

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Diana Kozloviėnė

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija – sporto edukologija)
magistrantūros studentė

**MOTERŲ MOTYVACIJĄ FIZINIAM AKTYVUMUI LEMIANČIŲ
VEIKSNIŲ RAIŠKA**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
lekt. dr. Luras Grajauskas

Šiauliai, 2011

Darbas originalus..... Diana Kozloviėnė
(studento parašas)

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
ĮVADAS.....	5
1. TEORINĖS TYRIMO PROBLEMOS PRIELAIIDOS.....	8
1.1. Fizinio aktyvumo ir sveikatos ryšys.....	8
1.1.1. Fizinio aktyvumo reikšmė laisvalaikiu sportuojančių moterų savijautai	8
1.1.2. Fizinio aktyvumo įtaka sportuojančių moterų fizinei sveikatai	10
1.1.3. Fizinio aktyvumo poveikis moterų emocinei savijautai.....	11
1.2. Sportinės veiklos motyvacijos samprata	15
1.2.1. Motyvacija, motyvas, motyvavimas.....	15
1.2.2. Poreikiai ir motyvacija fizinei veiklai	17
2. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODAI.....	20
2.1. Tyrimo organizavimas ir jo etapai	20
2.2. Tyrimo metodai.....	20
2.2.1. Mokslinės literatūros analizė.....	20
2.2.2. Kokybinis tyrimas - interviu metodu	21
2.2.3. Anketinė apklausa	22
2.2.4. Matematinė statistinė analizė	25
3. TYRIMŲ REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ.....	26
3.1. Kokybinio tyrimo rezultatai ir jų analizė	26
3.1.1. Moterų sportavimo laisvalaikio motyvai.....	26
3.1.2. Sportuojančių moterų savijauta prieš sporto pratybas.....	27
3.1.3. Sportuojančių moterų savijauta per sporto pratybas	28
3.1.4. Sportuojančių moterų savijauta po sporto pratybų.....	29
3.1.5. Sportuojančių moterų atsakymų į klausimą apie „piliulę“ sklaidą.....	29
3.1.6. Mokyklos ir tėvų įtaka moterų požiūriui į fizinį aktyvumą.....	30
3.2. Kiekybinio tyrimo rezultatai ir jų analizė	33
3.2.1. Moterų motyvacijos fiziniam aktyvumui raiška.....	33
3.2.2. Sportuojančių moterų motyvų pasiskirstymas, sporto pratybų – „piliulės“ pasirinkimo aspektu	37
3.2.3. Džiaugsmo motyvo kaita amžiaus ir sportavimo trukmės aspektais.....	40
3.2.4. Džiaugsmo motyvo kaita sportavimo pobūdžio aspektu	42
3.2.5. Mokyklos ir tėvų įtaka moterų fiziniam aktyvumui.....	44
DISKUSIJA.....	47
IŠVADOS	51
REKOMENDACIJOS.....	53
LITERATŪRA.....	54
PRIEDAI.....	60

SANTRAUKA

MOTERŲ MOTYVACIJĄ FIZINIAM AKTYVUMUI LEMIANČIŲ VEIKSNIŲ RAIŠKA

Magistro darbas

Sportinės veiklos motyvacijos tyrimų problema yra visuomet aktuali, kaip ir aktuali pati kūno kultūra visuomenės sveikatos politikos kontekste. Žmogaus evoliucijos pagrindas — mokymasis stebint kitų individų patirtį, papildant ją savąja. Todėl tėvų pavyzdys yra bendroji auklėjimo veiksmingumo sąlyga. Tai, jog moters požiūris į kūno kultūrą ir gebėjimai gali daryti įtaką ne tik vaiko vertybėms, bet ir būsimų kartų sveikatai, paskatino analizuoti moterų motyvaciją fiziniam aktyvumui lemiančius veiksnius ir jų raišką.

Tyrimo objektas – moterų motyvaciją fiziniam aktyvumui lemiantys veiksniai.

Tyrimo tikslas – ištirti moterų motyvaciją fiziniam aktyvumui lemiančių veiksmų raišką.

Tyrimo metodologija. Holistinio sveikatos ugdymo, bei humanistinės psichologijos ir pedagogikos nuostatos, motyvacijos teorija, fenomenologijos teorija.

Tyrimo metodai: literatūros analizė, interviu, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Interviu - Dianos sporto klube sportuojančios moterys (N=10). Anketinė apklausa, naudojant sportavimo/fizinio aktyvumo motyvų aprašą (Markland, Ingledew, 1997) - sportuojančios, nebesportuojančios ir nesportuojančios Lietuvos moterys (N=340).

Tyrimo metu iškelta hipotezė visiškai pasitvirtino. Nustatyta jausmo patiriamas sportuojant esminė reikšmė moterų motyvacijai fiziniam aktyvumui. 1. Kokybinio tyrimo išvados:

1.1 Pradedant sportuoti pagrindinis motyvas yra svorio kontrolė. 40 proc. respondenčių nenorėjo sportuoti, bet pabandžius patiko. 1.2 Pagrindiniai sportavimo motyvai: fizinio pajėgumo gerėjimas, rezultatas, geros emocijos, malonumas. 1.3. Visos, net ir sunkiai prisivertusios, fizinio krūvio metu jaučiasi gerai, po krūvio - puikiai. Tai padeda prisiversti mankštintis. 2.4. Nejaudinant sportavimo džiaugsmo, motyvacija fiziniam aktyvumui blėsta. 3. Kiekybinio tyrimo išvados: 3.1 Visų grupių tiek svarbiausi (sveikatos siekimas, rekreacija, fizinių galių tobulinimas, svorio kontrolė), tiek mažiausiai svarbūs (varžymosi, soc. pripažinimo, iššūkio, sveikatos problemų sprendimo) motyvai yra panašūs. Išsiskyrė tik streso įveikos ir sportavimo džiaugsmo motyvai. 3.1. Didėjant sportavimo džiaugsmui – didėja streso įveika ir atvirkščiai ($r = 0,687$; $p < 0,01$). 3.2 Sveikatos problemų sprendimo motyvas – svarbus nepatiriančioms sportavimo džiaugsmo sportuojančioms moterims. 3.3 Visose grupėse sportavimo džiaugsmo motyvas nepriklauso nuo amžiaus. 3.4 Sportavimo džiaugsmo motyvą determinuoja sportavimo, nesportavimo trukmė. 3.4 Organizuotose pratybose moterys labiau patiria judėjimo džiaugsmą, nei mankštindamosi savarankiškai. 4. Respondenčių nuomone, didesnę įtaką fiziniam aktyvumui joms padarė mokykla, nei tėvai, tačiau taip pat jos linkę manyti, jog pačios daro reikšmingą įtaką savo vaikams. Sportuojančių moterų grupėje, jaunėjant amžiui mažėja mokyklos ir didėja tėvų įtaka. Nebesportuojančios respondentės, labiau sureikškina mokyklos įtaką. Niekada nesportavusios moterys skirdamos žemus balus parodo, jog nei tėvai, nei mokykla neišugdė joms teigiamo požiūrio į kūno kultūrą ir poreikio judėti.

SUMMARY

EXPRESSION OF FACTORS DETERMINING MOTIVATION OF WOMEN TO PHYSICAL ACTIVENESS

Master's Thesis

The sports activities motivation research topic is always urgent as is the body culture in the context of public health policy. Human evolution is based upon learning while observing other individuals' experience and sharing with one's own. So, parental example is the general nurturing efficiency precondition. The fact that woman's attitude towards body culture and skills can influence both valuables of a child and health of entire future generations, stimulated to analyse the factors predetermining women's motivation factors towards physical activity and their expression.

Subject of research: the factors predetermining women's motivation towards physical activity.

Aim of the study: to analyse expression of the factors predetermining women's motivation towards physical activity.

Methodology of the study. Holistic health education and humanist psychology and pedagogy provisions, motivation theory, phenomenology theory.

Methods of research: literature analysis, interview, questioning survey, mathematical statistics.

Survey sample and organization. Interview: women fond of sports in Diana Sports Club (N=10). Questioning survey, using sports/physical activities motives description (Markland, Ingledew, 1997): Lithuanian women, engaged, no longer engaged and not engaged in sports (N=340).

The hypothesis set was fully confirmed. Significance of the feeling experienced while sporting for women's motivation for physical activities was established. 1. Qualitative research findings: 1.1 Main motive to start sporting is weight control. 40 per cent of the women did not want to sport, but the tried and liked it. 1.2 Main motives to engage in sports: improvement of physical preparation, result, good emotions, pleasure. 1.3. All women, even who with difficulty managed, during the physical load feel good and after the load they feel excellent. This helps in bringing oneself to take exercises. 2.4. If no joy is felt, motivation for physical activity fades out. 3. Quantitative research findings: 3.1 Both the most important (seeking for health, recreation, strengthening physical power, weight control) and the least important (competition, social acknowledgement, challenge, health problem solution) in all the groups are similar. Only stress overcoming and sporting joy motives differed. . 3.1. The stronger is the sporting joy, the better is stress overcoming and vice versa ($r = 0,687$; $p < 0,01$). 3.2 Health problem solution motive is important for the sporting women who feel no joy. 3.3 In all the groups the sporting joy motive does not depend on age. 3.4 Sporting joy motive is determined by length of being engaged and not being engaged in sports. 3.4 In organized trainings women experience more moving joy that working individually. 4. According to respondents, school has made larger influence on their physical activity than parents, but they also tend to think that they have significant influence on their own children. In the sporting women group, the younger is the respondent, the stronger is parental influence compared with school. Women no longer engaged in sports prefer school influence. The women who were never engaged in sports, assigning less points show that neither parents nor school nurtured in them positive attitude to the body culture and the need to move.

IVADAS

Aktualumas. Mūsų šalyje ir visame pasaulyje susirūpinimą kelia vis blogėjanti visuomenės sveikata. PSO tyrimų duomenimis (Батечко ir kt., 2008), viena iš priežasčių - nepakankamas fizinis aktyvumas. Mokslo pripažįstama, kad, visų pirma, žmonės patys yra atsakingi už savo sveikatos būklę ir jos profilaktiką. Tik esant fizinės, psichinės ir socialinės sveikatos darnai asmenybė gali save realizuoti (Poteliūnienė, 2003). Kaip teigiama IV Lietuvos sporto kongrese (2005), kūno kultūra gimsta iš vidinės kultūros kaip suvoktas būtinumas. Jai, kaip vertybei, įsitvirtinti asmenybės struktūroje geriausiai gali padėti fizinis ugdymasis. Tačiau fizinio ugdymosi kryptingumas iš esmės priklauso nuo žmogaus pasaulėžiūros ir jį supančios aplinkos sąlygų (Poteliūnienė, Viraliūnaitė, 2006). Suvokdami fizinio aktyvumo naudą sveikatai, žmonės gali paveikti savo gyvenimo kokybę (Skurvydas ir kt. 2006). Sporto specialistai, pedagogai ir medikai ieško efektyvių, atitinkančių kiekvieno individo galimybes, fizinio aktyvumo formų, metodikų, priemonių, teigiamai veikiančių ne tik sveikatą, bet ir norą tolimesnei fizinei veiklai (Naužemys, Saplinskas, 1998). Tačiau, kaip teigia S. Stašienė, N. Petkevičiūtė (2003), J. Peterson ir kt. (2006), judėjimo aktyvumui, kaip svarbiam sveikos gyvensenos komponentui, įtakos turi įvairūs veiksniai.

Priežastis, trukdančias moterų fiziniam aktyvumui tyrė D. Chinn ir kt. (1999). Socialinių veiksnių įtaką studentų gyvensenai bei fiziniam aktyvumui tyrė S. Poteliūnienė, L. Viraliūnaitė (2006). L. Kardelienė, D. Masiliauskas ir kt. (2009) nagrinėjo kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo saviugdų motyvus. Kauno vidutinio amžiaus gyventojų požiūrio į savo sveikatą sąsajas su fiziniu aktyvumu ir socialiniais-demografiniais veiksniais nustatė E. Maciulevičienė, K. Kardelis (2009).

Sportinės veiklos motyvaciją tyrė nemažai mokslininkų: R. Malinauskas (2003), S. Šukys (2002); D. Markland, D. K. Ingledew (1997, 2008), A. H. Maslow (1970), R. Martens (1999) ir kt. Moterų fizinį aktyvumą ir saviugdą tyrė S. Poteliūnienė (2000; 2003, 2005, 2006), L. Bobrova (1993), J. Armonienė (1995, 1998, 2007) ir kt. Fizinio aktyvumo formas ir naudą organizmui tyrė K. Milašius (2005), V. Spurga (1998), V. Kazlauskas (1988), B. Phillips (2004), Yogeswar (1982), M. Hopњekov (2006), Dž. H. Pilatesas (Rodrigues, 2008), R. Naužemys, J. Saplinskas (1998), P. Борцык (2005), J. Poderys (2000), A. Makštelė, I. Kulišauskienė (1988), S. A. Solveborn (2005). Lietuvoje plačiau aerobikos įtaką žmogaus organizmui nagrinėjo R. Baublienė (1998, 2003) ir E. Karbočienė (2002, 1997). Atlikta tyrimų, kaip sveikatingumo klubų aplinkoje jaučiasi ir elgiasi laisvalaikio sportuojančios moterys (Pajaujienė, 2009), bei kryptingų fizinių krūvių įtaka jų fiziniam pajėgumui (Zuožienė, Rėklaitienė, 2010). Dauguma tyrimų atskleidžia išorinius socialinius sportavimo motyvus,

tiriama jau sportuojančių asmenų motyvacija, tačiau stokojama tyrimų, atskleidžiančių nesportuojančių asmenų vidinius motyvus, pasirenkant nejudrų gyvenimo būdą.

Problema. Judėjimas - žmogaus prigimtis. Tačiau dideli gyvenimo tempai, užimtumas, gamybos ir buities automatizavimas, patogumai, žmonių fizinį aktyvumą mažina. Atsiranda vis nauji alternatyvūs būdai ne tik darbams atlikti, bet ir asmeniui siekti gyvenimo kokybės griebiantis įvairių medikamentų, papildų, dietų. Tuo tarpu kūno kultūra kaip vertybė turi būti kiekvieno asmens ir valstybės prioritetas. Pagrindinės šio tikslo įgyvendintojos turėtų būti mokykla ir šeima (Batutis, Gadeikis, 2009). Formuojant teigiamą vaikų požiūrį į savo sveikatą kaip esminę vertybinę orientaciją galima išskirti žmogaus evoliucijos pagrindą — išmokimą stebint kitų individų patirtį ir ją papildant savąja. Tėvų pavyzdys yra bendroji auklėjimo veiksmingumo sąlyga. Žinoma, kad moterys fiziškai pasyvesnės už vyrus, dažniau turi antsvorį, jų fizinė būklė yra blogesnė (Armonienė, 1995; Maciulevičienė, Kardelis, 2009). Tai, jog moters požiūris į kūno kultūrą ir gebėjimai gali įtakoti ne tik vaiko vertybes, bet ir būsimų kartų sveikatą (Poteliūnienė, 2000), paskatino analizuoti ir nagrinėti veiksnius, nulemiančius moterų fizinį aktyvumą, bei motyvaciją fizinei veiklai.

Kadangi, pasak S. Poteliūnienės, L. Viraliūnaitės (2006), žmonės žino, jog kūno kultūra yra reikšminga jų gyvenime, tačiau šis žinojimas netampa veiksmu, keliamas **hipotezė**, jog jausmas, patiriamas fizinio krūvio metu, yra vienas pagrindinių moterų sportavimo laisvalaikio motyvaciją nulemiančių veiksnių.

Tyrimo objektas – moterų motyvaciją fiziniam aktyvumui lemiantys veiksniai.

Tyrimo tikslas - ištirti moterų motyvaciją fiziniam aktyvumui lemiančių veiksnių raišką.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti optimalaus fizinio krūvio poveikį moterų sveikatai ir savijautai, bei motyvus, skatinančius moteris lankyti sporto pratybas teoriniu aspektu.
2. Kokybiškai ištirti sportuojančių moterų emocinę būklę prieš, fizinio krūvio ir po jo metu, bei jos įtaką motyvacijai sportuoti.
3. Kiekybiškai ištirti sportuojančių ir ne(be)sportuojančių moterų požiūrį į fizinį aktyvumą, bei veiksnių, lemiančių motyvaciją sportuoti, raišką amžiaus, sportavimo trukmės ir pobūdžio aspektais.
4. Ištirti moterų požiūrį į mokyklos ir tėvų įtaką fiziniam aktyvumui.

Tyrimo metodologija

1. Holistinio sveikatos ugdymo nuostata. „Sveikata – viena didžiausių vertybių, priklausanti nuo paties žmogaus tinkamai prižiūrėti kūną ir dvasią” (Vydūnas, 1991). Pagal E. Adaškevičienę (2004), sveikata yra didžiausia ugdymo vertybė.

2. Humanistinės psichologijos bei pedagogikos nuostatos. Fizinio ugdymo sistemoje aukščiausia vertybe reiktų laikyti ne fizines galias, o asmenybę, kurios tobulinimas turėtų tapti ir fizinio ugdymo tikslu, o jos veiklumas – pamatiniu principu (P. Tamošauskas, 1998).

3. Motyvacijos teorija. Pagal R. Martens (1999), yra du motyvacijos šaltiniai - vidinis ir išorinis. Kai žmogus sportuoja grynai dėl malonumo ir paskui tą džiaugsmą patiria, motyvas fizinei veiklai vėl pastiprinamas.

