miesteliuose ar kaimuose. Kuo ilgiau ir dažniau tiriamieji užsiima fizine veikla, tuo jiems svarbesni įdomumo / pasitenkinimo bei kompetencijų motyvai.

Vidutinio amžiaus asmenys užsiima fizine veikla sąmoningai suvokdami tokios veiklos tikslą, o jų identifikuota reguliacija asimiliuojasi su asmenybės „aš“ komponentu. Aukštesnį išsilavinimą turinčių tiriamųjų santykinis autonomijos indeksas yra mažesnis, o jų veiklą dažniau reguliuoja išoriniai veiksniai ir introjėkcija. Vyrai dažniau nei moterys vadovaujasi introjėkcijos, identifikacijos ir vidinės motyvacijos savireguliacijos mechanizmais. Išorinio reguliavimo ir introjėkcijos mechanizmais dažniau vadovaujasi asmenys, gyvenantys su partneriu ir jų santykinis autonomijos indeksas yra žemesnis nei tų, kurie gyvena vieni. Visi savireguliacijos mechanizmai statistiškai reikšmingai skiriasi priklausomai nuo to, kur gyvena tiriamieji.

**Reikšminiai žodžiai:** vidutinis amžius, fizinis aktyvumas, motyvacija, savireguliacija.

## TURINYS

<b>Magistro darbo santrauka .....</b>	<b>1</b>
<b>Įvadas.....</b>	<b>3</b>
<b>1 skyrius. VIDUTINIO AMŽIAUS ASMENŲ SVEIKATOS SITUACIJA LIETUVOJE IR UŽSIENIO ŠALYSE: LYGINAMOJI ANALIZĖ .....</b>	<b>5</b>
<b>2 skyrius. SUAUGUSIŲ ASMENŲ FIZINĖS SAVIUGDOS MOTYVACIJOS TEORINIAI ASPEKTAI.....</b>	<b>9</b>
2.1. Fizinio aktyvumo samprata, svarba ir poveikis žmogaus sveikatai.....	9
2.2. Fizinės saviugdos koncepto samprata ir turinys .....	11
2.3. Fizinės saviugdos motyvacijos samprata ir interpretacijos Apsisprendimo motyvacijos teorijoje.....	15
2.4. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvacijos ypatumai .....	17
2.5. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvacijos būdai .....	20
<b>3 skyrius. VIDUTINIO AMŽIAUS ASMENŲ FIZINĖS SAVIUGDOS MOTYVACIJOS TYRIMO REZULTATAI.....</b>	<b>23</b>
3.1. Motyvacijos vertinimas .....	23
3.1.1. Tyrimo metodologija .....	23
3.1.2. Tyrimo organizavimas .....	24
3.1.3. Tyrimo imtis .....	25
3.1.4. Duomenų rinkimo metodas .....	25
3.1.5. Duomenų analizės metodas .....	26
3.2. Vidutinio amžiaus asmenų fizinė saviugda: fizinio aktyvumo lygis, motyvai ir savireguliacija.....	26
3.2.1. Vidutinio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo lygis .....	26
3.2.2. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvai.....	31
3.2.3. Vidutinio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo savireguliacijos ypatumai .....	38
<b>Diskusija .....</b>	<b>43</b>
<b>Išvados .....</b>	<b>47</b>
<b>Rekomendacijos .....</b>	<b>49</b>
<b>Summary .....</b>	<b>56</b>
<b>Priedai.....</b>	<b>57</b>

## Ivadas

Sparti technologinių, socialinių ir ekonominių procesų kaita reikšmingai veikia visų žmonių sveikatos būklę ir savijautą, kuri didžia dalimi priklauso nuo turimų sveikos gyvensenos įgūdžių: sveikos mitybos, sveiko gyvenimo būdo ir fizinio aktyvumo (Rapolienė, Jurgelėnas, Sąlyga, 2014; Samsonienė, Zimnicka, 2013; Grabauskas ir kt., 2013). Reguliarus fizinis aktyvumas yra svarbus ilgalaikiai fizinei, kognityvinei ir emocinei sveikatai, tačiau tik nedaugelis suaugusiųjų užsiima kasdienine mankšta ar specialiai vyresniems žmonėms sukurtomis fizinio aktyvumo programomis (Bethancour ir kt., 2014). Sveikatos vertės nesuvokimas yra viena opiausių sveikatos problemų Lietuvoje (Bobrova, Vaitkevičius, Bakanovienė, 2013), todėl būtina ieškoti priemonių, kaip pagerinti ar bent jau išlaikyti mūsų šalies gyventojų sveikatos būklę, kuri, remiantis statistikos ir įvairių mokslininkų duomenimis, kasmet blogėja (Stankūnienė, Masilionis, Baublytė, 2014; Demografinė statistika 1996-2013 m., 2014; Strukčinskienė, Griškoniš, Strukčinskaitė, 2013).

Saviugda yra vienas svarbiausių žmogaus ugdymosi elementų, kuris ne tik padeda išspręsti kylančius sunkumus, bet ir formuoja nuolatiniam savęs tobulinimui reikalingus įgūdžius ir vertybes (Kolbergytė, Indrašienė, 2011). Fizinė saviugda apibrėžiama kaip sąmoningai ir kryptingai atliekama fizinė veikla, kuria siekiama sustiprinti ir suderinti savo turimas fizines, psichines ir dvasines galias (Gulbinas, Norkus, 2014). Ji apima tokias fizinės veiklos formas kaip pastovus fizinis krūvis, dienos režimo bei asmeninės higienos laikymasis, grūdinimasis, sportinių gebėjimų lavinimas (Ivaškienė, Čepelionienė, 2005).

Pagrindinė fizinės saviugdų prielaida yra motyvacija, kuri skiriasi priklausomai nuo suaugusių asmenų amžiaus, lyties ir fizinio aktyvumo formos (Molanorouzi, Khoo, Morris, 2015, Malinauskas, 2008; Skibarka, Navickienė, 2012). Konkrečių motyvų žinojimas yra labai svarbus formuojant sveikatos ugdymo politiką, rengiant sveikatos ugdymo programas ir skatinant suaugusių asmenų fizinę saviugdą. Tik suvokus fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir gyvenimo kokybei galima tikėtis sąmoningos aktyvios fizinės veiklos (Skurvydas ir kt., 2010), todėl būtina skatinti fizinę suaugusių asmenų saviugdą atrandant jiems svarbius motyvus, nukreipiančius konkrečiai veiklai (Poteliūnienė ir kt., 2006).

### **Tyrimo problema:**

Fizinio aktyvumo motyvacijos tyrimų yra atlikta nemažai (Molanorouzi, Khoo, Morris, 2015; Garuckienė, Karbočienė, Grajauskas, 2014; Grajauskas, Razmaitė, Bobrova, 2013; Razmaitė, Grajauskas, 2012; Duncan, Hall, Wilson, Jenny, 2010), tačiau jie labiau koncentruojasi į sportinio meistriškumo siekiančius asmenis, moksleivius arba studentus.

Sportininkai, moksleiviai ir studentai su fizinio aktyvumo skatinimu susiduria tiesiogiai: sporto mokyklose, ugdymo įstaigose ir aukštosiose mokyklose, kuriose yra privalomi arba laisvai pasirenkami fizinio ugdymo modeliai bei programos. Suaugusiems, kuriems aktyvi fizinė veikla nėra privaloma, labai svarbų vaidmenį vaidina fizinės saviugdros motyvacija, todėl šiame darbe siekiama atsakyti į klausimą: kokie motyvai lemia vidutinio amžiaus asmenų fizinę saviugdą?

**Tyrimo objektas:** fizinės saviugdros motyvacija.

**Tyrimo tikslas:** išanalizuoti vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdros motyvaciją ir jos skirtumus pagal amžių, lytį, išsilavinimą, darbinę ir šeiminingą padėtį, gyvenamąją vietą ir fizinės veiklos aktyvumo lygį.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Atskleisti suaugusių asmenų fizinio aktyvumo svarbą žmogaus sveikatai ir fizinės saviugdros sampratą;
2. Išanalizuoti vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdros motyvacijos ypatumus ir jos ugdymo galimybes.
3. Palyginti vidutinio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo lygį pagal tokias demografines charakteristikas kaip lytis, išsilavinimas, darbinė padėtis, šeiminingą padėtis ir gyvenamoji vieta.
4. Išsiaiškinti vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvus palyginant juos pagal tiriamųjų lytį, išsilavinimą, gyvenamąją vietą bei fizinio aktyvumo lygį.
5. Išanalizuoti vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacijos ypatumus palyginant juos pagal tiriamųjų lytį, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, fizinio aktyvumo lygį bei dominuojančius fizinės veiklos motyvus.

**Tyrimo metodai:** mokslo šaltinių ir teisės aktų analizė, anketinė apklausa, aprašomoji statistinė analizė.

## ***1 skyrius. VIDUTINIO AMŽIAUS ASMENŲ SVEIKATOS SITUACIJA LIETUVOJE IR UŽSIENIO ŠALYSE: LYGINAMOJI ANALIZĖ***

Vidutinio amžiaus asmenų, kaip ir kitų amžiaus grupių, sveikata nuolat blogėja (Demografinė statistika 1996-2013 m., 2014; Stankūnienė, Masilionis, Baublytė, 2014; Strukčinskienė, Griškoniš, Strukčinskaitė, 2013, ir kt.). Vyresniame amžiuje intensyviau vystosi daugelis lėtinių ligų: širdies ir kraujagyslių ligos, antro tipo diabetas, viršsvoris ir vėžys, taip pat degeneracinės kaulų ir raumenų sistemos ligos: osteoporozė, artritas, sarkopenija (Wojtek et al, 2009). Kadangi fizinis pasyvumas vis auga, tai tampa visos visuomenės problema (Lee et al, 2012). Mokslinėje literatūroje fizinio aktyvumo trūkumas dažniausiai siejamas su viršsvoriu ir jo sukeliama problemomis, iš kurių dažniausia - širdies ir kraujagyslių ligos (Strazdienė, Adamkevičienė, 2012; Zuožienė, Rėklaitienė, 2010; Bouchard *et al.*, 2007 ir kt.). Todėl šiame skyriuje bus apžvelgta, kaip savo sveikatą vertina Lietuvos ir užsienio žmonės bei koks yra antsvorio bei širdies ir kraujagyslių ligų paplitimas Lietuvoje ir pasaulyje.

Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis (2008; 2014), suaugusiems asmenims reikia ne mažiau kaip 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinio krūvio 5 kartus per savaitę arba ne mažiau kaip 20 min. didelio intensyvumo fizinio krūvio 3 kartus per savaitę. Nors beveik visi Vilniaus miesto suaugusių žmonių gyvenamosios ypatumų, požiūrio į sveikatą ir jos priežiūrą tyrimo (2013) dalyviai nurodo, jog galėtų taip mankštintis, tačiau tik 13,7 proc. taip daro, o beveik trečdalis visai nesimankština. Šiauliuose situacija yra panaši: laisvalaikio aktyviai mankština tik apie 9 proc. asmenų nuo 20 iki 54 metų ir 19,8 proc. - nuo 55 iki 64 metų. Čia fiziškai aktyvesni vyrai, aukštąjį išsilavinimą turintys asmenys, nevedę ar netekęjosios bei nuosavu verslu užsiimančios asmenys (Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimas, 2014). Wojtek et al (2009) teigimu, vyresnių žmonių tarpe paplitusios mažiau intensyvios fizinio aktyvumo formos: vaikščiojimas, sodininkystė, golfas lyginant su jaunesnio amžiaus suaugusiais. Chamieh et al (2015) nurodo, kad žemas fizinis aktyvumas yra būdingas didžiajai daliai vyresnio amžiaus libaniečių, o tai sukelia tokias problemas kaip nutukimas, ypač moterų grupėje. Javtoko, Sabaliausko, Žagmino ir Umbrasaitės (2013) teigimu, vyrauja tendencija, jog savo sveikata imama rūpintis tik tuomet, kai ji pablogėja.

2012 m. pusė Lietuvos gyventojų (51 proc. vyrų ir 53 proc. moterų) įvertino savo sveikatą kaip gerą ar gana gerą. Teigiamai vertinančių savo sveikatą žmonių dalis didėjo iki 2008 m., o per pastaruosius ketverius metus ji nesikeitė. 1994 – 2002 m. vyrai palankiau vertino savo sveikatą nei moterys, vėliau šis skirtumas išnyko (Grabauskas ir kt., 2013). Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2013 m. atlikto Vilniaus miesto suaugusių žmonių gyvenamosios ypatumų, požiūrio į sveikatą ir jos priežiūrą tyrimo duomenys rodo, jog daugiau nei

du trečdaliai vilniečių (70,7 proc.) dabartinę savo sveikatos būklę vertino kaip gerą ar labai gerą. Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenimo tyrimo (2014) duomenimis, geresne subjektyvia sveikata pasižymi jaunesni suaugę žmonės, o kuo jie vyresni, tuo subjektyvus sveikatos vertinimas yra blogesnis.

Grabausko ir kt. (2013) atliktas suaugusių asmenų gyvenimo tyrimas atskleidė, kad nuo 1994 m. iki 2012 m. atsvario paplitimas tarp vyrų padidėjo nuo 47 proc. iki 61 proc., o nutukimo – nuo 10 proc. iki 18 proc. Nutukimo paplitimas tarp moterų nepasikeitė: 2012 m. atsvaris nustatytas 44 proc. moterų, o nutukimas – penktadaliui moterų. 2013 metais Vilniaus mieste net 38,8 proc. respondentų turėjo atsvario, o 15,8 proc. buvo nutukę. Atsvaris būdingesnis vyrams ir vidutinio amžiaus asmenims, o nutukimas – moterims ir vyresnio amžiaus asmenims (Vilniaus miesto suaugusių žmonių gyvenimo ypatumų, požiūrio į sveikatą ir jos priežiūrą tyrimas, 2013). Tuo tarpu beveik du trečdaliai šiauliečių laikė savo svorį normaliu, nors apskaičiavus kūno masės indeksą nustatyta, kad net 34,6 proc. suaugusių žmonių turėjo atsvarį, o 10,7 proc. buvo nutukę (Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenimo tyrimas, 2014).

Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis (2008; 2015) sudaryta įvairių pasaulio šalių, suskirstytų į 6 regionus, viršsvorį turinčių gyventojų kiekio (proc.) lentelė.

1 lentelė

**Viršsvorį turinčių vyresnių nei 20 metų asmenų skaičiau (procentais) kaita 2008-2014 metais**

	2008 m.		2014 m.	
	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys
Afrikos regionas <sup>1</sup>	5,3	11,1	5,5	15,2
Amerikos regionas <sup>2</sup>	23,5	29,7	24	29,6
Pietryčių Azijos regionas <sup>3</sup>	1,7	3,7	3,2	6,8
Europos regionas <sup>4</sup>	20,4	23,1	21,5	24,5
Rytų Viduržemio jūros regionas <sup>5</sup>	13	24,5	14,6	23,6
Vakarų Ramiojo vandenyno regionas <sup>6</sup>	5,1	6,8	5,9	7,9
Lietuva	23,9	24,7	23,1	28,3

<sup>1</sup> Afrikos regionas apima visas Afrikos šalis išskyrus Somalį, Sudaną, Egiptą, Libiją, Tunisą ir Maroką.

<sup>2</sup> Amerikos regionas apima tokias šalis: Kanada, Kuba, Jungtinės Amerikos Valstijos, Antigva ir Barbuda, Argentina, Bahamai, Barbadosas, Belizas, Brazilija, Čilė, Kolumbija, Kosta Rika, Dominika, Dominikos Respublika, Salvadoras, Grenada, Gajana, Hondūras, Jamaika, Meksika, Panama, Paragvajus, Sent Kitsas ir Nevis, Sent Lusija, Sent Vinsentas ir Grenadinai, Surinamas, Trinidadas ir Tobagas, Urugvajus, Venesuela, Bolivarų Respublika, Bolivija, Ekvadoras, Gvatemala, Haitis, Nikaragva, ir Peru.

<sup>3</sup> Pietryčių Azijos regionas apima šias šalis: Bangladešas, Butanas, Korėjos demokratinė Respublika, Indija, Indonezija, Maldyvai, Mianmaras, Nepalas, Šri Lanka, Tailandas ir Rytų Timoras.

<sup>4</sup> Europos regionui priklauso visos Europos šalys ir Rusija.

<sup>5</sup> Rytų Viduržemio jūros regiono šalys: Afganistanas, Bahreinas, Džibutis, Egiptas, Iranas, Irakas, Jordanija, Kuveitas, Libanas, Libija, Marokas, Omanas, Pakistanas, Kataras, Saudo Arabija, Somalis, Sudanas, Sirijos Arabų Respublika, Tunisas, Jungtiniai Arabų Emyratai, Jemenas.

<sup>6</sup> Vakarų Ramiojo vandenyno regionas apima tokias šalis kaip: Amerikos Samoa, Australija, Brunėjus, Kambodža, Kinija, Kuko salos, Fidžis, Prancūzijos Polinezija, Guamas, Honkongas, Japonija, Kiribatis, Laosas, Makao, Malaizija, Maršalų salos, Mikronezija, Mongolija, Nauru, Naujoji Kaledonija, Naujoji Zelandija, Niujė, Šiaurinės Marianų salos, Palau, Papua Naujoji Gvinėja, Filipinai, Pitkerno salos, Korėjos Respublika, Samoa, Singapūras, Solomonų salos, Tokelau, Tonga, Tuvalu, Vanuatu, Vietnamas, Volisas ir Futūna.

1 lentelėje matyti, kad moterys dažniau negu vyrai turi antsvorio, o antsvorio turinčių žmonių skaičius beveik visose regionuose padidėjo. Daugiausia viršsvorį turinčių asmenų yra Amerikos šalyse, tačiau Europoje šie skaičiai taip pat yra labai dideli – kas ketvirtas – penktas asmuo turi viršsvorio. Lietuvoje viršsvorį turinčių asmenų skaičius yra kur kas didesnis už Europos vidurkį ir artimesnis Amerikai. Tokie rezultatai iš tiesų verčia susimąstyti apie viršsvorio ir nutukimo prevencijos organizavimą ir fizinės saviugdos ugdymo svarbą.

Vilniaus miesto suaugusių žmonių gyvenamosios ypatumų, požiūrio į sveikatą ir jos priežiūrą tyrimas (2013) atskleidė, kad labiausiai paplitusios ligos - arterinis kraujo spaudimas (hipertenzija), stuburo ligos ir padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje. Hipertenzija, padidėjęs cholesterolio bei cukraus kiekis kraujyje, širdies nepakankamumas, stuburo ligos, reumatinis artritas vyravo vyresniųjų tiriamųjų grupėje, gastritas ir opaligė – vidutinio ir vyresnio amžiaus asmenų grupėje, o osteoporozė - moterų bei vyresnio amžiaus tiriamųjų grupėje. Šiauliuose vyresni respondentai, našliai ir pensininkai nurodė, kad per praėjusius metus jiems buvo nustatytas ar gydytas padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, cholesterolio ir cukraus kiekis kraujyje, širdies, sąnarių, stuburo ligos ir osteoporozė. Per paskutinį mėnesį šiauliečiai dažniausiai skundėsi sąnarių ir juosmens skausmais, asmenys nuo 20 iki 24 metų – galvos skausmais, odos ir tuštinimosi problemomis, prislėgta nuotaika ir stresu, vyresni nei 45 metų – kojų patinimu ir nemiga (Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimas, 2014).

2 lentelėje pateikta aukštą kraujo spaudimą turinčių vyresniųjų nei 25 metų asmenų statistika pagal regionus (World Health Statistics, 2008; 2015).

2 lentelė

**Aukštą kraujo spaudimą turinčių vyresniųjų nei 25 metų asmenų skaičius (procentais) kaita 2008-2014 metais**

	2008 m.		2014 m.	
	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys
Afrikos regionas	38,1	35,5	29,7	29,5
Amerikos regionas	26,3	19,7	20,8	15,6
Pietryčių Azijos regionas	25,4	24,2	25,3	24,2
Europos regionas	33,1	25,6	27,1	19,7
Rytų Viduržemio jūros regionas	30,7	29,1	27,5	26,4
Vakarų Ramiojo vandenyno regionas	28,7	23,7	20,6	16,7
Lietuva	39,2	32,4	35,2	24,3

2 lentelėje matyti, kad aukštas kraujo spaudimas dažniau persekioja vyrus nei moteris. Jis labiausiai būdingas Afrikos regiono gyventojams, nors skirtumai tarp regionų nėra tokie dideli kaip viršsvorio ir nutukimo atveju. Remiantis pateiktais duomenimis galima teigti, kad aukšto kraujo spaudimo problema po truputį mažėja, nes 2008 metais ji turėjo daugiau žmonių nei 2014



metais. Lietuvos rodikliai vėlgi ženkliai viršija visos Europos vidurkį, paplitusios ir būtina imtis atitinkamų priemonių šioms problemoms spręsti.

Apibendrinant galima teigti, kad Lietuvos gyventojų sveikata nėra labai gera. Kadangi mūsų šalyje reguliariai mankština ir pakankamą fizinį aktyvumą palaiko tik 1 iš 8 suaugusių žmonių, susiduriama su itin didelėmis viršsvorio ir pasidėjusio kraujo spaudimo problemomis, kurios gerokai viršija Europos šalių sergamumo vidurkį. Tai reiškia, kad reikia imtis neatidėliotinių ir nuoseklių veiksmų, kad būtų skatinamas suaugusių asmenų fizinis aktyvumas ir fizinio aktyvumo saviugda. Tačiau išorinis skatinimas dažnai nepateisina lūkesčių – būtina vidinė motyvacija, kad žmonės patys imtųsi atsakomybės už savo sveikatą ir jos palaikymą. Pastaruoju metu mokslinėje literatūroje ypač akcentuojama fizinės saviugdos svarba ir jos ugdymo bei palaikymo galimybės, kurie atneša daug daugiau naudos nei įvairios brukamos sveikatingumo ugdymo programos bei priemonės.

## **2 skyrius. SUAUGUSIŲ ASMENŲ FIZINĖS SAVIUGDOS MOTYVACIJOS TEORINIAI ASPEKTAI**

### **2.1. Fizinio aktyvumo samprata, svarba ir poveikis žmogaus sveikatai**

Daugelis mokslininkų (Zumeras, Gurskas, 2012; Wojtek et al, 2009; Ivaškienė, Čepelionienė, 2005; Stonkus, 2002) fizinį aktyvumą apibrėžia kaip kūno judėjimą, kurį sukelia skeleto raumenų susitraukimas ir kurio metu vyksta intensyvesnė medžiagų apykaita ir sunaudojama daugiau energijos nei organizmui esant ramybės būsenoje. Poškvienė (2006) akcentuoja, kad fizinis aktyvumas yra kintantis dalykas ir priklauso nuo daugelio veiksnių, tokių kaip žmogaus genetika, lytis, amžius, turimi įpročiai, sveikatos būklė ir pan. Jankauskienės (2008) teigimu, suaugusio žmogaus fizinis aktyvumas yra neatsiejamas nuo jo fizinio tinkamumo, kuris suprantamas kaip fizinės žmogaus kūno būklės ir fizinio pajėgumo kompleksas.

Zuožienė ir Rėklaitienė (2010), Stonkus (2002) ir Poškvienė (2006) nurodo, kad fizinis aktyvumas yra tokia veikla, kuri reikalauja fizinių pastangų: tai gali būti ne tik profesionalus sportas, mankštos, rengimasis ar dalyvavimas varžybose, bet ir namų ruoša, namų ūkio veikla, laisvalaikio veikla ir t.t. Caspersen *et al.* (1985, cit. Zumeras, Gurskas, 2012), atsižvelgdamas į fizinio aktyvumo raiškos formas, jas suskirsto į penkias gyvenimo sritis: laisvalaikio, profesinės veiklos, namų ruošos, mobilumo (ėjimas pėsčiomis, važiavimas dviračiu, riedučiais ir t.t.) ir sporto. Vadinasi, norint būti fiziškai aktyviam nėra būtina vykdyti sistemingą sportinę veiklą – pakanka atlikti namų ruošos darbus, rinktis aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, judant iš vienos vietos į kitą rinktis ne pasyvų sėdėjimą automobilyje ar autobuse, o judėjimą.

Tokiai nuomonei, jog fizinis aktyvumas gali būti siejamas su kasdiene veikla, o ne tik su sportu, nepritaria Žemaitienė ir kt. (2011): nors mokslininkai nurodo, kad 18 – 64 metų žmonėms rekomenduojama rekreacinė veikla ir fiziškai aktyvus laisvalaikis, tačiau jie griežtai konkretizuoja, jog tokio amžiaus asmenų fizinis aktyvumas turi atitikti tam tikras normas: žmonės turi būti fiziškai aktyvūs bent 150 minučių per savaitę, o pagrindinį fizinį krūvį turi sudaryti vidutinio intensyvumo aerobikos pratimai arba bent jau 75 minutės intensyvesnių fizinių pratimų, kurių trukmė vienu metu neturėtų būti trumpesnė nei 10 minučių. Tokią fizinę veiklą turėtų papildyti dar bent 300 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos (rekreacijos, laisvalaikio ir kitos), ir bent 2 kartus per savaitę turėtų būti atliekami raumenis treniruojantys pratimai.

„Eurobarometro“ atliktas Europos Sąjungos piliečių požiūrio į sportą ir fizinę veiklą tyrimas (2010) atskleidė, kad suaugusių asmenų fizinis aktyvumas yra labai skirtingas: tik 40 proc. tyrimo dalyvių sportuoja bent kartą per savaitę, o 60 proc. užsiima tam tikra fizine veikla:

vaikščiojimu, sodininkyste ir pan. Tačiau net 25 proc. Europos Sąjungos piliečių nurodo, kad beveik visiškai nejudą. Zoeller (2009) taip pat patvirtina, jog dauguma suaugusių žmonių yra fiziškai pasyvūs, o fizinio aktyvumo lygis vis mažėja visame pasaulyje nepaisant atskirų šalių ekonominio išsivystymo lygio. Panašius duomenis patvirtina Poteliūnienės (2003) atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo aukštųjų mokyklų studentai: jo rezultatai leidžia teigti, kad apie 40 proc. jaunų žmonių neskiria laiko fiziniam aktyvumui ir nėra motyvuoti fizinei saviugdai. Tai akivaizdžiai liudija fizinio aktyvumo stoka. Wojtek et al (2009) atliktas tyrimas atskleidė, kad Jungtinėse Amerikos Valstijose vyresnio amžiaus asmenų fizinis aktyvumas yra viena didžiausių problemų nepaisant to, jog daugelis jų puikiai supranta tokio aktyvumo svarbą ir poveikį žmogaus fizinei, kognityvinei ir emocinei sveikatai.