4. Fenomenologijos teorija, kurios pagrindą sudaro filosofinis požiūris, išvystytas Husseri (1859-1938), aiškinamasi ir siekiama suprasti, kodėl žmonių patirtis yra būtent tokia, kokia yra, kokia patiriamo fenomeno (šiuo – jausmo patiriamo sportuojant) esmė (Luobkienė, 2001; Leonavičius, 2005).

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Interviu.
3. Anketinė apklausa.
4. Matematinė statistika.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Darbo rengimas vyko keturiais etapais.

Pirmasis etapas (2009.09.15 – 2010.04.30). Tyrimo idėjos, objekto, hipotezės, tikslo ir uždavinių formulavimas, mokslinės literatūros analizė, instrumentarijų rengimas.

Antrasis etapas (2010.05.01 – 2010.10.14). Kokybinis tyrimas. Siekiant išsiaiškinti sportuojančių moterų emocinę būklę prieš, fizinio krūvio ir po jo metu, bei jos įtaką motyvacijai sportuoti, interviu metodu apklausta dešimt Pakruojo Dianos sporto klube sportuojančių moterų.

Trečiasis etapas (2010.10.15 – 2011.03.15). Kiekybinis tyrimas. Siekiant ištirti moterų požiūrį į fizinį aktyvumą, bei veiksnių, lemiančių motyvaciją sportuoti, raišką amžiaus, sportavimo trukmės ir pobūdžio aspektais, atlikta anketinė apklausa, kurioje dalyvavo 340 sportuojančių, nesportuojančių ir nesportuojančių Lietuvos moterų.

Ketvirtasis etapas (2011.03.16 – 2011.05.15). Matematinė statistinė duomenų analizė, jų interpretavimas, išvadų formulavimas, tyrimo ataskaitos rengimas.

Darbo naujumas / reikšmingumas. Daugelis tyrimų atskleidžia (Pajaujienė, 2009; Jankauskienė, 2001; Poteliūnienė, Verčinskas, Muliančikas, 2006; Kardelienė, 2009 ir kt.) jau sportuojančių žmonių sportavimo motyvus. Nesportuojančių moterų motyvacija fiziniam aktyvumui tirta nepakankamai, labiau akcentuojamos išorinės nesportavimo priežastys. Nustačius esmines sportavimo – nesportavimo priežastis, bus galima teikti rekomendacijas ne tik sveikatingumo ir sporto centrams, bet ir ugdymo įstaigoms, siekiant žmogaus judraus gyvenimo būdo tęstinumo.

Darbo struktūra. Darbą sudaro įvadas, trys skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, 4 priedai. Darbe pateikiamos 4 lentelės, 19 paveikslų.

1. TEORINĖS TYRIMO PROBLEMOS PRIELAIDOS

1.1. Fizinio aktyvumo ir sveikatos ryšys

1.1.1 Fizinio aktyvumo reikšmė laisvalaikio sportuojančių moterų savijautai

Fizinis aktyvumas, taip pat ir sveikatą stiprinantys fiziniai pratimai, yra svarbus gyvenimo būdo sudėtinis elementas ir gerai valdomas veiksnys (Zuožienė, 2010). Pastaruoju dešimtmečiu PSO yra paskelbusi įvairias, sveiką gyvenimą propaguojančias iniciatyvas: „Pasaulinė mitybos, fizinio aktyvumo ir sveikatos strategija“ (2004 m. gegužė), PSO Europos ministrų konferencija prieš nutukimą (2006 m. lapkritis), Europos neinfekcinių ligų profilaktikos ir kontrolės strategija (2006) ir kt.

Fizinių pratimų įtaka žmogaus organizmui seniai žinoma, o ir pozityvus požiūris į kūno kultūrą yra senas kaip pasaulis. Ryšį tarp jėgos, raumenų stiprumo ir sveikatos žmonės suprato labai seniai. Kad natūralūs fiziniai pratimai labai padeda apsaugoti nuo įvairių ligų, pirmasis įrodė Galenas (apie 130-200 m.) (Naužemys, Saplinskas, 1998). Neatsitiktinai senovės Elados išminčiai uoloje iškirto žodžius: „Nori būti stiprus — bėgiok, nori būti gražus — bėgiok, nori būti protingas — bėgiok“ (Kazlauskas, 1988).

Dar medicinos tėvas Hipokratas sakė, jog sveikata yra įrodymas to, kad žmogus pasiekė harmoniją santykiuose su savimi ir aplinkiniu pasauliu (Hopбeкoв 2006). Kad sveikata — tai pusiausvyros tarp organizmo ir aplinkos būklė, pritaria ir didysis fiziologas I. Pavlovas. O sugebėjimas prailginti gyvenimą, kaip teigia ir akademikas A. Bogomolcevas, pirmiausia mokėjimas jo netrumpinti. Tarp efektyviausių priemonių, įgalinančių pasiekti ilgaamžiškumą, mokslininkai mini judėjimą (Kazlauskas, 1988). Juk „Gyvenimas — tai judėjimas“, yra pareiškęs Volteras. Jau nuo pirmų gyvenimo valandų vaikas pradeda aktyviai judėti. Ir juo įvairesnės tos jo instinktyvios „treniruotės“, juo geriau augantis organizmas prisitaiko prie naujų sąlygų. Fizinių pratimų įtaka labai didelė ir suaugusiems. Treniruotas žmogus turi daugiau galimybių atstatyti darbingumą per žymiai trumpesnį laiką. Pratimai pagerina kvėpavimą ir medžiagų apykaitą. Po fizinio krūvio jaučiamas žvalumas ir tas neperteikiamas sveikatos jausmas, kuris sukelia kūrybinės energijos antplūdį. Žymus tarybinis kardiologas akademikas A. Miasnikovas tvirtino, kad sveikatos labai būtina daugiau vaikščioti pėstiems ar bėgioti (ne mažiau kaip 10 km per dieną), nerūkyti, stengtis išlaikyti tokį svorį, koks buvo 22 metų amžiaus (Kazlauskas, 1988).

Fizinis pajėgumas - tai gebėjimas patenkinamai atlikti fizinį darbą. Žmogaus darbui ir būčiai fizinis pajėgumas yra svarbus kaip sveikatos komponentas, padedantis išlaikyti gyvenimo aktyvumą. Jis susijęs su funkcinėmis galimybėmis atlikti kasdienes užduotis nepervargstant (Poderys, 2000).

Tyrimais įrodyta, kad kūno kultūra stiprina stuburą, o fiziniai pratimai yra veiksmingi juosmeninės srities stuburo negalavimų reabilitacijai (Poderys, 2000). M. Norbekovas (2006) teigia, kad išsaugoti stuburo lankstumą – reiškia išsaugoti jaunystę ir sveikatą.

Fizinis aktyvumas padeda išvengti viršsvorio (darnos sutrikimo tarp energijos naudojimo ir eikvojimo rezultato), bei svarbus gydant vidutinį nutukimą (Poderys, 2000). Autorius teigia, kad fizine veikla galima įveikti stresą – natūralią organizmo reakciją į aplinkos ir socialinius dirgiklius. Be to, atliekant fizinius pratimus, aktyvėja beveik visų organizmo fiziologinių sistemų veikla. Didėja organizmo, ypač aktyvių raumenų energijos poreikis, aktyvėja energija aprūpinančių sistemų veikla. Dėl fizinių pratimų atsiradę adaptaciniai pokyčiai ne tik padidina organizmo funkcines galimybes, bet ir mažina įvairių ligų riziką (1 pav).



1 pav. **Ilgalaikio fizinio krūvio įtaka žmogaus sveikatai**

M. Norbekovas (2006) teigia, kad teisingas kvėpavimas treniruočių metu pagerina smegenų aprūpinimą krauju. Kas kvėpuoja per nosį – tas geriau mąsto. Be to, deguonis nosies ertmėje jonizuojasi, tai yra įgauna neigiamą krūvį. Tik tokį deguonį įsisavina kraujas.

Ilgamečių mokslinių tyrimų faktai rodo, kad fizinis aktyvumas, ypač jei jis nuolat didinamas, padeda teigiamam sveikatos lygio prieaugiui, mažina širdies nepakankamumą, padidėjusį kraujospūdį, tinka įvairių diabeto, vėžio formų profilaktikai ir taip pat leidžia žmonėms ilgiau, sveikiau ir kokybiškiau gyventi (1 pav.). Šiuo metu fizinis aktyvumas - viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Sveikata yra pripažįstama kaip viena svarbiausių vertybių, tačiau visuomenė dar neturi suformuoto poreikio asmens kūno kultūrai (Poteliūnienė, 2000) ir rūpintis sveikata pradedama tik tada, kai pajaučiamas jos trūkumas (Борцык, 2005).

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) sveikatos apibrėžimą pateikia kaip ligų ir fizinių defektų nebuvimą, visiškos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės būklę (Poliakovas, 1996).

„Sveikata – tai fizinis ir dvasinis individo visuomenės normalumas“, - toks apibūdinimas pateikiamas Medicinos enciklopedijoje (Poderys, 2000). Pasak autoriaus, biomedicininis sveikatos apibūdinimas yra toks: „Sveikata – organizmo būklė, kai jis funkcionuoja optimaliai be akivaizdžių ligos požymių“.

A. Žemaitis (1997) sveikatą apibrėžia individo ir socialiniu požiūriais. Jo teigimu, sveikata individo požiūriu yra dvasinė būseną, susiformuojanti kaip socialinio, biologinio ir psichologinio pobūdžio veiksnių sąveikos rezultatas. Socialiniu požiūriu sveikata yra subjekto, mikroaplinkos ir makroaplinkos harmonija.

S. Stonkus (2002) Sporto terminų žodyne sveikatą apibrėžia taip: sveikata – visiškai fizinė, dvasinė bei socialinė gerovė, o ne vien ligos ar fizinės negalios nebuvimas.

Pagal R. Baublienę (1998), atskirus sveikatos apibrėžimus galima apibrėžti taip:

Fizinė sveikata – tai biologinė sandara, pagrįsta žmogaus organizmo kokybišku funkcionavimu, kitaip vadinamu fizine gerove.

Socialinė sveikata – parodo žmogaus santykių su šeima, draugais ir visuomene darną.

Dvasinė sveikata – tai vertybinių nuostatų sistemos vientisumas ir aiškumas, nulemiantis asmenybės egzistencijos šerdį sudarančių bruožų bei ypatumų darną.

Nemažai autorių beveik sinonimiškai vartoja dvasinės ir psichinės sveikatos terminus, nors Lietuvoje psichinė sveikata dažnai sutapatinama su protine sveikata. Psichologijos žodyne (1993) pateikta šis psichinės sveikatos apibrėžimas: tai žmogaus psichinė ir socialinė gerovė, stimuliuojanti optimalų fizinį, intelektualinį ir emocinį brendimą, netrukdančią kitų žmonių plėtotei. Matyti, jog šis apibrėžimas išreiškia holistinio sveikatos apibrėžimo nuostatas ir atitinka vertingiausias bei svarbiausias žmogaus gyvenime dalykus, tuo pačiu ir dvasinės sveikatos esmę.

Moksliniuose darbuose pateikti skaičiai, atspindintys Lietuvos gyventojų sveikatos būklę, kelia susirūpinimą. Neatsitiktinai gyventojų sveikatos įvertinimas bei sąlygų jai gerinti užtikrinimas – prioritetiniai valstybės sveikatos politikos uždaviniai, atitinkantys Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) strategiją „Sveikata visiems“ (Kardelis ir kt., 2004).

1.1.2 Fizinio aktyvumo įtaka sportuojančių moterų fizinei sveikatai

Fizinis ugdymas - moksliskai pagrįstas pedagoginis vyksmas, kurio metu ugdytojas veikia ugdytinį, remdamasis kūno kultūros vertybėmis. Fizinis ugdymas turi tikslą skiepyti asmens kūno kultūros poreikį, norą ir įprotį stiprinti sveikatą, fiziškai grūdintis, atlikti socialines - kultūrinės pareigas (Sporto terminų žodynas, 1996).

Sporto veikla - tai sudėtingas fiziologinis ir pedagoginis procesas, kurio metu atskiri žmogaus organai ir sistemos atlieka didelį darbą, dažnai reikalaujantį maksimalių gebėjimų.

Sportuojančio žmogaus organizmas prisitaiko prie fizinių krūvių, vyksta įvairūs struktūriniai ir funkciniai pakitimai (Milašius, 2005).

Fizinė saviugda – tai bendrosios asmenybės saviugdosa dalis. Fizinės saviugdosa paskirtis – rūpintis savo fizine, dvasine, socialine sveikata. Saviugda – sudėtingas, daugialypis savęs ugdymo procesas, kurio esmę sudaro sąmoninga, prasminga ir kryptinga žmogaus savęs tobulinimo veikla (Spurga, 1998).

Neretai žmonės, sulaukę 25–28 metų, mano, kad jie jau pakankamai gerai išsivystę ir sistemingai nebesimankština, nebesportuoja. Tai labai klaidinga nuomonė. Ketvirtajame žmogaus amžiaus dešimtmetyje ir vėliau būtinybė sistemingai mankštintis, tobulinti judėjimo įgūdžius anaiptol nemažėja. Sisteminga fizinė treniruotė šiame amžiuje būtina. Ji padeda ilgus metus išsaugoti gerą sveikatą, darbingumą, atitolina senatvę. Sveikatos grupių darbo patirtis rodo, kad ir sulaukus 70 metų nevēlu pradėti sistemingai mankštintis (Kazlauskas, 1988). Autorius teigia, kad fizinio aktyvumo režimas negali ir neturi būti visiems žmonėms vienodas: jis priklauso nuo lyties, amžiaus, sveikatos būklės, fizinio išsivystymo bei pasirengimo. Mankštintis būtina sistemingai. Kūno kultūros formos pagyvenusiems asmenims gali būti labai įvairios: rytinė mankšta, vaikščiojimas į darbą ir iš darbo pėsčiomis, mankštos pauzės darbo metu, pasivaikščiojimas prieš miegą, darbas darže ar sode ir pan. Laiko sąnaudos kūno kultūrai pasiteisina: padidėja darbingumas, sumažėja sergamumas, pagerėja savijauta.

1.1.3 Fizinio aktyvumo poveikis moterų emocinei savijautai

Sporto veiklą visada lydi emocinis tonusas. Tai viena svarbiausių priežasčių, kuri teigiamai veikia žmogų kaip asmenybę. Emocijos, kurios skatina sportuojantį veikti, gali būti aktyvios, arba steniškos. Steniškumo emocijoms suteikia įtampos jausmas, kuris priverčia veikti. Organizmas visada ieško ir randa tai, kas patenkintų poreikį, kas suaktyvintų pažintinius psichinius ir motorinius procesus. Priešingai, nemalonūs išgyvenimai, nepasitenkinimas vadinami pasyviais, arba asteniškais. Sporto veiklos metu, jeigu užsiėmimai vyksta reguliariai, pasireiškia raumenų aktyvumas, kurį lydi gyvenimo džiaugsmo, žvalumo steniniai jausmai. Jeigu sportininkas per daug treniruojasi, tas pats raumenų aktyvumas sukelia astenines emocijas, nepasitenkinimą ir pan. Emocijos taip pat atspindi bendrą organizmo darbingumą, išgyvenimus sėkmingai atliekant pratimus, skatinančius sąmoningą asmenybės pranašumo suvokimą. Atliekant sudėtingus pratimus nesėkmės atveju gali kilti asteniniai baimės, nepasitikėjimo išgyvenimai (Meidus, 2005).

Sporto terminų žodyne (2002) savijauta apibrėžiama kaip fiziologinių ir psichinių veiksnių lemiamos vidinės būsenos pojūtis, savo būsenos įvertinimas.

Sportininkų savijauta geriausiai rodo, ar rengimo priemonės yra efektyvios. Psichologijos žodyne (1993) savijauta apibrėžiama kaip fiziologinių ir psichinių veiksnių nulemtas vidinės

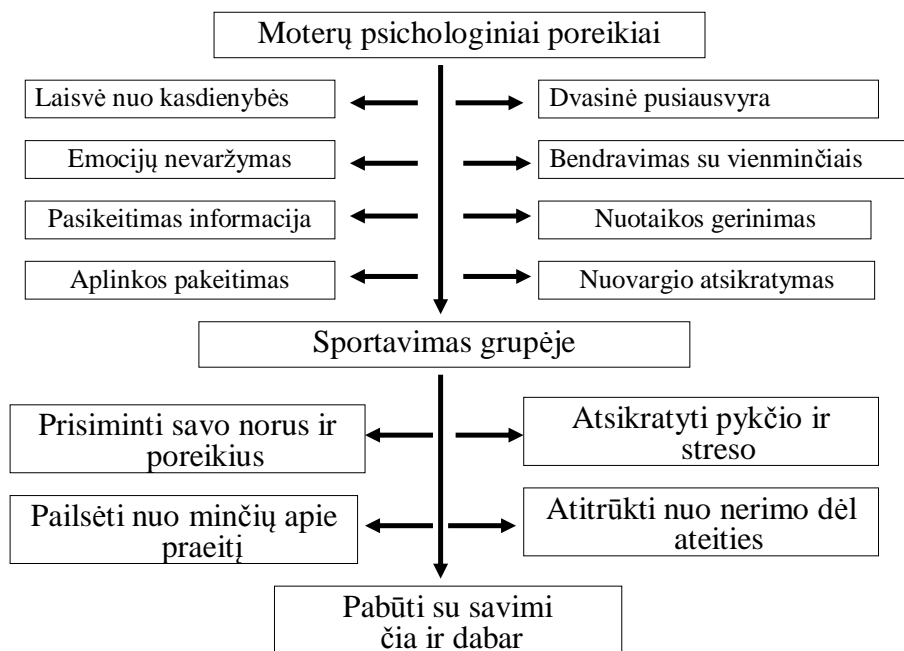
būsenos poveikis. Pasaulinės sveikatos organizacijos nuomone, geros psichinės sveikatos žmonės yra patenkinti savimi, neturi nerimo, baimės, kaltės jausmo arba jis silpnas, geba įvertinti tiek savo galimybes ir gebėjimus, tiek ydas ir trūkumus. Tokie žmonės palaiko gerus santykius su kitais žmonėmis, geba mylėti ir gerbti kitus, jausti atsakomybę už save, bando spręsti iškilusias problemas, priimti pokyčius ir naują patyrimą, sau kelia realius tikslus (Pikūnas, Palujanskienė, 2000). Vieni svarbiausių psichinės sveikatos, tuo pačiu ir geros savijautos rodiklių, yra adekvatus savęs vertinimas, savęs ir kitų gerbimas, pozityvūs santykiai su žmonėmis, teigiamų emocijų persvara prieš neigiamas (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Psichologinės sveikatos apibrėžimai yra labai panašūs į psichinės sveikatos apibrėžimus. Pavyzdžiui, V. Černius (1992) psichologiškai sveikus vaikus (tai tinka ir suaugusiesiems) apibūdino kaip emociškai ir psichiškai sveikus, savimi patenkintus, realiai vertinančius savo sugebėjimus, pakankamai savarankiškus, neturinčius nuolatinės baimės, besidominčius kitais žmonėmis bei lavinančius savo sugebėjimus.