Remiantis pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis (Physical activity, 2015), nepakankamas fizinis aktyvumas sukelia 1 iš 10 priešlaikinių mirčių, o suaugusiųjų tarpe jis būdingas vienam iš keturių žmonių. Lee et al (2012) pritaria šioms išvadoms ir jas papildo nurodydami, jog fizinio aktyvumo stoka reikšmingai veikia neužkrečiamų ligų paplitimą visame pasaulyje: fizinio aktyvumo trūkumas sukelia ne tik priešlaikines mirtis, bet ir 6 proc. vainikinių širdies kraujagyslių lygų, 7 proc. plaučių vėžio ir net 10 proc. gaubtinio žarnų vėžio atvejų. Jei suaugusių asmenų fizinis aktyvumas nepadidės, kiekvienais metais vien Kinijoje jis nusineš apie 1-3 mln. žmonių gyvybių, ir šie skaičiai tik didės. Be jokios abejonės, tai labai ženkliai padidins sveikatos priežiūros išlaidas, skiriamas šių ligų gydymui.

Remiantis pateikta statistika nekyla jokių abejonų dėl fizinio aktyvumo svarbos ir naudos žmogaus sveikatai. Remiantis įvairių mokslininkų (Camacho-Mina, 2011; Salmon et al., 2007 ir kt.) duomenimis, fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų ir gyvenimo kokybės veiksnių. Daugelis mokslininkų (Maciulevičienė, Kardelis, 2006; Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas, 2006; Skurvydas, 2006) pritaria šiai nuomonei ir nurodo, kad, fizinis aktyvumas yra fizinės, socialinės ir emocinės gerovės pagrindas, nes jis padeda išreikšti kiekvieno žmogaus asmenybę, gali sukurti naujas elgesio ir bendravimo formas bei išstbulinti judesių kultūrą. Bouchard *et al.*, 2007 akcentuoja, kad būtent fizinis aktyvumas padeda organizmui pašalinti susikaupusią energiją ir nepaversti jos nereikalingais kūno riebalais. Strazdienės ir Adamkevičienės (2012) teigimu, aktyvi fizinė veikla padeda ne tik turėti gražią išvaizdą ir sveiką kūną, bet ir įveikti stresą bei išvengti depresijos. Išsakytas mintis apibendrina Woodcock *et al.* (2011) nurodydamas, jog reguliariai vykdoma fizinė veikla turi tiesioginį poveikį saugesniam, sveikesniam ir ilgesniam žmogaus gyvenimui.

Fizinio aktyvumo poveikį ir naudą žmogaus sveikatai nagrinėjo ir daugiau mokslininkų. Juocevičius ir Palšytė (2007) nurodo, kad fizinis aktyvumas užtikrina fizinį pajėgumą, kuris aktyvina greitesnį organizmo prisitaikymą prie besikeičiančių sąlygų lemiančius fiziologinius

procesus. Tamošauskas (2008) ir Wojtek et al (2009) akcentuoja fizinio aktyvumo įtaką produktyvesniam kognityviniam ir fiziniam darbingumui, laisvalaikio išnaudojimui bei poilsio pajavairinimui. Zuožienė ir Rėklaitienė (2010) pabrėžia didesnio ir reguliaresnio buitinio fizinio aktyvumo naudą: mokslininkės akcentuoja, kad jis gali padėti kontroliuoti kūno svorį, pagerinti gliukozės ir lipidų apykaitą, lėtinti ateroslerozės kraujagyslėse procesą bei sumažinti arterinę hipertenziją. Wojtek et al (2009) teigia, kad nors fizinis aktyvumas negali sustabdyti biologinio senėjimo proceso, tačiau gali sumažinti pasyvaus gyvenimo būdo poveikį žmogaus fiziologijai ir pailginti gyvenimo trukmę neleidžiant atsirasti ir progresuoti lėtinėms ligoms. Ivaškienė ir Čepelionienė (2005) taip pat pabrėžia fizinio aktyvumo svarbą fizinio pajėgumo ir sveikatos stiprinimui, o Gruckienė, Karbočienė ir Grajauskas (2014) apibendrina, kad fiziniu aktyvumu siekiama stiprinti ir tausoti žmonių sveikatą, mažinti fizinio pasyvumo sukeltamų ligų skaičių ir tokiu būdu gerinti ne tik kiekvieno atskiro žmogaus, bet ir visos visuomenės gyvenimo kokybę.

Apibendrinant galima teigti, kad fizinis aktyvumas yra fizinė veikla, kuri gerina žmonių sveikatą ir veikia jų gyvenimo kokybę. Jis apima platų fizinės veiklos spektrą nuo paprasto pasivaikščiojimo iki profesionalaus sporto. Tačiau bendras žmonių fizinis aktyvumas ne tik kad nėra pakankamas, bet vis mažėja. Nors jo svarba ir nauda lėtinių nemirtinų ligų prevencijai, ilgaamžiškumui ir sveikatai nekelia jokių abejonių, tačiau tai nėra tas veiksnys, kuris skatintų gyventi aktyviau. Kur kas didesnę įtaką šiam procesui turi vidinės kiekvieno žmogaus nuostatos ir noras būti sveikam bei laimingam.

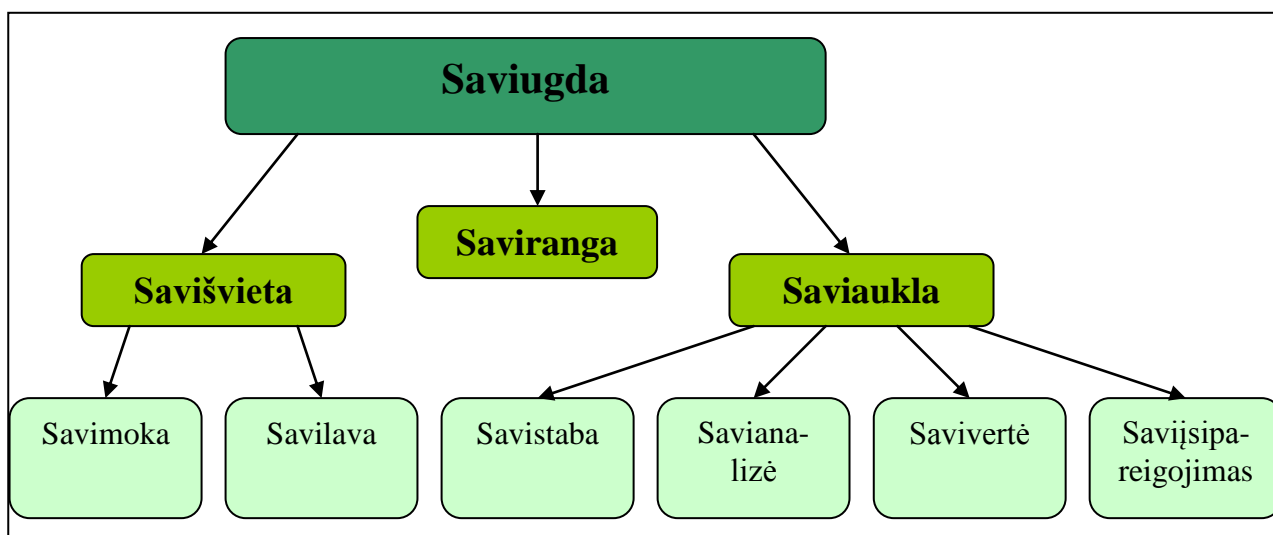
## **2.2. Fizinės saviugdos koncepto samprata ir turinys**

Išanalizavus fizinio aktyvumo svarbą ir poveikį žmogaus sveikatai ir kokybei būtina rasti būdų, kaip šią informaciją kiekvienas asmuo galėtų interiorizuoti ir paversti savo gyvenimo būdu. Kolbergytės ir Indrašienės (2011) teigimu, saviugda yra tas žmogaus ugdymosi elementas, kuris turėtų būti labiausiai skatintinas, nes būtent ji formuoja vertybes, kurios reikalingos brandžiam požiūriui į nuolatinį ugdymąsi ir jo svarbą. Fizinės saviugdos svarbos supratimas ir kasdienis praktikavimas, derinamas su pastoviu ir tikslingu fiziniu aktyvumu, gali būti tas veiksnys, kuris padėtų sustiprinti sveikatą, suteikti kasdieninį gyvenimo džiaugsmą ir pagerinti kiekvieno asmens ir visos visuomenės gyvenimo kokybę (Poteliūnienė, 2003). Todėl šiame skyriuje bus apibrėžiamas fizinės saviugdos konceptas, jos sudedamosios dalys, ugdymo tikslai, principai, etapai ir galimybės.

Prieš analizuojant fizinės saviugdos sampratą tikslinga išsiaiškinti, kas yra saviugda. Daugelis mokslininkų (Vaivada, 2012; Baublienė, 2003; Spurga, 1998 ir kt.) pirmiausia akcentuoja, kad tai yra kryptingas žmogaus tobulėjimas, kuriame kiekvienas asmuo nusistato tokio tobulėjimo kryptį, tikslą ir metodus. Šis apibrėžimas apibūdina bendrąją asmenybės

saviugdą, be kurios dar gali būti skiriama atskirų asmenybės bruožų saviugda, apibrėžiama kaip konkretizuota, nukreipta į konkrečios veiklos ar konkrečių asmenybės bruožų lavinimą (Baškienė, Čepelionienė, 2005; Spurga, 1998). Atskirų asmenybės bruožų saviugda skirta lavinti ugdyti ir lavinti teigiamas žmogaus savybes, kad jo veikla būtų sociali ir pozityvi (Tamašauskas, Rėgalienė, Mačys, 2003). Spurga (1999) akcentuoja saviugdą kontekstą – autoriaus nuomone, ji gali vykti tik visuomeniniame auklėjimo procese ir gali būti determinuota laiko atžvilgiu, t.y. vykti arba ilgą, arba trumpą laiko tarpą. Vaivada (2012) apibendrina išsakytas mintis teigdamas, kad saviugda suprantama kaip *“organizuotas, sistemingas, holistinis, nuolatinis asmenybės tobulėjimas, kurio procese pats asmuo prisiima atsakomybę už tobulėjimo kryptį, tikslus, būdus ir galutinį rezultatą, siejamą su visų pagrindinių asmenybės dimensijų pozityviais pokyčiais ir gyvenimo kokybe“* (Vaivada, 2012, p. 98). Taip pat ji gali būti traktuojama kaip pagrindinis ugdymo tikslas, forma ir priemonė, kurioje ugdytinis tampa savarankiškas ir aktyvus. Fizinės saviugdą kontekste tai reiškia, kad asmuo pats siekia fizinio aktyvumo vedinas įvairių motyvų.

Saviugda yra gana platus terminas, susidedantis iš kelių komponentų. Nors skirtingi mokslininkai akcentuoja skirtingus komponentus, 1 pav. pateikiama saviugdą struktūros schema atspindi visų autorių išsakytas mintis:



1 pav. Saviugdą komponentai  
(sudaryta pagal Jovaišą (2007) ir Stonkų (2002)).

Šiame paveiksle matyti, kad saviugda susideda iš trijų komponentų: savišvietos, savirangos ir saviauklos. Savišvieta – tai savarankiška intelekto plėtotei skirta veikla, kurios metu ieškoma, skaitoma ir studijuojama mokslinė ar mokslo populiarinimo literatūra (Jovaiša, 2007). Ji sudaryta iš dviejų dalių: savimokos, kuri suprantama kaip savarankiškas formalių mokymo programų studijavimas siekiant įgyti norimą išsilavinimą, ir savilavos, kuri traktuojama kaip savarankiškas turimų žinių, mokėjimų ir įgūdžių tobulinimas, vykdomas paraleliai formaliam mokymuisi (Jovaiša, 2007).

Antrasis saviugdod komponentas yra saviranga. Stonkus (2002) ją apibrėžia kaip kompleksą, susidedantį iš fizinių gebėjimų lavinimo, sveikos gyvensenos propagavimo ir kitos savarankiškos veiklos, kuria siekiama fizinės ir dvasinės darnos.

Trečiasis saviugdod komponentas – saviuokla. Tai savimonės plėtotė, kuria siekiama tobulėti, įgyti dorovinių orientacijų ir vertybių, keisti savo asmenybę visuomeninio auklėjimo kontekste (Jovaiša, 2007; Ivaškienė, Čepelionienė, 2005; Stonkus, 2002;). Ji apima keturias veiklos sritis: savistabą, savianalizę, savivertę ir savęs įsipareigojimą. Savistaba suprantama kaip procesas, kurio metu stebimi savo paties psichiniai reiškiniai, atliekami veiksmai, mintys, jausmai, norai ir ketinimai (Lekavičienė ir kt., 2010). Su savistaba glaudžiai susijusi savianalizė – tai savimonės nulemtas savęs pažinimas (Andrašūnienė, 2007), stebimų psichinių reiškinų, minčių, jausmų, norų ir ketinimų analizavimas ir tyrinėjimas, savo elgesio priežasčių ieškojimas be kitų pagalbos. Savivertė suprantama kaip savęs paties, kaip atskiro individo, savo turimų savybių, potencinių galimybių, vietos pasaulyje vertinimas, nuo kurio priklauso santykiai su pačiu savimi ir aplinkiniais žmonėmis (Psichologijos žodynas, 1993). Saviįsipareigojimas – tai vidinis įsipareigojimas, paliepiamas pačiam sau atlikti tam tikrus veiksmus ir pasiekti tam tikrų rezultatų. Taigi matyti, jog sujungus visas šias sritis saviugda tampa labai plačia sąvoka, susijusia su savęs pažinimu bei tobulinimu.

Rasta ir konkrečių fizinės saviugdod apibrėžimų: Stonkus (2002) fizinę saviugdą apibrėžia kaip sąmoningą, kryptingą ir prasmingą individo veiklą, kuria siekiama fizinės, psichinės ir dvasinės asmenybės plėtos ir darnos ir kuri yra orientuota į savęs tobulinimą naudojantis fizinio lavinimo ir sporto priemonėmis. Ivaškienė ir Čepelionienės (2005) akcentuoja, kad fizinė saviugda vyksta sistemingai ir savarankiškai ir apima tokias sritis kaip fizinis lavinimas, grūdinimas, sanitarinių ir higienos taisyklių, dienos režimo reikalavimų laikymasis, sportinių savo gebėjimų ir įgūdžių ugdymas bei tobulinimas.

Tamošauskas (2007) su Ivaškevičiene ir Čepelionienė (2005) nurodo, kad fizinė saviugda turi būti orientuota į septynis pagrindinius tikslus: pirmiausia ji turi palaikyti ir stiprinti žmonių sveikatą, padėti atgauti arba įgyti fizinį ir protinį darbingumą ir padidinti darbo pajėgumą. Taip pat fizinė saviugda turi padėti formuoti judamiesiems judesiams ir jų įvairovei bei harmoningo kūno formavimuisi. Be jokios abejonės ji turi tenkinti ir pagrindinį savo tikslą: padėti kiekvienam asmeniui įsigyti tiek teorinių, tiek praktinių saviugdod žinių. Minėtų tikslų įgyvendinimas susiveda į dar vieną tikslą – tai kūno ir dvasios harmonijos pasiekimą. Taigi fizinė saviugda nėra tik kūno puoselėjimas ar fizinis lavinimas – tai yra kompleksas veiksmų, nukreiptų į kiekvieno žmogaus gerovę ir gyvenimo kokybę.

Fizinė saviugda remiasi tam tikrais principais. Jankauskienės (2008) teigimu, šie principai mažai kuo skiriasi nuo fizinio rengimo principų ir apima aktyvų dalyvavimą, tolygų

fizinio krūvio didinimą, fizinės veiklos individualizavimą, judesių kompleksiškumą, pastovumą, adekvatumą, sveikatos ir fizinių gebėjimų pasiekimų didinimą ir pan. Vadinasi, fizinė saviugda yra glaudžiai susijusi su fizine veikla ir jos ugdymo principais, tačiau čia labiau akcentuojama kiekvieno žmogaus motyvacija ir sąmoningumas.

Spurga (1999) pažymi, kad saviugda yra procesas, kuriam būdingi trys etapai. Pirmajame etape saviugda vyksta intuityviai, nesąmoningai, epizodiškai: veikiama pagal situaciją, intuityviai, neturima teorinių žinių apie tai, kas yra saviugda ir kam ji reikalinga, kaip ji reiškiasi ir kokius rezultatus gali duoti. Antrajame etape jau stengiamasi giliau pažinti save ir įgyti žinių apie saviugdą. Šiame etape bandoma kelti konkrečius uždavinius ir stebėti, kaip pavyksta juos įgyvendinti. Pasiekus gerų rezultatų kyla poreikis veikti toliau. Trečiasis saviugdos etapas vadinamas sąmoningu ir brandžiu: asmuo savarankiškai, sąmoningai ir sistemingai domisi saviugda ir dirba su savimi. Čia susiformuoja pagrindiniai saviugdos motyvai, sudaroma ir įgyvendinama saviugdos programa ir patiriamas pasitenkinimas. Taigi, fizinė saviugda yra asmens pastangų ir sąmoningumo reikalaujantis procesas, kurio tikslas yra darbas su savimi ir pasitenkinimas pasiektais rezultatais.

Fizine saviugda gali užsiimti tik aukštą sąmoningumo lygį pasiekę asmenys, turintys tam tikrų žinių ir gebėjimų. Priešingu atveju reikalinga pagalba iš šalies, fizinės saviugdos ugdymas. Pirmasis 2011 – 2020 metų valstybinės sporto plėtros strategijos (2011) tikslas yra nukreiptas į fizinės saviugdos ugdymą, nes juo siekiama „*sistemingai didinti visuomenės supratimą, kad fizinis aktyvumas, sportavimas yra darnios asmenybės prielaida ir visuotinė vertybė*“. Numatoma, kad bus skiriama lėšų sveikos gyvensenos propagavimo per visuomenės informavimo priemonių sistemą sukūrimui ir tobulinimui, keliamas sporto prestižas, kuriama tarptautinio bendradarbiavimo sistema. Spurga (1998) akcentuoja, jog labai svarbu kiekvienam asmeniui suteikti kuo daugiau informacijos apie fizinės saviugdos metodus, kad būtų galima praktiškai padėti sau ir pasiekti užsibrėžtus tikslus. Tuo tarpu Poteliūnienė, Kapustnikienė ir Kapežemnenė (2006) nurodo, jog fizinės saviugdos esminis komponentas yra laisvė, kuri padeda išsiugdyti atsakomybę už save ir savo veiksmus; kiekvienas asmuo turi pats pasirinkti, kiek jam svarbi fizinė saviugda ir kiek jis nori ja ugdytis, nes iš šalies primestas ugdymas neduoda trokštamų rezultatų.

Apibendrinant fizinės saviugdos koncertą galima teigti, kad tai yra nuolatinis sąmoningas kiekvieno asmens tobulėjimas jo pasirinkta kryptimi, kuris sukelia teigiamų pasekmių kiekvieno žmogaus asmenybei ir gyvenimo kokybei. Fizinė saviugda susideda iš daugelio komponentų, kurių visi orientuoti į savęs pažinimą ir asmeninį tobulėjimą, todėl ir esminis jos tikslas yra harmoningos asmenybės kūrimas remiantis bendraisiais fizinio ugdymo principais.

### 2.3. Fizinės saviugdos motyvacijos samprata ir interpretacijos *Apsisprendimo* motyvacijos teorijoje

Labai svarbus fizinės saviugdos poreikio ir pasiekimų veiksnys yra motyvai ir motyvacija, todėl šiame skyriuje bus trumpai aptariama motyvų ir motyvacijos samprata bei įvairių Lietuvos ir užsienio šalių mokslininkų atliktų fizinės saviugdos ir fizinio aktyvumo motyvų tyrimų metu gauti rezultatai.

Bendriausia prasme motyvacija suprantama kaip tam tikro elgesio paskatos, kurios reguliuoja asmenybės veiklą ir santykius su aplinka (Andrašiūnienė, 2007). Duncan et al (2010) motyvaciją sieja su asmeniniais kiekvieno žmogaus tikslais, identitetu ir saviverte, o fizinės saviugdos kontekste iškelia ją į ypatingą vietą, nes būtent motyvacija padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų ir suteikia veržlumo bei energijos. Felser (2006) tai pat pritaria minčiai, kad motyvacija yra neatsiejama nuo asmens motyvų, tikslų ir identiteto. Būtent ji lemia mūsų veiksmus ir jų trukmę, padeda pasiekti trokštamų rezultatų. Pagrindiniai motyvacijos šaltiniai yra motyvai, kuriuos Lekavičienė ir kt. (2010) apibūdina kaip „individo aktyvumo priežastį, skatinančią jį kryptingai veikti“ (p. 366). Jie gali būti grupuojami pagal sąmoningumą, santykį su individo aktyvumu, patvarumą ir kitus kriterijus. Grajauskas, Razmaitė ir Bobrova (2013) nurodo, kad dažniausiai žmogaus veiklą skatina tam tikras motyvų derinys, o patys motyvai dažnai keičiasi, ir ši kaita priklauso nuo žmogaus brandos, gyvenimo sąlygų ir gyvenimo patirties kaitos. Ryan ir kt. (2009) išskiria dvi pagrindines motyvų grupes: tai asmeninės dispozicijos, arba vidiniai motyvai, kurie glūdi pačioje asmenybėje, ir stimulai, arba išoriniai motyvai, kuriuos sukelia aplinkybės.

Motyvacijų teorijų yra daug ir įvairių. Turinio teorijos motyvacijos pagrindu žmonių poreikius, proceso teorijos akcentuoja patį motyvavimo procesą (Maslow, 2006). Visos šios teorijos turi saavo privalumų ir trūkumų, tačiau šiame darbe bus remiamasi *Apsisprendimo* teorija, kuri išsamiai paaiškina suaugusių asmenų fizinės saviugdos motyvaciją ir ypatingą dėmesį skiria elgsenai, kylančiai iš vidinės motyvacijos siekiant patenkinti tris pagrindinius psichologinius poreikius: autonomijos įgijimą, kompetencijų plėtotę ir ryšių sukūrimą (Vansteenkiste, Ryan, 2013, Vansteenkiste, Niemec, Soenens, 2010). Pagrindinis motyvas, vedantis į fizinę, o tuo pačiu ir visos asmenybės, saviugdą, šioje teorijoje nusakomas eudaimonijos terminu (Ryan, Huta, Deci, 2008), kurį dar Aristotelis traktavo kaip žmogaus prigimtį atitinkančią veiklą ir nuolatinį siekimą tobulėti, siekti gyvenimo pilnatvės ir laimės (Stančienė, 2008). Todėl šiame darbe fizinės saviugdos motyvacija grindžiama *Apsisprendimo* teorija (angl. *Self-Determination Theory*), kurios pagrindiniai atstovai – R. M. Ryan ir E. L. Deci. Ši teorija remiasi sisteminiu dialektiniu požiūriu, kad kiekvienas asmuo yra linkęs siekti aukštų tikslų ir tobulėti, tačiau aplinkos poveikis šį siekimą gali paskatinti arba priešingai – jam trukdyti (Ryan, Deci, 2000a). Ši teorija sujungia svarbiausius motyvacijos tyrimų pasiekimus

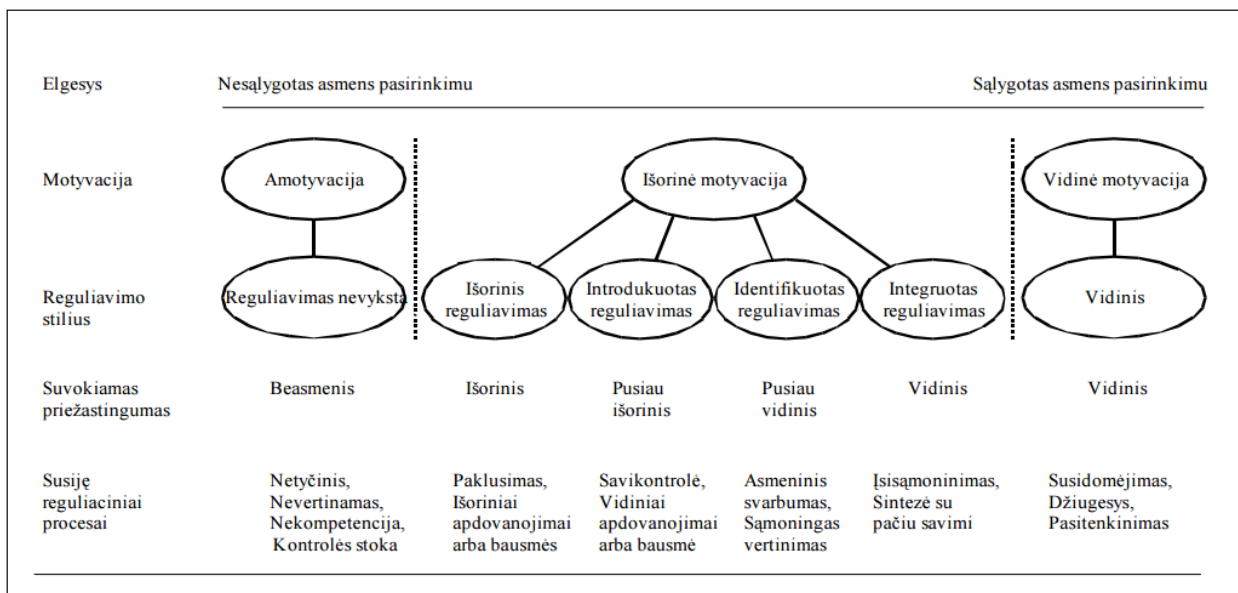


remiantis įvairiomis teorijomis ir yra laikoma santykinai nauja teorija, kurioje vidinę motyvaciją smarkiai įtakoja įvairūs išoriniai veiksniai: socialiniai, kultūriniai (Deci, Ryan, 2000).

Pasak Titenytės – Mackonienės (2005), *Apsisprendimo* teorija yra nauja teorija motyvacijos teorijų kontekste, kuri artimiausiai siejasi su žmonių santykių motyvacinėmis teorijomis, papildo poreikių ir atmeta atlygio teorijas, ir dėl savo novatoriško požiūrio į motyvaciją susilaukė pripažinimo visame pasaulyje.

*Apsisprendimo* teorija, pasak Deci ir Ryan (2000), asmens vidinę motyvaciją aiškina per tris svarbiausius psichologinius poreikius: savarankiškumą (autonomiją), kompetentingumą ir artumo siekimą. Kai patenkinami visi šie trys poreikiai, asmuo demonstruoja efektyvesnius, atkaklesnius ir kūrybiškesnius savo veiklos rezultatus. Tačiau jei šių poreikių patenkinimas yra ribotas, tai neigiamai veikia ne tik asmens motyvaciją siekti tobulumo, bet ir kenkia jo sveikatai bei bendrai psichosocialinei gerovei (Ryan, Deci, 2000a).

Remiantis *Apsisprendimo* teorija yra išskiriamos trys motyvacijos rūšys priklausomai nuo to, kokio laipsnio vidinė ir išorinė motyvacija pasireiškia (žr. 2 paveikslą).



2 pav. **Žmogaus motyvacijos taksonomija**  
(Ryan, Deci, 2000b, p. 61)

Pirmoji rūšis, kur nėra aiškaus nei vidinės, nei išorinės motyvacijos pasireiškimo, vadinama amotyvacija (demotyvacija). Antroji rūšis – tai išorinė motyvacija, kurią skatina įvairūs išoriniai veiksniai, o trečioji – tai vidinė motyvacija, pasireiškianti nepriklausomai nuo išorinių motyvų (Ryan, Deci, 2000b). Išorinė motyvacija dar skirstoma į keturis lygmenis, kurie skiriasi asmens apsisprendimo laipsniu. Pirmasis tipas, kuris pasireiškia taikant bausmes ir paskatinimus, vadinamas išoriniu reguliavimu – jis praktiškai nesusijęs su vidine motyvacija, todėl egzistuoja tik esant tam tikroms aplinkybėms. Antrajame tipe, vadinamame introdukuotu reguliavimu, ima veikti vidiniai faktoriai: jis renkasi tam tikrą veiklą ir veiksmus, nes jaučia, kad

turi tai padaryti vedamas pareigos, gėdos, kaltės ar kitų jausmų, priima kitų žmonių elgesio standartus ir deklaruojamas vertybes. Trečiasis tipas – identifikuotas reguliavimas – yra orientuotas į veikos rezultatus: jei asmuo trokšta tapti sveikas ir fiziškai stiprus, jis ir rinksis atitinkamą fizinę veiklą; aplinkinių vertybės internalizuojamos ir priimamos kaip savo. Paskutinytis – ketvirtasis – tipas yra integruotas reguliavimas – čia pagrindinį vaidmenį atlieka pats elgesys: žmogus sportuoja, nes jam ši veikla teikia malonumą. Būtent šiame lygyje susijungia išorinė ir vidinė motyvacija, siekiama patenkinti pagrindinius teorijoje iškeliamus žmogaus poreikius: savarankiškumą, kompetencijas ir artumo siekimą (Ryan, Deci, 2007).

Pasak Ryan ir Deci (2000a), kiekvieno asmens socialinei raidai labai svarbi jo vidinė motyvacija. Nors ji didžia dalimi yra reguliuojama išorinių veiksnių, vis tik ji yra suprantama kaip laisvas žmogaus apsisprendimas, kuriam visai nėra būtinas konkretus galutinis veiklos tikslas. Ši motyvacija rodo aukštą apsisprendimo lygį, kai tuo tarpu išorinė motyvaciją – tik vidutinį (demotyvacija – žemą). Mokslininkų teigimu, žmonės yra visuomet pasiruošę išorinę motyvaciją transformuoti į vidinę susiejant ją su savo vertybėmis, tačiau tam reikalingi kompetencija bei savarankiškumas (Titenytė – Mackonienė, 2005). Būtent vidinė motyvacija, anot Poteliūnienės (2010), asmenį skatina užsiimti malonia veikla, ir ši motyvacija remiasi trimis pagrindiniais motyvais: sužinoti, siekti tobulumo ir patirti. Sporto srityje noras sužinoti pasireiškia naujų sporto šakų ar pratimų išbandymu, noras siekti tobulumo – meistriškai atliekamomis užduotimis, o noras patirti – visišku pasinėrimu į sportą ir naujos patirties įsigijimu. Esant demotyvacijai, visa veikla praranda prasmę, nes sportuojantis asmuo nesugeba susieti savo elgesio su veiklos rezultatais ir jaučiasi bejėgis ką nors pakeisti.

Taigi apibendrinant galima teigti, kad *Apsisprendimo* teorijoje akcentuojama vidinės motyvacijos reikšmė, savarankiška ir sąmoninga asmens veikla, asmeninis tobulėjimas ir tikslų siekimas, tačiau jis glaudžiai susijęs ir stipriai veikiamas išorinės aplinkos. Išoriniai motyvai gali būti internalizuojami ir tokiu būdu pasiekiami geriausių veiklos rezultatų.

#### **2.4. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdų motyvacijos ypatumai**

Veikloje, susijusioje su fiziniu aktyvumu ar fizine saviugda, motyvas apibrėžiamas kaip sąmoninga ar nesąmoninga priežastis, kuri skatina žmogų imtis fizinės veiklos (Stonkus, 2002). Poteliūnienė ir kt. (2006) akcentuoja, kad motyvai fizinei veiklai atsiranda tuomet, kai fizinis aktyvumas yra suvokiamas kaip vertybė, o toks suvokimas yra formuojamas aplinkoje. Skurvydas ir kt. (2006) pabrėžia, jog fizinio aktyvumo naudos suvokimas, atitinkamų motyvų fizinio aktyvumo palaikymui suradimas gali ženkliai pagerinti kiekvieno asmens sveikatą ir gyvenimo kokybę.

Atliktų fizinės saviugdos motyvacijos tyrimų nėra labai daug. Dažniausiai tiriami studentų, moksleivių, neįgaliųjų fizinės saviugdos motyvai, o apie suaugusių asmenis tyrimų randama nedaug. Vienas tokių yra Molanorouzi, Khoo ir Morris (2015) fizinio aktyvumo motyvų tyrimas, kuriame dalyvavo 1360 suaugusių Malaizijos savanorių. Jie buvo suskirstyti į dvi grupes: jaunos suaugusiuosius (nuo 20 iki 40 metų) ir vidutinio amžiaus suaugusiuosius (nuo 41 iki 64 metų). Fizinio aktyvumo motyvacija buvo matuojama 40-ies teiginių fizinio aktyvumo ir laisvalaikio skale, kurioje išskirtos 8 motyvų grupės: meistriškumas, pasitenkinimas, psichologinė būklė, fizinė būklė, išvaizda, aplinkinių lūkesčiai, ryšių užmezgimas ir varžymasis. Mokslininkai nustatė, kad fizinio aktyvumo motyvai skiriasi pagal respondentų amžių ir lytį. Vyrams daug svarbesnis motyvas nei moterims yra varžymasis, o moterims svarbesni motyvai nei vyrams yra fizinė būklė ir išvaizda. Jaunesniems suaugusiems kur kas svarbesni fizinio aktyvumo motyvai yra meistriškumo siekimas, pasitenkinimas ir ryšių užmezgimas, o vyresniems – psichologinė būklė ir aplinkinių lūkesčių išpildymas. Garuckienės, Karbočienės ir Grajausko (2011) atlikto vyrų ir moterų fizinio aktyvumo motyvacijos tyrimo rezultatai taip pat patvirtina, kad socialinio pripažinimo ir varžymosi motyvai vykdant aktyvią fizinę veiklą svarbesni vyrams, o svorio kontrolė ir streso mažinimas – moterims.

Armonienė (2007) teigia, kad svarbiausias fizinio aktyvumo motyvas yra judėjimo poreikis, sportinio meistriškumo siekimas ir sveikatos gerinimas. Weinberg, Butt ir Claytor (2011) nurodo, jog vienas pačių svarbiausių sportavimo motyvų yra pasitenkinimas: sportuodamas žmogus patiria malonius jausmus, išgyvena teigiamas emocijas ir tai tampa dar didesniu motyvų užsiimti aktyvia fizine veikla. Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011) atliktas tyrimas atskleidė, kad pagrindiniai suaugusių asmenų fizinio aktyvumo motyvai yra svorio kontrolė, fizinės ir psichinės sveikatos palaikymas. Svarbų vaidmenį vaidina ir socialinių ryšių užmezgimas bei palaikymas. Įdomu tai, kad šie motyvai stiprėja tuomet, kai žmogus įgyja pozityvios fizinio aktyvumo patirties.

Kiti tyrimai analizuoja moksleivių ir studentų fizinės saviugdos motyvus. Nors šie motyvai iš dalies skiriasi nuo vyresniojo amžiaus asmenų, tačiau žinant bendras tendencijas galima stebėti motyvų virsmą amžiaus eigoje. Gulbino ir Norkaus (2014) profesinėse ir aukštosiose mokyklose atliktas studijuojančių merginų fizinės saviugdos tyrimas atskleidė, kad vieni svarbiausių motyvų yra malonumas, kurį merginos patiria sportuodamos ir siekis pagerinti savo sveikatą. Profesinių mokyklų moksleivėms svarbesni motyvai yra poreikis varžytis, kuo nors užsiimti laisvu laiku bei pasiekti pergalių, o aukštųjų mokyklų studentėms – turėti gražų ir išpuoselėtą kūną. Poteliūnienės, Veršinsko ir Muliarčiko (2006) prieš beveik dešimtmetį atliktas studentėlių fizinės saviugdos motyvų tyrimas atskleidė, kad jų poreikis fizinei saviugdai yra silpnas, motyvacija – nepakankamai išsivysčiusi, todėl tikėtina, kad tos merginos, kurios studijų

metu renkasi su fizine veikla susijusius alternatyviai pasirenkamus dalykus, po studijų nebebus pakankamai fiziškai aktyvios.

Razmaitė ir Grajauskas (2012) tyrinėjo sportuojančių asmenų fizinės saviugdos motyvus. Jie nustatė, kad laisvalaikio sportuojantiems asmenims svarbiausi motyvai yra fizinių galių lavinimas, poilsis (rekreacija), jėgos (ištvėrmės) siekimas, sveikatos pagerinimas, kūno išvaizdos koregavimas. Sportuojančioms moterims yra svarbesni kūno išvaizdos ir fizinių galių lavinimo motyvai, o vyrams – džiaugsmo, streso įveikos ir socialiniai motyvai. Panašūs rezultatai gauti Grajausko, Razmaitės ir Bobrovos (2013) atlikto kūno kultūros mokytojų fizinės saviugdos motyvų tyrime: rezultatai leidžia teigti, kad svarbiausi fizinės saviugdos motyvai yra rekreacija, džiaugsmas, sveikatos siekimas ir jėgos – ištvėrmės ugdymas. Tuo tarpu Vilko ir Raškauskienės (2005) atliktas tyrimas atskleidė, jog svarbus fizinės saviugdos motyvas yra kiekvieno žmogaus nuostatos į savo sveikatą ir jos svarbą.

Tamulaitienė ir Lekavičienė (2009) analizavo kūno kultūros specialybės studentų sportinės veiklos motyvaciją. Atlikę kvaliatyvinį tyrimą jos nustatė, kad fizinį aktyvumą skatina vidiniai ir išoriniai motyvai. Dominuojantys vidiniai motyvai yra pasididžiavimo pasiektais rezultatais jausmas, meistriškumo siekis, noras būti sveikam ir stipriam, galimybė ir siekis išsiugdyti sportininkui būdingas asmens savybes ir vertybes, o išoriniai - geri santykiai su treneriu kaip asmeniu, ugdančiu vertybes ir pasitikėjimą savimi, taip pat tarpkultūrinio bendravimo per sportinę veiklą galimybės, grindžiamos pažinimo intereso ir meistriškumo siekio bendrumu. Vidinės ir išorinės motyvų sportuoti sąsajos atskleidė, jog ir aplinkos paskatas bei motyvus sportuoti lemia įvairūs motyvų deriniai, o motyvų stiprumui ir pastovumui reikšmės turi meistriškumo, savęs įtvirtinimo siekis.

Strazdienė ir Adamkevičienė (2012), atlikę studentų fizinio aktyvumo raiškos tyrimą, pateikė rekomendacijas, jog būtina didinti studentų fizinį aktyvumą, ir tai turi būti daroma ne tik lavinant fizines galias ir funkcinį pajėgumą, bet ir ugdant fiziškai aktyvaus gyvendinimo motyvaciją. Vadinasi, siekiant didesnio Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo pirmiausia reikia išsiaiškinti fizinės saviugdos motyvus, o tuomet, pasitelkus visas įmanomas priemones, skatinti šių motyvų aktualumą kiekvienam asmeniui.

Kavaliausko ir Vaitkevičiaus (2013) atliktas neįgaliųjų dalyvavimo sporto klubo veikloje tyrimas atskleidė, kad pagrindiniai neįgaliųjų asmenų aktyvios fizinės veiklos motyvai yra siekis bendrauti, noras sustiprinti savo sveikatą, pajusti malonumą ir pasitenkinimą, pailsėti, kurti bei turiningai praleisti laisvalaikį, realizuoti save, pasiekti užsibrėžtų sportinių tikslų, tapti savarankiškesniems. Įsitraukti į aktyvią fizinę veiklą juos paskatino tokie motyvai kaip sveikatos stiprinimas, noras išbandyti save, draugų, šeimos palaikymas ir paskatinimas, noras pasiekti gerų rezultatų bei siekis išvykti į kitas šalis (Kavaliauskas, Vaitkevičius, 2013).

Apibendrinant galima pasakyti, kad fizinės saviugdos motyvacija – tai tam tikros paskatos, kurios skatina žmogų ieškoti informacijos ir sąmoningai imtis fizinės veiklos. Motyvai – tai konkrečios priežastys, kurios labiausiai veikia žmogaus sveikatos vertės suvokimą ir fizinę saviugdą. Fizinės saviugdos motyvai skiriasi priklausomai nuo žmonių amžiaus ir lyties, bet dominuoja noras pagerinti sveikatą, gerai praleisti laiką, kontroliuoti savo svorį, turėti išpuoselėtą kūną, varžytis dėl sportinių pasiekimų, užmegzti naujus ryšius ir išpildyti savo bei aplinkinių lūkesčius. Pagrindiniai vyresniojo amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvai fizinės ir psichinės sveikatos palaikymas, svorio mažinimas ir siekimas patobulinti savo išvaizdą, taip pat socialinių ryšių užmezgimas bei palaikymas.

## **2.5. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvacijos būdai**

Nors fizinis aktyvumas yra tiesiogiai susijęs su kiekvieno žmogaus ir visos visuomenės sveikata, vis tik Lamanauskas ir Armonienė (2011) teigia, kad Pasaulinė sveikatos organizacija Lietuvą priskiria prie šalių, kuriose gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas nėra laikomas prioritetine sritimi. Mokslininkai nurodo, kad tokio priskyrimo priežastis slypi politikoje: nėra įtvirtintų fizinio ugdymo nuostatų ar valstybės finansuojamų ilgalaikių programų, todėl fizinio aktyvumo propaguotojai neturi pamatinės atramos, kaip jis turėtų būti ugdomas.

Jankauskienė (2008), analizuodama fizinio aktyvumo ugdymo situaciją, išskiria ir daugiau problemų:

- Lėšų trūkumas fizinį aktyvumą didinančiai rekreacinei infrastruktūrai (dviračių takams, parkams, rekreaciniams įrenginiams ir pan.) ir siauras fizinio aktyvumo formų pasirinkimo ratas;
- Fizinį aktyvumą skatinančių paslaugų kokybė: kuriantis privatiems sporto ir sveikatingumo centrams išryškėjo kompetentingų fizinio aktyvumo trenerių, instruktorių ir vadybininkų trūkumas;
- Fizinio aktyvumo tikslų iškraipymas ir naudos sumenkinimas propaguojant kūno kultą ir akcentuojant kūno grožio būtinybę;
- Silpna sporto politika: ji orientuota į sporto pasiekimus, o ne į fizinio aktyvumo ugdymą, be to, nėra pagrįstos ilgalaikės fizinio aktyvumo ugdymo strategijos, už jos įgyvendinimą atsakingos valdymo struktūros.

Nors fizinio aktyvumo ugdymo problemų yra daug ir įvairių, vis tik matomas valstybinio lygmens pastangos jas spręsti. 2011 metų kovo 24 d. buvo patvirtinta 2011-2020 metų valstybinė sporto plėtros strategija, kurios tikslas – „*sudaryti sąlygas visų Lietuvos socialinių grupių įtraukimui į sporto veiklą, taip sprendžiant itin svarbius visuomenės sanglaudos, gyvenimo kokybės gerinimo, gyventojų sveikatos ir sveikos gyvensenos, didesnio darbingumo, laisvalaikio*

*užimtumo uždavinius ir kartu sukuriant socialinį pagrindą didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistemai“.* Šioje strategijoje numatoma per ataskaitinį laikotarpį ( nuo 2011 metų iki 2020 metų) padidinti sportuojančių žmonių skaičių nuo 54 iki 75 procentų, sporto infrastruktūros objektų, tenkančių 100 000 gyventojų – nuo 17,1 iki 40 vienetų. Įgyvendinus strategiją, 2020 metais moterų vidutinė gyvenimo trukmė turėtų pailgėti iki 70 metų, vyrų – iki 65 metų, o mirtingumo dėl kraujagyslių ligų procentas sumažėti nuo 54 iki 40 proc. Grabauskas ir kt. (2013) atlikto suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo duomenys rodo, kad nuo 1994 m. besimankštinančių žmonių kiekis padidėjo beveik du kartus, tačiau gyventojų fizinis aktyvumas laisvalaikio metu išlieka nepakankamas: 2012 m. tik 31 proc. vyrų ir 27 proc. moterų mankštinosi bent po 30 min. keturias dienas per savaitę.

Blauzdžio ir Bagdonienės (2007) teigimu, esant dideliame fiziniame pasyvumui teigiamos fizinio ugdymosi motyvacijos ir fizinės saviugdos plėtojimas tampa vienu esminių tikslų sveikatos ugdymo institucijoms bei jose dirbantiems visuomenės sveikatos specialistams. Pasaulinės sveikatos organizacijos (Physical activity, 2015) teigimu, jos šalys – narės yra pasirašę susitarimą iki 2025 metų bent 10 proc. sumažinti nepakankamai fiziškai aktyvių žmonių skaičių savo šalyse. Todėl norint pasiekti šiuos tikslus reikia nedelsiant imtis konkrečių veiksmų.

Bethancourt, Rosenberg, Beatty ir Arterburn (2014) nurodo net keletą būdų, kaip sveikatos apsaugos specialistai, tarp jų ir sveikatos edukologai, galėtų įsitraukti į suaugusių asmenų fizinio aktyvumo ugdymą. Pirmiausia suaugę žmonės turėtų turėti iniciatyvius ir kompetentingus edukatorius, kurie gebėtų perteikti žinias apie fizinio aktyvumo svarbą, jo ugdymo strategijas bei naujoves ir būtų aprūpinti reikiama materialiniais išteklių. Antra, fizinio aktyvumo ugdymo programos suaugusiems asmenims turėtų būti nuolat peržiūrimos ir atnaujinamos, jas turėtų sudaryti ne tik fizinės sveikatos ugdymo pratimai, bet ir motyvavimas fizinei saviugdai, asmeninei motyvacijai. Trečia, tokios programos turėtų būti integruojamos į kasdieninį žmogaus gyvenimą, kad suaugę žmogus, neatitrūkęs nuo kasdieninių rūpesčių, laisvu metu galėtų būti fiziškai aktyvus. Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011) pabrėžia, jog dar vienas svarbus fizinės saviugdos skatinimo komponentas yra reguliarus konsultavimas, kaip ir kokius fizinius pratimus tikslinga atlikti, ypač skatinant vyresnio amžiaus žmonių fizinį aktyvumą.

Molanorouzi, Khoo ir Morris (2015) pateikia praktines fizinės saviugdos skatinimo rekomendacijas sveikatos priežiūros specialistams. Pirmiausia mokslininkai akcentuoja, kad praktikai turėtų remtis mokslinių tyrimų duomenimis: pavyzdžiui, žinodami, kad vyrų ir moterų fizinės saviugdą motyvai yra skirtingi, jie galėtų į tai atkreipti dėmesį ir vyrų grupėje skatinti tuos motyvus, kurie susiję su meistriškumo siekiu ir konkurencija, o moterų – su fizinės išvaizdos tobulinimu ir fizinės sveikatos pagerinimu. Norint tai daryti labai svarbu gerai žinoti

visus fizinę saviugdą skatinančius motyvus, išsiaiškinti jų matavimo skales ir suvokti jose užkoduotus rezultatus. Be to, sveikatos edukologai ir kiti sveikatos priežiūros specialistai galėtų modeliuoti įvairias situacijas, akcentuoti pasiekimus, padėti susiformuoti artimiausius tikslus.

Medonis ir Blauzdys (2012; 2014) pabrėžia, kad fizinės saviugdos ugdyme labai svarbų vaidmenį vaidina fizinių ypatybių ugdymas(-is) ir asmeninės kompetencijos aktualinimas. Tai galima padaryti praplečiant fizinės saviugdos turinį: dar mokykliniame amžiuje būtina suteikti žinių apie fizinę saviugdą ir jos lavinimo metodus, lavinti savišvietos, savirangos ir saviuoklos gebėjimus ir formuoti vertybinių nuostatų sistemą, nukreiptą į fizinės saviugdos svarbą žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybei. Baublienė (2003) pabrėžia, jog tinkama terpė tokiam ugdymui yra formalioje ir neformalioje kūno kultūros ugdymo veikloje, kur turi būti sukurta fizinei saviugdai palanki terpė.

Middleveert et al (2014) atliktas tyrimas atskleidė, kad suaugusių asmenų fizinio aktyvumo skatinimui gali būti sėkmingai naudojamos mobiliųjų telefonų programėlės, kurios primintų, kada laikas atlikti tam tikrus pratimus, leistų juos fiksuoti, o taip pat gauti atgalinį ryšį apie atliktus pratimus. Vadinasi, sveikatos edukologams atsiveria dar viena nauja niša: jie gali inicijuoti įvairių mobiliųjų programėlių, kurios būtų susijusios su fizinio aktyvumo ugdymu, kūrimą ir mokytį suaugusius žmones jomis naudotis akcentuojant jų privalumus.

Taigi apibendrinant galima teigti, jog fizinės saviugdos ugdymas priklauso nuo sveikatos edukologo kūrybingumo ir išradingumo. Kaip tokio ugdymo pagrindas reikalingos žinios apie fizinės saviugdą motyvus ir jų skirtumus pagal amžių bei lytį, o praktiniame darbe šiuos motyvus būtina diferencijuoti siekiant kuo efektyviau paveikti motyvuojamas grupes. Prie ugdymo gali prisidėti ne tik žinių suteikimas, fizinio aktyvumo ugdymo politikos formavimas, bet ir išmaniosioms programėlėms skirtų programėlių kūrimo iniciavimas.

### **3 skyrius. VIDUTINIO AMŽIAUS ASMENŲ FIZINĖS SAVIUGDOS MOTYVACIJOS TYRIMO REZULTATAI**

#### **3.1. Motyvacijos vertinimas**

##### **3.1.1. Tyrimo metodologija**

Atliktas kiekybinis tyrimas naudojant anketinės apklausos metodą. Buvo parengtas klausimynas, paremtas apsisprendimo teorija ir šios teorijos autorių sudarytais klausimynais. Jį sudarė 4 dalys:

1. **Demografiniai klausimai.** Tiriamųjų buvo klausiama, kokia jų lytis (moteris ar vyras), amžius (atviras klausimas tiksliai nurodant amžių), išsilavinimas (pradinis, pagrindinis, vidurinis, profesinis, aukštasis, aukštasis su magistro laipsniu ar aukštasis su daktaro laipsniu), darbinė padėtis (dirbantis, bedarbis ar pensininkas), šeiminė padėtis (gyvena vienas ar su partneriu) ir gyvenamoji vieta (miestas, miestelis ar kaimas).

2. **Fizinio aktyvumo lygis.** Tiriamiesiems buvo užduotas klausimas, kiek vidutiniškai kartų per savaitę jie užsiima aktyvia fizine veikla (rečiau nei kartą per savaitę, kartą per savaitę, 2-4 kartus per savaitę, 3-5 kartus per savaitę ar 6 ir daugiau kartų per savaitę), kiek vidutiniškai valandų per savaitę skiria fizinei veiklai (iki 2 valandų, nuo 2 iki 5 valandų, nuo 6 iki 8 valandų ar daugiau nei 9 valandas per savaitę), kokia konkrečia fizine veikla užsiima (atviras klausimas, kuriame reikėjo įrašyti konkrečia fizinę veiklą) ir kiek laiko tai sistemingai daro (trumpiau nei 6 mėnesius, nuo 6 mėnesių iki 1 metų, nuo 1 iki 3 metų, nuo 3 iki 5 metų ir ilgiau nei 5 metus).

3. **Fizinės veiklos motyvai.** Tiriamiesiems buvo pateiktas Fizinės veiklos motyvų klausimynas (angl. Motives for Physical Activities Measure – Revised, MPAM-R), sudarytas remiantis apsisprendimo teorija. Klausimyno autoriai – Ryan, Frederick, Lipes, Rubio ir Sheldon (1997). Pats klausimynas – tai patobulinta Frederick ir Ryan (1993) klausimyno versija, kuri papildyta naujais klausimais ir kurioje išskiriami ne trys, o 5 fizinės veiklos motyvai. Tiriamiesiems buvo pateikta 30 teiginių apie tai, kodėl žmonės užsiima fizine veikla ir paprašyta galvojant apie pagrindinę savo propaguojamą fizinio aktyvumo formą kiekvieną jų įvertinti 7 balų skalėje, kur didesnis balas rodo aukštesnę motyvaciją. Analizuojant rezultatus nevertinamas kiekvienas teiginys atskirai – vertinami tik motyvai: įdomumo/pasitenkinimo (apima 7 teiginius, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,92), kompetencijų (apima 7 klausimus, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,91), išvaizdos (apima 6 teiginius, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,83), sveikatos (apima 5 teiginius, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,73) ir socialinio aspekto (apima 5 teiginius, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,88).

4. **Fizinės veiklos savireguliacija.** Tiriamiesiems buvo pateiktas Mankštinimosi savireguliacijos klausimynas (angl. Exercise self-regulation questionnaire (SRQ-E)), sudarytas



remiantis apsisprendimo teorija. Klausimyno autoriai – Ryan ir Connell (1989). Tiriamiesiems buvo pateikta 16 teiginių apie tai, kodėl žmonės reguliariai mankština ir paprašyta įvertinti, kiek kiekvienas teiginys tinka tiriamajam įvertinant jį 7 balų skalėje, kur didesnis balas rodo aukštesnę aukštesnę pritarimą. Analizuojant rezultatus nevertinamas kiekvienas teiginys atskirai – vertinami tik atskiros teiginių grupės: išorinio reguliavimo (šiuo atveju asmens veiksmai būna nukreipti į apdovanojimų gavimą arba bausmių išvengimą; apima 4 teiginius, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,61), introjekcijos (iš dalies kontroliuojama motyvacijos forma, susijusi su kaltės ar nerimo vengimu, pasididžiavimu, ego patenkinimu; apima 4 klausimus, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,79), identifikacijos (motyvacijos forma, atspindinti sąmoningą veiklos tikslo suvokimą; apima 4 teiginius, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,85) ir vidinio reguliavimo (kai identifikuota reguliacija visiškai asimiliuojasi su asmenybės „aš“ komponentu; apima 4 teiginius, originalaus klausimyno Kronbach alpha 0,76). Taip pat skaičiuojamas santykinis autonomijos indeksas (RAI), kuris apskaičiuojamas pagal formulę:  $2 \times$  vidinė motyvacija + Identifikacija - Introjekcija -  $2 \times$  išorinis reguliavimas.