Pasak F. J. Bruno (1983), psichologiškai sveikiems žmonėms būdingos šios savybės: minimaliai iškreiptas savęs suvokimas, aiškus mąstymas, efektyvus bendravimas bei autentiškas gyvenimas. Anot autoriaus, autentiškai gyvenantys žmonės jaučia, jog jų gyvenimas vertingas ir prasmingas, jog jie gali valdyti savo pačių elgesį. Savęs vertinimas, tiesiogiai dalyvaujant elgesio ir veiklos reguliacijos procese, nustato tam tikrą pusiausvyrą tarp išorinių poveikių, vidinės asmenybės būsenos ir jos elgesio formų. Teigiamas savęs vertinimas vadinamas savigarba (Palujanskienė, 2003).

E. Visockas, O. Batutis ir R. Malinauskas (2006) yra atlikę tyrimą, kurio tikslas buvo nustatyti moksleivių fizinės saviugdos ir psichinės sveikatos sąsają. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad sportinė veikla turi teigiamos įtakos asmenybės psichinei sveikatai. Reguliariai fizine saviugda užsiimantys asmenys lengviau prisitaiko prie pakitusių gyvenimo sąlygų, geba adekvačiai reaguoti į stresines situacijas. Asmenys, užsiimantys fizine saviugda, lengviau įveikia nerimą, pyktį ar depresiją. Taip pat buvo įrodyta, jog teigiamas fizinės saviugdos poveikis moksleivių psichinei sveikatai nepriklauso nuo vaikų lyties ar amžiaus.

Pasak R. Baublienės (2003), labai svarbu moterims atsipalaiduoti nuo įtempto profesinio gyvenimo ir sunkios buities, pasijausti laisvai nuo kasdienės atsakomybės už namus ir už darbą, atstatyti dvasinę pusiausvyrą, leisti laisvai lieti emocijoms, išsišnekėti ir būti išklaustyti. Šiems poreikiams įgyvendinti puikiausia dirva yra sportavimas grupėse. Moteris pasijunta esanti savų žmonių grupės nare. Pratybų įtakoje pagerėjusi nuotaika ir savijauta, pasikeitimas naudinga informacija, sukuria šiltą ir draugišką betarpišką bendravimo atmosferą. Tai palaiko dvasią, padeda atsigauti po dvasinių traumų ar paprasčiausio nuovargio (2 pav.).



2 pav. Moterų psichologinių poreikių patenkinimas, sportuojant grupėje

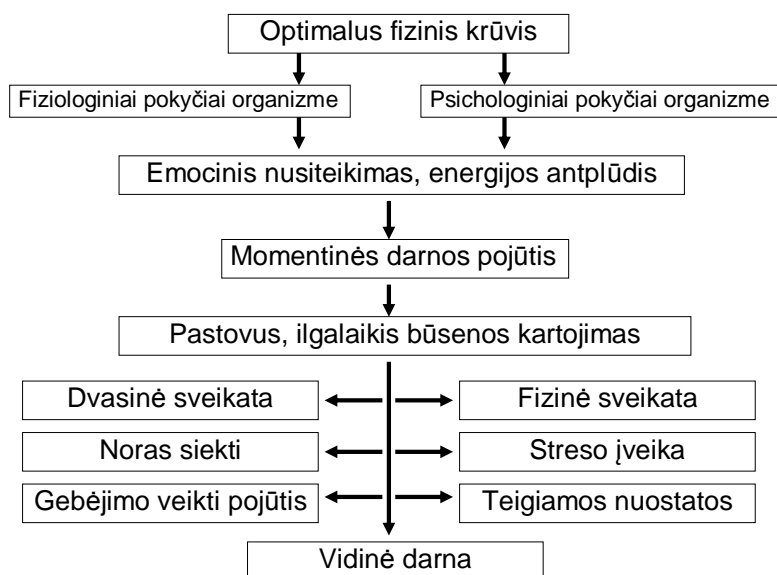
Pasak R. Baublienės (2003), emocinius ir psichologinius pokyčius labai greitai pastebi daugelis lankančiųjų sporto užsiėmimus ir tai nuolat pažymi įvairiose apklausose. Jaučiamas didesnis energijos kiekis ir noras ko nors siekti, teigiamas požiūris į gyvenimą, sėkmingiau įveikiami stresai. Treniruotėje atsiranda galimybė pabūti su savimi, prisiminti savuosius norus ir poreikius, atsipalaiduoti nuo nemalonių minčių, nerimo, pykčio ir stresų, mokytis būti „čia ir dabar“, t.y. pajusti esamą momentą ir pailsėti nuo minčių apie praeitį, atitrūkti nuo nerimo dėl ateities. Čia gerinami bendravimo sugebėjimai, dalijamasi patirtimi, atrandamas tikslų pasiekimo džiaugsmas, gaunama nauja informacija (2 pav.).

Kasdienio gyvenimo tempas nuolat laiko tiek kūną, tiek psichiką įtampoje ir verčia žmogų nuolat ieškoti tinkamų atsipalaidavimo formų. Kaip matyti 2 paveiksle, teisingai organizuotos pratybos ir yra ta veikla, kur galima šios įtampos atsikratyti, pailsėti ir įgauti teigiamų emocijų, o treniruotės pabaigoje atliekami relaksacijos pratimai „panardina“ žmogų į ramybės būseną, pratina „girdėti ir jausti“ save. Šie pokyčiai per kelias valandas pamažu blėsta, tačiau yra duomenų, kad aerobiniai pratimai turi ilgiau trunkantį efektą, negu tokios pat trukmės poilsis ir relaksacija (Raglin, 1995). Todėl kai kurie žmonės prieš įtemptus įvykius eina į treniruotę, kad susidarytų tam tikrą psichologinę bazę.

Optimalus fizinis krūvis, įtakodamas didesnę deguonies patekimą į smegenis, aktyvina jų veiklą ir sukelia nervinių impulsų pokyčius, aktyvinančius atitinkančius, savijautą įtakojančių hormonų (endorfino, dopamine, serotino, norepinerino) gamybą. Tai sąlygoja nuotaikos gerėjimą, nuskausminantį efektą, kraujo spaudimo reguliavimą, kvėpavimo funkcijos gerėjimą,

virškinimo ir medžiagų apykaitos gerėjimą, imuninės sistemos stiprinimą, įsiminimo proceso aktyvėjimą ir kt. (Paffenbarger, 1996).

Dėl optimalaus fizinio aktyvumo kylantis emocinis nusiteikimas gali būti aiškinamas tiek iš fiziologinių pozicijų, pvz., aerobinės veiklos sukeltu padidėjusiu tam tikrų hormonų išsiskyrimo poveikiu, tiek iš psichologinių pozicijų, t. y. aplinkos, bendravimo stiliaus, teigiamų emocijų, savęs vertinimo poveikiu (3 pav.).



3 pav. **Optimalaus fizinio krūvio įtaka moters vidinei darnai**

Teigiamas emocinis nusiteikimas veda į momentinės darnos pojūtį. Jei nėra kokių nors ypatingų problemų ar nelaimių, tokį momentinės darnos pojūtį gali sukelti kad ir sėkminga treniruotė. Jei šis vyksmas kartojasi, nuolat fiksuojama teigiama nuostata, kuri, veikdama įvairias žmogaus gyvenimo sritis, daro įtakos sėkmingesniai įvairių gyvenimo vaidmenų įgyvendinimui, vedama prie dvasinių sveikatos aspektų, vidinės darnos bei gyvenimo pilnatvės (Baublienė, 2003). Todėl pabrėžtinai trenerių psichologinio poveikio aspektas – tai nuolatinio ilgalaikio lankymo poveikio sukeltas asmenybės psichinių bruožų kitimas. Jiems įtakos nedaro atskiri įvykiai ar atskiros treniruotės, tačiau, kaip ir bet kokie ilgalaikiai poveikiai, nuolatinės treniruotės taip pat veikia asmenybės bruožus (3 pav.).

Apibendrinant, optimalaus fizinio krūvio metu ne tik gerėja moters fizinės savybės, bet ir yra stiprinamos širdies ir kraujagyslių, medžiagų apykaitos, kvėpavimo, imuninės sistemos, kas duoda puikią įvairių ligų profilaktiką. Trenerių poveikis psichinės sveikatos požiūriu pasireiškia psichoreguliacijos, nervinių impulsų perdavimo, relaksacinių gebėjimų gerėjimu, bei emocinės įtampos mažėjimu. Socialinės sveikatos požiūriu, patenkinami tokie moters poreikiai, kaip afiliacija, bendri interesai, žinios, išskirtinumas. Nuolatinės gerėjimo mechanizmas po trenerių yra kompleksiškas – tai ir padidinta kai kurių hormonų gamyba, ir kūno šilumos didėjimas, ir dėmesio atitraukimas nuo rūpesčių, ir meistriškumo bei sugebėjimo veikti pojūtis.

Jeigu kuri nors iš šių priežasčių ir blokuojama, tai kitos atlieka savąjį darbą ir vis tiek pasiekama teigiamų nuotaikos pokyčių.

1.2. Sportinės veiklos motyvacijos samprata

1.2.1. Motyvacija, motyvas, motyvavimas

Sportinės veiklos motyvo sąvoka nėra vienareikšmiškai suprantama. Motyvas - tai priežastis, skatinanti veikti. Motyvas - įsisąmonintas, suprastas poreikis (Martens, 1999).

Iš visų motyvacijos sąvokų svarbiausias yra poreikis. Tai individo būseną, nervinę įtampą, kurią sukelia poreikio egzistavimui būtinų dalykų stygius, trūkumas (Meidus, 2005).

Motyvacija taip pat gali būti įvairiai apibūdinama. Motyvacija – ne tik elgesio, veiksmų, veiklos skatinimo procesas, kurį sukelia įvairūs motyvai, motyvų visuma, bet ir interesai, bei vidiniai ir išoriniai motyvų formavimosi mechanizmai (Martens, 1999).

Poreikio patenkinimo priemonė, organizuojanti elgesį, ir yra motyvas. Esant tam pačiam poreikiui, elgesio motyvais gali būti įvairūs daiktai ir objektai - kaip poreikio patenkinimo būdai. Pats poreikis dar negali būti elgesio motyvu vien todėl, kad trūkumo jausena gali suformuoti tikrai nekryptingą organizmo aktyvumą ir išlaikyti jį tam tikrame lygyje iki tol, kol tas trūkumas nebus galutinai pašalintas. Elgesio kryptingumui ir organizuotumui gali padėti tik konkretus motyvas - esamo poreikio reikmės. Todėl visavertei motyvacijai, t. y. elgesio stimuliacijai ir kryptčiai, būtini du motyvacijos faktoriai: poreikiai ir motyvai (Леонтьев, 1984).

Motyvo struktūra: signalo priėmimas ⇒ įvertinimas ⇒ programa ⇒ paskata ⇒ tikslas ⇒ veiksmas. Nė vienas šios grandinės elementas, atskirai paimtas, negali būti pavadintas motyvu (Jovaiša, 1981).

Motyvavimas - poveikis asmenybės motyvacijai (Martens, 1999).

Motyvai kreipia sportininko veiklą link tikslo. Todėl svarbu patikslinti skirtumą tarp sampratų „motyvas“ ir „tikslas“. Motyvai dažnai būna ir neįsisąmoninti, o tikslai yra sąmoningi (Martens, 1999). Numatomo rezultato vaizdas virsta skatinamąja jėga, tikslu, pradeda kreipti veiksmą ir lemti jo atlikimo būdų pasirinkimą tik tada, kai jis yra susijęs su tam tikru motyvu arba motyvų sistema (Psichologijos žodynas, 1993).

J.Armonienė (2007) teigia, kad svarbiausi kūno kultūros motyvai yra poreikis judėti, siekti aukštesnių rezultatų pasirinktoje veiklos srityje, gerinti sveikatą. Sudėtingesnėje veikloje dažnai atsiranda keletas motyvų, atitinkančių įvairius poreikius ir interesus, ir tarp jų vyksta kova - kuris iš jų nulems asmenybės elgesį. Taip pasireiškia gebėjimas sąmoningai reguliuoti elgesį, atsisakyti artimesnio arba tiesioginio malonumo, nepaisyti biologinių poreikių arba asmeninių interesų dėl sunkiau pasiekiamo tikslo, susijusio su aukštesnėmis vertybėmis.

Motyvai, motyvavimas ir motyvacija yra susiję. Žmogaus elgesį valdo biologiniai poreikiai ir psichologiniai norai. Tam tikri poreikiai, motyvuojantys žmogaus elgesį, priklauso nuo to,

kurie iš jų nėra patenkinami ir kurie yra svarbesni. A. Maslow (1970) yra pateikęs poreikių hierarchijos piramidę. Piramidės apačioje yra fiziologiniai poreikiai, pavyzdžiui, maisto, vandens, pastogės. Tik tuomet, kai šie poreikiai patenkinami, kyla saugumo poreikis. Vėliau pasireiškia tik žmogui būdingi poreikiai mylėti ir būti mylimam, savigarbos, saviraiškos poreikiai. Tik tada, kai žemesnio lygio poreikiai yra patenkinami, kyla skatulys tenkinti aukštesnio lygio poreikius. A. Maslow hierarchija yra šiek tiek savavališka. Be to, tokia poreikių eilė nėra visuotinai pastovi. Kartais žmonės badauja, keldami politinius reikalavimus. Tačiau paprasta mintis, kad kai kurie motyvai, kol jie nepatenkinti, yra stipresni už kitus, yra svarbi motyvacijos sampratai (Myers, 2000).

Motyvacija turi du šaltinius - ištekantį iš asmens vidaus (**vidinė**) ir ateinantį iš išorės (**išorinė**). Vidujai motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė - tikslai, kurių siekia vidujai motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. Sporte vidujai motyvuotu vadinsimas sportininkas, kuris sportuoja todėl, kad jam patinka sportuoti. Jis užsiima sportu skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra variklis, sutelkiantis jį siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas nemato.

Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Pastiprinimas gali būti apčiuopiami daiktai, pvz., prizai ar pinigai, arba neapčiuopiami - pagyrimas ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu.

Visiškai tikėtina (dažniausiai taip ir būna), kad sportininkai sportuoja ir dėl vidinių, ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienos iš šių atlygio rūšių svarbumas labai nevienodas. Treneriui labai svarbu suprasti šiuos individualius skirtumus (Martens, 1999).

Pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia, jog paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, kad toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina. Išoriniai paskatinimai praranda savo pastiprinamąją galią daug greičiau, negu vidinis paskatinimas. A. Maslow poreikių hierarchijoje trūkumu pagrįsti poreikiai patenkinami daug lengviau. Kai tik poreikis patenkinamas, jis daugiau nebėra tikslas ir praranda savo galią būti paskatinimu. Būtent todėl prizai, medaliai, pinigai greičiau praranda savo apdovanojančiąją galią, negu vidinis atlygis - kompetencijos ir pasitenkinimo jausmas, savaime turintis žadinančią galią. **Kitais žodžiais tariant, kai žmogus sportuoja grynai dėl malonumo ir paskui tą džiaugsmą (malonumą) patiria, motyvas fizinei veiklai vėl pastiprinamas.**

Viena iš problemų, susijusių su išoriniu paskatinimu, yra ta, kad kuo daugiau paskatinimo žmogus gauna, tuo mažiau jam reikės tokio pat paskatinimo ateityje - kai tik išorinis paskatinimas gaunamas, jis tampa mažiau vertingas. Treneriai turėtų siekti, kad išorinė motyvacija transformuotųsi į vidinę. Labai svarbu sportininkams suprasti, kad išoriniai apdovanojimai yra

mieli sėkmingos patirties momentai, tačiau pagrindinis sportavimo tikslas yra malonumas ir pasitenkinimas rezultatais (Martens, 1999).