### ***3.1.2. Tyrimo organizavimas***

Tyrimas buvo suplanuotas iš anksto ir organizuotas keliais etapais:

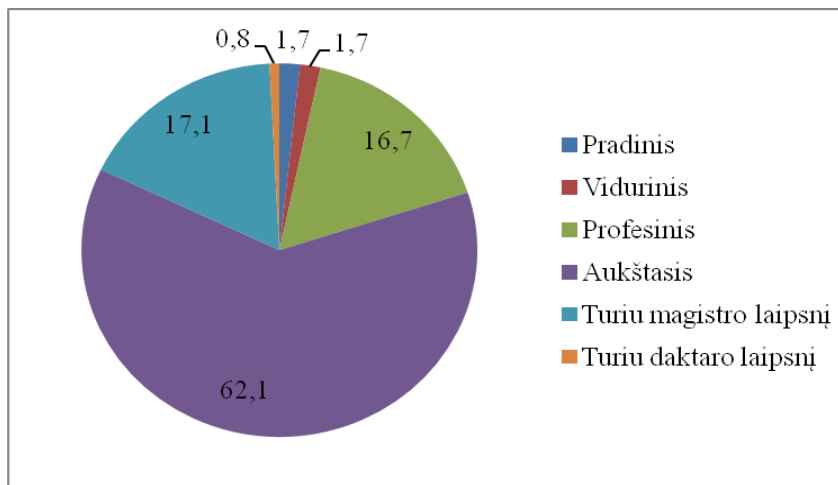
1. renkama, analizuojama ir sisteminama moksliniuose šaltiniuose pateikta informacija, atliktų mokslinių tyrimų duomenys ir rezultatai. Literatūros studijavimas leido tiksliau suformuluoti tyrimo temą, išskirti problemą, apibrėžti objektą, taip pat suformuluoti hipotezę, tyrimo tikslą bei uždavinius.
2. remiantis turimais duomenimis konstruojamas tyrimo instrumentas, pasirinktos jo patinimo vietos, gautas žodinis leidimas atlikti apklausas.
3. vykdoma paprastoji tikslinė anketinė vidutinio amžiaus asmenų apklausa Šiaulių miesto sporto ir sveikatingumo klube „Impuls“. Dalis klausimynų palikta sporto klubo administratoriams prieš tai instruktuojant, kokio amžiaus asmenims jis skirtas ir kokios yra pagrindinės klausimyno pildymo instrukcijos. Kita dalis platinta prieš užsiėmimus ar po jų.
4. analizuojami tyrimo rezultatai. Gauti kiekybiniai duomenys suvesti į SPSS 20.0 programos matricą, atliktas duomenų klaidų įvedimo nustatymas, skaičiuojamos statistinės charakteristikos. Tyrimo duomenys pateikiami lentelėse ir paveiksluose, analizuojami ir apibendrinami. Pateikiamos tyrimo išvados ir rekomendacijos.

Prieš atliekant tyrimą iš pasirinktų sporto (sveikatingumo) klubų vadovų (administracijos) buvo gautas žodinis leidimas atlikti vidutinio amžiaus asmenų apklausą. Iš viso buvo paruošta 400 klausimynų, užpildyta 367, iš jų 25 klausimynai atmesti dėl netinkamo

užpildymo (neužpildyta daugiau nei trečdalis klausimyno, sužymėti vienodi atsakymai), todėl galima teigti, kad tyrime dalyvavo 242 tiriamieji.

### 3.1.3. Tyrimo imtis

Tyrimo dalyvavo 56,2 proc. moterų ir 43,8 proc. vyrų. Amžius svyravo nuo 40 iki 62 metų, amžiaus vidurkis – 49,9 metų. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal išsilavinimą pateiktas 3 paveiksle.



3 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal išsilavinimą

Paveiksle matyti, kad beveik du trečdaliai (62,1 proc.) tiriamųjų turi aukštąjį išsilavinimą, beveik penktadalis (17,1 proc.) – magistro laipsnį. Profesinį išsilavinimą turi 16,7 proc. tiriamųjų, 0,8 proc. turi daktaro laipsnį. 1,7 proc. tėra įgiję tik pradinį išsilavinimą ir lygiai tiek pat (1,7 proc.) – vidurinį. Vadinas, didžioji dalis tiriamųjų turi įgiję aukštąjį išsilavinimą.

Beveik visi respondentai šiuo metu yra dirbantys ir tik 4,1 proc. – bedarbiai. Didžioji dalis (83,3 proc.) gyvena su partneriu ir mieste (82,7 proc.). Miestelyje gyvena 11,7 proc. tiriamųjų, kaime – 5,6 proc.

### 3.1.4. Duomenų rinkimo metodas

Tyrimo duomenų rinkimo metodas – apklausa. Tai – vienas labiausiai paplitusių tyrimo metodų socialiniuose moksluose (Kardelis, 2005). Ji atlikta sudarius uždaro tipo anketą, kas leidžia per palyginti trumpą laiką surinkti gana gausius duomenis. Pasak Charles (1999), anketinė apklausa yra vienas iš būdų surinkti reikiamus duomenis užduodant respondentams klausimus raštu. Toks duomenų rinkimo metodas labiausiai tiko šiam tyrimui, nes respondentai buvo lengvai pasiekiami, anketos pildymas nebuvo priklausomas nuo vietos ir laiko (respondentai turėjo galimybę pildyti anketą sporto ir laisvalaikio klube arba namuose jiems patogiu metu), o tiriamas reiškinys atspindi respondentų požiūrį ir nuostatas, tačiau nesigilina į unikalius jų išgyvenimus.

### 3.1.5. Duomenų analizės metodas

Tyrimo metu gauti duomenys suvesti į statistinę programą SPSS 17.0. Prieš pasirenkant statistinius kriterijus buvo išnagrinėtas kintamųjų pobūdis ir atliktas minėtų kintamųjų skirstinių palyginimas su normaliuoju skirstiniu (3 lentelė).

3 lentelė

**Kintamųjų skirstinių palyginimas su normaliuoju skirstiniu**

Skalės	Kolmogorov – Smirnov testas			Shapiro-Wilk testas			Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
	Statistika	df	p	Statistika	df	p		
Įdomumas/pasitenkinimas	0,163	230	0,000	0,886	230	0,000	-1,257	2,577
Kompetencijos	0,226	230	0,000	0,790	230	0,000	-2,000	4,838
Sveikata	0,227	230	0,000	0,803	230	0,000	7,436	70,662
Išvaizda	0,312	230	0,000	0,412	230	0,000	-1,547	2,234
Socialinis aspektas	0,268	230	0,000	0,833	230	0,000	-1,398	0,160
Išorinis reguliavimas	0,244	230	0,000	0,837	230	0,000	0,098	-1,134
Introjekcija	0,196	230	0,000	0,889	230	0,000	-0,867	0,130
Identifikacija	0,197	230	0,000	0,879	230	0,000	-1,045	0,722
Vidinis reguliavimas	0,178	230	0,000	0,844	230	0,000	-1,726	4,798
Santykinis autonomijos indeksas	0,236	230	0,000	0,887	230	0,000	0,302	-1,252

Visos skalės skyrėsi nuo normaliojo skirstinio statistiškai reikšmingai, todėl tolesnei duomenų analizei pasirinkti neparametriniai kriterijai. Buvo naudoti šie statistinės analizės metodai: aprašomoji statistika, Cronbach's alfa, t-testo kriterijus, chi kvadratu kriterijus ir Spearman koreliacinė analizė. Šiame darbe pasirinktas reikšmingumo lygmuo  $\alpha = 0,05$ . Tai reiškia, kad darbe vartojant sąvokas „statistiškai reikšmingai“, „statistiškai patikimai“ suprantama, kad klaidos tikimybė yra mažiau už 0,05. Darbe naudojami sutrumpinimai: SN – standartinis nuokrypis, df – laisvės laipsnių skaičius. Darbas parengtas vadovaujantis Kaffemanienės (2006) parengtais baigiamojo darbo rengimo ir gynimo metodiniais reikalavimais.

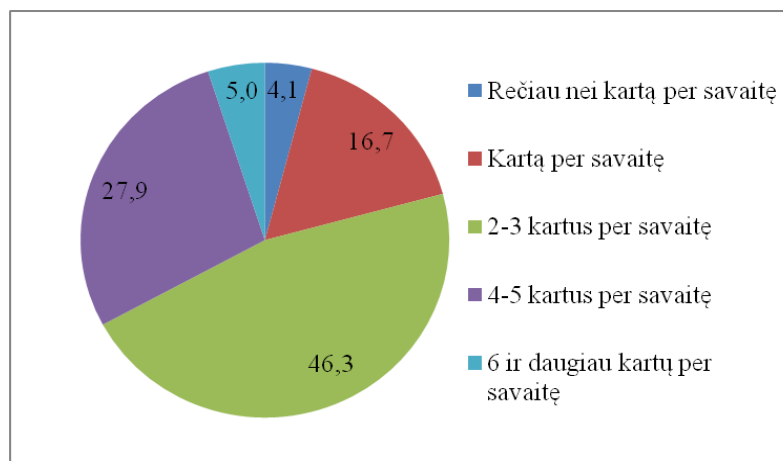
## 3.2. Vidutinio amžiaus asmenų fizinė saviugda: fizinio aktyvumo lygis, motyvai ir savireguliacija

### 3.2.1. Vidutinio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo lygis

Fizinio aktyvumo lygis buvo matuojamas keliais kintamaisiais: fizinių užsiėmimų kiekiu per savaitę, valandų, skiriamų fizinei veiklai, skaičiumi per savaitę, propaguojamos fizinės

veiklos pobūdžiu ir sistemingu šios veiklos propagavimu (vertinant mėnesiais). Analizuojant fizinės veiklos aktyvumo lygį tolesnėje analizėje bus pateiktas respondentų atsakymų dažnis ir jų palyginimas pagal tiriamųjų lytį, išsilavinimą, darbinę padėtį, šeimines padėtį ir gyvenamąją vietą siekiant išsiaiškinti statistiškai reikšmingus skirtumus.

Pirmiausia respondentų buvo klausama, kiek vidutiniškai kartų per savaitę jie užsiima fizine veikla. Jų pateiktų atsakymų pasiskirstymas pateiktas 4 paveiksle.



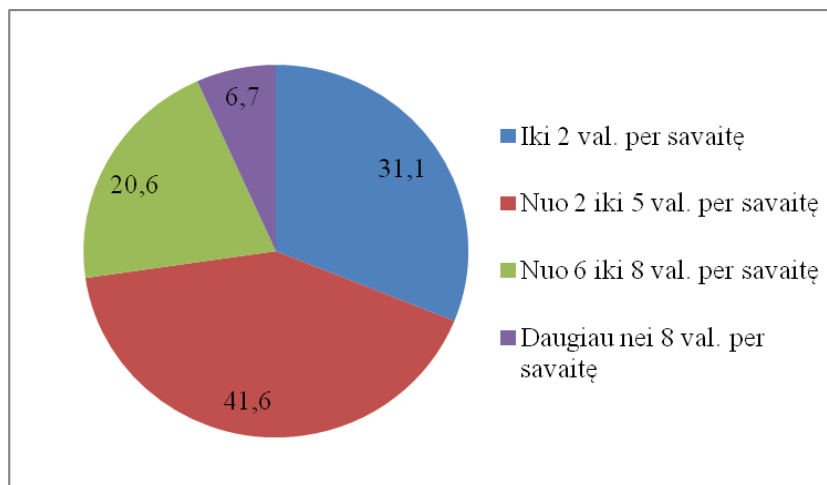
4 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal aktyvios fizinės veiklos dažnumą per savaitę, proc.

4 paveiksle matyti, kad beveik pusė tiriamųjų aktyvia fizine veikla užsiima 2 – 3 kartus per savaitę. Daugiau nei ketvirtadalis aktyviai sportuoja 4 – 5 kartus per savaitę, mažiau nei penktadalis – kartą per savaitę. Rečiau nei kartą per savaitę arba kiekvieną dieną sportuoja mažuma tiriamųjų.

Chi kvadrato testas parodė, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp savaitinių užsiėmimų kiekio (kartų per savaitę) vyrų ir moterų grupėse (žr. 2 priedo 17 lentelę): vyrai daugiau kartų per savaitę užsiima aktyvia fizine veikla nei moterys ( $\chi^2 = 47,246$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,01$ ). Statistiškai reikšmingai skiriasi ir respondentų savaitinių aktyvios fizinės veiklos užsiėmimų skaičius per savaitę priklausomai nuo šeiminių padėties: su partneriu gyvenantys tiriamieji dažniau sportuoja nei asmenys, gyvenantys vieni ( $\chi^2 = 27,402$ ,  $df = 3$ ,  $p < 0,01$ ) (žr. 2 priedo 18 lentelę). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp tiriamųjų darbinės padėties ir fizinių užsiėmimų per savaitę kartų (žr. 2 priedo 19 lentelę) bei gyvenamosios vietos (žr. 2 priedo 20 lentelę) nenustatyta. Statistiškai reikšmingų sąsajų tarp tiriamųjų amžiaus ir aktyvios fizinės veiklos dažnumo per savaitę, taip pat tiriamųjų išsilavinimo ir aktyvios fizinės veiklos dažnumo per savaitę nenustatyta (žr. 2 priedo 21 lentelę).

Fizinės veiklos aktyvumo įvertinimui svarbus ne tik aktyvios veiklos užsiėmimų skaičius per savaitę, bet ir valandų, skiriamų aktyviai fizinei veiklai, skaičius per tam tikrą laiką. Todėl tiriamiesiems buvo pateiktas klausimas apie tai, kiek vidutiniškai valandų per savaitę jie skiria fizinei veiklai. Jų pateiktų atsakymų pasiskirstymas pateiktas 5 paveiksle. Jame matyti, kad

daugiausia tiriamųjų (41,6 proc.) per savaitę sportuoja nuo 2 iki 5 valandų, beveik trečdalis sporto užsiėmimams skiria iki 2 valandų per savaitę. Penktadalis respondentų sportuoja nuo 6 iki 8 valandų per savaitę ir tik maža dalis tokiai veiklai skiria daugiau kaip 8 valandas. Tai iš dalies sutampa su sporto užsiėmimų skaičiumi per savaitę, todėl tyrimo metu gauti duomenys yra nuoseklūs ir neprieštarauja vieni kitiems.



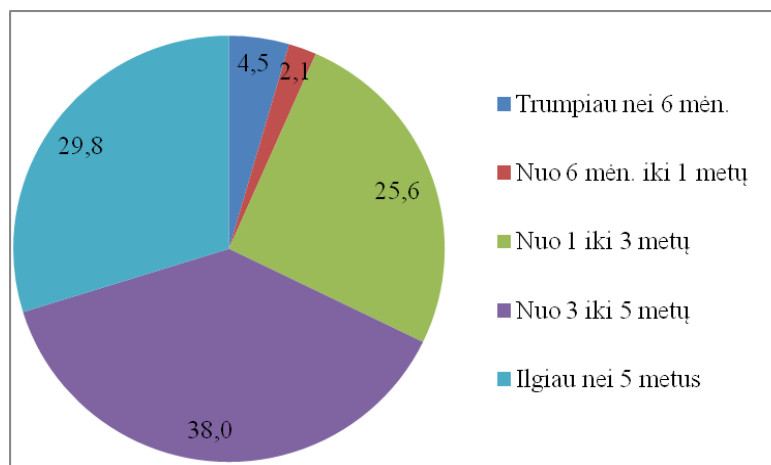
4 pav. **Tiriamųjų pasiskirstymas pagal fizinei veiklai skiriamam laikui valandomis skaičių per savaitę, proc.**

Siekiant nustatyti vyrų ir moterų fizinei veiklai skiriamų valandų per savaitę skaičiaus skirtumus atliktas Chi kvadrato testas. Jis atskleidė, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp fizinei veiklai skiriamam laikui (valandų per savaitę) vyrų ir moterų grupėse: vyrai fizinei veiklai skiria mažiau laiko nei moterys ( $\chi^2 = 35,606$ ,  $df = 3$ ,  $p < 0,01$ ) (žr. 2 priedo 22 lentelę). Taip pat nustatyta, kad tiriamieji, gyvenantys vieni, aktyviai fizinei veiklai skiria daugiau valandų per savaitę nei tiriamieji, gyvenantys su partneriu ( $\chi^2 = 27,402$ ,  $df = 3$ ,  $p < 0,01$ ; žr. 2 priedo 23 lentelę), nors jie per savaitę sportuoja mažiau kartų. Tai reiškia, kad asmenys, gyvenantys su partneriu ar sutuoktiniu, aktyvia fizine veikla užsiima rečiau, tačiau tai daro ilgiau.

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp tiriamųjų darbinės padėties ir laiko (valandomis), per savaitę skiriamam aktyviai fizinei veiklai, nenustatyta (žr. 2 priedo 24 lentelę). Remiantis Chi-kriterijaus reikšme aktyviai fizinei veiklai skiriamas laikas (valandomis) skiriasi pagal tiriamųjų gyvenamąją vietą, tačiau jo taikymo sąlygos netenkina keliamų reikalavimų, todėl negalima teigti, kad šie skirtumai statistiškai reikšmingi (žr. 2 priedo 25 lentelę). Statistiškai reikšmingų sąsajų tarp tiriamųjų amžiaus ir aktyviai fizinei veiklai skiriamų valandų skaičiaus per savaitę, taip pat tiriamųjų išsilavinimo ir aktyviai fizinei veiklai skiriamų valandų skaičiaus per savaitę nenustatyta (žr. 2 priedo 21 lentelę).

Fizinės veiklos saviugdai labai svarbi fizinės veiklos motyvacija, kuri pasireiškia ne tik aktyviai fizinei veiklai skiriamam laikui per savaitę rodikliais, tačiau ir veiklos sistemingumu. Todėl respondentams buvo patiktas klausimas, kiek laiko jie sistemingai užsiima viena ar kita

savo pačių nurodyta sporto šaka. Respondentų pateikti atsakymai pavaizduoti 5 paveiksle, kuriame matyti, jog didžioji dalis jų fizine veikla užsiima sistemingai: beveik 4 iš 10 sistemingai sportuoja nuo 3 iki 5 metų, ketvirtadalis – nuo 1 iki 3 metų, beveik trečdalis – ilgiau nei 5 metus. Tik šiek tiek daugiau nei 5 proc. tiriamųjų aktyvia fizine veikla užsiima trumpiau nei vienerius metus.

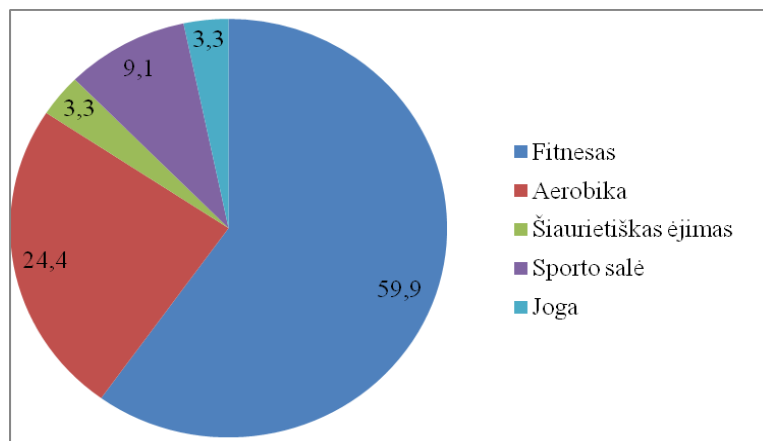


5 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal fizinės veiklos vykdymo trukmę, proc.

Chi kvadrato testas parodė, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp aktyvaus užsiėmimo fizine veikla trukmės: moterys sportuoja trumpesnę laiko tarpą nei vyrai ( $\chi^2 = 34,200$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,01$ , žr. 2 priedo 26 lentelę), tačiau skaičiuojant šio kriterijaus reikšmę netenkinama viena sąlyga: čia lauktinų reikšmių, didesnių už 5, skaičius yra 41,7 proc. (daugiau nei 20 proc.). Panašūs rezultatai gauti lyginant tiriamųjų aktyvios fizinės veiklos trukmę pagal darbinę padėtį: Chi kvadrato testas parodė, kad skirtumas yra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 26,367$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,01$ , žr. 2 priedo 27 lentelę), tačiau skaičiuojant šio kriterijaus reikšmę apskaičiuota netenkinant keliamų sąlygų: čia lauktinų reikšmių, didesnių už 5, skaičius yra 41,7 proc. (daugiau nei 20 proc.), o mažiausia lauktina reikšmė yra 0,17 (mažesnė už 1). Remiantis šiais rezultatais galima teigti, kad chi kvadratu kriterijus yra per daug netikslus, kad būtų galima daryti tikslias išvadas apie kintamųjų skirtumo statistinį reikšmingumą. Panašūs rezultatai gauti analizuojant sistemingos sisteminės veiklos skirtumus pagal tiriamųjų gyvenamąją vietą – dėl chi kvadrato kriterijaus sąlygų netenkinimo negalima daryti konkrečių išvadų apie kintamųjų skirtumų statistinį reikšmingumą (žr. 2 priedo 28 lentelę). Lyginant sistemingos fizinės veiklos trukmę pagal tiriamųjų šeimines padėtis statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta (žr. 2 priedo 29 lentelę).

Analizuojant sąsajas tarp sistemingos aktyvios fizinės veiklos trukmės ir tiriamųjų amžiaus statistiškai reikšmingų sąsajų nenustatyta, tačiau nustatyta, kad su šia veikla yra susijęs respondentų išsilavinimas: kuo jis aukštesnis, tuo trumpiau respondentai užsiima sisteminga aktyvia fizine veikla ( $r = -0,382$ ,  $p < 0,01$ , žr. 2 priedo 21 lentelę).

Fizinės veiklos aktyvumą apibrėžia ir fizinės veiklos pobūdis, todėl tiriamiesiems buvo pateiktas atviras klausimas apie tai, kokia fizine veikla jie užsiima. Kadangi tyrimas buvo atliktas viename sporto klube, tai ir fizinė veikla nėra labai įvairi. Jos pasiskirstymas pateiktas 6 paveiksle.



5 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal fizinės veiklos pobūdį, proc.

Paveiksle matyti, kad daugiau nei pusė tiriamųjų užsiima fitnessu (lengvuju kultūrizmu), ketvirtadalis propaguoja aerobiką, dešimtadalis sportuoja sporto salėje. Iš dalies sporto salę galima prilyginti fitneso treniruotėms, nes sporto ir sveikatingumo klube, kuriame buvo atliktas tyrimas, sporto salėse yra įrengti treniruokliai. Tačiau kai kurie tiriamieji pažymėjo, jog sporto salėse mėgsta žaisti krepšinį ar tinklinį, tad ši fizinės veiklos rūšis išskirta kaip atskira. Tik labai maža dalis tiriamųjų paminėjo jogos treniruotes ir šiaurietišką ėjimą, todėl galima daryti prielaidą, kad tokia fizinė veikla jiems yra papildoma.

Lyginant fizinės veiklos pobūdį pagal respondentų lytį matyti, kad tiek vyrai, tiek moterys panašiai naudojami sporto sale, užsiima joga ir propaguoja šiaurietišką ėjimą, tačiau fitnessą dažniau renkasi vyrai, o aerobiką – moterys (žr. 2 priedo 30 lentelę). Taip pat nustatyta, kad nedirbantys asmenys dažniau užsiima šiaurietišku vaikščiojimu ir joga, o dirbantys dažniau renkasi sporto salę ir fitnessą (žr. 2 priedo 31 lentelę). Tai gali būti paaiškinama laiko atžvilgiu: šiaurietiškas ėjimas reikalauja daugiau laisvo laiko ir p lankaus oro, tad nedirbantys asmenys gali rasti tam tinkamą momentą, kai tuo tarpu dirbantieji yra priklausomi nuo darbo valandų, ir rytais arba vakarais, ypač žiemos sezonu, pasivaikščioti gali būti sudėtinga, nes lauke jau tamsu. Joga taip pat reikalauja savo laiko, be to, ja galima užsiimti ir namuose esant vienam, nes ši veiklos rūšis reikalauja susikaupimo.

Su partneriu gyvenantys tiriamieji dažniau renkasi fitneso ir jogos užsiėmimus, o gyvenantys vieni – aerobikos, sporto salės ir šiaurietiško ėjimo veiklas (žr. 2 priedo 32 lentelę). Kaime gyvenantys asmenys dažniau nei gyvenantys mieste ar miestelyje renkasi šiaurietiško ėjimo užsiėmimus (žr. 2 priedo 33 lentelę). Toks pasirinkimas natūralus, nes šiaurietiškas ėjimas yra viena lengviausiai pasiekiamų fizinio aktyvumo veiklų, nereikalaujanti papildomų išteklių:

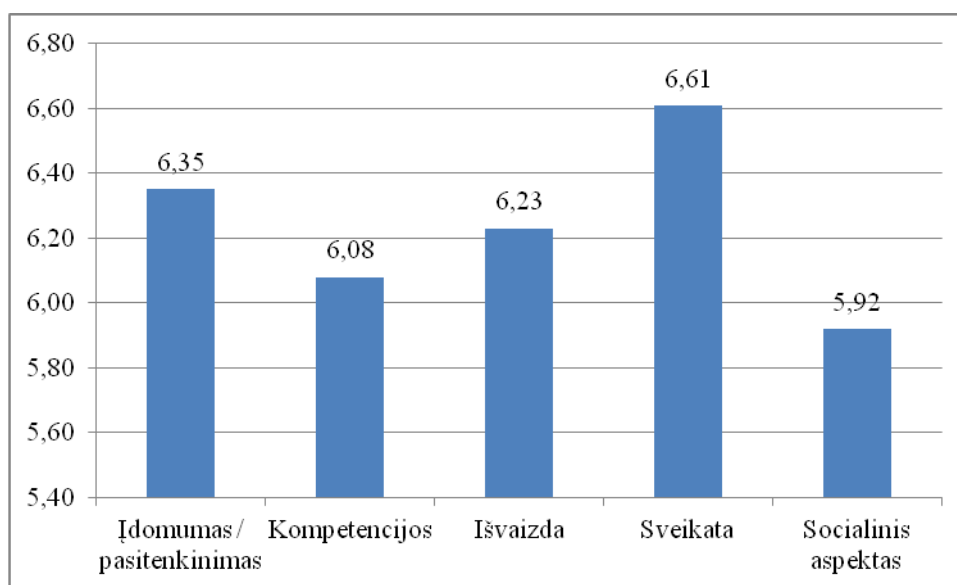
kaimuose dažniausiai nėra nei sporto ir sveikatingumo centrų, nei sporto salių, tad sąmoningi asmenys renkasi jiems prieinamas fizines veiklas. Miesteliuose gyvenantys tiriamieji dažniau nei miestuose ar kaimuose renkasi sporto sales: didžiuosiuose miesteliuose dar yra išlikę mokyklos ir sporto salės, kurios po pamokų neretai išnuomojamos ar neatlygintinai suteikiamos sportuoti norintiems asmenims. Žinoma, tokiose salėse negalima tikėtis modernios sporto įrangos, tačiau sudaromos sąlygos žaisti futbolą, krepšinį ir kitas lietuvių mėgstamas sporto šakas, t.y. užsiimti aktyvia grupine fizine veikla.

Apibendrinant galima teigti, kad tyrime dalyvavę respondentai aktyviai užsiima fizine veikla. Moterys mažiau kartų per savaitę užsiima aktyvia fizine veikla, sportuoja trumpesnę laiko tarpą, tačiau fizinei veiklai skiria daugiau laiko valandomis nei vyrai. Be to, jos dažniau renkasi aerobikos užsiėmimus, o vyrai – fitneso. Su partneriu gyvenantys tiriamieji dažniau sportuoja nei asmenys, gyvenantys vieni, tačiau šiai veiklai skiria mažiau valandų. Aukštesnis respondentų išsilavinimas yra susijęs su trumpesne sisteminga fizine veikla, o gyvenamoji vieta labiausiai siejasi su pasirinktos fizinės veiklos pobūdžiu.

### 3.2.2. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdės motyvai

Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvai buvo analizuoti remiantis fizinės veiklos motyvų klausimynu, kur analizuojami ne atskiri teiginiai, o motyvų grupės: įdomumo/pasitenkinimo (Kronbach alpha 0,75), kompetencijų (Kronbach alpha 0,89), išvaizdos (Kronbach alpha 0,64), sveikatos (0,69) ir socialinio aspekto (Kronbach alpha 0,67). Tai rodo, kad klausimynų vidinis patikimumas yra aukštas ir klausimyno skales galima analizuoti.

Analizuojant atskirus fizinės veiklos motyvus buvo skaičiuojamas kiekvieną motyvą apibūdinančių teiginių vertinimo vidurkis. Gauti rezultatai pateikti 6 paveiksle.



6 pav. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvai, balais



Paveiksle matyti, kad tiriamiesiems pats svarbiausias fizinės veiklos vykdymo motyvas yra sveikata: jie trokšta išlaikyti savo fizinę būklę arba ją pagerinti, būti energingesni, pagerinti širdies ir kraujagyslių būklę, savo fizinę sveikatą ir gerovę. Vadinasi, aktyvi fizinė veikla yra skatinama pragmatiško motyvo puikiai suvokiant fizinio aktyvumo ir geros sveikatos būklės sąsajas. Tokie duomenys sutampa su Armonienės (2007), Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011), Gulbino ir Norkaus (2014), Razmaitės ir Grajausko (2012), Bobrovos (2013), Tamulaitienės ir Lekavičienės (2009), Kavaliausko ir Vaitkevičiaus (2013) bei kitų mokslininkų pateikiamų tyrimų duomenimis: daugeliui asmenų, nepriklausomai nuo jų amžiaus, gyvenamosios vietos, sveikatos būklės, fizinės veiklos intensyvumo ir kitų kintamųjų, vienas svarbiausių fizinio aktyvumo motyvų yra sveikatos palaikymas ir/ ar jos gerinimas. Vadinasi, šio tyrimo metu gauti duomenys patvirtina iki šiol nustatytas fizinės veiklos motyvacijos tendencijas.

Antrasis pagal svarbą motyvas yra fizinės veiklos įdomumas ir pasitenkinimas ja: tiriamiesiems smagu, malonu ir įdomu užsiimti fizine veikla, jiems tai patinka, tai darydami jie jaučiasi laimingi, ši veikla juos gerai nuteikia ir suteikia jėgų. Tokie pat duomenys gauti ir kitų tyrimų metu: Weinberg, Butt ir Claytor (2011) nurodo, jog sportuodamas žmogus patiria malonius jausmus, išgyvena teigiamas emocijas ir tai tampa dar didesniu motyvų užsiimti aktyvia fizine veikla, Gulbino ir Norkaus (2014), Grajausko, Razmaitės ir Bobrovos (2013) bei Kavaliausko ir Vaitkevičiaus (2013) atlikti tyrimai leidžia teigti, kad vienas svarbiausių fizinės veiklos motyvų yra malonumas, kurį merginos patiria sportuodamos. Taigi, galima teigti, kad malonumas ir pasitenkinimas fizine veikla tai labai svarbus motyvas, rodantis kiekvieno asmens vidinį poreikį ir motyvaciją fizinei veiklai.

Kitas svarbus motyvas, skatinantis vyresnio amžiaus asmenis užsiimti fizine veikla, yra išvaizda: jie trokšta geriau atrodyti, todėl siekia prižiūrėti ir išlaikyti savo svorį, išryškinti raumenis, pagerinti kūno formas, jaustis patrauklesniais. Šis motyvas yra daugiau susijęs su kitų žmonių vertinimais: fizine veikla užsiimama, nes norima sulaukti geresnio įvertinimo, kas padidina pasitikėjimo ir pasididžiavimo savimi jausmą. Panašius duomenis savo tyrimuose pateikia Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011), kurie akcentuoja svorio kontrolės motyvą suaugusiems asmenims bei Razmaitė ir Grajauskas (2012), pabrėžia kūno išvaizdos koregavimo motyvą.

Kompetencijų įgijimą, kaip fizinės veiklos motyvą, bendrame kontekste respondentai vertina kaip mažiau svarbų, tačiau jo vertinimas yra labai aukštas – net 6,08 balo iš 7 galimų. Šis motyvas rodo, jog vyresnio amžiaus asmenys užsiima fizine veikla, nes jie mėgsta fiziškai sunkias veiklas, kurios kelia naujų iššūkių, padeda pagerinti turimus įgūdžius ir įgyti naujų, taip pat jie trokšta kuo daugiau pasiekti vykdydami tokias veiklas. Šio motyvo svarbą įrodo

Armonienės (2007) bei Tamulaitienės ir Lekavičienės (2009) atlikti tyrimai, kuriuose vienas svarbiausių fizinio aktyvumo motyvų yra sportinio meistriškumo siekimas.

Mažiausiai svarbus motyvas yra susijęs su socialiniu aspektu, nors ir jo vertinimo vidurkis yra labai aukštas (5,92 balo iš 7 galimų): sportuodami jie nori būti su savo draugais, jiems patinka leisti laiką su tais asmenimis, kurie domisi tais pačiais dalykais kaip ir jie, taip pat sportuodami jie turi galimybę susipažinti su naujais asmenimis. Socialinių ryšių užmezgimo bei palaikymo motyvą kaip vieną svarbiausių fizinės veiklos vykdymo kontekste pabrėžia Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011) bei Kavaliausko ir Vaitkevičiaus (2013). Tai, kad visi motyvai yra vertinami kaip labai svarbūs, rodo aukštą vyresnio amžiaus asmenų motyvaciją aktyviai fizinei veiklai.

Išsiaiškinus, kokie fizinės veiklos motyvai vyrauja tarp vidutinio amžiaus asmenų, svarbu išsiaiškinti ir tai, ar tie motyvai yra tarpusavyje susiję. Todėl buvo atlikta koreliacijos analizė naudojant Spearman koreliacijos koeficientą, o gauti rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų tarpusavio sąsajos**

		Įdomumas/ pasitenkinimas	Kompetencijos	Išvaizda	Sveikata	Socialinis aspektas
Įdomumas / pasitenkinimas	<b>r</b>		0,722**	0,234**	0,657**	0,615**
	<b>p</b>		0,000	0,000	0,000	0,000
Kompetencijos	<b>r</b>			0,425**	0,533**	0,560**
	<b>p</b>			0,000	0,000	0,000
Išvaizda	<b>r</b>				0,261**	0,464**
	<b>p</b>				0,000	0,000
Sveikata	<b>r</b>					0,298**
	<b>p</b>					0,000
Socialinis aspektas	<b>r</b>					
	<b>p</b>					

Joje matyti, kad visi fizinės veiklos motyvai yra stipriau ar ne taip stipriai susiję vienas su kitu. Stipriausi koreliaciniai ryšiai nustatyti tarp įdomumo / pasitenkinimo motyvo ir kompetencijos, sveikatos bei socialinio aspekto motyvų: kuo labiau vidutinio amžiaus asmenis užsiimti aktyvia fizine veikla skatina įdomumo ir pasitenkinimo siekimas, tuo labiau jiems svarbios kompetencijos ( $r = 0,722$ ,  $p < 0,01$ ), sveikata ( $r = 0,657$ ,  $p < 0,01$ ) bei socialinis aspektas ( $r = 0,615$ ,  $p < 0,01$ ). Kompetencijų siekimas stipriausiai siejasi su sveikatos palaikymo ( $r = 0,533$ ,  $p < 0,01$ ) ir socialinio aspekto motyvais ( $r = 0,560$ ,  $p < 0,01$ ), o išvaizdos motyvas – su socialinį aspektą atspindinčiu motyvu ( $r = 0,465$ ,  $p < 0,01$ ). Toki rezultatai liudija apie tai, kad vidutinio amžiaus asmenys, užsiimantys aktyvia fizine veikla, tai daro ne dėl vienos konkrečios priežasties, o dėl viso priežasčių komplekso: jiems svarbu užsiimti įdomia ir pasitenkinimą

teikiančia veikla, siekti aukštesnių kompetencijų, sustiprinti savo sveikatą, pagerinti išvaizdą ir bendrauti su bendraminčiais. Tamulaitienės ir Lekavičienės (2009) atliktame tyrime taip pat buvo atliktas motyvų sąsajų vertinimas, kuriame nustatyta, kad motyvaciją aktyviai fizinei veiklai lemia įvairūs motyvų deriniai, o patys motyvai yra vienas su kitu glaudžiai susiję. Vadinas, šio tyrimo rezultatai dar kartą patvirtina kitų mokslininkų duomenis ir jiems neprieštarauja.

Išanalizavus, kokie fizinės veiklos motyvai vyrauja vidutinio amžiaus asmenų grupėje, svarbu išsiaiškinti, kaip šie motyvai yra susiję su tam tikromis demografinėmis tiriamųjų charakteristikomis. Šios sąsajos pateiktos 5 lentelėje. Nustatyta, kad respondentų fizinės veiklos motyvai nėra susiję su jų amžiumi ar išsilavinimu (žr. 3 priedo 34 lentelę).

5 lentelė

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų sąsajos su jų amžiumi ir išsilavinimu**

		Įdomumas/ pasitenkinimas	Kompetencijos	Išvaizda	Sveikata	Socialinis aspektas
Amžius	<b>r</b>	0,049	0,011	-0,009	-0,095	0,028
	<b>p</b>	0,450	0,865	0,896	0,144	0,668
Išsilavinimas	<b>r</b>	-0,108	0,017	0,188**	-0,088	-0,033
	<b>p</b>	0,095	0,799	0,004	0,173	0,607

Lentelėje matyti, kad statistiškai reikšmingų sąsajų tarp tiriamųjų amžiaus ir fizinės veiklos motyvų nenustatyta, nors Molanorouzi, Khoo ir Morris (2015) atliktas tyrimas leido teigti, jog jaunesniems suaugusiems kur kas svarbesni fizinio aktyvumo motyvai yra meistriškumo siekimas, pasitenkinimas ir ryšių užmezgimas, o vyresniems – sveikatos gerinimas. Tačiau minėtų mokslininkų tiriamųjų amžius buvo labai įvairus, o šiame tyrime apklausti tik vidutinio amžiaus asmenys, ir šis respondentų skirtumas galėjo lemti gautų rezultatų skirtumus. Tačiau nustatytas labai silpnas statistiškai reikšmingas ryšys tarp tiriamųjų išsilavinimo ir užsiėmimų fizine veikla siekiant patobulinti savo išvaizdą: kuo išsilavinimas aukštesnis, tuo tiriamiesiems svarbesnis išvaizdos motyvas užsiimant fizine veikla ( $r = 0,188$ ,  $p < 0,01$ ). Tokie pat rezultatai gauti Gulbino ir Norkaus (2014) tyrime, kuriame siekis turėti gražų ir išpuoselėtą kūną yra daug svarbesnis aukštojoje mokykloje besimokančios studentėms asmenims nei toms, kurios mokosi profesinėse mokyklose.

Daugelyje mokslinių tyrimų lyginami fizinės veiklos motyvai ir respondentų lytis. Šiame tyrime taip pat buvo atlikta tokia analizė taikant dviejų nepriklausomų imčių vidurkio palyginimą Student T testo kriterijumi. Gauti rezultatai pateikti 6 lentelėje. Lentelės duomenys rodo, kad nustatyta keletas statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vidutinio amžiaus vyrų ir moterų fizinės veiklos motyvų: vyrams daug svarbesni motyvai nei moterims yra išvaizdos pagerinimas ( $t = -2,984$ ,  $p < 0,05$ ), kompetencijos ( $t = -2,376$ ,  $p < 0,05$ ) ir socialinis aspektas ( $t = -2,161$ ,  $p < 0,05$ ).

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp įdomumo / pasitenkinimo bei sveikatos motyvų vertinimo vyrų ir moterų grupės nenustatyta. Tokie duomenys atskleidžia naujus vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų skirtumus pagal lytis, nes daugelis ankstesnių tyrimų pateikė priešingas išvadas: Molanorouzi, Khoo ir Morris (2015) atlikto tyrimo su Malaizijos savanoriais bei Garuckienės, Karbočienės ir Grajausko (2011) tyrimo su jaunais asmenimis metu buvo nustatyta, kad vyrams svarbesnis motyvas yra varžymasis, o moterims – išvaizda. Išvaizdos motyvo reikšmę moterims taip pat akcentavo Razmaitė ir Grajauskas (2012), nors jų atlikto tyrimo metu buvo nustatyta didesnė socialinio motyvo svarba vyrams, kas sutampa su šiame tyrime gautais duomenimis. Tokie skirtumai galėjo atsirasti dėl tiriamųjų imties ir amžiaus kintamųjų: šiame tyrime buvo tirti tik fizine veikla aktyviai užsiimantys vidutinio amžiaus asmenys, o kiti mokslininkai nagrinėjo skirtingo amžiaus asmenys, kurie nebūtinai užsiima fizine veikla. Be to, vidutiniame amžiuje kiek keičiasi žmonių prioritetai ir poreikiai lyginant su jaunesniu amžiumi, tad natūralu, kad atsiranda ir motyvų kaita.

6 lentelė

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų vertinimo skirtumai pagal lytį**

Skalės	Vyrai (n = 106)	Moterys (n = 136)	t	df	p
	M (SD)	M (SD)			
Įdomumas / pasitenkinimas	6,42 (0,49)	6,30 (0,58)	-1,774	236	0,077
Kompetencijos	6,24 (0,85)	5,97 (0,89)	-2,376	236	<b>0,018</b>
Išvaizda	6,60 (2,15)	6,01 (0,73)	-2,984	234	<b>0,003</b>
Sveikata	6,63 (0,41)	6,60 (0,49)	-0,398	238	0,697
Socialinis aspektas	6,07 (0,78)	5,83 (0,96)	-2,161	237,700	<b>0,032</b>

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Lyginant vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvus pagal jų šeiminę padėtį – gyvenantys vieni ar karu su vyru / partneriu, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (žr. 7 lentelę)

7 lentelė

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų vertinimo skirtumai pagal šeiminę padėtį**

Skalės	Gyvenantys vieni (n = 41)	Gyvenantys su partneriu (n = 141)	t	df	p
	M (SD)	M (SD)			
Įdomumas / pasitenkinimas	6,31 (0,61)	6,36 (0,54)	0,525	236	0,600
Kompetencijos	5,96 (0,71)	6,13 (0,89)	1,090	236	0,277
Išvaizda	6,05 (0,80)	6,34 (1,63)	1,047	234	0,296
Sveikata	6,65 (0,53)	6,61 (0,44)	-0,518	238	0,605
Socialinis aspektas	5,93 (0,80)	5,93 (0,92)	0,019	238	0,985

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

8 lentelėje pateikti duomenys, kaip skiriasi dirbančių ir nedirbančių vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvai.

Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų vertinimo skirtumai pagal darbinę padėtį

Skalės	Dirbantys (n = 232)	Nedirbantys (n = 10)	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	M (SD)	M (SD)			
Įdomumas / pasitenkinimas	6,33 (0,55)	6,73 (0,32)	-2,037	238	<b>0,043</b>
Kompetencijos	6,10 (0,87)	5,61 (1,06)	1,716	238	0,083
Išvaizda	6,29 (1,56)	5,73 (0,87)	1,122	236	0,063
Sveikata	6,60 (0,46)	6,76 (0,42)	-1,045	240	0,297
Socialinis aspektas	5,90 (0,91)	6,26 (0,65)	-1,210	240	0,228

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Nustatyta, kad nedirbantiems asmenims svarbesnis motyvas nei dirbantiems yra įdomumas ir pasitenkinimas fizine veikla, kurią jie atlieka. Tokie rezultatai labai logiški: dirbantys asmenys visą dieną būna užimti darbe, kuriame susiduria su įvairiausiais sunkumais, ir fizinė veikla jiems veikiau yra atsipalaidavimas po sunkių dienos darbų nei malonumas. Tu tarpu asmenys, kurie visą laiką praleidžia namuose, turi ribotą socialinį tinklą, dažniausiai būna užsiėmę ta pačia veikla – namų ruoša, tad bet koks išėjimas iš namų jiems teikia pasitenkinimą. Jie turi daugiau laisvo laiko domėtis fizine veikla, skirti jai daugiau laiko, stebėti savo pasiekimus. Būtent dėl šių priežasčių natūralu, kad nedirbantys asmenys jaučia didesnę susidomėjimą ir pasitenkinimą savo vykdoma fizine veikla.

Analizuojant skirtumus tarp mieste, miestelyje ir kaime gyvenančių respondentų fizinės veiklos motyvų vertinimo buvo taikytas ANOVA kriterijus trijų nepriklausomų imčių vidurkiui palyginti. Gauti rezultatai pateikiami 9 lentelėje.

Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų vertinimo skirtumai pagal gyvenamąją vietą

Skalės	Mieste (n = 200)	Miestelyje (n = 28)	Kaime (n = 14)	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Įdomumas / pasitenkinimas	6,43 (0,39)	5,90 (0,94)	5,74 (0,73)	21,416	2	<b>0,000</b>
Kompetencijos	6,28 (0,56)	5,43 (1,40)	4,82 (1,42)	34,239	2	<b>0,000</b>
Išvaizda	6,40 (1,65)	5,71 (0,91)	6,26 (0,46)	2,427	2	0,091
Sveikata	6,66 (0,40)	6,45 (0,58)	6,58 (0,47)	2,729	2	0,067
Socialinis aspektas	6,05 (0,80)	5,32 (0,97)	5,12 (1,31)	14,726	2	<b>0,000</b>

Lentelėje matyti, kad statistiškai reikšmingai skiriasi trijų motyvų – įdomumo pasitenkinimo, kompetencijų ir socialinio aspekto – vertinimai pagal respondentų gyvenamąją vietą. Kadangi buvo lyginamos trys imtys, skirtumams tarp jų įvertinti buvo taikomi Post Hoc kriterijai (Bonferroni ir Games-Howell). Vertinant gautus rezultatus (žr. 3 priedo 34 lentelę) nustatyta, kad miesto gyventojai įdomumo / pasitenkinimo, kompetencijų ir socialinio aspekto

motyvą vykdant fizinę veiklą vertina kaip svarbesnį nei miestelio ar kaimo gyventojai ( $p < 0,05$ ), ir šis skirtumas – statistiškai reikšmingas. Tuo tarpu kaimo ir miestelio gyventojų šių motyvų vertinimas yra labai panašus.

Analizuojami fizinės veiklos motyvai taip pat susiję su kai kuriomis fizinio aktyvumo matavimo dimensijomis (10 lentelė). Koreliacinės analizės metu buvo nustatyta, kad kuo ilgesnį laiko tarpą sportuoja vidutinio amžiaus asmenys tuo jiems svarbesni įdomumo / pasitenkinimo ( $r = 0,271$ ,  $p < 0,01$ ), kompetencijos ( $r = 0,288$ ,  $p < 0,01$ ) ir sveikatos motyvai ( $r = 0,206$ ,  $p < 0,01$ ). Kuo daugiau kartų per savaitę fizine veikla užsiima respondentai, tuo jiems svarbesni įdomumo / pasitenkinimo ( $r = 0,207$ ,  $p < 0,01$ ), kompetencijos ( $r = 0,296$ ,  $p < 0,01$ ), išvaizdos ( $r = 0,275$ ,  $p < 0,01$ ) ir sveikatos ( $r = 0,275$ ,  $p < 0,01$ ) motyvai. ( $r = 0,271$ ,  $p < 0,01$ ). Respondentams, kurie per savaitę fizinei veiklai skiria daugiau valandų, svarbesni yra įdomumo / pasitenkinimo ( $r = 0,217$ ,  $p < 0,01$ ) bei kompetencijos ( $r = 0,271$ ,  $p < 0,01$ ) motyvai. Vadinasi, aktyviau sportuojantiems vidutinio amžiaus asmenims svarbiausia patirti pasitenkinimą ir įgyti naujų kompetencijų.

10 lentelė

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų sąsajos su jų fiziniu aktyvumu**

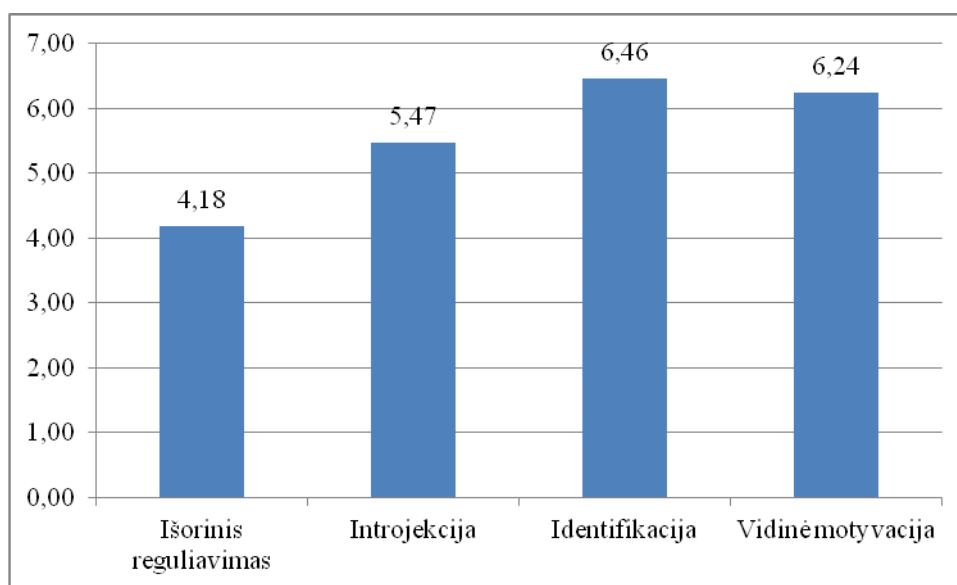
		Įdomumas/ pasitenkinimas	Kompetencijos	Išvaizda	Sveikata	Socialinis aspektas
Fizinės veiklos trukmė	<b>r</b>	0,271**	0,288**	0,078	0,206**	0,149*
	<b>p</b>	0,000	0,000	0,231	0,001	0,020
Fizinės veiklos užsiėmimai per savaitę	<b>r</b>	0,207**	0,296**	0,338**	0,275**	0,102
	<b>p</b>	0,001	0,000	0,000	0,000	0,115
Fizinei veiklai skiriamos valandos	<b>r</b>	0,217**	0,271**	0,020	0,012	0,026
	<b>p</b>	0,001	0,000	0,760	0,860	0,687

Apibendrinant galima teigti, kad svarbiausias fizinės veiklos vykdymo motyvas vidutiniame amžiuje yra sveikata, o po jo seka įdomumas ir pasitenkinimas užsiimant šia veikla. Motyvai tarpusavyje yra labai susiję – jei vieną bet kurį motyvą tiriamieji vertina svarbiau, tai ir visus kitus motyvus jie vertina kaip svarbesnius. Aukštesnio išsilavinimo asmenims svarbesni motyvai yra išvaizda. Išvaizdos, kompetencijų bei socialinio aspekto motyvai svarbesni vyras nei moterims, įdomumo / pasitenkinimo motyvas – nedirbantiems nei dirbantiems. Mieste gyvenantiems tiriamiesiems įdomumo / pasitenkinimo, kompetencijų ir socialinio aspekto motyvai yra svarbesni nei gyvenantiems miesteliuose ar kaimuose. Kuo ilgiau tiriamieji užsiima fizine veikla, kuo dažniau per savaitę tai daro ir kuo ilgesnį laiką, tuo jiems svarbesni įdomumo / pasitenkinimo bei kompetencijų motyvai. Gauti duomenys sutampa su kitų mokslininkų Lietuvoje ir užsienyje atliktais tyrimais ir patvirtina tas pačias fizinės veiklos motyvų dominavimo tendencijas bei jų skirtumus pagal kai kuriuos kitus demografinius kintamuosius, o tai liudija tyrimo nuoseklumą ir patikimumą.

### 3.2.3. Vidutinio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo savireguliacijos ypatumai

Užsiimant fizine veikla labai svarbu žinoti, kokie fizinio aktyvumo savireguliacijos mechanizmai veikia kiekvieną žmonių, nes remiantis jais galima prognozuoti tokios veiklos sąmoningumą, rezultatyvumą ir tęstinumą. Vidutinio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo savireguliacijos mechanizmai buvo analizuoti naudojant Mankštinosi savireguliacijos klausimyną, kuriame išskiriami šie savireguliacijos mechanizmai: išorinis reguliavimas (Kronbach alpha 0,81), introjeksija (Kronbach alpha 0,71), identifikacija (Kronbach alpha 0,65) ir vidinis reguliavimas (Kronbach alpha 0,68). Tai rodo, kad klausimynų vidinis suderinamumas yra aukštas ir klausimyno skales galima analizuoti.

Analizuojant atskirus fizinės veiklos savireguliacijos mechanizmus buvo skaičiuojamas kiekvieną mechanizmą apibūdinančių teiginių vertinimo vidurkis. Gauti rezultatai pateikti 7 paveiksle.



7 pav. Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacijos mechanizmai, balais

Paveiksle matyti, kad vidutinio amžiaus asmenys, vykdydami fizinę veiklą, dažniausiai vadovaujasi identifikacijos mechanizmu ir vidine motyvacija, o išorinio reguliavimo mechanizmas jiems yra mažiausiai svarbus. Tai reiškia, kad tokia užsiimdami fizine veikla vidutinio amžiaus asmenys sąmoningai suvokia tokios veiklos tikslą, o jų identifikuota reguliacija asimiliuojasi su asmenybės „aš“ komponentu.