1.2.2 Poreikiai ir motyvacija fizinei veiklai

Motyvaciją sudaro dvi sudedamosios dalys: intensyvumas ir kryptis. *Intensyvumas* susijęs su tuo, kiek suaktyvintas arba energetizuotas yra asmuo, t. y. kiek pastangų jis skiria kokiam nors tikslui pasiekti. *Kryptis* susijusi su tikslo pasirinkimu. Psichologai skiria žmones, kurie sprendžia išskylančius uždavinius arba vengia sprendimo bei aiškina, kodėl jie taip daro. Asmens poreikių, kurie sudaro jo tikslų pagrindą, supratimas yra vienas svarbiausių motyvacijos aspektų. Daugelyje šaltinių pateikiami duomenys rodo tris pagrindinius poreikius, kuriuos žmonės stengiasi patenkinti sportuodami (Martens, 1999):

- sportuoti savo malonumui - tai patenkina paskatinimo ir susijaudinimo poreikį;
- būti kartu su kitais žmonėmis, tai patenkina poreikį burtis, priklausyti žmonių grupei;
- parodyti savo kompetenciją, stengiantis patenkinti poreikį jaustis vertingam.

Stimuliacijos poreikis. Kiekvieno genetinėje struktūroje įrašytas tam tikro kiekio stimuliacijos ir sužadino, sužadino poreikis. Žmonės, gaunantys per mažai stimuliacijos, ieškos jos daugiau, o per daug stimuliuojami žmonės ieškos ramesnės aplinkos. Vienų asmenų optimalus sužadino lygis gana aukštas, o kitų daug žemesnis.

Patiriant optimalų sužadino - džiaugsmą - neįjuntama nei nuobodulio, nei nerimo ir ši būseną žinoma įkvėpimo vardu. Įkvėpimas - tai jausmas, kad viskas einasi gerai, teisingai, kad visiškai yra įsitraukta į veiklą, kuri stipriai kontroliuojama.

Išmintingi treneriai jau seniai žino, kad jie privalo patenkinti sportuojančiųjų džiaugsmo poreikį. Jie žino ir tai, kad norint gauti rezultatą, reikia rimtai treniruotis - o rimtas darbas gali būti monotoniškas, taigi ir teikiantis mažai džiaugsmo. Kūrybingas treneris turi rasti būdų, kaip „nušauti abu zuikius“. Štai keletas pavyzdžių (Martens, 1999): užduočių sudėtingumo derinimas prie sportuojančio gebėjimų; veiklos formų kaitaliojimas; sportuojančių aktyvumo palaikymas, nuobodulio vengimas; užduočių individualizavimas; realistiškų tikslų užsibrėžimas; sportuojančiųjų nuomonės paaisymas.

Tai pagrindas, dirbant su sportininkais, kurių pagrindinė motyvacija - patirti džiaugsmą. Jiems gali būti ne taip svarbu siekti meistriškumo kaip sportininkams, kurių pagrindinė motyvacija - didinti savivertės jausmą.

Afiliacijos poreikis. Kai kurie žmonės sportuoja, kadangi nori priklausyti grupei, o tai prideda reikšmingumo jų gyvenimui. Šie žmonės turi stipriausių motyvų šlietis prie kitų žmonių ir nori, kad juos priimtų. Jiems svarbiausia patenkinti šį poreikį, o ne siekti šlovės ar pripažinimo. Jie gali būti panašūs į sportininkus, norinčius patirti džiaugsmą. Rezultatas jiems nėra ypač svarbus, nors jie ir atsižvelgs į tikslą, jei toks bus grupės tikslas (Martens, 1999).

Poreikis jaustis vertingam. Ko gero, poreikis jaustis vertingam - kompetentingam ir sėkmingam - yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Šis poreikis gali būti patenkinamas, rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba tuomet, kai sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be įvertinimo iš šalies. Esant žemesniam meistriškumo lygiui ir kai asmuo neturi brandaus, teigiamo savęs suvokimo, labai svarbu, jog kiti jį laikytų kompetentingu bei sėkmingu. Tai lavina žmogaus gebėjimą pačiam spręsti apie savo vertę, o šią svarbią savybę verta puoselėti (Martens, 1999).

Tačiau V. Jaras (1999), remdamasis dabartiniu bendriausiu PSO teikiamu sveikatos apibrėžimu, teigiančiu, jog sveikata yra socialinė, fizinė ir dvasinė gerovė, nuogaustauja, jog šiuo metu krašte pažeistas vienas iš jos komponentų - socialinis. Autorius aiškiai pastebi, kad visuomenė serga. Taigi minėto vieno iš vieningos sveikatos sistemos komponento sutrikimas grandinine reakcija persismelkia ir į likusius du - dvasią ir kūną, žeidžia jų darną. Šiuo metu grožio industrijos ir žiniasklaidos propaguojamas kūno kultas užėmė vieną pagrindinių vietų daugelio privačių sporto centrų rinkodaros sistemose (Jankauskienė, 2008). Šių klubų aplinka (reklama, veidrodžiai, plakatai) sukurta taip, kad joje sportuojantis žmogus siektų gražaus, liekno, tvirto, jaunatviško kūno. Įvairūs maisto papildai ir net pratybų pavadinimai dažnai orientuoti į kūno tobulinimą. Moterų apranga, kitų sportuojančiųjų dėmesys ir vertinimas taip pat gali prisidėti prie liesumo siekimo motyvacijos. Manoma, kad susirūpinimas kūno vaizdu gali išaugti ten, kur dėvimi aptempti, figūrą išryškinantys sportiniai drabužiai, dėl to gali atsirasti svorio mažinimo ir figūros tobulinimo tikslų, nes moterys, lyginančios savo kūną su kitų idealia išvaizda, dažnai pradeda jaustis nepilnavertės (Pajaujienė, 2009).

Todėl, pasak R. Baublienės (2003), labai svarbu, ar trenerio elgesys padrąsina, ar atvirkščiai – pakerta pasitikėjimą savimi. Ir tam neužtenka tik pagirti, tam reikia žmogiškos šilumos, reikia pažinti kiekvieną grupės narį. Žmonės turi jausti esą mieli, sugebantys, reikšmingi ir priimami tokie, kokie jie yra. Treneris turi padėti žmonėms suprasti, kad bet kuris pratimų atlikimo lygmuo yra vertingas, ir tegul žmonės iš treniruotės išsėina su mintimi, kad padarė kažką gero sau. Treneris turi padaryti viską, kad pašalintų tas baimes ir padarytų taip, kad žmonėms būtų linksma, gera ir saugu.

Psichologinis klimatas – tai savitarpio santykių būklės išraiška, sporto kolektyvo ir kiekvieno sportininko nuotaika, jo pasitenkinimas savo padėtimi. Psichologinio klimato poveikį kolektyve rodo narių savijauta – jaučiamas emocinis komfortas arba emocinis diskomfortas (K. Miškinis, 1998).

M. W. Martlin (1995) teigia, jog svarbu, kad žmogus tikėtų sėkme ir sugebėtų ją įžiūrėti kad ir mažiausiuose pasireiškimuose. Tyrimai rodo, kad žmogaus įsitikinimas, jog jis sustiprėjo fiziškai, kaip kad ir tikras sustiprėjimas, daro psichologinį poveikį gerinant savigarbą ar mažinant depresiją ir baimę. Trenerio padaršiniai ir teigiamų poslinkių pastebėjimai, dvasinė

parama, negrėsmingos pamokos atmosferos sudarymas gali padėti susikurti motyvaciją mankštinimuisi ir priimtas psichologines – edukacines sąlygas, formuoti teigiamą savęs suvokimą, didinti savosios vertės pajutimą, ugdyti savigarbos jausmą, skatinti individo aktyvumą, t.y. sudaryti galimybes saviugdai.

Apibendrinant galima teigti, kad stygiaus sukelta būseną → poreikis → priežastis veikti → motyvas → motyvų visuma = motyvacija → rezultato siekimas. Yra dvi motyvacijos rūšys – vidinė ir išorinė. Pagrindiniai motyvai – stimuliacijos, afiliacijos ir vertės jausmo.

Motyvai nulemia žmogaus elgesį, jų kaitos pagrindu reguliuojasi asmenybės veikla, jos santykiai su aplinka, todėl motyvacijos fiziniam aktyvumui formavimas yra vienas svarbiausių ugdymo uždavinių.

2. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODAI

2.1. Tyrimo organizavimas ir jo etapai

Pirmasis etapas (2009.09.15 – 2010.04.30). Tyrimo idėjos, objekto, hipotezės, tikslo ir uždavinių formulavimas, mokslinės literatūros analizė. Instrumentarijų rengimas, tyrimo planavimas. Tiriant tokius fenomenus, kaip jausmas, patiriamas sportuojant ir jo įtaką moterų motyvacijai fizinei veiklai, buvo nuspręsta naudoti mišrų tyrimo modelį: kokybinio ir kiekybinio tyrimo tipų kombinaciją, vadinamą nuosekliąja.

Antrasis etapas (2010.05.01 – 2010.10.14). Kokybinis tyrimas ir jo duomenų apdorojimas.

Trečiasis etapas (2010.10.15 – 2011.03.15). Kiekybinis tyrimas ir jo duomenų apdorojimas.

Ketvirtasis etapas (2011.03.16 – 2011.05.15). Matematinė statistinė duomenų analizė, jų interpretavimas, išvadų formulavimas, tyrimo ataskaitos rengimas.

2.2 Tyrimo metodai

2.2.1 Mokslinės literatūros analizė

Mokslinės literatūros analizė leido geriau suprasti sportavimo motyvacijos, motyvų reikšmę, atskleisti sportuojančių moterų saviugdų motyvų raišką bei įsigilinti į fizinės veiklos naudą moters organizmui.

Atliekant literatūros šaltinių analizę, buvo susipažinta su sportinės veiklos motyvaciją tyrusių (Šukys, 2002, Markland, Ingledeu, 1997, 2008; Maslow, 1970; Martens, 1999 ir kt.) teorijomis. Siekiant geriau suprasti motyvacijos rūšis ir moterų motyvus sportuoti, buvo nagrinėti L. Jovaišos (1981); R. Malinausko (2003); R. Martens (1999); L. Meidus (2005); D. G. Myers (2000) darbai. Geriau susipažinti su moterų saviugdų motyvais padėjo S. Poteliūnienės (2000; 2003; 2005; 2006), L. Bobrovos (1993); J. Armonienės (1995; 1997; 2007), R. Baublienės (1998; 2003), E. Karbočienės (1997, 2002) darbai. Norint išsiaiškinti, kokią naudą suteikia fizinė kūno kultūros veikla moters organizmui buvo išnagrinėti B. Phillips, M. D'Orso (2004), N.Rebel (2007), Yogeswar (1982), M. Norbekovo (2006), M. Rudiger, S. Haberlein (1997), Dž. H. Pilateso (1945) darbai.

Atliekant darbą buvo remtasi kursinių ir baigiamųjų (bakalauro, laipsnio nesuteikiančių studijų, magistro) darbų rengimo ir gynimo metodinėmis rekomendacijomis (2010), taip pat K. Kardelio (2005) mokslinių tyrimų metodologija ir metodais, C. Квале (2003) – atliekant tiriamąjį interviu, sportinių tyrimų duomenų analizė su SPSS programa pagal K. Pukėną (2005).

2.2.2 Kokybinis tyrimas - interviu metodu

Kokybiniam tyrimui pasirinktas interviu metodas, kuriuo siekiama identifikuoti tiriamų fenomenų turinio ir struktūros komponentus, fokusuojant dėmesį į moterų sportavimo priežasčių įvairovę ir savijautos pokyčius. Fenomenologinė sportuojančių moterų išsiskyrimų analizė leidžia apibūdinti sportavimo priežastis, nustatyti poreikių skirtumus, atskleisti galimų moterų savijautos pokyčių prieš sportą, sportuojant ir po jo, variantus.

Fenomenologinis tyrimas naudojamas nes:

- ✓ norėta suprasti reiškinius (kas iš tikrųjų išgyvenama prieš sportą, sportuojant ir po jo).
- ✓ norėta suprasti moterų situaciją (tiriamą sportavimo motyvą ir poreikiai bei juos įtakojantys veiksniai).
- ✓ gilinamasi į patyrimo prasmę (kiekviena moteris turi savo patyrimą, taigi ir požiūrį, priežastis bei motyvą sportui).

Fenomenologinis tyrimas apima keturis elementus:

1. Vienodas vertinimas. Identifikuojami visi skirtingi požiūriai ir apie tiriamą fenomeną.
2. Intuityvumas. Pateikiamas atviras apibūdinimas apie tiriamą fenomeną, remiantis informacija iš asmenų, patyrusių šį fenomeną.
3. Analizė. Informacija apie tiriamą fenomeną suskirstoma į atitinkamas kategorijas ir suteikiama prasmė esminiams fenomeno aspektams.
4. Apibendrinimas. Tyrėjas suvokia ir tuomet apibūdina fenomeną.

Kadangi hipotezė turi būti glaudžiai susijusi su tiriamo fenomeno kontekstu, tai šiuo atveju fenomenas yra jausmas, patiriamas (kiekvienos moters skirtingai) sportuojant.

Tyrimo medžiaga – interviu tekstai, aprašantys asmeninį informančių patyrimą.

Kokybinis tyrimas – interviu metodu buvo atliktas apklausiant dešimt sportuojančių moterų pagal iš anksto paruoštą instrumentą (1 priedas). Devynios moterys sportuoja Dianos sporto klube, viena – savarankiškai. Pokalbiui buvo kviečiamos tyrėjai gerai pažįstamos, bei mielai sutikusios dalyvauti tyrime moterys. Su kiekviena informante pokalbis vyko atskirai, tam sutartu laiku, prie arbatos puodelio. Pavyko sukurti neoficialią, draugišką aplinką, kad informantės atsipalaiduotų ir nesivaržydamos išsakytų savo mintis. Interviu pradžioje buvo pateikta amortizacinių frazių (apie orą, vaikus, naminius gyvūnus, paskutinius išgyvenimus namie ir t.t.), tam kad informantės natūraliai įsitrauktų į pokalbį. Pagal klausimyną buvo užduodami klausimai ir leidžiama informantėms atsakyti, lieti savo mintis, neretai jos suglumdavo, teigdavo, kad niekada anksčiau apie tai nesusimąstė, man, kaip tyrėjai, sunku buvo išlaukti pauzes, rasti užvedančias frazes, neįtakojančias jų atsakymų. Interviu tikslas buvo išgirsti galbūt seniai žinomas tiesas, tačiau iš informančių lūpų, tuo pačiu leidžiant joms įsijausti į savo mintis ir jausmus, atrasti tai, ko pačios, galbūt nesitikėjo. Kadangi klausimai siekė net jų vaikystę, atgimė daug prisiminimų, ne vien susijusių su sportu (pavyzdžiui, viena moteris

išsipasakojo apie patirtą gaisrą, kita, paklausta ar sportas padeda spręsti problemas – ėmė verkti, teko nutraukt interviu ir laikinai išvis keisti temą). Tačiau iš anksto paruoštas instrumentarijus leido nenukrypti nuo temos, informantės švelniai buvo grąžinamos prie interviu esmės. Į interviu protokolus buvo įtraukti tik tie pokalbiai, kurie turėjo tiesioginį ryšį su tyrimu, leidžiantys atskleisti moterų sportavimo motyvus, jausmo patiriamo sportuojant fenomeną, bei veiksnius, įtakančius moterų pasirinkimą. Visi interviu buvo įrašyti į diktofoną, vėliau perrašyti į protokolus, duomenys analizuojami ir koduojami. 2 priede pateiktoje lentelėje matyti visi teiginiai, kuriuos išsakė informantės interviu metu.

Kokybinio tyrimo duomenys buvo panaudoti papildant klausimyną pagrindiniam kiekybiniam tyrimui.

Kokybinio tyrimo tiriamosios

Kokybiniame tyrime dalyvavo dešimt 21 – 59 metų amžiaus moterų, vidutiniškai sportuojančių nuo 3 iki 8 valandų per savaitę. Devynios iš jų sportuoja organizuotuose užsiėmimuose, iš jų penkios dar sportuoja savarankiškai, dvi respondentės sportuoja iki metų, dvi – iki 3 metų, dvi – iki 5 metų ir trys teigė, jog sportas yra jų nuolatinis gyvenime palydovas. Viena respondentė sistemingai sportuoja savarankiškai jau metus laiko iki 8 val. per savaitę.

2.2.3 Anketinė apklausa

Kiekybiniam tyrimui pasirinktas anketinės apklausos metodas. Siekiama tiksliai atskleisti sportuojančių, nebesportuojančių ir niekada nesportavusių moterų (ne-, nebe-) sportavimo priežastis, jų motyvus sportuoti. Šiuo tyrimu siekiama nustatyti, kokie motyvai (priežastys) paskatino moteris fizinei saviugdai, arba kas trukdo ryžtis sportuoti, atskleisti moterų požiūrį į fizinę veiklą, bei ją įtakančius veiksnius ir ar jausmas, patiriamas sportuojant nulemia šiuos veiksnius.

Kiekybinio tyrimo instrumentarijus (3 priedas) sudarytas remiantis D. Markland, D.K. Ingledew (1997). Instrumentarijus patikimas, išverstas į daugelį pasaulio kalbų, pritaikytas tirti laisvalaikio sportuojančių asmenų motyvacijai.