Analizuojant fizinės veiklos savireguliaciją svarbu išsiaiškinti, kaip kiekvienas mechanizmas siejasi su demografinėmis tiriamųjų charakteristikomis. 11 lentelėje pateikiamos fizinės veiklos savireguliacijos ir tiriamųjų amžiaus bei išsilavinimo sąsajos., kuriose matyti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp tiriamųjų išsilavinimo ir fizinės veiklos savireguliacijos: kuo aukštesnis tiriamųjų išsilavinimas, tuo dažniau jų fizinę veiklą reguliuoja išoriniai veiksniai ( $r = 0,192$ ,  $p < 0,01$ ) ir introjeksija ( $r = 0,197$ ,  $p < 0,01$ ). Tai reiškia, kad siekis užsiimti fizine veikla

yra nesąmoningas, o paveiktas aplinkos. Tai paliudija ir kitas statistiškai reikšmingas ryšys: aukštesnį išsilavinimą turinčių asmenų santykinis autonomijos indeksas yra mažesnis ( $r = -0,224$ ,  $p < 0,01$ ).

11 lentelė

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų sąsajos su jų amžiumi ir išsilavinimu**

		Santykinis autonomijos indeksas	Išorinis reguliavimas	Introjekcija	Identifikacija	Vidinė motyvacija
Amžius	<b>r</b>	0,035	-0,027	-0,019	0,095	0,024
	<b>p</b>	0,590	0,680	0,769	0,145	0,712
Išsilavinimas	<b>r</b>	-0,224**	0,192**	0,197**	0,012	-0,016
	<b>p</b>	0,001	0,003	0,002	0,852	0,804

Šiame tyrime taip pat buvo analizuojama, kaip skiriasi vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacija pagal jų lytį. Šiam tikslui pasiekti buvo taikomas dviejų nepriklausomų imčių vidurkio palyginimą Student T testo kriterijumi. Gauti rezultatai pateikti 12 lentelėje. Nustatyta, kad vertinant vyrų ir moterų fizinės savireguliacijos ypatumus dominuoja tam tikri statistiškai reikšmingi skirtumai. Vyrų, dažniau nei moterų, užsiimdami fizine veikla vadovaujasi introjekcijos, identifikacijos ir vidinės motyvacijos savireguliacijos mechanizmais.

12 lentelė

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacijos skirtumai pagal lytį**

Skalės	Vyrai (n = 106)	Moterys (n = 136)	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	M (SD)	M (SD)			
Santykinis autonomijos indeksas	19,06 (20,97)	21,17 (21,97)	0,748	234	0,445
Išorinis reguliavimas	4,40 (2,27)	4,06 (2,49)	-1,089	238	0,227
Introjekcija	5,78 (0,97)	5,24 (1,51)	-3,297	224,313	<b>0,000</b>
Identifikacija	6,58 (0,40)	6,37 (0,54)	-3,324	237,072	<b>0,001</b>
Vidinė motyvacija	6,38 (0,53)	6,14 (0,78)	-2,877	234,079	<b>0,004</b>

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Respondentų šeiminei padėčiai taip pat gali būti susijusi su tiriamųjų fizinės veiklos savireguliacija. Atlikto dviejų nepriklausomų imčių vidurkio palyginimo Student T testo kriterijumi rezultatai pateikiami 13 lentelėje, kurioje matyti, jog egzistuoja tam tikri fizinės veiklos savireguliacijos skirtumai pagal tiriamųjų šeimines padėtis: nustatyta, kad išorinio reguliavimo ir introjekcijos mechanizmais dažniau vadovaujasi asmenys, gyvenantys su partneriu ir jų santykinis autonomijos indeksas yra žemesnis nei tų, kurie gyvena vieni. Tai reiškia, kad asmenys, turintys gyvenimo partnerį, labiau vadovaujasi išorine motyvacija ir aktyvia fizine veikla užsiima ne varomi vidinių paskatų, bet jausdami spaudimą iš aplinkos arba norėdami įtikti savo partneriui.



**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacijos skirtumai pagal šeimines padėtis**

Skalės	Gyvenantys vieni (n = 41)	Gyvenantys su partneriu (n = 141)	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	M (SD)	M (SD)			
Santykinis autonomijos indeksas	28,20 (17,69)	18,60 (21,89)	-2,995	65,893	<b>0,004</b>
Išorinis reguliavimas	3,23 (1,77)	4,39 (2,47)	3,534	72,943	<b>0,001</b>
Introjekcija	5,01 (1,25)	5,59 (1,31)	2,561	234	<b>0,011</b>
Identifikacija	6,41 (0,45)	6,47 (0,51)	,667	238	0,506
Vidinė motyvacija	6,05 (0,78)	6,28 (0,67)	1,935	238	0,054

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Skirtumų tarp fizinės veiklos savireguliacijos ir tiriamųjų darbinės padėties nenustatyta.

Analizuojant skirtumus tarp mieste, miestelyje ir kaime gyvenančių respondentų fizinės veiklos savireguliacijos buvo taikytas ANOVA kriterijus trijų nepriklausomų imčių vidurkiui palyginti. Gauti rezultatai pateikiami 14 lentelėje.

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacijos skirtumai pagal gyvenamąją vietą**

Skalės	Mieste (n = 200)	Miestelyje (n = 28)	Kaime (n = 14)	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Santykinis autonomijos indeksas	17,63 (21,17)	33,44 (21,53)	23,77 (15,60)	3057,359	6,962	<b>0,001</b>
Išorinis reguliavimas	4,52 (2,28)	2,79 (2,83)	2,88 (2,08)	48,030	8,745	<b>0,000</b>
Introjekcija	5,75 (1,16)	4,55 (1,01)	4,06 (2,08)	31,753	21,536	<b>0,000</b>
Identifikacija	6,51 (0,44)	6,33 (0,60)	5,96 (0,55)	2,088	9,307	<b>0,000</b>
Vidinė motyvacija	6,35 (0,52)	6,07 (0,77)	4,90 (1,16)	13,119	35,755	<b>0,000</b>

Lyginant fizinės veiklos savireguliaciją pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad visi savireguliacijos mechanizmai statistiškai reikšmingai skiriasi priklausomai nuo to, kur gyvena tiriamieji. Kad išsiaiškinti konkretesnius skirtumus, buvo taikomi Post Hoc kriterijai (Bonferroni ir Games-Howell). Vertinant gautus rezultatus (žr. 4 priedo 35 lentelę) nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi santykinio autonomijos indeksas tarp miesto ir miestelio gyventojų. Išorinio reguliavimo ir introjekcijos savireguliacijos mechanizmai statistiškai reikšmingai skiriasi tarp miesto ir miestelio bei miesto ir kaimo gyventojų (tarp miestelio ir kaimo – nesiskiria). Identifikacijos mechanizmas skiriasi tarp miesto ir kaimo gyventojų, o vidinės motyvacijos – tarp miesto ir kaimo bei miestelio ir kaimo gyventojų.

Analizuojama fizinės veiklos savireguliacijai taip pat susijusi su kai kuriomis fizinio aktyvumo matavimo dimensijomis (15 lentelė).

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacijos sąsajos su jų fiziniu aktyvumu**

		Santykinis autonomijos indeksas	Išorinis reguliavimas	Introjekcija	Identifikacija	Vidinė motyvacija
Fizinės veiklos trukmė	<b>r</b>	0,133*	-0,088	0,101	0,065	0,323**
	<b>p</b>	0,040	0,174	0,122	0,315	0,000
Fizinės veiklos užsiėmimai per savaitę	<b>r</b>	-0,045	0,107	0,239**	0,266**	0,328**
	<b>p</b>	0,490	0,098	0,000	0,000	0,000
Fizinei veiklai skiriamos valandos	<b>r</b>	0,247**	-0,205**	-0,049	0,055	0,134*
	<b>p</b>	0,000	0,001	0,457	0,396	0,039

Koreliacinės analizės metu buvo nustatyta, kad kuo ilgesnį laiko tarpą sportuoja vidutinio amžiaus asmenys, tuo dažniau jie vadovaujasi vidinės motyvacijos savireguliacijos mechanizmu ( $r = 0,323$ ,  $p < 0,01$ ). Daugiau kartų per savaitę fizine veikla užsiimantys vidutinio amžiaus asmenys dažniau vadovaujasi vidinės motyvacijos ( $r = 0,328$ ,  $p < 0,01$ ), identifikacijos ( $r = 0,266$ ,  $p < 0,01$ ) ir introjekcijos mechanizmais ( $r = 0,239$ ,  $p < 0,01$ ), o tie, kurie fizinei veiklai skiria daugiau valandų per savaitę, turi aukštesnį santykinį autonomijos indeksą ( $r = 0,247$ ,  $p < 0,01$ ) ir rečiau vadovaujasi išorinio reguliavimo mechanizmu ( $r = -0,247$ ,  $p < 0,01$ ).

Dar vienas svarbus šio tyrimo aspektas yra vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų ir savireguliacijos sąsajos. Jos pateiktos 16 lentelėje.

**Vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos savireguliacijos sąsajos su jų fiziniu aktyvumu**

		Įdomumas/pasitenkinimas	Kompetencijos	Išvaizda	Sveikata	Socialinis aspektas
Santykinis autonomijos indeksas	<b>r</b>	-0,050	-0,289**	-0,306**	0,014	-0,457**
	<b>p</b>	0,440	0,000	0,000	0,826	0,000
Išorinis reguliavimas	<b>r</b>	0,240**	0,441**	0,310**	0,140*	0,597**
	<b>p</b>	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Introjekcija	<b>r</b>	0,168**	0,483**	0,331**	0,185**	0,506**
	<b>p</b>	0,010	0,000	0,000	0,004	0,000
Identifikacija	<b>r</b>	0,497**	0,572**	0,187**	0,442**	0,478**
	<b>p</b>	0,000	0,000	0,004	0,000	0,000
Vidinė motyvacija	<b>r</b>	0,622**	0,646**	0,134*	0,568**	0,589**
	<b>p</b>	0,000	0,000	0,039	0,000	0,000

Matyti, kad vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvai glaudžiai siejasi su fizinės veiklos savireguliacija. Kuo didesnis tiriamųjų santykinis autonomijos indeksas, tuo mažiau jų užsiėmimą aktyvia fizine veikla skatina kompetencijos ( $r = -0,289$ ,  $p < 0,01$ ), išvaizdos ( $r = -0,306$ ,  $p < 0,01$ ) ir socialinio aspekto ( $r = -0,457$ ,  $p < 0,01$ ) motyvai. Asmenims, kurie

vykdydami fizinę veiklą dažniau vadovaujasi išorinio reguliavimo mechanizmu, svarbesni yra kompetencijos ( $r = 0,441$ ,  $p < 0,01$ ), išvaizdos ( $r = 0,310$ ,  $p < 0,01$ ), socialinio aspekto ( $r = 0,597$ ,  $p < 0,01$ ) ir įdomumo / pasitenkinimo ( $r = 0,240$ ,  $p < 0,01$ ) motyvai. Kuo dažniau vidutinio amžiaus asmenys, aktyviai užsiimdami fizine veikla, vadovaujasi introjekcijos, identifikacijos ir vidinės motyvacijos savireguliacijos mechanizmais, tuo jiems svarbesni įdomumo / pasitenkinimo, kompetencijos, išvaizdos, sveikatos ir socialinio aspekto motyvai.

Apibendrinant galima teigti, kad vidutinio amžiaus asmenys užsiima fizine veikla sąmoningai suvokdami tokios veiklos tikslą, o jų identifikuota reguliacija asimiliuojasi su asmenybės „aš“ komponentu. Aukštesnį išsilavinimą turinčių tiriamųjų santykinis autonomijos indeksas yra mažesnis, o jų veiklą dažniau reguliuoja išoriniai veiksniai ir introjekcija. Vyrų dažniau nei moterų vadovaujasi introjekcijos, identifikacijos ir vidinės motyvacijos savireguliacijos mechanizmais. Išorinio reguliavimo ir introjekcijos mechanizmais dažniau vadovaujasi asmenys, gyvenantys su partneriu ir jų santykinis autonomijos indeksas yra žemesnis nei tų, kurie gyvena vieni. Visi savireguliacijos mechanizmai statistiškai reikšmingai skiriasi priklauso nuo to, kur gyvena tiriamieji.

## Diskusija

Teorinėje tyrimo plotmėje buvo analizuojama fizinės saviugdodos samprata ir turinys, taip pat fizinės saviugdodos motyvacija vyresniame amžiuje. Remiantis atliktos literatūros analize kiekvieną žmogų imtis aktyvios fizinės veiklos skatina tam tikri veiksniai. Vieni jų daugiau universalūs ir tinkantys daugeliui asmenų, kiti – labai subjektyvūs, priklausantys nuo subjektyvių patirčių ir išgyvenimų. Šiame tyrime subjektyvūs veiksniai nėra nagrinėjami – tam reikalingi kokybiniai tyrimai. Čia analizuojamos bendros vidutinio amžiaus asmenų fizinio aktyvumo motyvacijos tendencijos, o gauti rezultatai lyginami su kitų mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis.

Analizuojant motyvų svarbą buvo išreitinguoti vidutinio amžiaus asmenų fizinį aktyvumą skatinantys motyvai nuo svarbiausio iki mažiausiai svarbaus, nors visi motyvai bendrame kontekste buvo vertinami kaip svarbūs. Paaiškėjo, kad į pirmąją vietą buvo iškeltas sveikatos motyvas: vidutinio amžiaus asmenims itin svarbu išlaikyti savo fizinę būklę arba ją pagerinti, taip pat įgyti papildomos energijos ar pagerinti atskirų kūno dalių ar sistemų funkcionavimą. Suvokdami fizinio aktyvumo naudą ir poveikį sveikatai vidutinio amžiaus asmenys išvelgia pragmatiškąją pusę: aktyviai sportuodami jie siekia savo fizinės gerovės. Ir šie duomenys yra patvirtinti daugelyje tyrimų: Gulbinas ir Norkus (2014), Kavaliauskas ir Vaitkevičius (2013), Bobrova (2013), Razmaitė ir Grajauskas (2012), Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011), Tamulaitienė ir Lekavičienė (2009) bei Armonienės (2007) ir kiti jau seniai pastebėjo tendenciją, kad daugeliui asmenų, nepriklausomai nuo jų amžiaus, gyvenamosios vietos, sveikatos būklės, fizinės veiklos intensyvumo ir kitų kintamųjų, vienas svarbiausių fizinio aktyvumo motyvų yra sveikatos palaikymas ir/ ar jos gerinimas. Iš tiesų apie fizinio aktyvumo poreikį dažniausiai susimąstoma tada, kai sveikatos rodikliai nėra geri ir gydytojais rekomenduota didesnę fizinę krūvį. Vadinasi, šio tyrimo metu gauti duomenys patvirtina iki šiol nustatytas fizinės veiklos motyvacijos tendencijas.

Dar vienas svarbus motyvas, skatinantis fizinio aktyvumo propagavimą, yra susijęs su malonumo ir pasitenkinimo patyrimu. Jei asmeniui vykdoma veikla patinka ir kelia pozityvius jausmus, jis jaučia pasitenkinimą tuo, ką daro ir pasiektais rezultatais, tai pati veikla savaime tampa motyvu. Tokie pat duomenys gauti ir kitų tyrimų metu: Weinberg, Butt ir Claytor (2011) nurodo, jog sportuodamas žmogus patiria malonius jausmus, išgyvena teigiamas emocijas ir tai tampa dar didesniu motyvų užsiimti aktyvia fizine veikla. Lietuvių mokslininkų Gulbino ir Norkaus (2014), Grajausko, Razmaitės ir Bobrovos (2013) bei Kavaliausko ir Vaitkevičiaus (2013) atlikti tyrimai su studentų imtimi taip pat leidžia teigti, kad vienas svarbiausių fizinės

veiklos motyvų yra malonumas, kurį jaunuoliai patiria sportuodami. Vadinasi, daugeliui asmenų, nepriklausomai nuo jų amžiaus ar užimtumo, pasitenkinimas vykdoma veikla tampa svarbiu motyvu tos veiklos vykdymui, ir tai yra savaime suprantama – jei tam tikras darbas ar užsiėmimas reikalauja daug valios pastangų ir neduoda trokštamų rezultatų, neteikia pasitenkinimo, bet kokia motyvacija silpsta ir netgi išnyksta, o jai išnykus dažniausiai nutraukiama ir pasitenkinimo neteikianti veikla.

Vidutinio amžiaus asmenims, kaip ir bet kokio kito amžiaus žmonėms yra svarbu, kaip jie atrodo ir kaip jaučiasi. Fizinis aktyvumas yra vienas iš efektyvesnių būdų prižiūrėti ir išlaikyti savo svorį, išryškinti raumenis, pagerinti kūno formas, jaustis patrauklesniems. Dažnai toks poreikis išauga, kai aplinkinių vertinimai yra labai pozityvūs arba priešingai – labai negatyvūs, t.y. kiekvieną dieną pabrėžiamas kūno grožis arba trūkumai. Asmenims, kurie jautriai reaguoja į aplinkinių pastabas, nepriklausomai nuo jų amžiaus, tokie vertinimai kelia diskomfortą ir jis jaučia poreikį pakeisti situaciją. Taigi fizinės išvaizdos priežiūra ir tobulinimas tampa svarbiu motyvu imtis fizinės veiklos. Razmaitė ir Grajauskas (2012) nurodo, kad kūno išvaizdos koregavimas yra svarbus studentų fizinės veiklos motyvas, o Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011) akcentuoja svorio kontrolės motyvą suaugusiems asmenims. Tai sutampa ir su šio tyrimo metu gautais duomenimis: išvaizdos motyvas vidutinio amžiaus asmenims yra svarbi varomoji jėga aktyviai užsiimti fizine veikla.

Kompetencijų įgijimą, kaip fizinės veiklos motyvą, bendrame kontekste respondentai vertina kaip mažiau svarbų, tačiau jo vertinimas yra labai aukštas – net 6,08 balo iš 7 galimų. Šis motyvas rodo, jog vyresnio amžiaus asmenys užsiima fizine veikla, nes jie mėgsta fiziškai sunkias veiklas, kurios kelia naujų iššūkių, padeda pagerinti turimus įgūdžius ir įgyti naujų, taip pat jie trokšta kuo daugiau pasiekti vykdydami tokias veiklas. Šio motyvo svarbą įrodo Armonienės (2007) bei Tamulaitienės ir Lekavičienės (2009) atlikti tyrimai, kuriuose vienas svarbiausių fizinio aktyvumo motyvų yra sportinio meistriškumo siekimas. Vidutiniame amžiuje kai kuriems asmenims sportinio meistriškumo siekimas taip pat yra labai svarbus, ypač jei jie užsiima fizine veikla siekdami dalyvauti varžybose ar konkursuose. Tačiau šiame tyrime kompetencijų įgijimas apima kur kas platesnę sritį – tai ne tik siekis pademonstruoti savo pasiekimus ir palyginti save su kitais, bet ir įrodyti sau savo galimybes, atskleisti dar neatskleistus gabumus ar tiesiog sugebėti pagal reikalavimus atlikti visas fizines užduotis. Kompetencijos daugiau susiję su gebėjimais, o ne su varžymusi, tad jos vidutiniame amžiuje tampa svarbiu motyvu užsiimant fizine veikla.

Mažiausiai svarbus motyvas yra susijęs su socialiniu aspektu, nors ir jo vertinimo vidurkis yra labai aukštas (5,92 balo iš 7 galimų): vyresnio amžiaus asmenys sportuodami siekia būti su savo draugais, jiems patinka leisti laiką su tais asmenimis, kurie domisi tais pačiais

dalykais kaip ir jie, taip pat sportuodami jie turi galimybę susipažinti su naujais asmenimis. Jei būtų pasirinkta kita tiriamųjų imtis pagal amžių, tikėtina, kad šis motyvas būtų įvertintas kaip svarbesnis. Vidutiniame amžiuje asmuo yra užimtas: jis dažniausiai dirba, augina vaikus, turi šeimą, socialinius įsipareigojimus ir dalyvauja visuomeninėje veikloje, tad galimybių palaikyti socialinius kontaktus yra be galo daug. Tuo tarpu paauglystėje dažnai siekiama identifikuotis su referentine grupe, jaunystėje ieškoma gyvenimo partnerio, senatvėje bandoma kuo daugiau laiko praleisti su kitais žmonėmis, nes namuose neretai vyrauja vienatvė. Socialinių ryšių užmezgimo bei palaikymo motyvą kaip vieną svarbiausių fizinės veiklos vykdymo kontekste pabrėžia Korkiakangas, Taanila ir Keinänen-Kiukaanniemi (2011) bei Kavaliauskas ir Vaitkevičius (2013), kurie ir tyrė būtent jaunimą. Todėl iš dalies šie duomenys sutampa, o iš dalies- skiriasi: socialinių ryšių palaikymo motyvas vidutiniame amžiuje yra mažiausiai svarbus, tačiau pagal vertinimo balais vidurkį priskiriamas labai svarbiems motyvams.

Kadangi visi fizinės veiklos motyvai vidutiniame amžiuje vertinami kaip labai svarbūs, galima teigti, kad aktyvia fizine veikla užsiimama ne dėl vienos konkrečios priežasties, o dėl viso priežasčių komplekso: čia svarbų vaidmenį vaidina siekis išlaikyti ar pagerinti sveikatą, įgyti kompetencijų, pakoreguoti fizinę išvaizdą, patirti malonumą ir užmegzti bei palaikyti socialinius ryšius. Tokius pat duomenis patvirtina Tamulaitienės ir Lekavičienės (2009) atliktas tyrimas, kuriame nustatyta, kad motyvaciją aktyviai fizinei veiklai lemia įvairūs motyvų deriniai, o patys motyvai yra vienas su kitu glaudžiai susiję. Vadinasi, šio tyrimo rezultatai, pristatantys fizinės veiklos vykdymo motyvus, sutampa su kitų mokslininkų gautais duomenimis, o taai rodo tyrimo nuoseklumą, logiškumą bei pagrįstumą.

Šiame tyrime, atsižvelgiant į kitų mokslininkų atliktus tyrimus ir jų metu gautus rezultatus, taip pat buvo siekiama nustatyti tam tikras fizinės veiklos motyvų tendencijas, būdingas atskiroms tiriamųjų demografinėms grupėms. Molanorouzi, Khoo ir Morris (2015) atliktas tyrimas atskleidė, jog jaunesniems suaugusiems kur kas svarbesni fizinio aktyvumo motyvai yra meistriškumo siekimas, pasitenkinimas ir ryšių užmezgimas, o vyresniems – sveikatos gerinimas. Šiame tyrime panašių rezultatų negauta, bet tai gali būti paaiškinama tiriamųjų amžiaus skirtumais. Tačiau nustatyta, kad kuo aukštesnis vidutinio amžiaus asmenų išsilavinimas, tuo jiems svarbesnis išvaizdos motyvas. Tai patvirtina Gulbino ir Norkaus (2014) tyrimo metu gautus rezultatus, kuriame siekis turėti gražų ir išpuoselėtą kūną yra daug svarbesnis aukštojoje mokykloje besimokančios studentėms asmenims nei toms, kurios mokosi profesinėse mokyklose. Vadinasi, išsilavinimas yra vienas iš kriterijų, pagal kurį galima spręsti apie fizinį aktyvumą skatinančius motyvus įvairiais amžiaus tarpsniais.

Daugelyje mokslinių tyrimų lyginami fizinės veiklos motyvai ir respondentų lytis. Šiame tyrime taip pat buvo atlikta tokia analizė ir gauti rezultatai, kad vyrams daug svarbesni motyvai

nei moterims yra išvaizdos pagerinimas, kompetencijų įgijimas ir socialinis aspektas. Tokie duomenys prieštarauja kitų mokslininkų atliktų tyrimų duomenims ir atskleidžia naujus vidutinio amžiaus asmenų fizinės veiklos motyvų skirtumus pagal lytis. Molanorouzi, Khoo ir Morris (2015) bei Garuckienės, Karbočienės ir Grajausko (2011) tyrimo metu buvo nustatyta, kad vyrams svarbesnis motyvas yra varžymasis, o moterims – išvaizda. Varžymosi motyvą iš dalies galima prilyginti kompetencijų motyvui, tad čia skirtumas nėra labai didelis, bet išvaizdos motyvo vertinimo skirtumas yra akivaizdus. Razmaitė ir Grajauskas (2012) taip pat buvo pateikę duomenis, kad išvaizdos motyvas daug svarbesnis moterims nei vyrams. Vėlgį tokius skirtumus galima bandyti paaiškinti tiriamųjų amžiaus skirtumais: minėti tyrimai analizavo jaunimo motyvus, o šiame tyrime tirti vidutinio amžiaus asmenys. Jauname amžiuje siekiama parodyti visus savo pranašumus ir vienu pagrindinių tikslų tampa partnerio paieška. Tai ypač aktualu moterims, nes jų skaičius populiacijoje yra didesnis ir būtent moterys neretai tampa šeimos kūrimo iniciatorėmis. Vidutiniame amžiuje jos augina vaikus, realizuoja save profesinėje veikloje, įsitraukia į visuomeninę veiklą, tad tiesiog nelieka laiko mintims apie išvaizdą ir jos korekciją. Vyrai šiame amžiuje išgyvena vidurio amžiaus krizę, kuomet siekdami įrodyti savo vyriškumą trokšta puikiai atrodyti ir susilaukti moterų, dažniausiai jaunesnių, palankumo. Todėl išvaizda jiems tampa svarbi, o dalyvavimas fizinėje veikloje suteiki pasitikėjimo savimi.

Razmaitė ir Grajauskas (2012) taip pat nustatė, kad vyrams svarbesnis yra socialinis motyvas, kas sutampa su šio tyrimo duomenimis. Nors dažnai laikomasi nuomonės, kad moterys yra labiau socialios ir joms reikalingas bendravimas, tačiau vidutiniame amžiuje, kuomet šeimos nariai dažnai būna užsiėmę savo reikalais ir nebeskiria vienas kitam tiek dėmesio kiek šeimos kūrimo pradžioje, vyrai ima jaustis vieniši ir ieško naujų socialinio dalyvavimo formų, kuriose patenkintų savo socialinius poreikius. Štai todėl šiame amžiaus tarpsnyje socialinis motyvas jiems tampa svarbesnis nei moterims.

Taigi, šis tyrimas patvirtino kai kurias iki šiol žinomas fizinio aktyvumo motyvacijos ir saviugdų tendencijas, tačiau tuo pačiu atskleidė ir naujų aspektų, kurie, galima spėti, būdingi tik šiam amžiaus tarpsniui. Siekiant tai įrodyti tolesni tyrimai galėtų būti orientuoti būtent į fizinio aktyvumo saviugdų motyvacijos tyrimus skirtinguose amžiaus tarpsniuose.

## Išvados

1. Fizinis aktyvumo svarba lėtinių nemirtinų ligų prevencijai, ilgaamžiškumui ir sveikatai nekelia abejonių, tačiau tai nėra tas veiksnys, kuris skatintų gyventi aktyviau – didesnę įtaką šiam procesui turi vidinės kiekvieno žmogaus fizinio aktyvumo motyvacija ir savireguliacija. Pagrindiniais vidutinio amžiaus asmenų fizinės saviugdos motyvais nurodomi fizinės ir psichinės sveikatos palaikymas, svorio mažinimas ir siekimas patobulinti savo išvaizdą, taip pat socialinių ryšių užmezgimas bei palaikymas. Ugdant fizinės veiklos saviugdos motyvaciją reikalingos žinios apie fizinės saviugdos motyvus ir jų skirtumus pagal amžių bei lytį, o praktiniame darbe šiuos motyvus būtina diferencijuoti siekiant kuo efektyviau paveikti motyvuojamas grupes.
2. Fizinės saviugdos motyvacija – tai tam tikros paskatos, kurios skatina žmogų ieškoti informacijos ir sąmoningai imtis fizinės veiklos. Ugdant šią motyvaciją reikalingos žinios apie fizinės saviugdos motyvus ir jų skirtumus pagal amžių bei lytį, o praktiniame darbe šiuos motyvus būtina diferencijuoti siekiant kuo efektyviau paveikti motyvuojamas grupes. Prie ugdymo gali prisidėti ne tik žinių suteikimas, fizinio aktyvumo ugdymo politikos formavimas, bet ir išmaniosioms programėlėms skirtų programėlių kūrinio iniciavimas.
3. Tyrime dalyvavę vidutinio amžiaus asmenys aktyviai užsiima fizine veikla. Moterys mažiau kartų per savaitę užsiima aktyvia fizine veikla, sportuoja trumpesnę laiko tarpą, tačiau fizinei veiklai skiria daugiau laiko valandomis nei vyrai. Be to, jos dažniau renkasi aerobikos užsiėmimus, o vyrai – fitneso. Su partneriu gyvenantys tiriamieji dažniau sportuoja nei asmenys, gyvenantys vieni, tačiau šiai veiklai skiria mažiau valandų. Aukštesnis respondentų išsilavinimas yra susijęs su trumpesne sisteminga fizine veikla, o gyvenamoji vieta labiausiai siejasi su pasirinktos fizinės veiklos pobūdžiu.
4. Svarbiausias fizinės veiklos vykdymo motyvas vidutiniame amžiuje yra sveikata, o po jo seka įdomumas ir pasitenkinimas užsiimant šia veikla. Motyvai tarpusavyje labai susiję – jei vieną bet kurį motyvą tiriamieji vertina svarbiau, tai ir visus kitus motyvus jie vertina kaip svarbesnius. Aukštesnio išsilavinimo asmenims svarbesni motyvai yra išvaizda. Išvaizdos, kompetencijų bei socialinio aspekto motyvai svarbesni vyrams nei moterims, įdomumo / pasitenkinimo motyvas – nedirbantiems nei dirbantiems. Mieste gyvenantiems tiriamiesiems įdomumo / pasitenkinimo, kompetencijų ir socialinio aspekto motyvai yra svarbesni nei gyvenantiems miesteliuose ar kaimuose. Kuo ilgiau tiriamieji užsiima fizine veikla, kuo dažniau per savaitę tai daro ir kuo ilgesnį laiką, tuo jiems svarbesni įdomumo / pasitenkinimo bei kompetencijų motyvai.



5. Vidutinio amžiaus asmenys užsiima fizine veikla sąmoningai suvokdami tokios veiklos tikslą, o jų identifikuota reguliacija asimiliuojasi su asmenybės „aš“ komponentu. Aukštesnį išsilavinimą turinčių tiriamųjų santykinis autonomijos indeksas yra mažesnis, o jų veiklą dažniau reguliuoja išoriniai veiksniai ir introjekcija. Vyrų dažniau nei moterų vadovaujasi introjekcijos, identifikacijos ir vidinės motyvacijos savireguliacijos mechanizmais. Išorinio reguliavimo ir introjekcijos mechanizmais dažniau vadovaujasi asmenys, gyvenantys su partneriu ir jų santykinis autonomijos indeksas yra žemesnis nei tų, kurie gyvena vieni. Visi savireguliacijos mechanizmai statistiškai reikšmingai skiriasi priklausomai nuo to, kur gyvena tiriamieji.

## Rekomendacijos

Remiantis tyrimo rezultatais pateikiamos rekomendacijos organizacijoms ir specialistams, atsakingiems už fizinio aktyvumo ugdymą:

1. Tyrimo duomenys atskleidė, kad vidutinio amžiaus asmenims yra svarbūs daugelis fizinės veiklos motyvų: sveikatos, pasitenkinimo, išvaizdos, kompetencijų, socialinių kontaktų palaikymo. Tai reiškia, kad vykdant fizinio aktyvumo skatinimo priemones būtina paminėti tokio aktyvumo privalumus orientuojantis būtent į šių poreikių patenkinimą.
2. Organizuojant fizinės veiklos užsiėmimus rekomenduojama atsižvelgti į fizinės veiklos saviugdą motyvacijos skirtumus pagal demografines klientų charakteristikas: jaunesniame amžiuje labiau akcentuoti išvaizdos pokyčių bei socialinių ryšių palaikymo galimybes moterims, vyresniame – vyrams. Aukštesnį išsilavinimą turintiems vidutinio amžiaus asmenims pabrėžti išvaizdos pokyčių svarbą, nedirbantiems – veiklos įdomumą ir pan.
3. Skatinant suaugusių asmenų fizinės veiklos savireguliaciją reikia skatinti moterų, asmenų, gyvenančių su partneriu ir turinčių aukštesnį išsilavinimą, savireguliacijos mechanizmus, orientuotus į vidinę motyvaciją ir identifikaciją, nes tyrimo metu paaiškėjo, kad būtent šioms tiriamųjų grupėms būdingesnis išorinis reguliavimas ir introjeksija.

## Literatūra

1. 2011-2020 metų valstybinė sporto plėtros strategija (2011). Patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimu Nr. XI-1296. [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=395701](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=395701) (žiūrėta 2015-04-15).
2. Andrašiūnienė, M. (2007). *Socialinio darbo terminų žodynelis*. Vilnius: UAB Ciklonas.
3. Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*, 85, 116-121.
4. Baublienė, R. (2003). *Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
5. Bethancourt H. J., Rosenberg D. E., Beatty T., Arterburn D. E. (2014). Barriers to and Facilitators of Physical Activity Program Use Among Older Adults. *Clinical Medicine & Research*, 12 (1-2), 10-20.
6. Blauzdys, V., Bagdonienė, L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą: monografija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
7. Bobrova, L., Vaitkevičius, J. V., Bakanovienė, T. (2013). Pedagogų sveikatos ir gyvenimo kokybės subjektyvus vertinimas valeologinės kultūros kontekste. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 1 (39), 12-17.
8. Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. USA.
9. Camacho-Miñano, M. J., LaVoi, N. M., Barr-Anderson, V. J. (2011). Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: a systematic review. *Health Education Research*, 26 (6), 1025 – 1049.
10. Chamieh M. C., Motore J. L., Summerbell C., Tamim H., Sibai A. M., Hwalla M. (2015). Diet, physical activity and socio-economic disparities of obesity in Lebanese adults: findings from a national study. *BMC Public Health*, 15, 279-292.
11. Charles, C. M. (1999). *Pedagoginio tyrimo įvadas*. Vilnius: Alma Littera
12. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
13. *Demografinė statistika 1996-2013 m.* (2014). [http://sic.hi.lt/php/dm1.php?dat\\_file=dem1.txt](http://sic.hi.lt/php/dm1.php?dat_file=dem1.txt) (žiūrėta 2015 05 03).
14. Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (7).
15. Felser, G. (2006). *Motyvacijos būdai: asmens sėkmę lemiantys faktoriai. Faktinis psichologijos panaudojimas*. Vilnius: Alma Litera.

16. Garuckienė, I., Karbočienė, E., Grajauskas, L. (2014). Vyrų ir moterų fizinio aktyvumo motyvacijos ypatumai. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 1 (41), 8-11.
17. Grabauskas, V., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Šakytė, E., Kriauciūnienė, V., Veryga, A. (2013). *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2012*. Kaunas: LSMU Leidybos namai.
18. Grajauskas, L., Razmaitė, D., Bobrova, L. (2013). Veiksnių, motyvuojančių kūno kultūros mokytojus fizinei saviugdai, identifikavimas amžiaus aspektu. *Mokytojų ugdymas*, 21(2), 92 – 109.
19. Gudžinskienė, V. (2007). Mokyklos vadovų požiūris sveikatingumo ugdymo veiklą. *Pedagogika*. 88, 36- 42.
20. Gulbinas, T., Norkus, A. (2014). Profesinėse ir aukštesiose mokyklose studijuojančių merginų fizinės saviugdos veiksniai. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2 (42), 40-44.
21. Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas. LKKA.
22. Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, 44 (5), 346-355.
23. Jankauskienė, R. (2008). Sąsajos tarp moterų mankštinimosi motyvacijos ir valgymo sutrikimų rizikos. *Visuomenės sveikata*, 2(41), 56-62.
24. Javtokas, Z., Sabaliauskas, R., Žagminas, K., Umbrasaitė, J. (2013). Suaugusių Lietuvos gyventojų sveikatos raštingumas. *Visuomenės sveikata*, 4 (63), 38-46.
25. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
26. Juocevičius, A., Palšytė, T. (2007). Vilniaus universiteto medicinos fakulteto studentų aerobinių galių įvertinimas ir aerobinių pratybių įtaka aerobiniam pajėgumui. *Sveikatos mokslai*, 6 (53), 1284 – 1288.
27. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
28. Kardelis, K. (2005). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai (edukologija ir kiti socialiniai mokslai)*. Šiauliai: Lucilijus.
29. Kavaliauskas, V., Vaitkevičius, J. V. (2013). Neįgaliųjų dalyvavimas sporto klubų veikloje. *Specialusis ugdymas*, 2 (29). 65-78.
30. Kolbergytė, A., Indrašienė, V. (2011). Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdą procese teorinės prielaidos. *Socialinis darbas*, 10 (1), 49-55.
31. Korkiakangas E., Taanila A. M., Keinänen-Kiukaanniemi S. (2011). Motivation to physical activity among adults with high risk of type 2 diabetes who participated in the Oulu substudy of the Finnish Diabetes Prevention Study. *Health and Social Care in the Community*. 19 (1), 15-22.

32. Lamanuskas, V., Armonienė, J. (2011). Fizinis aktyvumas kaip sveikatą sąlygojantis veiksnys: socioedukaciniai aspektai. *Gamtamokslinis ugdymas*, 1 (30), 18-29.
33. Lee I. M., Shiroma E. J., Lobelo F., Puska P., Blair S. N., Katzmarzyk P. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380, 219-229.
34. Lekavičienė, R., Vasiliauskiene, G., Antinienė, D., Almonaitienė, J. (2010). *Bendravimo psichologija šiuolaikiškai*. Vilnius: Alma Litera.
35. Maciulevičienė, E., Kardelis, V. (2006). Kauno vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo raiška ir jo sąsajos su socialiniais demografiniais rodikliais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (62), 29-35.
36. Malinauskas, R. (2008). Krepšinių žaidžiančių studentų sportinės veiklos motyvacija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (71), 57-62.
37. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC leidykla.
38. Medonis, A., Blauzdys, V. (2014). Fizinės saviugdos aktualinimas paauglių fizinių ypatybių ugdymui(-si). *Sporto mokslas*, 2 (76), 71-78.
39. Medonis, A., Blauzdys, V. (2012). Paauglių asmeninių kompetencijų ugdymosi aktualinimas prasminga fizine saviugda. *Pedagogika*, 105, 78-85.
40. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Studijų knyga*. Kaunas: LKKA leidykla.
41. Middleveert A., Mollee J., van der Wal C, Brug J., te Velde S. (2014). Apps to promote physical activity among adults: A review and content analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11 (97).
42. Molanorouzi K., Khoo S., Morris T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15 (66-78).
43. *Physical activity* (2015). World Health Organization Fact Sheet 385. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> (žiūrėta 2015-04-15).
44. Poškuvienė, R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
45. Poteliūnienė, S. (2010). *Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
46. Poteliūnienė, S. (2000). Studenčių, būsimųjų mokytojų, fizinės saviugdos edukacinis skatinimas. Daktaro disertacija. *Socialiniai mokslai, edukologija (07S)*. Vilnius.
47. Poteliūnienė, S. (2003). *Savarankiškas mankštinimasis atliekant aerobikos pratimus*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.

48. Poteliūnienė, S., Kapustnikienė, N., Kepežėnienė, N. (2006). Pirmakursių studentų fizinė būklė ir jų poreikis fiziniam aktyvumui: socialinis (gyvenamosios vietos) aspektas. *Pedagogika*, 81, 69-75.
49. Poteliūnienė, S., Veršinskas, R., Muliarčikas, A. (2006). Būsimųjų teisininkų fizinės saviugdos prielaidos. *Vadyba*, 2 (9), 179-185.
50. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla
51. Rapolienė, L., Jurgelėnas, A., Sąlyga, J. (2014). Gyvensenos skirtumų įtaka sveikatai. *Visuomenės sveikata*, 24 (4), 57-63.
52. Razmaitė, D., Grajauskas, L. (2012). Laisvalaikio sportuojančių moterų ir vyrų motyvacijos sportui raiška. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 5 (38), 38-42.
53. *Remiantis „Eurobarometro“ tyrimu, ES piliečių požiūris į sportą ir fizinę veiklą labai skiriasi* (2010). [http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-10-383\\_lt.htm?locale=en](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-10-383_lt.htm?locale=en) (žiūrėta 2015-04-30)
54. Ryan, R. M., Connell, R. M. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for two acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
55. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2007). *Active human nature. Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
56. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
57. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
58. Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
59. Ryan, R. M., Huta V., Deci, E. L. (2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
60. Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., Deci, E. L. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: the Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
61. Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N., Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 144-159.
62. Samsonienė, L., Zimnicka, V. (2013). Studentų mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*, 23 (1), 109-113.

63. Skibarka, R., Navickienė, Ž. (2012). Prielaidos būsimųjų statutinių pareigūnų fizinei saviugdai. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka: mokslinių straipsnių rinkinys*, 7, 181-198.
64. Skurvydas, A. ir kt. (2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata: mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA.
65. Spurga, V. (1998). *Saviugdų metodai*. Vilnius: Ethos.
66. Spurga, V. (1999). *Saviugdų pagrindai*. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija „Ethos“.
67. Stančienė, D. M. (2008). Gėris kaip vertybė ugdymo realybėje. *Pedagogika*, 90, 44-48.
68. Stankūnienė, V., Masilionis, D., Baublytė, M. (2014). Lietuvos demografinis kelias: praeities ir lyginamoji perspektyvos. *Demografija visiems: informacinis biuletenis 2014*, 1, p. 3-8.
69. Stonkus, S. (2002) *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
70. Strazdienė, N., Adaškevičienė, E. (2012). Studentų sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, jo raiška laisvalaikiu. *Tiltai*, 4, 93-104.
71. Strukčinskienė, B., Griškonis, S., Strukčinskaitė, V. (2013). Vakarų Lietuvos jaunimo gyvenamosios ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 23 (1), 21-25.
72. *Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimas* (2014). Šiaulių visuomenės sveikatos biuras, <http://www.sveikatos-biuras.lt/naujiena/siauliu-miesto-suaugusiu-zmonių-gyvenamosios-tyrimas-2014-m-2081> (žiūrėta 2015-04-30).
73. Tamošauskas, P. (2007). Kūno kultūros raidos tendencijos Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose. *Edukologija*, 15 (2), 80-85.
74. Tamošauskas, P., Rėgalienė, G., Mačys, A. (2003). *Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai*. Vilnius.
75. Tamulaitienė, R., Lekavičienė, V. (2009). Kūno kultūros specialybės studentų sportinės veiklos motyvacija: refleksijų analizė: refleksijų analizė. *Mokytojų ugdymas*, 12 (1), 85-102.
76. Targamadzė, V., Rakauskienė, V. (2007). V-XII klasių mokinių mokymosi motyvacijos edukacinių veiksnių modeliavimo eskizas. *Socialinis ugdymas*. 4 (15), 51-66.
77. Titenytė – Mackonienė, A. (2005). *Mokyklų vadovų ir mokytojų motyvavimo strategijos kaip mokinių vidinės mokymosi motyvacijos veiksniai*. Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
78. Vaivada, S. (2012). Saviugdų koncerto pagrindimas edukologijos požiūriu. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 4 (37), 93-100.
79. Vansteenkiste, M., Niemiec, C., Soenens, B. (2010). *The Development of the five Mini-Theories of Self - Determination Theory: An Historical Overview, Emerging Trends, and Future Directions*, <http://www.vopspsy.ugent.be/en/developmental-psychology/95-maarten-vansteenkiste.html> (žiūrėta 2016-02-10).

80. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23 (3), 263-280.
81. Vilkas, A., Raškauskienė, J. (2005). 5 – 12 klasių mergaičių požiūrio į kūno kultūrą formavimasis ir kaita. *Sporto mokslas*, 3 (41), 66-70.
82. *Vilniaus miesto suaugusių žmonių gyvenamosios ypatumų, požiūrio į sveikatą ir jos priežiūrą tyrimas* (2013). Vilnius: Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.
83. Weinberg, R., Butt, J., Claitor, R. (2011). Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age and race. *Journal of Health and Physical Activity*, 8, 1074-1083.
84. Wojtek, J., Chodzko-Zajko W. J., Proctor D. N., Fiatarone Singh M. A., Minson C. RT., Nigg, C. R., Salem G. J., Skinner J. C. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 1510-1530.
85. Woodcock, J., Franco, O. H., Orsini, N., Roberts, I. (2011). Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 40, 121-138.
86. *World Health Statistics 2008* (2008). France: World Health Organization.
87. *World Health Statistics 2014* (2014). Italy: World Health Organization.
88. *World Health Statistics 2015* (2015). Luxembourg: World Health Organization.
89. Zoeller, R. F. (2009). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Overweight/Obesity in Youth: Evidence From Cross-sectional, Longitudinal, and Interventional Studies. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3, 110-114.
90. Zumeras, R., Gurskas, V. (2012). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata: metodinė – informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams*. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos skyrius.
91. Zuožienė, I., Rėklaitienė, D. (2010). Kryptingų fizinių krūvių poveikis sveikatingumo centruose besimankštinančių asmenų fiziniam pajėgumui. *Sporto mokslas*, 1 (59), p. 35– 41.
92. Žemaitienė, N., Bulotaitė, L., Jusienė, R., Veryga, A. (2011). *Sveikatos psichologija*, Vilnius: „Tyto alba“.



**Roma Gricienė**

**The motivation of physical self-education of middle-age people**

**The Master Thesis**

## **Summary**

This study analyzes the physical self-motivation and self-regulation of middle-aged people. The aim of this paper is to analyze the physical activities self-motivation and the differences in age, sex, education, work and marital status, place of residence and the physical activity level of middle-age people.

The study involved 242 physical active middle-aged people. A quantitative study was done using the closed type questionnaire. To compare the research data of two independent samples used the criteria of Student's t test. To compare the research data of three independent samples used the criteria of ANOVA. To find the statistically significant correlation used the Spearman coefficient.

It was found that women are engaged less times per week in vigorous physical activity, makes exercises a shorter period of time, but more hours than men. In addition, they usual choose aerobics exercises, while men - fitness. People living with partner more often do exercises but less hours than those who live alone. The higher education is associated with shorter physical activity, and the living place is mostly related to the physical activity type.

The main motive of physical activity in middle age is health and interest/enjoyment in this activity. All the motives are highly interrelated. More important motive for highly educated people is appearance. Motives of appearance, competence and social are more important for a man. Motive of interest/enjoyment is more important for unemployed. Motives of interest/enjoyment, competence and the social are more important for people living in the towns then living in villages. The longer and more frequent people do physical activity, the more important motives for them are interest/enjoyment and competence.

Middle-aged people consciously understand the purpose of physical activity. Higher educated people Relative Autonomy Index (RAI) is lower, and their activities are often regulated by External regulation and Introjected regulation. Men are more likely than women regulated by Introjected regulation, Identified regulation and Intrinsic motivation. External and Introjected regulation is more usual for persons living with a partner and their RAI is lower than people who live alone. All the self-regulation mechanisms significantly differ depending on living place.

**Keywords:** middle-age, physical activity, motivation, self-regulation.

# **PRIEDAI**

## APKLAUSA

### *Gerbiama (-as) APKLAUSOS DALYVI*

**Apklaustos tikslas** – išsiaiškinti, kas skatina suaugusius asmenis mankštintis ir sportuoti. Anketoje pateikti klausimai apie tai, kokia fizine veikla užsiimate ir kodėl tai darote. Prašome atsakyti į visus pateiktus klausimus, pasirenkant vieną labiausiai Jums tinkantį atsakymą. **Apklausa yra ANONIMINĖ, nei vardo, nei pavardės nurodyti nereikia.**

### KELETAS KLAUSIMŲ APIE JUS

**Jums tinkantį atsakymą pažymėkite kryželiu štai taip ☒, arba įrašykite ten, kur prašoma.**

**Jūsų lytis:**  Moteris  Vyras

**Jūsų amžius (įrašykite):** .....

**Išsilavinimas:**

pradinis  profesinis  turiu magistro laipsnį  
 pagrindinis  aukštasis neuniversitetinis  turiu daktaro laipsnį  
 vidurinis  aukštasis universitetinis

**Šiuo metu Jūs:**  Dirbate  Esate bedarbis  Esate pensininkas

**Jūs:**  Gyvenate su partneriu  Gyvenate vienas

**Jūs gyvenate:**  Mieste  Miestelyje  Kaime

### FIZINIO AKTYVUMO LYGIS

**Jums tinkantį atsakymą pažymėkite kryželiu štai taip ☒, arba įrašykite ten, kur prašoma.**

**1. Kiek vidutiniškai kartų per savaitę Jūs užsiimate aktyvia fizine veikla:**

- rečiau nei kartą per savaitę
- kartą per savaitę
- 2-3 kartus per savaitę
- 4-5 kartus per savaitę
- 6 ir daugiau kartų per savaitę

**2. Kiek vidutiniškai valandų per savaitę skiriate fizinei veiklai:**

- iki 2 val. per savaitę
- nuo 2 iki 5 val. per savaitę
- nuo 6 iki 8 val. per savaitę
- daugiau nei 8 val. per savaitę

**3. Kokia konkrečia fizine veikla užsiimate (pvz.: treniruokliai, aerobika, šiaurietiškas ėjimas ir pan.)? Savo atsakymą įrašykite:**

.....

**4. Kiek laiko sistemingai užsiimate šia veikla?:**

- trumpiau nei 6 mėn.
- nuo 6 mėn. iki 1 metų
- nuo 1 iki 3 metų
- nuo 3 iki 5 metų
- ilgiau nei 5 metus

## FIZINĖS VEIKLOS MOTYVAI

**Galvodami apie pagrindinę savo propaguojamą fizinio aktyvumo formą ir naudodamiesi pateikta skale įvertinkite, kiek kiekvienas iš pateiktų teiginių tinka Jums.  
Prie kiekvieno teiginio pažymėkite Jums tinkantį burbuliuką štai taip: ⊗**

### Vertinimo skalė:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Visiškai man netinka			Iš dalies tinka			Man puikiai tinka

<b>AŠ UŽSIIMU FIZINE VEIKLA:</b>	Netinka	Tinka
1. Nes noriu būti geros fizinės formos	• • • • •	• • • • •
2. Nes tai smagu	• • • • •	• • • • •
3. Nes man patinka užsiimti veikla, kuri man kelia naujų iššūkių	• • • • •	• • • • •
4. Nes noriu įgyti naujų įgūdžių	• • • • •	• • • • •
5. Nes noriu prižiūrėti ar išlaikyti savo svorį kad geriau atrodyčiau	• • • • •	• • • • •
6. Nes noriu būti su savo draugais	• • • • •	• • • • •
7. Nes man patinka tokia veikla	• • • • •	• • • • •
8. Nes noriu pagerinti turimus įgūdžius	• • • • •	• • • • •
9. Nes man patinka iššūkiai	• • • • •	• • • • •
10. Nes noriu išryškinti savo raumenis, kad geriau atrodyčiau	• • • • •	• • • • •
11. Nes tai darydamas jaučiuosi laimingas	• • • • •	• • • • •
12. Nes noriu išlaikyti turimų įgūdžių lygį	• • • • •	• • • • •
13. Nes noriu būti energingesnis	• • • • •	• • • • •
14. Nes aš mėgstu fiziškai sunkias veiklas	• • • • •	• • • • •
15. Nes man patinka leisti laiką su žmonėmis, kurie taip pat domisi ta pačia veikla	• • • • •	• • • • •
16. Nes noriu pagerinti savo širdies ir kraujagyslių būklę	• • • • •	• • • • •
17. Nes noriu geriau atrodyti	• • • • •	• • • • •
18. Nes manau, kad tai įdomu	• • • • •	• • • • •
19. Nes gyvendamas sveikai noriu išlaikyti savo fizinę būklę	• • • • •	• • • • •
20. Nes noriu būti patrauklus kitiems	• • • • •	• • • • •
21. Nes noriu susipažinti su naujais žmonėmis	• • • • •	• • • • •
22. Nes tokia veikla man kelia malonumą	• • • • •	• • • • •
23. Nes noriu pagerinti savo fizinę sveikatą ir gerovę	• • • • •	• • • • •
24. Nes noriu pagerinti savo kūno formas	• • • • •	• • • • •
25. Nes tokioje veikloje noriu pasiekti daugiau	• • • • •	• • • • •
26. Nes tokia veikla suteikia jėgų	• • • • •	• • • • •
27. Nes jei nesportuočiau, jausčiausi fiziškai nepatrauklus	• • • • •	• • • • •
28. Nes mano draugai nori, kad sportuočiau	• • • • •	• • • • •
29. Nes tokia veikla mane gerai nuteikia	• • • • •	• • • • •
30. Nes man patinka leisti laiką su kitais sportuojančiais žmonėmis	• • • • •	• • • • •

## FIZINĖS VEIKLOS SAVIREGULIACIJA

**Galvodami apie pagrindinę savo propaguojamą fizinio aktyvumo formą ir naudodamiesi pateikta skale įvertinkite, kiek kiekvienas iš pateiktų teiginių tinka Jums.**

***Prie kiekvieno teiginio pažymėkite Jums tinkantį burbuliuką štai taip: ⊗***

### Vertinimo skalė:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Visiškai man netinka			Iš dalies tinka			Man puikiai tinka

<b>AŠ STENGIUOSI REGULIARIAI MANKŠTINTIS:</b>	Netinka	Tinka
1. Nes jausčiausi blogai, jei to nedaryčiau	• • • • •	• • • • •
2. Nes kiti imtų ant manęs pykti, jei nesimankštinčiau	• • • • •	• • • • •
3. Nes man patinka mankštintis	• • • • •	• • • • •
4. Nes jausčiausi nevykėlis jei to nedaryčiau	• • • • •	• • • • •
5. Nes jaučiu, kad tai geriausias būdas padėti pačiam sau	• • • • •	• • • • •
6. Nes jei nesportuočiau, žmonės galvotų, kad esu silpnas	• • • • •	• • • • •
7. Nes jaučiu, kad neturiu kito pasirinkimo: kiti verčia mane tai daryti	• • • • •	• • • • •
8. Nes tai yra tam tikras iššūkis savo tikslams pasiekti	• • • • •	• • • • •
9. Nes tikiu, kad mankšta man padeda geriau jaustis	• • • • •	• • • • •
10. Nes tai smagu	• • • • •	• • • • •
11. Nes bijau, kad užsitrauksiu kitų nemalonę jei nesimankštinsiu	• • • • •	• • • • •
12. Nes man asmeniškai labai svarbu pasiekti šį tikslą	• • • • •	• • • • •
13. Nes jaučiuosi kaltas jei reguliariai nesimankštinu	• • • • •	• • • • •
14. Nes noriu, kad kiti pripažintų, jog darau tai ką buvau liepiamas	• • • • •	• • • • •
15. Nes įdomu stebėti savo paties tobulėjimą	• • • • •	• • • • •
16. Nes sveikata man yra vertybė	• • • • •	• • • • •

**Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų atsakymus!**

Apklausą atlieka Šiaulių Universiteto taikomosios kūno kultūros magistrantė Roma Gričienė.