Anketą sudarė trys blokai: instrukcinis, demografinis ir diagnostinis. Instrukcinis blokas pateikia informaciją apie atliekamą tyrimą. Demografiniame bloke – respondenčių sociodemografiniai duomenys. Diagnostinis blokas skirtas respondentėlių nuomonės tyrimui, t.y. motyvacijos bei veiksnų, darančių įtaką moterų fiziniam aktyvumui išsiaiškinimui. Diagnostinį bloką sudaro dvi dalys. Pirmoji - D. Markland, D.K. Ingledew (1997) sportavimo/fizinio aktyvumo motyvų aprašas, 51 teiginys, sudarantis penkias motyvų grupes ir keturiolika skalių (1 lentelė). Antroji dalis - 13 kokybinio tyrimo padiktuoti teiginiai, suskirstyti į tris grupes: judėjimo džiaugsmo motyvai, mokyklos įtaka ir tėvų įtaka fiziniam aktyvumui.

Sportavimo/fizinio aktyvumo motyvų aprašo skalės ir jas sudarantys teiginiai

Motyvų grupė	Skalė	Skalę sudarantys teiginiai
Rekreacijos ir emociniai motyvai	Streso įveika / valdymas	Nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui Kadangi tai mažina įtampą Nes tai padeda valdyti stresą Nes tai atpalaiduoja ir palengvina įtampą
	Rekreacija	Kadangi tai padeda man atgauti jėgas, gerą nuotaiką Nes fiziniai pratimai atgaivina organizmą Nes tai teikia jėgų darbui / veiklai
	Džiaugsmas	Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtempti jėgas Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdama fizinius pratimus Nes, atlikdama fizinius pratimus, jaučiuosi geriausiai
	Iššūkis	Kad turėčiau ko siekti Nes sportavimas man yra savotiškas iššūkis Kad plėtočiau asmeninius gebėjimus Kad nuolat galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais
Socialiniai motyvai	Socialinis pripažinimas	Nes tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų sportuojančiųjų gebėjimus Nes tai stiprina mano vertę kitų akyse Nes tada teigiamai vertinami mano pasiekimai Nes suvokiu, kad kiti to nesugeba
	Afiliacija	Kad leisčiau prasmingai / kultūringai laiką su draugais Kad mėgaučiausi bendravimu ir kitais socialiniais sportavimo aspektais Nes man malonu aktyviai leisti laiką su kitais žmonėmis Kad susirasčiau naujų draugų
	Varžymasis	Nes man patinka siekti laimėjimų / pergalių Kadangi man patinka varžytis su kitais Nes mėgstu varžybas, reikalaujančias fizinių pastangų Nes man patinka fizinė veikla, kurioje galima varžytis
Sveikatos motyvai	Sveikatos problemos	Nes gydytojas pataria man sportuoti Kad išvengčiau ligų, kuriomis serga mano šeimos nariai Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos / traumos
	Ligos vengimas	Kad nesirgčiau Kad užkirsčiau kelią sveikatos problemoms Kad išvengčiau širdies-kraujagyslių ligų
	Sveikatos siekimas	Nes tai garantuoja sveikatą Nes noriu būti sveika Kad jausčiausi sveikesnė
Kūno išvaizdos motyvai	Svorio kontrolė	Nes tai padeda išlikti lieknesnei Nes tai padeda numesti antsvorį Nes tai padeda kontroliuoti mano svorį Nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas
	Išvaizda	Nes tai leidžia atrodyti jaunesnei Kad turėčiau gražų kūną Kad atrodyčiau geriau Kad patraukčiau atrodyčiau
Fizinių galių lavinimo motyvai	Jėga / ištvermė	Nes fiziniai pratimai lavina jėgą Nes fiziniai pratimai ugdo ištvermę Nes tai padeda tapti stipresnei Nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis
	Judrumas / lankstumas	Kad tapčiau judresnė Kad įgyčiau lankstumo Kad tapčiau lankstesnė

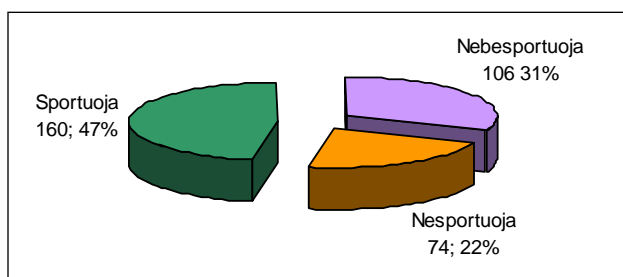
Anketa buvo pritaikyta ne tik sportuojančioms, bet ir nesportuojančioms moterims. Vertindamos pateiktus teiginius, sportuojančios moterys atsakinėjo – „sportuoju nes...“, nebesportuojančios – „sportavau, nes...“ ir nesportuojančios – „sportuočiau, nes...“.

Atlikus statistinę analizę, skaičiai parodė respondenčių atsakymų pasiskirstymą ranginėje skalėje, įvertinant juos nuo 0 iki 5 balų. Buvo išskirti dominuojantys veiksniai bei motyvai ir jų sklaida, priklausomai nuo to, moteris sportuoja, ar ne.

Kiekybinio tyrimo tiriamosios

Tiriamųjų atrankos kriterijus - moteris nuo 18 metų. Išplatinta 250 anketų (150 išdalinta ir 100 išplatinta elektroniniu paštu), užpildyta - 340. Nors buvo planuota apklausti tik Pakruojo miesto moteris (tiek sportuojančias, tiek ne(be)sportuojančias), tačiau tyrimo metu planas buvo pakoreguotas, ką determinavo moterų sutelktumas, bei jų iniciatyva, platinant anketas savo draugėms visoje Lietuvoje ir net Pasulyje. Anketos grįžo net iš Amerikoje, Norvegijoje, Vokietijoje, Airijoje, Anglijoje gyvenančių lietuvių. Tokiu būdu **tiriamąją imtį** sudarė visos tyrime norėjusios dalyvauti Lietuvos moterys, tame tarpe ir laikinai gyvenančios už Lietuvos Respublikos ribų. Aukštas anketų grąžinimo procentas (136 %) rodo, kad indikatoriai buvo suformuluoti aiškiai ir suprantamai.

Atliekant kiekybinį tyrimą, respondentės buvo suskirstytos į tris grupes: sportuojančias (toliau - SP) (47 proc.; N=160), sportavusias anksčiau, nebesportuojančias (toliau – NEBESP) (31 proc.; N=106), bei nesportuojančias (niekada nesportavusias nei organizuotose pratybose, nei savarankiškai) (toliau – NESP) (22 proc.; N=74) (4 pav.).

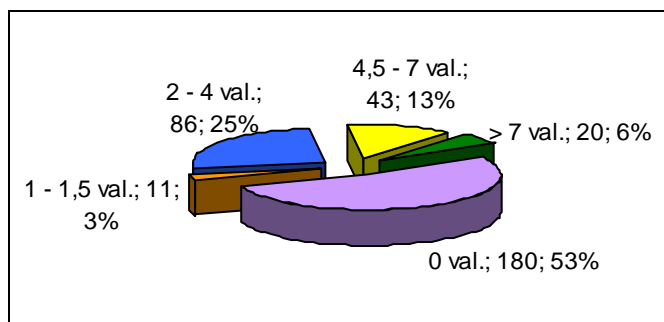


4 pav. Duomenų apie respondenčių fizinio aktyvumo būklę pasiskirstymas (N = 340)

Buvo išskirtos keturios respondenčių amžiaus grupės:

- ✓ 18 – 24 m. (26 %; N=87),
- ✓ 25 – 36 m. (24%; N=82),
- ✓ 37 – 45 m. (26 %; N=90),
- ✓ virš 46 m. (24%; N=81).

Pagal laiką, skiriamą fiziniam aktyvumui per savaitę, respondentes buvo suskirstytos į šešias grupes. Tyrimas parodė, jog iš viso nesportuojančios ir nebesportuojančios, neskiriančios laiko fizinei veiklai, sudaro 53 proc. (N=180) visų tiriamųjų. 3 proc. visų tiriamųjų mankštinimuisi skiria nuo 1 iki 1,5 valandos per savaitę (N=11), 25 proc. respondenčių sportuoja nuo 2 iki 4 valandų per savaitę (N=86), 13 proc. (N=43) – nuo 4,5 iki 7 valandų per savaitę ir 6 proc. fizine veikla užsiima daugiau, nei 7 valandas per savaitę (N=20) (5 pav.).



5 pav. Duomenų apie respondenčių fizinį aktyvumą (val./savaitę) pasiskirstymas (N = 340)

2.2.4. Matematinė statistinė analizė

Tyrimo duomenims apskaičiuoti taikyta *SPSS for Windows 13.0* programa. Aprašomosios ir inferencinės statistikos metodais apskaičiuotas duomenų pasiskirstymo dažnis procentais ir statistinio reikšmingumo kriterijus. Ryšiams tarp kintamųjų nustatyti buvo atliekama koreliacinė analizė (skaičiuojamas Pearsono koeficientas). Skaičiuoti tiriamųjų atsakymų į anketos klausimus įverčių aritmetiniai vidurkiai (\bar{x}), standartinis nuokrypis (S). Gauti statistiniai duomenys pateikti grafikuose ir lentelėse.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1 Kokybinio tyrimo rezultatai ir jų analizė

3.1.1 Moterų sportavimo laisvalaikio motyvai

Interviu padėjo atskleisti tai, jog motyvai dėl ko moterys pradėjo sportuoti, ir dėl ko sportuoja dabar, gali kartais net iš esmės skirtis. Pusė tiriamųjų (r3, r5, r6, r8, r10) teigia, kad „*pradėjo sportuoti dėl svorio metimo ir net neįsivaizdavusios, jog galima sportuoti ir dėl kitų priežasčių*“. Net keturios informantės (r2, r3, r5, r10) teigia, jog jos „*nenorėjo sportuoti, bet pabandė ir patiko*“. Viena moteris (r7) prisipažino, jog jai „*reikėjo pokyčių gyvenime, norėjosi kažką keisti (tik ne vyrą), taigi – treniruotes ji „sau pasidovanojo kaip dovaną*“.

Informantė (r1) (po 5 mėnesių sportavimo, šiuo metu ji nebesportuoja) sportuoti pradėjo, nes „*žino, kad reikia*“. Trys informantės pradėjo sportuoti, nes jas pastūmėjo (vieną duktė (r2), kitas draugės (r9, r10)). Trys tiriamosios (r4, r6, r7) teigia, jog vienas pagrindinių motyvų, dėl ko pradėjo sportuoti – „*norėjosi išeiti iš namų*“, keturioms (r4, r6, r8, r10) – „*kad raumenys nebūtų suglebę*“, viena teigia, kad pradėjo sportuoti, nes „*nesinorėjo sustabarėti*“ (r8).

Interviu metu moterys buvo labai nustebusios, kai įsigilinusios į savo jausmus suprato, jog dabar sportuoja dar ir dėl to, kad atrado **emocinį pasitenkinimą, apie kurį net negalvojo prieš pradėdamos sportuoti**. Moterys teigia, jog sportas joms „*praskaidrina nuotaiką*“ (r4, r5, r8, r9, r10), jog „*sportuoja, kad nuimtų psichologinę įtampą*“ (r4), „*nes prasiblaško*“ (r5), „*kad žinotų, jog viską padarė*“ (r9), „*dėl savijautos*“ (r6, r10).

Sveikatos motyvas nebuvo pats ryškiausias. Tik trys respondentės (r1, r2, r10) sportuoja dar ir dėl to, kad „*tai naudinga sveikatai*“. Viena iš jų 59 – erių metų respondentė, sportuojanti beveik penkerius metus (r2) džiaugsmingai teigė, jog jai „*pagerėjo sveikata ir dabar savijauta senstant gerėja*“.

Fizinio pajėgumo motyvai taip pat vieni svarbiausių. Net šešios informantės (r2, r4, r5, r8, r9, r10) teigia, jog sportuoja, nes „*gerėja fizinis pajėgumas, yra stipresnės*“. Penkios informantės (r5, r6, r7, r9, r10) kaip svarbų motyvą nurodo ir tai, jog „*tampa lankstesnėmis*“. Dvi (r4, r8) sportuoja „*kad išsikrautų fiziškai*“, o viena (r6) stebisi, jog po sunkios darbo ant kojų dienos, po treniruotės „*kojos tampa lengvesnės*“.

Išlieka ir estetinis motyvas. „*Kad gražiai atrodytų*“ sportuoja dvi informantės (r3, r6).

Afiliacijos motyvui informantės daug reikšmės nesuteikė. . Dvi informantės (r9, r10) sportuoti motyvuoja ir tai, „*nes būna masė žmonių, kurie šypsosi, dalinasi energija*“, o viena (r4) informantė teigia, jog „*bendravimo sportuojant jai nereikia*“.

Kitas moteris motyvuoja pastiprinantis efektas – rezultatas. Net šešios iš informančių teigia, jog „*sportuoja nes mato realius rezultatus*“ (r3, r4, r5, r7, r8, r9), „*nes šeimos nariai pastebi, kad keičiasi*“ (r5).

Keturios informantės (r6, r7, r9, r10) tvirtai teigia, jog „*tai jų laikas ir visi tai jau žino*“. Šis laikas skirtas sau, savo malonumui (r4, r8, r9, r10). Moterys ne tik susiplanavusios savo laiką sportui, bet apie jų pomėgius žino draugai ir artimieji, todėl tam vakarui nieko kito neplanuoja.

Dvi informantės (r5, r7) turi užsibrėžusios tikslą ir tai jas taip pat motyvuoja.

Įdomu, kai paklaustos moterys, dėl ko sportuoja, ima samprotauti apie tai, kas būna, kai nepasportuoja. Dvi moterys (r4, r8), neslėpdamos sutrikimo teigia, kad „*kai nejuda, blogai jaučiasi*“. Natūralu, kad tenka praleisti treniruotes, dėl vienokių ar kitokių priežasčių nepasportuoti. Trys informantės (r3, r7, r10) „*kenčia, patiria stresą, išsimuša iš ritmo, jei nepasportuoja*“. Savarankiškai sportuojanti (r3) informantė emociškai teigia: „*kai kas nors sutrukdo – man kažkas nenormalaus*“. Moterys pripažįsta: „*dabar jau sportas man daug reiškia*“ (r5, r7), „*man sportas viskas – nesuprantu, kaip kiti gali be jo*“ (r8), „*sergu sportavimo liga*“ (r3), „*procesas reikalingas*“ (r8).

Analizuojant moterų sportavimo motyvus, išsiskyrė respondentė (r1), kuri nurodė, jog sportuoja tik dėl to, kad reikia, ir kad tai naudinga sveikatai. Kaip jau buvo minėta, ši respondentė nebesportuoja.

3.1.2 Sportuojančių moterų savijauta prieš sporto pratybas

Tyrimo metu išsiskyrė dvi grupės – laukiančios treniruočių ir tos, kurioms sunku prisiversti. Įdomu buvo stebėti, kaip moterys painiojosi tarp savo minčių, pačios sutrikdavo nuo savo atsakymų. Prieš tai emociškai kalbėjusios apie tai, kaip gerai jos jaučiasi kad sportuoja ir dėl ko sportuoja, dabar kai kurios atranda, kad vis tik kartais būna sunku prisiversti nueiti į treniruotę. **Išryškėjo fenomenas, jog prieš treniruotę būna sunku, per treniruotę viskas gerai, įvyksta lūžis, o po jos – labai gera emocinė būklė.**

Net septynios moterys pripažįsta, jog prieš treniruotę vienaip, ar kitaip būna sunku, tingisi. Informantė (r1) pripažįsta, kad jai reikia, kad ją „*kas priverstų, lieptų, nuvežtų, parvežtų*“. Jai, kaip ir kitoms dviem (r2, r10) „*tingisi prisiversti, kol nueina*“, dvi (r8, r10) teigia, jog „*iš pradžių būna toks paniurzgėjimas*“, dviem (r4, r8) „*jei būna pavargusios, sunku prisiversti*“. Dvi (r3, r5) respondentės teigia, jog „*iš pradžių reikdavo prisiversti*“, ar net „*ieškodavo preteksto neiti*“, tačiau dabar, kai jau matyti rezultatai, jos (r3, r5) laukia treniruočių.

Rezultatai sustiprino laukimą ir dar trims informantėms (r8, r9, r10). Kaip ten bebūtų, bet informantės (r3, r4, r6, r7, r8, r10) teigia, kad „*jau nuo ryto laukia treniruotės*“, net ir tos, kurios „*paniurzga*“. Moterys savo būseną prieš treniruotę išreiškia frazėmis: „*yra begalinis laukimas*“ (r9), „*labiau noriu, negu reikia*“ (r3), „*tas žinojimas man kelia malonumą*“ (r7, r9), „*jaučiuosi gerai*“ (r6).

Moterys nurodo ir „*stiprų pareigos jausmą*“ (r3, r6, r10). Vienai informantei (r3), sportuojančiai savarankiškai, uždavus provokuojantį klausimą, „*juk niekas nesužinos*“, ji tvirtai

atsakė „bet aš tai žinau, todėl būna, kad kartais tiesiog vykdu planą“. Tuo tarpu jau nebesportuojanti informantė teigė, jog „nėra atsakomybės“.

Pusė informančių (r1, r2, r8, r9, r10) išsakė tokią mintį, jog „iš pradžių sunku, bet žino, kad po to bus gerai, tas žinojimas ir padeda prisiversti“.

3.1.3 Sportuojančių moterų savijauta per sporto pratybas

Paklaustos moterys apie tai, kaip jaučiasi, kokie jausmai aplanko jas fizinio krūvio, sporto pratybu metu, ne viena susimąstė. Pastebėta, kad joms lengviau apibūdinti kaip jaučiasi po, o ne per pratybas. Buvo atvejų, kai moterys taip ir neapibrėžė, ką jaučia fizinio krūvio metu, bet po interviu, grįžus prie to klausimo, po to, kai buvo prisiminta vaikystė, kūno kultūros pamokos, apgalvota, kokia fizinio lavinimo forma norėtų užsiimti, tarsi atsakymas atėjo savaime, respondentės atrado žodžių apibrėžti būseną treniruočių metu.

Net šešios (r3, r4, r5, r7, r8, r10) informantės pradėjo nuo to, jog „pradžioje sunku įsitraukti, pergalėti save, būna sunkus momentas“, tačiau beveik visos pastebi, kad „kai ištvėria – patiria pasitenkinimą, palengvėja“. Keturios informantės (r4, r7, r8, r10) džiaugiasi, kad „kuo toliau – tuo lengviau“. Moterys (r5, r7, r8, r9, r10) emociškai išreiškia jausmą „kaip faina, fantastiška, kai vis daugiau padarai“. Joms „gera pergalėti save“. Trys informantės (r4, r7, r10) teigia, jog anksčiau „nepatiko kai kurie pratimai, bet ilgainiui pradėjo patikti“. Net šešios sportuotojos (r3, r5, r7, r9, r10) išsakė „judesio malonumo jausmą“, o dvi (r4, r9) netgi užsiminė apie tai, jog jos „patiria judesio laisvės pojūtį“. Išsiskyrė viena (r1) informantė, kuri nedrąsiai, tarsi jausdamasi kalta, išsakė savo jausmus apie tai, jog ji „nepatiria judesio džiaugsmo, sportavimas jai nekelia teigiamų jausmų, ji laukia pabaigos, neįdomu jai“. Tuo tarpu kitos informantės (r4, r5, r7, r10) kalba tik apie laikinus sunkumus, apie tai, jog „būna, kad laukia kada baigsis pratimas, kad kartais būna sunku“. Viena informantė (r5) prisimena, jog „anksčiau būdavo kančios“, tuo tarpu dabar, kaip ir kitos (r2, r4, r6, r7, r8, r9, r10) informantės pratybu metu „patiria teigiamas emocijas, išgyvenimus“. Net aštuonios informantės (r1, r2, r3, r4, r5, r6, r7, r9) pripažįsta, jog sportavimas „padeda išeiti iš prislėgtos būsenos“. Keturioms (r2, r8, r9, r10) ypač svarbi yra muzika, jos „įsijaučia į ritmą“ ir jei tik „muzika nedrasko ausų“ – tai padeda pakelti didesnius krūvius. Paklaustos apie jausmus, kiekviena atrado savitą atsakymą: „atsipalaiduju“ (r2, r6, r7, r9), „labai patinka, geras jausmas“ (r3, r4, r6, r10) „salėje man labai gerai, aš nieko nedarau per prievartą“ (r2), „nueina kaltės jausmas, kaip išpažintį padarai“ (r3), „turbūt išsiskiria kokie nors laimės hormonai“ (r4), „pasijuntu pilnaverte, dalinuosi sporto džiaugsmu, energija su aplinkiniais“ (r9), „nusiima stresas“ (r10).

Net šešios (r1, r3, r4, r5, r6, r10) informantės, paklaustos, kokios mintys aplanko sportuojant, prisipažįsta, kad „sportuodamos sprendžia problemas, apmąsto daug ką, planuoja“. Sportuojant ne vieną (r1, r6, r7, r10) „aplanko genialios mintys, jos priima sprendimus“, kaip jos (r5, r8, r9, r10) teigia, „naujom akim viską pamatai, prasivalo mintys“. Moterys (r2, r8, r9, r10) sako, kad jas

aplanko „teigiamos, geros mintys“, „geri prisiminimai“ (r8). Kitoms (r1, r2) „daug kas užsimiršta“, sako, kad „apie nieką negalvoja“ (r7, r9), „pabūna su savimi, tiesiog išplaukia sau“ (r6, r9), „atitrūksta nuo kasdienybės, palieka viską už durų“ (r1, r2, r5, r9). Dvi informantės teigia, kad „lygina save su kitomis“ (r5, r7), o viena (r8) - jog „kartais vyksta tarimasis su savimi“.

3.1.4 Sportuojančių moterų savijauta po sporto pratybų

Kaip ir buvo tikėtasi, po sporto pratybų visos moterys jaučiasi gerai, netgi labai. Pastebėta, kad net pats klausimas, kaip jautiesi pasportavus, tarsi praskaidrino informantėms nuotaikas. Sunkiai atsakinėjusios į klausimą, kokie jausmai aplanko fizinio krūvio metu, dabar jos tarsi atgyja, nebereikia traukti rodžių, jie patys liejasi. Po gilaus ir džiaugsmingo atsikvėpimo, tarsi būtų prieš tai dirbusios sunkų darbą, su entuziazmu informantės pasakoja, kaip „po treniruotės jaučiasi labai gerai, yra labai geras jausmas“ (r1, r2, r3, r4), „labai fainiai“ (r3), „atsipalaidavusi“ (r7, r8, r10), „palengvėjusi, jaučia didžiulį palengvėjimą“ (r7, r9). Dvi moterys „jaučiasi pakylėtos“ (r4, r10), penkios (r3, r4, r6, r9, r10) „labai gerai jaučiasi psichologiniu požiūriu“, „jaučiasi žvalesnės“ (r1, r2, r5, r7, r10), „pagerėja nuotaika“ (r2, r5, r6, r7, r8, r9, r10), „kaip naujai gimus“ (r2), „jautiesi gyvas“ (r3), „visa apsiseilėjus iš malonumo“ (r4), „kaip ne po krūvio, net keista“ (r7), „patenkinta visa, norisi dainuoti“ (r10), „rami, kad viską padariau“ (r3, r9), „pagiriu save“ (r5, r6, r8), „protas būna šviesesnis“ (r7, r9) Netikėtas buvo ir respondentės (r1) atsakymas „gerai jaučiuosi, labai, džiaugiuosi, nes baigėsi“, ir kaip ir dar kelios respondentės (r2, r5, r10) priduria, jog „niekada nesigaili, kad nuėjo pasportuoti“.

Moterys „gerai jaučiasi ir fizinio požiūriu“ (r3, r5, r6, r9, r10). Joms „malonu, kai skauda, maudžia raumenis“ (r3, r5, r6, r7, r9), „kai jaučia malonų nuovargį“ (r2, r3, r4, r5, r10). Daugiau nei pusė moterų (r4, r5, r6, r7, r8, r10) džiaugiasi, kad „užplūsta jėgos kitiems darbams“, „pasportavusios dar gali kalnus nuversti“, „įgauna energijos“, „pakyla tonusas“. Keturios informantės (r1, r5, r8, r10) pažymi, kad „po treniruotės geriau jaučiasi, nei prieš ją“.

3.1.5 Sportuojančių moterų atsakymų į klausimą apie „piliulę“ sklaidą

Interviu dalyvavusioms informantėms buvo užduotas klausimas, ką rinktųsi, ar „piliulę“, atitinkančią 1,5 val. sporto pratybas, ar sportavimą. Šis klausimas buvo joms netikėtas, kėlė daug teigiamų emocijų. Vienos iš karto ir ryžtingai atsakė, kad tik sporto pratybas, kitos tą patį atsakė, kiek prieš tai paabejojusios. Viena iš karto apsidžiaugė, kad imtų „piliulę“ (r1) ir tada galėtų tą laiką skirti malonesniems dalykams. Kita informantė (r3) pasirinktų „piliulę“, kai neturi laiko pasportuoti. Ji teigia, kad „turėtų, dėl vis pikta, jei prireiktų“. Tačiau vis tiek sportuotų, dėl „paties proceso“, kaip ir visos kitos likusios informantės, teigiančios, kad „būtų per daug lengva“, „tas procesas, tos pusantros valandos vis tiek turi būti“, „turi jausti, kad kažką tai dirbai“, „jausti pasitenkinimą ir pasididžiavimą savimi“, „pajauti nuovargį“, „reikia pajudėti, pamakaluoti rankomis ir kojomis“, „reikia tiesiog – fizinio aktyvumo, veiklos“, „sportas - mano laikas ir

nenorėčiau jo kažkam kitam atiduoti“, „turiu pati įdėti jėgų“, „visa ta atmosfera“, „padeda įvertinti laisvus nuo treniruočių vakarus“. Informantės savo atsakymus ima grįsti kontratakuojančiais klausimais: „negi žmogus norėtų išgerti piliulę, kad gautų dešimtuką?“, „ir ką tada žmonės darytų visą kitą laiką?“, „dar ir pabendrauji ir tarp žmonių pabūni... ar ir tai atpirktų ta piliulė?“.

Viena informantė (r5) prisipažino, jog, nors dabar ir be kalbų rinktųsi sportą, bet, jei būtų ši klausimą gavusi pirmaisiais sportavimo metais, tai tikrai būtų pasirinkus „piliulę“, o dabar „smagu, kad kažką padarai, gera pergalėt save, sunku, bet padarau... apie ką anksčiau aš net nebūčiau pagalvojus“, sako informantė.

3.1.6 Mokyklos ir tėvų įtaka moterų požiūriui į fizinį aktyvumą

Kalbant apie mokyklą, išsiskyrė dvi grupės: tos, kurioms sekėsi, patiko kūno kultūra (r1, r4, r8, r9, r10), ir tos, kurioms nesisekė ir nepatiko (r2, r3, r5, r6, r7).

Paprašytos moterys mintimis sugrįžti į vaikystę ir prisiminius kūno kultūros pamokas, išsakyti, kokie jausmai jas užplūdo, vienos susimąstė, kitos iškart ėmė su malonumu kalbėti.

Pastebėta, kad moterys kaip nemalonų dalyką prisimena „ilgų distancijų bėgimą“ (r1, r2, r5), „atsilenkimus su pagaliu (r1), kūlversčius, baimę šokinėti per ožį ir lipti virve (r2)“. Kai kurioms informantėms kūno kultūros pamokos nepatiko, nes „sunku būdavo atsiskaityti“ (r5), „jausdavo prievartą, nes neatsižvelgdavo į vaiko galimybes“ (r2), „nes mergaitėms būdavo mokytojai vyrai, nes kompleksuodavo dėl figūros, nes žemino trumpa apranga, nes dėl sirgimo būdavo vos ne viešos patyčios, nes mokytoja stora, pati nieko nepadaro“ (r7). Moterys pripažino, kad „pačios buvo tinginės ir apsileidusios“ (r5, r6), bet vis tiek ryžtingai teigė, kad „tai buvo viena nemėgstamiausių pamokų ir faktas, jog tai buvo žiaurios pamokos“ (r5), „Jetau, man tos pamokos būdavo kančia“ (r6). Viena informantė teigė, jog patyrė traumą (r3), o dvi (r4, r7) prisiminė kaip „buvo tyčiojamasi iš nepajėgių klasiokų“. Trys informantės (r3, r5, r6) pasakojo, jog „mokykloje tikrai negalvojo, kad kada nors sportuos“. Juokdamosi jos prisimena: „jei kas būtų pasakęs, kad kada nors sportuosiu – būčiau sakius – tu durna“, arba: „jei kas būtų pasakęs, kad kada nors sportuosiu – būčiau užsižvengus“.

Tuo tarpu informantės (r1, r4, r8, r9, r10) su malonumu prisiminė kūno kultūros pamokas, apie tai, kaip „jų laukdavo“ (r8), kokias „gera buvo mokytoja“ (r6, r8), „mokėdavo sudominti“ (r8). Išsiskyrė viena informantė (r4), kuri dalyvaudavo varžybose, geriau už „bernus lipdavo virve ir šokdavo į aukštį“, „būdavo krūta ir pati geriausia“.

Paklaustų moterų, ar tai padarė įtakos jų tolimesniame gyvenime, atsakymai išsiskyrė. Keturios informantės (r1, r6, r7, r9) mano, kad mokykla neišugdė joms fizinio poreikio. Dvi (r2, r3) - jog mokykla netgi padarė įtakos tam, kad jos ilgą laiką nesportavo. O tam, kad dabar sportuoja mokykla nepadarė įtakos keturioms informantėms (r3, r4, r9, r10). Kad mokykla „nepadarė

absoliučiai jokios įtakos“ mano viena informantė (r5), o viena informantė (r8) teigia, kad tai, jog dabar sportuoja – mokyklos įtaka.

Tėvų įtaka žmogaus požiūriui į fizinį aktyvumą. Viena informantė (r6) mano, jog „*gal tėvai padarė įtakos tam, jog ilgą laiką nesportavo*“. Trys informantės (r3, r6, r10) mano, kad „*mama nepadarė tam įtakos, jog dabar sportuoja*“. Niekada nematė sportuojančių tėvų trys informantės (r3, r6, r10), dvi informantės (r8, r9) dabar sportuoja dėl padarytos šeimos įtakos.

Dvi informantės mano, kad tai, jog jų vaikai mato jas sportuojančias, nepaskatina vaikų tai pačiai veiklai (r1, r7). Kad savo pavyzdžiu bent iš dalies daro vaikams įtaką mano dvi respondentės (r2, r10), „*juk kartu sportuojam, o ne parūkyt einam, manau, pavyzdys formuoja vaiko požiūrį*“, teigia ir (r4) informantė. Moterys labiau linkę manyti, kad „*ne vien pavyzdžiu, bet ir žodžiu, finansiškai, perkant inventorių, galima paskatinti vaiką sportuoti*“ (r1, r4, r9). Informantės teigia, kad „*stengsis formuoti vaiko požiūrį*“ (r5, 8, r9, r10), „*skatins sportuoti dėl sveikatos*“ (r1, r5, r9), bet „*jei nenorės, tikrai nevers to daryti*“ (r1, r2, r4, r5).

Išryškėjo tendencija, kad informantėms tėvai įtakos nepadarė, tačiau jos, ne tik savo pavyzdžiu, bet ir žodžiu, bei finansiškai stengsis formuoti teigiamą vaiko požiūrį į kūno kultūrą.

Apibendrinant kokybinį tyrimą galima teigti, kad dažnai moterims pradėdant sportuoti pagrindinis motyvas yra svorio kontrolė (50 proc.). Kiti, ne mažiau svarbūs – tobulėjimo fiziškai (40 proc.), noro išeiti iš namų (30 proc.), pokyčio gyvenime (10 proc.), žinojimo, kad reikia (10 proc.) motyvai. 30 proc. informančių pradėjo sportuoti, nes jas pastūmėjo, 40 proc. respondenčių prisipažino, kad nenorėjo sportuoti, bet pabandė ir patiko.

Pagrindinius sportavimo motyvus moterys nurodė: „gerėja fizinis pajėgumas, tampa stipresnė“ (60 proc.), „matau realius rezultatus“ (60 proc.), „dėl nuotaikos praskaidrinimo“ (50 proc.). Kaip ne mažiau svarbus motyvas išlieka „dėl savo malonumo, laiko, skirto sau“ (40 proc.).

Tyrimas atskleidė, kad labai svarbi yra moterų būsena prieš sporto pratybas. Išsiskyrė dvi grupės: tos, kurios laukia treniruotės (50 proc.) ir tos, kurioms tingisi prieš ją, reikia prisiversti (50 proc.). Pastebėta, kad net tos, kurios anksčiau prieš treniruotę tingėdavo, ėmus matytis rezultatui, tingėjimas praėjo, atsirado laukimas. Iš to galima teigti, kad sportavimo trukmė ir rezultatas daro įtaką moterų motyvacijai sportuoti.

Savijauta per pratybas taip pat determinuoja moterų motyvaciją sportui. 50 proc. respondenčių teigia, kad pradžioje sunku įsitraukti, pergalėti save, tačiau kai įvyksta lūžis, tada gerai jaučiasi, moterys jaučia pasitenkinimą, kai vis daugiau gali padaryti. Visos, net ir sunkiai prisivertusios ateiti į treniruotę, fizinio krūvio metu jaučiasi gerai, patiria teigiamas emocijas, išgyvenimus, o po krūvio, visos, be išimties jaučiasi puikiai. 40 proc. informančių akcentavo, kad niekada nesigailėjo, kad atėjo pasportuoti. Moterys teigia, kad po sporto pratybų jas užplūsta jėgos, energija, gera nuotaika. Žinojimas apie labai gerą būseną po treniruotės, padeda prisiversti ateiti į ją.

Tyrimo metu išsiskyrė r1 informantė, kuriai sunku prisiversti sportuoti, sportuoja nes žino, kad reikia. Kaip teigia tiriamoji, ji neįsivaikšto sportavimo džiaugsmo, nors pripažįsta, kad tai padeda išėiti iš prislėgtos būsenos, pakelia nuotaiką. Informantė nedvejodama rinktųsi piliulę, o ne sporto pratybas. Kaip parodė stebėjimas – ši informantė nebesportuoja. Todėl galima teigti, kad net žinant, kad reikia sportuoti, kad po to bus labai gerai, bet neįsivaikštant sportavimo džiaugsmo, motyvas sportuoti blėsta.