Iškilius klausimams, prašau rašyti elektroniniu paštu [roma.griciene@gmail.com](mailto:roma.griciene@gmail.com)

arba skambinti telefonu 8-699-32245.

**2 priedas.** Respondentų fizinio aktyvumo lygio palyginimas pagal demografines charakteristikas

17 lentelė

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal lytį**

			Jūsų lytis		Iš viso
			Moteris	Vyras	
Kiek vidutiniškai kartų per savaitę Jūs užsiimate aktyvia fizine veikla?	Rečiau nei kartą per savaitę	Count	6	4	10
		% within Jūsų lytis	4,5%	3,8%	4,2%
	Kartą per savaitę	Count	34	6	40
		% within Jūsų lytis	25,6%	5,7%	16,8%
	2-4 kartus per savaitę	Count	71	38	109
		% within Jūsų lytis	53,4%	36,2%	45,8%
	3-5 kartus per savaitę	Count	22	45	67
		% within Jūsų lytis	16,5%	42,9%	28,2%
	6 ir daugiau kartų per savaitę	Count	0	12	12
		% within Jūsų lytis	0,0%	11,4%	5,0%

**Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:**  $\chi^2 = 47,246$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,01$ .

18 lentelė

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal šeimines padėtis**

			Jūs		Iš viso:
			Gyvenu su partneriu	Gyvenu vienas	
Kiek vidutiniškai kartų per savaitę Jūs užsiimate aktyvia fizine veikla?	Rečiau nei kartą per savaitę	Count	10	0	10
		% within Jūs	5,0%	0,0%	4,2%
	Kartą per savaitę	Count	26	12	38
		% within Jūs	13,0%	31,6%	16,0%
	2-4 kartus per savaitę	Count	93	18	111
		% within Jūs	46,5%	47,4%	46,6%
	3-5 kartus per savaitę	Count	59	8	67
		% within Jūs	29,5%	21,1%	28,2%
	6 ir daugiau kartų per savaitę	Count	12	0	12
		% within Jūs	6,0%	0,0%	5,0%

**Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:**  $\chi^2 = 27,402$ ,  $df = 3$ ,  $p < 0,01$

19 lentelė

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal darbinę padėtį**

			Šiuo metu Jūs		Total
			Dirbu	Esu bedarbis	
Kiek vidutiniškai kartų per savaitę Jūs užsiimate aktyvia fizine veikla?	Rečiau nei kartą per savaitę	Count	9	1	10
		% within Šiuo metu Jūs	3,9%	10,0%	4,2%
	Kartą per savaitę	Count	36	4	40
		% within Šiuo metu Jūs	15,7%	40,0%	16,7%
	2-4 kartus per savaitę	Count	107	4	111
		% within Šiuo metu Jūs	46,5%	40,0%	46,2%
	3-5 kartus per savaitę	Count	66	1	67
		% within Šiuo metu Jūs	28,7%	10,0%	27,9%
	6 ir daugiau kartų per savaitę	Count	12	0	12
		% within Šiuo metu Jūs	5,2%	0,0%	5,0%

**Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:**  $\chi^2 = 6,071$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,194$

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal gyvenamąją vietą**

		Jūs gyvenate			Iš viso:	
		Mieste	Miestelyje	Kaime		
Kiek vidutiniškai kartų per savaitę Jūs užsiimate aktyvia fizine veikla?	Rečiau nei kartą per savaitę	Count	6	2	2	10
		% within Jūs gyvenate	3,2%	7,4%	15,4%	4,4%
	Kartą per savaitę	Count	30	6	2	38
		% within Jūs gyvenate	15,9%	22,2%	15,4%	16,6%
	2-4 kartus per savaitę	Count	88	11	5	104
		% within Jūs gyvenate	46,6%	40,7%	38,5%	45,4%
	3-5 kartus per savaitę	Count	53	8	4	65
		% within Jūs gyvenate	28,0%	29,6%	30,8%	28,4%
	6 ir daugiau kartų per savaitę	Count	12	0	0	12
		% within Jūs gyvenate	6,3%	0,0%	0,0%	5,2%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 8,298$ , df = 8, p = 0,405*

**Fizinės veiklos aktyvumo sąsajos su respondentų amžiumi ir išsilavinimu**

		Kiek vidutiniškai kartų per savaitę Jūs užsiimate aktyvia fizine veikla?	Kiek vidutiniškai valandų per savaitę skiriate fizinei veiklai?	Kiek laiko sistemingai užsiimate šia veikla?
Jūsų amžius	r	0,059	0,042	-0,009
	p	0,364	0,525	0,887
	N	236	234	238
Išsilavinimas	r	0,092	-0,089	-0,382**
	p	0,157	0,175	0,000
	N	238	236	240

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimams skiriamų valandų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal lytį**

		Jūsų lytis		Total	
		Moteris	Vyras		
Kiek vidutiniškai valandų per savaitę skiriate fizinei veiklai?	iki 2 val. per savaitę	Count	60	14	74
		% within Jūsų lytis	45,8%	13,3%	31,4%
	nuo 2 iki 5 val. per savaitę	Count	47	52	99
		% within Jūsų lytis	35,9%	49,5%	41,9%
	nuo 6 iki 8 val. per savaitę	Count	22	25	47
		% within Jūsų lytis	16,8%	23,8%	19,9%
	daugiau nei 8 val. per savaitę	Count	2	14	16
		% within Jūsų lytis	1,5%	13,3%	6,8%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 35,606$ , df = 3, p < 0,01*

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimams skiriamų valandų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal šeiminių padėčių**

			Jūs		Total
			Gyvenu su partneriu	Gyvenu vienas	
Kiek vidutiniškai valandų per savaitę skiriate fizinei veiklai?	iki 2 val. per savaitę	Count	56	16	72
		% within Jūs	28,3%	42,1%	30,5%
	nuo 2 iki 5 val. per savaitę	Count	97	2	99
		% within Jūs	49,0%	5,3%	41,9%
	nuo 6 iki 8 val. per savaitę	Count	33	16	49
		% within Jūs	16,7%	42,1%	20,8%
	daugiau nei 8 val. per savaitę	Count	12	4	16
		% within Jūs	6,1%	10,5%	6,8%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 27,402$ , df = 3, p < 0,01*

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimams skiriamų valandų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal darbinę padėtį**

			Šiuo metu Jūs		Total
			Dirbu	Esu bedarbis	
Kiek vidutiniškai valandų per savaitę skiriate fizinei veiklai?	iki 2 val. per savaitę	Count	68	6	74
		% within Šiuo metu Jūs	29,8%	60,0%	31,1%
	nuo 2 iki 5 val. per savaitę	Count	99	0	99
		% within Šiuo metu Jūs	43,4%	0,0%	41,6%
	nuo 6 iki 8 val. per savaitę	Count	45	4	49
		% within Šiuo metu Jūs	19,7%	40,0%	20,6%
	daugiau nei 8 val. per savaitę	Count	16	0	16
		% within Šiuo metu Jūs	7,0%	0,0%	6,7%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 9,760$ , df = 3, p = 0,021*

**Aktyvios fizinės veiklos užsiėmimams skiriamų valandų skaičiaus per savaitę palyginimas pagal gyvenamąją vietą**

			Jūs gyvenate			Total
			Mieste	Miestelyje	Kaime	
Kiek vidutiniškai valandų per savaitę skiriate fizinei veiklai?	iki 2 val. per savaitę	Count	49	13	8	70
		% within Jūs gyvenate	26,2%	48,1%	61,5%	30,8%
	nuo 2 iki 5 val. per savaitę	Count	90	4	5	99
		% within Jūs gyvenate	48,1%	14,8%	38,5%	43,6%
	nuo 6 iki 8 val. per savaitę	Count	34	8	0	42
		% within Jūs gyvenate	18,2%	29,6%	0,0%	18,5%
	daugiau nei 8 val. per savaitę	Count	14	2	0	16
		% within Jūs gyvenate	7,5%	7,4%	0,0%	7,0%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 119,182$ , df = 6, p < 0,01*



Sistemos aktyvios fizinės veiklos trukmės palyginimas pagal lytį

			Jūsų lytis		Total
			Moteris	Vyras	
Kiek laiko sistemingai užsiimate šia veikla?	Trumpiau nei 6 mėn.	Count	9	2	11
		% within Jūsų lytis	6,7%	1,9%	4,6%
	Nuo 6 mėn. iki 1 metų	Count	2	3	5
		% within Jūsų lytis	1,5%	2,9%	2,1%
	Nuo 1 iki 3 metų	Count	48	14	62
		% within Jūsų lytis	35,6%	13,3%	25,8%
	Nuo 3 iki 5 metų	Count	54	38	92
		% within Jūsų lytis	40,0%	36,2%	38,3%
	Ilgiau nei 5 metus	Count	22	44	66
		% within Jūsų lytis	16,3%	41,9%	27,5%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $x^2 = 34,200$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,01$*

Sistemos aktyvios fizinės veiklos trukmės palyginimas pagal darbinę padėtį

			Šiuo metu Jūs		Total
			Dirbu	Esu bedarbis	
Kiek laiko sistemingai užsiimate šia veikla?	Trumpiau nei 6 mėn.	Count	10	1	11
		% within Šiuo metu Jūs	4,3%	10,0%	4,5%
	Nuo 6 mėn. iki 1 metų	Count	4	1	5
		% within Šiuo metu Jūs	1,7%	10,0%	2,1%
	Nuo 1 iki 3 metų	Count	60	2	62
		% within Šiuo metu Jūs	25,9%	20,0%	25,6%
	Nuo 3 iki 5 metų	Count	90	2	92
		% within Šiuo metu Jūs	38,8%	20,0%	38,0%
	Ilgiau nei 5 metus	Count	66	2	68
		% within Šiuo metu Jūs	28,4%	20,0%	28,1%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $x^2 = 26,367$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,01$*

Sistemos aktyvios fizinės veiklos trukmės palyginimas pagal gyvenamąją vietą

			Jūs gyvenate			Total
			Mieste	Miestelyje	Kaime	
Kiek laiko sistemingai užsiimate šia veikla?	Trumpiau nei 6 mėn.	Count	6	2	3	11
		% within Jūs gyvenate	3,1%	7,4%	23,1%	4,8%
	Nuo 6 mėn. iki 1 metų	Count	5	0	0	5
		% within Jūs gyvenate	2,6%	0,0%	0,0%	2,2%
	Nuo 1 iki 3 metų	Count	46	8	8	62
		% within Jūs gyvenate	24,1%	29,6%	61,5%	26,8%
	Nuo 3 iki 5 metų	Count	79	4	2	85
		% within Jūs gyvenate	41,4%	14,8%	15,4%	36,8%
	Ilgiau nei 5 metus	Count	52	12	0	64
		% within Jūs gyvenate	27,2%	44,4%	0,0%	27,7%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $x^2 = 31,560$ ,  $df = 10$ ,  $p < 0,01$*

## Sisteminę aktyvios fizinės veiklos trukmės palyginimas pagal šeimines padėtis

		Jūs		Total	
		Gyvenu su partneriu	Gyvenu vienas		
Kiek laiko sistemingai užsiimate šia veikla?	Trumpiau nei 6 mėn.	Count	7	4	11
		% within Jūs	3,5%	10,0%	4,6%
	Nuo 6 mėn. iki 1 metų	Count	5	0	5
		% within Jūs	2,5%	0,0%	2,1%
	Nuo 1 iki 3 metų	Count	50	12	62
		% within Jūs	25,0%	30,0%	25,8%
	Nuo 3 iki 5 metų	Count	78	12	90
		% within Jūs	39,0%	30,0%	37,5%
	Ilgiau nei 5 metus	Count	56	12	68
		% within Jūs	28,0%	30,0%	28,3%

Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 5,962$ ,  $df = 5$ ,  $p = 0,310$

## Fizinės veiklos pobūdžio palyginimas pagal lytį

		Jūsų lytis		Total	
		Moteris	Vyras		
Kokia konkrečia fizine veikla užsiimate?	Fitnesas	Count	60	85	145
		% within Jūsų lytis	44,4%	81,0%	60,4%
	Aerobika	Count	55	4	59
		% within Jūsų lytis	40,7%	3,8%	24,6%
	Šiaurietiškas ėjimas	Count	6	2	8
		% within Jūsų lytis	4,4%	1,9%	3,3%
	Sporto salė	Count	10	10	20
		% within Jūsų lytis	7,4%	9,5%	8,3%
	Joga	Count	4	4	8
		% within Jūsų lytis	3,0%	3,8%	3,3%

Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 47,385$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,01$

## Fizinės veiklos pobūdžio palyginimas pagal darbinę padėtį

		Šiuo metu Jūs		Total	
		Dirbu	Esu bedarbis		
Kokia konkrečia fizine veikla užsiimate?	Fitnesas	Count	142	3	145
		% within Šiuo metu Jūs	61,2%	30,0%	59,9%
	Aerobika	Count	56	3	59
		% within Šiuo metu Jūs	24,1%	30,0%	24,4%
	Šiaurietiškas ėjimas	Count	6	2	8
		% within Šiuo metu Jūs	2,6%	20,0%	3,3%
	Sporto salė	Count	22	0	22
		% within Šiuo metu Jūs	9,5%	0,0%	9,1%
	Joga	Count	6	2	8
		% within Šiuo metu Jūs	2,6%	20,0%	3,3%

Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 20,230$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,01$

Fizinės veiklos pobūdžio palyginimas pagal šeimines padėtis

			Jūs		Total
			Gyvenu su partneriu	Gyvenu vienas	
Kokia konkrečia fizine veikla užsiimate?	Fitnesas	Count	131	14	145
		% within Jūs	65,5%	35,0%	60,4%
	Aerobika	Count	43	16	59
		% within Jūs	21,5%	40,0%	24,6%
	Šiaurietiškas ėjimas	Count	4	4	8
		% within Jūs	2,0%	10,0%	3,3%
	Sporto salė	Count	16	6	22
		% within Jūs	8,0%	15,0%	9,2%
	Joga	Count	6	0	6
		% within Jūs	3,0%	0,0%	2,5%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 19,155$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0,01$*

Fizinės veiklos pobūdžio palyginimas pagal gyvenamąją vietą

			Jūs gyvenate			Total
			Mieste	Miestelyje	Kaime	
Kokia konkrečia fizine veikla užsiimate?	Fitnesas	Count	119	12	6	137
		% within Jūs gyvenate	62,3%	44,4%	46,2%	59,3%
	Aerobika	Count	47	6	5	58
		% within Jūs gyvenate	24,6%	22,2%	38,5%	25,1%
	Šiaurietiškas ėjimas	Count	4	2	2	8
		% within Jūs gyvenate	2,1%	7,4%	15,4%	3,5%
	Sporto salė	Count	18	4	0	22
		% within Jūs gyvenate	9,4%	14,8%	0,0%	9,5%
	Joga	Count	3	3	0	6
		% within Jūs gyvenate	1,6%	11,1%	0,0%	2,6%
	Total	Count	191	27	13	231
		% within Jūs gyvenate	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*Statistiškai reikšmingo skirtumo charakteristika:  $\chi^2 = 20,968$ ,  $df = 8$ ,  $p < 0,01$ .*

3 *priedas*. Respondentų fizinės veiklos motyvų palyginimas pagal demografines charakteristikas

3.1. lentelė

Fizinės veiklos motyvų vertinimo palyginimas pagal gyvenamąją vietą

Dependent Variable		(I) Jūs gyvenate	(J) Jūs gyvenate	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Įdomumas	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	0,53508*	0,10373	0,000	0,2849	0,7853
			Kaime	0,69430*	0,15644	0,000	0,3170	1,0716
		Miestelyje	Mieste	-0,53508*	0,10373	0,000	-0,7853	-0,2849
			Kaime	0,15921	0,18047	1,000	-0,2761	0,5945
		Kaime	Mieste	-0,69430*	0,15644	0,000	-1,0716	-0,3170
			Miestelyje	-0,15921	0,18047	1,000	-0,5945	0,2761
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	0,53508*	0,18342	0,019	0,0806	0,9896
			Kaime	0,69430*	0,22213	0,026	0,0886	1,3000
		Miestelyje	Mieste	-0,53508*	0,18342	0,019	-0,9896	-0,0806
			Kaime	0,15921	0,28527	0,843	-0,5534	0,8718
		Kaime	Mieste	-0,69430*	0,22213	0,026	-1,3000	-0,0886
			Miestelyje	-0,15921	0,28527	0,843	-0,8718	0,5534
Kompetencijos	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	0,85714*	0,15660	0,000	0,4794	1,2349
			Kaime	1,45625*	0,21825	0,000	0,9298	1,9827
		Miestelyje	Mieste	-0,85714*	0,15660	0,000	-1,2349	-0,4794
			Kaime	0,59910	0,25695	0,062	-0,0207	1,2189
		Kaime	Mieste	-1,45625*	0,21825	0,000	-1,9827	-0,9298
			Miestelyje	-0,59910	0,25695	0,062	-1,2189	0,0207
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	0,85714*	0,27149	0,010	0,1842	1,5301
			Kaime	1,45625*	0,39463	0,008	0,4063	2,5062
		Miestelyje	Mieste	-0,85714*	0,27149	0,010	-1,5301	-0,1842
			Kaime	0,59910	0,47568	0,431	-0,5905	1,7887
		Kaime	Mieste	-1,45625*	0,39463	0,008	-2,5062	-0,4063
			Miestelyje	-0,59910	0,47568	0,431	-1,7887	0,5905
Išvaizda	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	0,69476	0,31595	0,087	-0,0673	1,4569
			Kaime	0,14822	0,44018	1,000	-0,9135	1,2100
		Miestelyje	Mieste	-0,69476	0,31595	0,087	-1,4569	0,0673
			Kaime	-0,54653	0,51807	0,878	-1,7962	0,7031
		Kaime	Mieste	-0,14822	0,44018	1,000	-1,2100	0,9135
			Miestelyje	0,54653	0,51807	0,878	-0,7031	1,7962
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	0,69476*	0,21194	0,005	0,1842	1,2053
			Kaime	0,14822	0,17529	0,677	-0,2781	0,5745
		Miestelyje	Mieste	-0,69476*	0,21194	0,005	-1,2053	-0,1842
			Kaime	-0,54653*	0,21606	0,041	-1,0736	-0,0195
		Kaime	Mieste	-0,14822	0,17529	0,677	-0,5745	0,2781
			Miestelyje	0,54653*	0,21606	0,041	0,0195	1,0736
Sveikata	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	0,20469	0,08878	0,066	-0,0094	0,4188
			Kaime	0,07193	0,12377	1,000	-0,2266	0,3704
		Miestelyje	Mieste	-0,20469	0,08878	0,066	-0,4188	0,0094
			Kaime	-0,13276	0,14577	1,000	-0,4843	0,2188
		Kaime	Mieste	-0,07193	0,12377	1,000	-0,3704	0,2266
			Miestelyje	0,13276	0,14577	1,000	-0,2188	0,4843
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	0,20469	0,11553	0,196	-0,0803	0,4897
			Kaime	0,07193	0,13231	0,851	-0,2766	0,4204
		Miestelyje	Mieste	-0,20469	0,11553	0,196	-0,4897	0,0803
			Kaime	-0,13276	0,17069	0,719	-0,5542	0,2887

		Kaime	Mieste	-0,07193	0,13231	0,851	-0,4204	0,2766
			Miestelyje	0,13276	0,17069	0,719	-0,2887	0,5542
Socialiniai aspektai	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	0,73488*	0,17533	0,000	0,3120	1,1577
			Kaime	0,93033*	0,24443	0,001	0,3408	1,5198
		Miestelyje	Mieste	-0,73488*	0,17533	0,000	-1,1577	-0,3120
			Kaime	0,19544	0,28787	1,000	-0,4988	0,8897
		Kaime	Mieste	-0,93033*	0,24443	0,001	-1,5198	-0,3408
			Miestelyje	-0,19544	0,28787	1,000	-0,8897	0,4988
	Games- Howell	Mieste	Miestelyje	0,73488*	0,19496	0,002	0,2552	1,2146
			Kaime	0,93033	0,36658	0,061	-0,0412	1,9019
		Miestelyje	Mieste	-0,73488*	0,19496	0,002	-1,2146	-0,2552
			Kaime	0,19544	0,40709	0,881	-0,8406	1,2315
		Kaime	Mieste	-0,93033	0,36658	0,061	-1,9019	0,0412
			Miestelyje	-0,19544	0,40709	0,881	-1,2315	0,8406

\*. The mean difference is significant at the 0,05 level.

4 *priedas*. Respondentų fizinės veiklos savireguliacijos palyginimas pagal demografines charakteristikas

35 lentelė

**Fizinės veiklos savireguliacijos palyginimas pagal gyvenamąją vietą**

Dependent Variable		(I) Jūs gyvenate	(J) Jūs gyvenate	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Santykinis autonomijos indeksas	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	-15,81878*	4,31415	0,001	-26,2249	-5,4126
			Kaime	-6,14356	6,01055	0,923	-20,6416	8,3544
		Miestelyje	Mieste	15,81878*	4,31415	0,001	5,4126	26,2249
			Kaime	9,67521	7,07404	0,518	-7,3880	26,7385
		Kaime	Mieste	6,14356	6,01055	0,923	-8,3544	20,6416
			Miestelyje	-9,67521	7,07404	0,518	-26,7385	7,3880
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	-15,81878*	4,42467	0,003	-26,6659	-4,9716
			Kaime	-6,14356	4,59534	0,397	-18,0588	5,7716
		Miestelyje	Mieste	15,81878*	4,42467	0,003	4,9716	26,6659
			Kaime	9,67521	5,99169	0,254	-5,0535	24,4039
		Kaime	Mieste	6,14356	4,59534	0,397	-5,7716	18,0588
			Miestelyje	-9,67521	5,99169	0,254	-24,4039	5,0535
Išorinis reguliavimas	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	1,73521*	0,48185	0,001	0,5731	2,8973
			Kaime	1,63764*	0,67175	0,047	0,0175	3,2577
		Miestelyje	Mieste	-1,73521*	0,48185	0,001	-2,8973	-0,5731
			Kaime	-0,09758	0,79114	1,000	-2,0056	1,8105
		Kaime	Mieste	-1,63764*	0,67175	0,047	-3,2577	-0,0175
			Miestelyje	0,09758	0,79114	1,000	-1,8105	2,0056
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	1,73521*	0,57008	0,013	0,3320	3,1384
			Kaime	1,63764*	0,59895	0,040	0,0707	3,2046
		Miestelyje	Mieste	-1,73521*	0,57008	0,013	-3,1384	-0,3320
			Kaime	-0,09758	0,79315	0,992	-2,0481	1,8530
		Kaime	Mieste	-1,63764*	0,59895	0,040	-3,2046	-0,0707
			Miestelyje	0,09758	0,79315	0,992	-1,8530	2,0481
Introjekcija	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	1,20638*	0,24999	0,000	0,6034	1,8094
			Kaime	1,69498*	0,34828	0,000	0,8549	2,5351
		Miestelyje	Mieste	-1,20638*	0,24999	0,000	-1,8094	-0,6034
			Kaime	0,48860	0,40991	0,704	-0,5001	1,4773
		Kaime	Mieste	-1,69498*	0,34828	0,000	-2,5351	-0,8549
			Miestelyje	-0,48860	0,40991	0,704	-1,4773	0,5001
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	1,20638*	0,21293	0,000	0,6863	1,7265
			Kaime	1,69498*	0,58437	0,032	0,1447	3,2452
		Miestelyje	Mieste	-1,20638*	0,21293	0,000	-1,7265	-0,6863
			Kaime	0,48860	0,61022	0,708	-1,0987	2,0759
		Kaime	Mieste	-1,69498*	0,58437	0,032	-3,2452	-0,1447
			Miestelyje	-0,48860	0,61022	0,708	-2,0759	1,0987
Identifikacija	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	0,17845	0,09738	0,205	-0,0564	0,4133
			Kaime	0,55024*	0,13575	0,000	0,2228	0,8776
		Miestelyje	Mieste	-0,17845	0,09738	0,205	-0,4133	0,0564
			Kaime	0,37179	0,15988	0,063	-0,0138	0,7574
		Kaime	Mieste	-0,55024*	0,13575	0,000	-0,8776	-0,2228
			Miestelyje	-0,37179	0,15988	0,063	-0,7574	0,0138
	Games-Howell	Mieste	Miestelyje	0,17845	0,11930	0,307	-0,1155	0,4724
			Kaime	0,55024*	0,15546	0,009	0,1402	0,9603
		Miestelyje	Mieste	-0,17845	0,11930	0,307	-0,4724	0,1155

			Kaime	0,37179	0,19050	0,145	-0,1019	0,8455
		Kaime	Mieste	-0,55024*	0,15546	0,009	-0,9603	-0,1402
			Miestelyje	-0,37179	0,19050	0,145	-0,8455	0,1019
Vidinė motyvacija	Bonferroni	Mieste	Miestelyje	0,27540	0,12454	0,084	-0,0250	0,5758
			Kaime	1,44563*	0,17362	0,000	1,0269	1,8644
		Miestelyje	Mieste	-0,27540	0,12454	0,084	-0,5758	0,0250
			Kaime	1,17023*	0,20448	0,000	0,6771	1,6634
		Kaime	Mieste	-1,44563*	0,17362	0,000	-1,8644	-1,0269
			Miestelyje	-1,17023*	0,20448	0,000	-1,6634	-0,6771
	Games- Howell	Mieste	Miestelyje	0,27540	0,15380	0,190	-0,1041	0,6549
			Kaime	1,44563*	0,32439	0,002	0,5833	2,3079
		Miestelyje	Mieste	-0,27540	0,15380	0,190	-0,6549	0,1041
			Kaime	1,17023*	0,35500	0,011	0,2611	2,0793
		Kaime	Mieste	-1,44563*	0,32439	0,002	-2,3079	-0,5833
			Miestelyje	-1,17023*	0,35500	0,011	-2,0793	-0,2611

\*. The mean difference is significant at the 0,05 level.