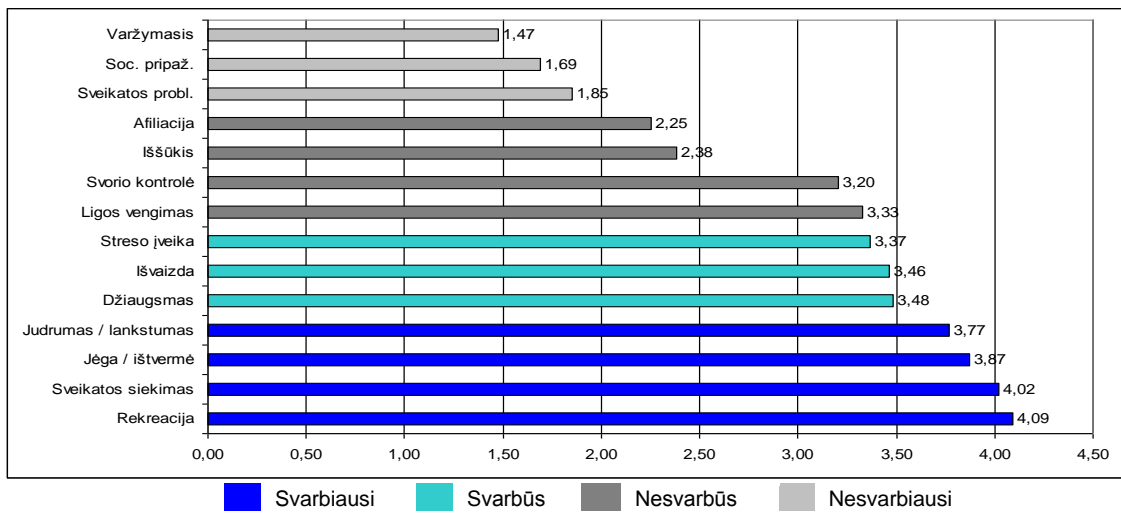
Mokyklos ir tėvų įtakos informantės nesureikšmina, tačiau jos teigia, kad vis tik daro, ar bent stengiasi daryti įtaką, formuojant vaiko požiūrį į fizinį aktyvumą.

3.2 Kiekybinio tyrimo rezultatai ir jų analizė

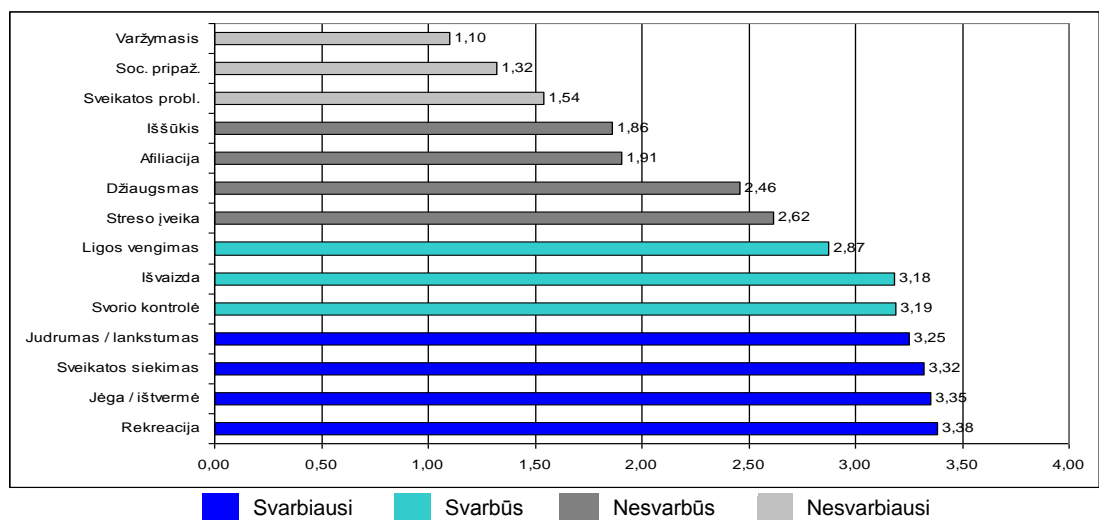
3.2.1 Sportuojančių, nebesportuojančių ir nesportuojančių moterų motyvacijos fiziniam aktyvumui raiška

Atlikus ranginį sportuojančių (SP), nebesportuojančių (NEBESP) ir nesportuojančių (NESP) moterų motyvų pagal svarbumą suskirstymą, išskiriant iš keturiolikos motyvų grupių po septynias svarbias ir nesvarbias grupes, iš kurių dar buvo išskirtos po dvi - svarbiausias ir nesvarbiausias, išryškėjo, jog tiek SP (6 pav.), tiek NEBESP (7 pav.) moterys svarbiausiais motyvais (tik NEBESP moterys skirdamos proporcingai mažiau balų), dėl ko sportuoja ar sportavo, laiko rekreaciją (atitinkamai 4,09 ir 3,38), sveikatos siekimą (4,02 ir 3,32), jėgos – ištvermės ugdymą (3,87 ir 3,35), bei judrumo – lankstumo gerinimą (3,77 ir 3,25). Kaip mažiau, bet svarbius motyvus SP respondentės nurodė sportavimo džiaugsmo (3,48), išvaizdos gerinimo (3,46) ir streso įveikos (3,37) motyvus (6 pav.). NEBESP moterys, kaip ir SP ne tokiais svarbiais, bet svarbiais laiko, išvaizdos pagerinimo (3,18) motyvą ir skirtingai, nuo SP – jos teigia, jog sportavo dar ir dėl svorio kontrolės (3,19), bei norėdamos išvengti ligų (2,87) (7 pav.). Tuo tarpu šiuos du motyvus SP moterys įvardina kaip nesvarbius (ligos vengimas – 3,33; svorio kontrolė 3,20). Nesvarbus SP (1 pav.) yra ir iššūkio sportuojant motyvas (2,38), bei noras bendrauti (2,25). Šie du motyvai taip pat nelaikomi svarbiais ir NEBESP respondenčių tarpe (iššūkio – 1,86; afiliacijos – 1,91) (7 pav.). Kaip matyti iš 6 ir 7 paveikslų, tiek SP, tiek NEBESP respondentės sportuoja ar sportavo ne dėl sveikatos problemų sprendimo (1,85 ir 1,59), socialinio pripažinimo (1,69 ir 1,32) ar noro varžytis (1,47 ir 1,10).

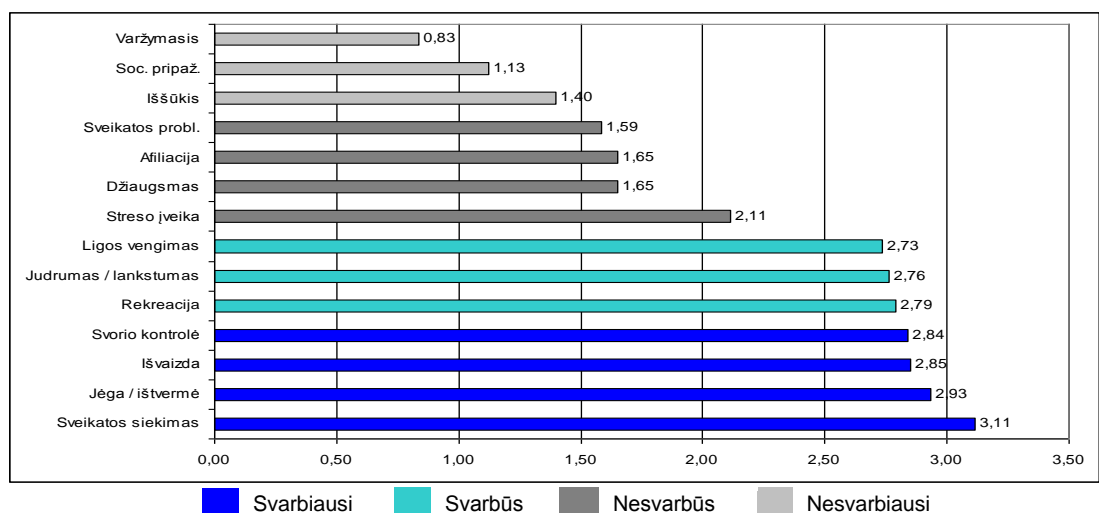
8 paveiksle parodyta niekada nesportavusių moterų motyvų, dėl ko jos sportuotų, raginė pagal svarbumą skalė. NESP respondentės, kaip ir SP ar NEBESP, svarbiausiais, nors ir skirdamos proporcingai dar mažiau balų, motyvais nurodo sveikatos siekimą (3,11) – tai yra pats stipriausias jų motyvas dėl ko jos pradėtų sportuoti, bei jėgos - ištvermės lavinimą (2,93). Skirtingai, nei kitos, NESP respondentės taip pat svarbiausiais motyvais laiko svorio kontrolės (2,89) ir išvaizdos gerinimo (2,85). Svarbūs, bet ne tokie išlieka rekreacijos (2,79) ir judrumo lankstumo (2,79) motyvai. Ligos vengimas, kaip ir NEBESP moterims, NESP taip pat yra tarp svarbių motyvų (2,73) (8 pav.). NESP respondentės mano, jog, jei sportuotų, tai ne dėl galimybės įveikti stresą (2,11), ne dėl džiaugsmo, kurį patirtų sportuodamos (1,65) ar galimybės bendrauti (1,65). Taip pat jos nemano, jog sportuodamos galėtų išspręsti savo sveikatos problemas (1,59). Jų visiškai nemotyvuoja galimybė varžytis (0,83), būti pripažintai (1,13) ar iššūkio sportuojant jausmo patyrimas (1,40) (8 pav.).



6 pav. Motyvų vidutinių įverčių (balais) skalė „Sportuojančios moterys sportuoja, nes...“



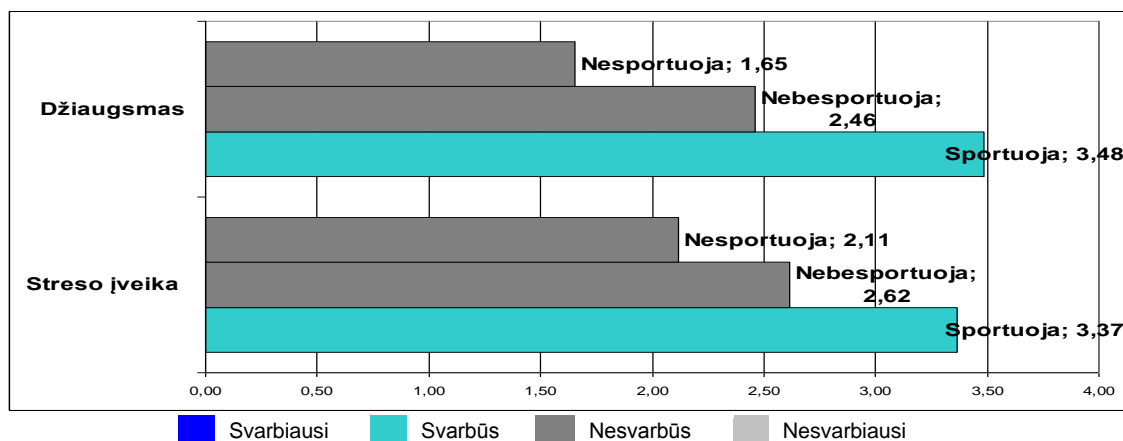
7 pav. Ranginė motyvų vidutinių įverčių (balais) skalė „Nesportuojančios moterys sportavo, nes...“



8 pav. Ranginė motyvų vidutinių įverčių (balais) skalė „Nesportuojančios moterys sportuotų, nes...“

Norėdami išsiaiškinti kurie motyvai yra lemiami, dėl ko moterys sportuoja, darėme prielaidą, jog nurodyti NESP respondenčių svarbiausi motyvai (8 pav.) (pažymėti tamsesne ir šviesesne mėlyna spalva) nėra lemiami, dėl ko moterys sportuotų, nes turime rezultatą: nors šiems motyvams suteikti aukščiausi balai, tačiau šios respondentės vis tiek nesportuoja. Taigi, galima daryti prielaidą, jog sveikatos siekimo, jėgos išstvermės ugdymo, išvaizdos gerinimo, svorio kontrolės, rekreacijos, judrumo lankstumo ir ligos vengimo motyvai nėra lemiami (8 pav.). Moterys žino, kad reikia, bet nesportuoja.

Darant prielaidą, jog SP moterų nesvarbūs motyvai taip pat negali būti lemiamais, nes, vėlgi, – turim rezultatą: nors šiems motyvams jos skiria mažiausiai balų, tačiau vis tiek sportuoja. Taigi varžymosi, socialinio pripažinimo, sveikatos problemų sprendimo, afiliacijos, iššūkio, svorio kontrolės, ligos vengimo motyvai taip pat nelemia moterų fizinio aktyvumo (6 pav., pilka spalva). Atmetus išvardintus visus motyvus, nelemiančius moterų motyvacijos sportuoti, lieka du – sportavimo džiaugsmo ir streso įveikos motyvai (9 pav.).



9 pav. Sportavimo džiaugsmo ir streso įveikos motyvų vidutinių įverčių (balais) skalė

Iš 9 paveikslu matyti, jog tiek džiaugsmo, patiriamo sportuojant, tiek streso įveikos motyvus SP moterys įvardino kaip svarbius. Tuo tarpu NEBESP ir NESP respondentės šiuos motyvus nurodo kaip nesvarbius. Tai yra **esminis skirtumas tarp sportuojančių ir nesportuojančių respondenčių**. Ypač žemas balas, duotas NEBESP respondenčių džiaugsmo motyvui leidžia daryti prielaidą, jog anksčiau sportuodamos jos nepatirdavo didelio sportavimo džiaugsmo. O NESP, suteikdamos šiam motyvui dar mažesnius balus (1,65), parodo, jog jausmas fizinio krūvio metu joms nėra malonus.

Aukštas streso įveikos motyvo balas SP parodo, jog šiems respondentėms sportavimas mažina įtampą, padeda valdyti stresą, suteikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui ir atvirkščiai – NEBESP ir NESP moterys nemano, jog sportas padėtų joms valdyti stresą. Tai galima sieti su sportavimo džiaugsmo nebuvimu. Žmogus, nejaučiantis malonumo įtempiant jėgas, o atvirkščiai – prievartaudamas save, nenuims streso. Tai matyti 2 lentelėje, kurioje pateikti teiginiai, smulkiau atspindintys moterų sportavimo džiaugsmo motyvą (visų motyvų grupių vidutinių įverčių

smulkesnės skalės pateiktos 4 priede). NESP respondentės neskiria nei dviejų balų teiginiams *nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtempiu jėgas* (1,65); *nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą* (1,68); *nes atlikdama fizinius pratimus jaučiuosi geriausiai* (1,95). Teiginiui, jog sportuotų *dėl malonumo, kurį patiria atlikdama fizinius pratimus*, NESP respondentės teskiria 1,34 balo. Tai rodo, jog tiriamosios nepatiria judėjimo džiaugsmo fizinio krūvio metu. Nenuostabu, kad ir streso motyvo teiginiai yra jų vertinami taip pat žemais balais (3 lentelė). Moterys, neįsivaikiosios pasitenkinimo iš veiklos, jos metu negali atsipalaiduoti (2,30), sumažinti per dieną susikaupusią įtampą (2,38), ar juo labiau ją valdyti (2,22). Galima daryti prielaidą, jog NESP moterys sportavimą priima kaip priemonę, darbą svarbiausiems tikslams pasiekti (3 pav.), o ne malonumo šaltinį. Kadangi „šis darbas“ joms yra sunkus ir neteikiantis malonumo, tikėtina, jog jos randa (arba ne) kitų, lengvesnių ir malonesnių priemonių rekreacijai, sveikatos gerinimui, svorio kontrolei palaikyti.

2 lentelė

Sportuojančių, nebesportuojančių ir nesportuojančių moterų džiaugsmo motyvų vidutinių įverčių (balais) skalė

Teiginys	Sportuojančios sportuoja, nes	Nebesportuojančios sportavo, nes	Nesportuojančios sportuotų, nes
Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtempiu jėgas	3,27 ± 1,57	2,35 ± 1,53	1,65 ± 1,40
Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą	3,59 ± 1,37	2,66 ± 1,55	1,68 ± 1,42
Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdama fizinius pratimus	3,40 ± 1,47	2,30 ± 1,59	1,34 ± 1,40
Nes, atlikdama fizinius pratimus, jaučiuosi geriausiai	3,67 ± 1,34	2,54 ± 1,59	1,95 ± 1,41

3 lentelė

Sportuojančių, nebesportuojančių ir nesportuojančių moterų streso įveikos motyvų vidutinių įverčių (balais) skalė

Teiginys	Sportuojančios sportuoja, nes	Nebesportuojančios sportavo, nes	Nesportuojančios sportuotų, nes
Nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui	2,86 ± 1,63	2,08 ± 1,50	1,57 ± 1,29
Kadangi tai mažina įtampą	3,61 ± 1,46	2,95 ± 1,54	2,38 ± 1,53
Nes tai padeda valdyti stresą	3,33 ± 1,58	2,64 ± 1,66	2,22 ± 1,52
Nes tai atpalaiduoja ir palengvina įtampą	3,68 ± 1,41	2,80 ± 1,56	2,30 ± 1,60

Iš 2 ir 3 lentelių galima spręsti ir apie NEBESP moterų judėjimo džiaugsmo ir streso įveikos motyvus. K. M. Carrier (1996) tyrimai rodo, jog rezultatai, pasiekti disciplina, valios jėga ir valdymu nėra ilgalaikiai. Žmonės, pavargę nuo įtampos, dažnai grįžta į pradinę būseną (Baublienė, 2003).

Ypač maži judėjimo džiaugsmo balai rodo, jog NEBESP moterys sportuodamos neįsivaikiosios didelio malonumo, ypač atlikdamos fizinius pratimus (2,30) (2 lentelė).

Kad ir kokie stiprūs buvo sveikatos siekimo, fizinių galių lavinimo, rekreacijos motyvai (7 pav.), tačiau sportavimo džiaugsmo nebuvimas, nepatikimas *išgyvenamo jausmo, kai stengiasi, įtempia jėgas* (2,35) (2 lentelė) ar negalėjimas *atitrūkti, nuimti stresą* (2,64) ir *susikaupti, atsipalaiduoti* (2,08) (3 lentelė), determinuoja moters pasirinkimą įgyvendinti savo poreikius kitomis, bet ne sportavimo priemonėmis.

Tuo tarpu SP moterys streso įveikai ir sportavimo džiaugsmui duoda nors ir ne pačius didžiausius, tačiau žymiai didesnius balus, nei nesportuojančios ir nebesportuojančios. Galime daryti prielaidą, jog gana aukšti motyvų „*nes atlikdama fizinius pratimus, jaučiuosi geriausiai*“ (3,67); „*nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą*“ (3,59) balai determinuoja aukštesnius streso įveikos balus. Jos teigia, jog sportuodamos atsipalaiduoja, tai palengvina joms įtampą (3,68).

Įvertinus ryšį tarp sportavimo džiaugsmo ir streso įveikos motyvų ($r = 0,687$; $p < 0,01$), galime daryti išvadą, jog streso įveiką determinuoja sportavimo džiaugsmas, o tai reiškia, **jog sportavimo džiaugsmo motyvas yra vienas iš lemiamų veiksnių, dėl ko moterys sportuoja**. Pasitvirtino V. Bauzdžio (1991), J. Armonienės (1998), V. Blauzdžio, D. Šinkūnienės (2005) teigimai, jog abejingumą kūno kultūrai ir sportui, drauge ir prastus sveikatos rodiklius, lemia ne tik technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialinės ir ekonominės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata, fizinėmis galiomis, žinių apie žmogaus organizmo grūdinimą bei treniravimą stygius, bet ir neišsiugdytas judesių poreikis (Medonis, Blauzdys, 2009)

Laikydami, jog sportavimo džiaugsmas yra vienas pagrindinių motyvų, turime išsiaiškinti, kokie veiksniai šį motyvą determinuoja.

3.2.2 Sportuojančių moterų motyvų pasiskirstymas, sporto pratybų – „piliulės“ pasirinkimo aspektu

Apklauso metu respondentėms buvo pateiktas klausimas: „Įsivaizduokite, jei būtų tokia stebuklinga (nekenkianti) piliulė, kurią išgėrus poveikis sveikatai ir kūnui būtų analogiškas vienu sporto pratybų poveikiui, ką rinktumėtės (*galimas vienas atsakymas*): Sporto pratybas; Piliulę; Nei to, nei to. Interpretuojant šio klausimo atsakymus, daromos tokios prielaidos:

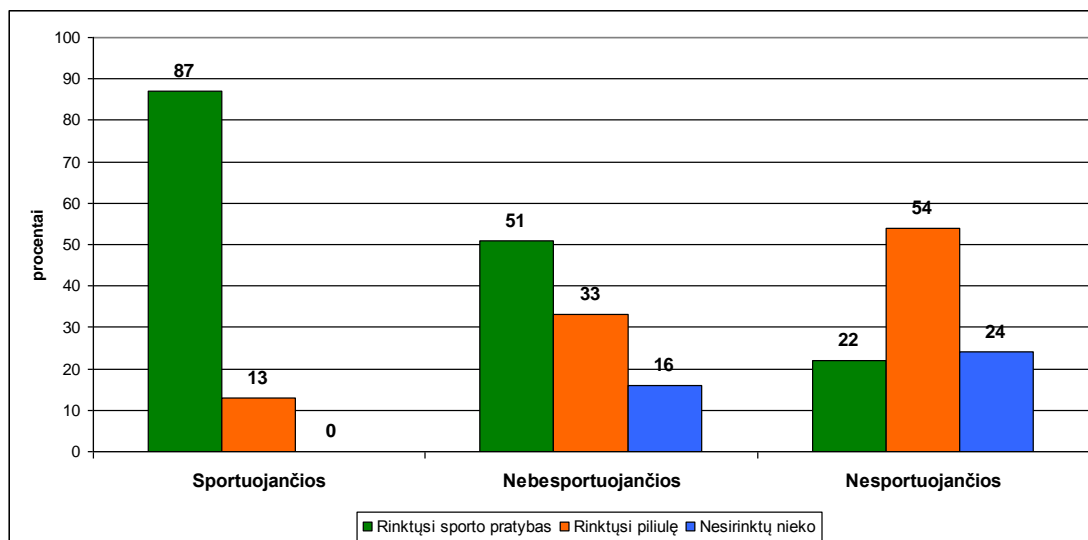
1. Pasirinkdama **sporto pratybas** (PRAT) moteris parodo, jog ne tik žino apie sportavimo reikšmę ir naudą, bet ir tai, jog pats procesas jai yra malonus ir reikalingas, ji **patiria sportavimo džiaugsmą**.

2. Pasirinkdama „**piliulę**“ (PIL), respondentė parodo, jog ji žino apie sportavimo reikšmę ir naudą, bet pats procesas jai **neteikia džiaugsmo** ir nėra svarbus.

3. Pasirinkdama atsakymą, jog **nesirinktų nieko** (NN), tiriamoji parodo, jog ji mano, kad fizinis aktyvumas nėra svarbus žmogaus gyvenime ir tai nėra jos poreikių įgyvendinimo priemonė.

Iš 10 paveikslo matyti, jog SP respondentės rinkosi arba sporto pratybas, arba „piliulę“. Nei viena iš jų neteigė, jog jai nereikia nieko. Tai rodo, kad visos tyrime dalyvavusios SP moterys

suvokia sportavimo naudą, tik ne visoms jį teikia didelį malonumą. Iš 160 SP respondenčių, 87 proc. (N = 139) moterų rinktųsi sportą. Tuo tarpu likę 13 proc. SP respondenčių (N = 21) teiktų pirmenybę „piliulei“. Tikėtina, kad jos pirmesnės liautųsi sportuoti, nei respondentės, pasirinkusios sporto pratybas.



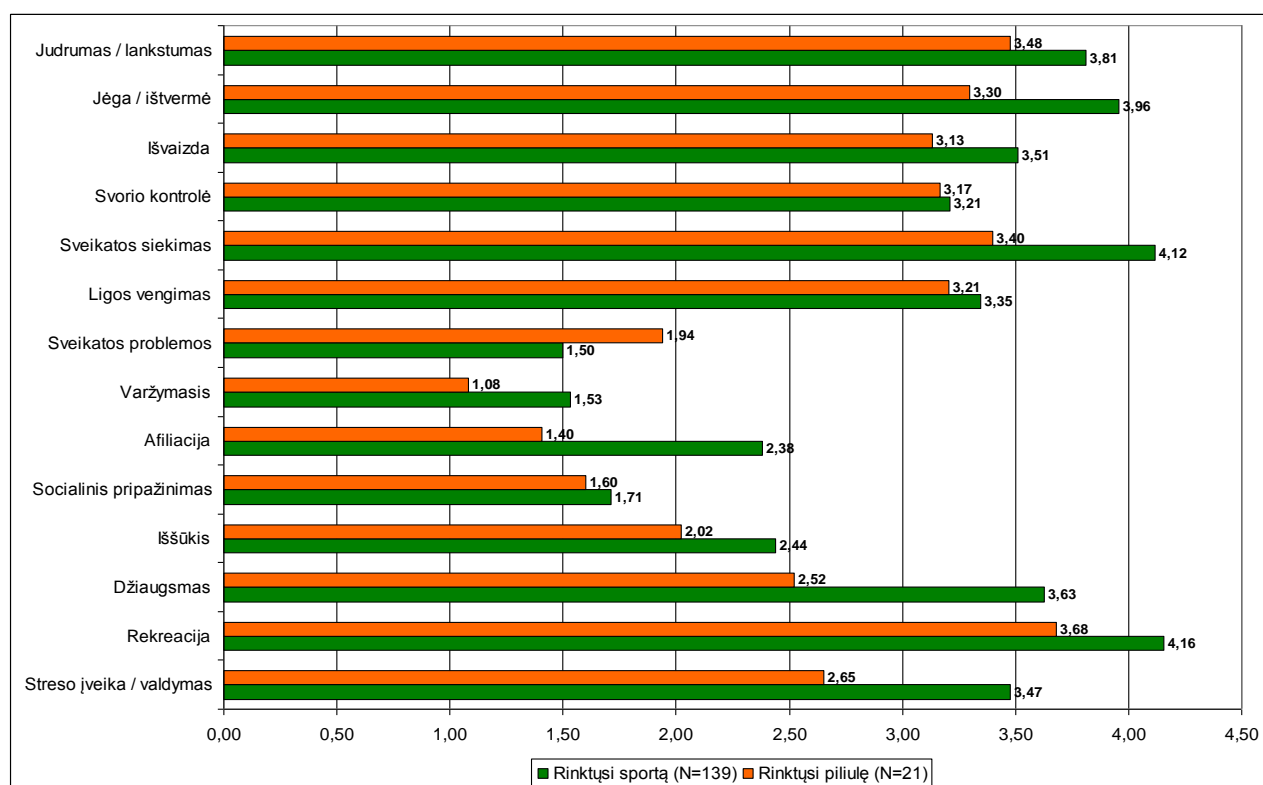
10 pav. Moterų pasirinkimo tarp sporto pratybų ir piliulės pasiskirstymas (proc.)

51 proc. (N = 54) NEBESP respondenčių vis tik rinktųsi sporto pratybas. 33 procentai (N = 35) rinktųsi „piliulę“ ir 16 proc. (N = 17) NEBESP mano, jog sporto pratybos nėra ta priemonė, kuria galėtų patenkinti savo poreikius. Tikėtina, jog pirmesnės, susidarius sąlygoms, vėl pradėtų sportuoti sporto pratybas, o ne „piliulę“ pasirinkusios moterys.

Daugiau nei puse (54 proc.; N = 40) niekada NESP respondenčių rinktųsi „piliulę“, tuo pripažindamos, kad sportu galima patenkinti savo poreikius. 22 proc. (N = 16) netgi rinktųsi sporto pratybas. Kokybinio tyrimo (interviu) rezultatai leidžia teigti, jog, galbūt, susidarius sąlygoms ir pabandžius – joms gali ir patikti, nes šios respondentės dar neturi praktinės patirties. Tuo tarpu NEBESP ir teigiančios, jog joms nereikia nieko, greičiausiai yra nusivylusios sporto pratybomis.

Ankstesni tyrimo rezultatai parodė esminį skirtumą tarp SP ir NESP respondenčių – sportavimo džiaugsmo motyvą. Tačiau, kaip rodo 10 paveikslas, SP respondentės taip pat rinktųsi „piliulę“, vadinasi, ne visos jaučia pasitenkinimą fizinio krūvio metu. Norint išsiaiškinti koks skirtumas tarp SP, pasirinkusių sporto pratybas ir SP, pasirinkusių „piliulę“, buvo sudarytas SP moterų visų motyvų grupių vidutinių įverčių (balais) pasiskirstymas, sporto pratybų – „piliulės“ pasirinkimo aspektu (11 pav.). Iš diagramos matyti, jog pasirinkusios „piliulę“ respondentės teikia beveik visoms motyvų grupėms mažiau balų, nei pasirinkusios sporto pratybas. Didžiausias sporto pratybas ir „piliulę“ pasirinkusių sportuojančių respondenčių motyvų balų skirtumas vėl išlieka *džiaugsmo motyvo* (3,63 ir 2,52; skirtumas 1,11), ir *streso įveikos* (3,47 ir 2,65; skirtumas 0,82). Jei šie du motyvai papuola į pasirinkusių sporto pratybas respondenčių svarbiausių motyvų septintuką, tai pasirinkusių piliulę respondenčių – į nesvarbiausių septintuką. Vadinasi, moterys, skiriančios

mažai balų džiaugsmo motyvui - mielai rinktųsi „piliulę“, jei tik tokia būtų ir liautųsi sportuoti, nes joms šis procesas nėra malonus. Tačiau šios respondentės, bent kol kas - sportuoja. Paanalizavus diagramą, galima išvelgti dar vieną esminį tarp šių dviejų grupių skirtumą – *sveikatos problemų sprendimo* motyvą. Nors abi grupės neskiria šiam motyvui didžiausių balų, tačiau piliulę pasirinkusios respondentės jį sureikškina labiau (1,94), nei pasirinkusios sporto pratybas (1,50). Galima daryti prielaidą, jog, neatsižvelgiant į aukštus rekreacijos (3,68), fizinių galių tobulinimo (3,48), sveikatos siekimo (3,40), ligos vengimo (3,21), ir svorio kontrolės (3,17) motyvus, kurie yra vieni aukščiausių ir sporto pratybas pasirinkusių respondenčių, *sveikatos problemų motyvas* yra tarsi gija, vis dar verčianti moteris, pasirinkusias „piliulę“, sportuoti. Tikėtina, jog pakitus sveikatos būklei, ar atsiradus kitų priežasčių, šios moterys nebesportuos – rinksis, galbūt, tikrą piliulę.



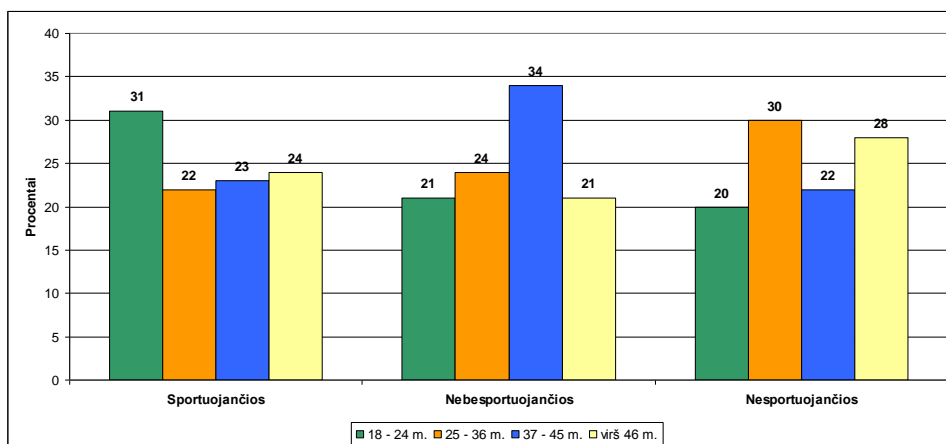
11 pav. Sportuojančių moterų visų motyvų grupių vidutinių įverčių (balais) pasiskirstymas, sporto pratybų – piliulės pasirinkimo aspektu.

Apibendrinant galima teigti, jog sportuojančioms respondentėms, nepatiriančioms sportavimo džiaugsmo, vienas pagrindinių motyvų yra sveikatos problemų sprendimo. Tačiau jos greičiau liautųsi sportuoti, nei pasirinkusios sporto pratybas respondentės, kurios sportavimo džiaugsmui skyrė vienus didžiausių balų.

3.2.3 Sportavimo džiaugsmo motyvo kaita amžiaus ir sportavimo trukmės aspektais

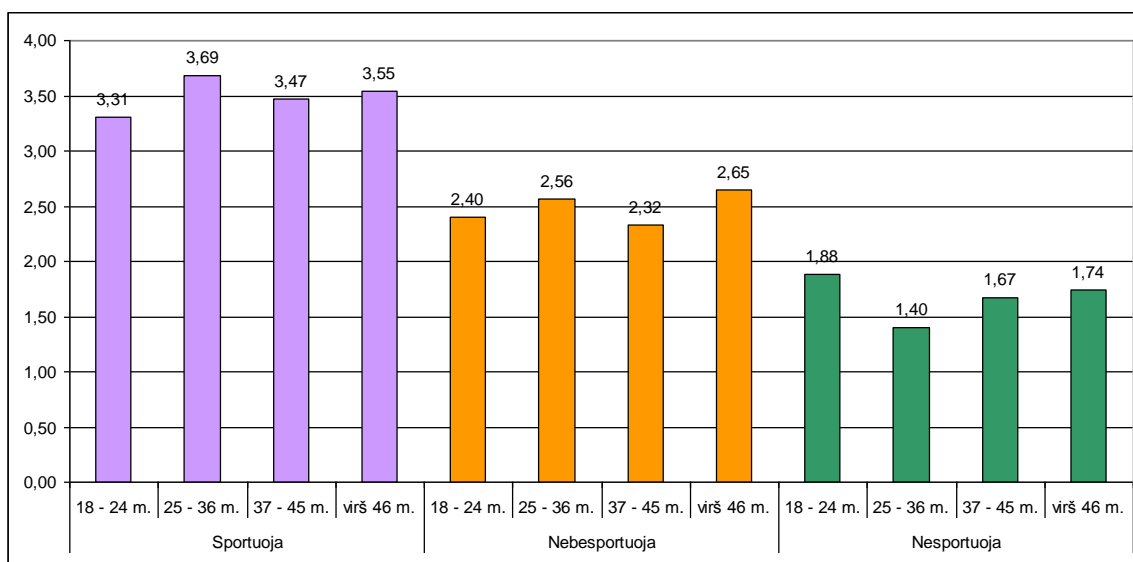
Siekiant išsiaiškinti sportavimo džiaugsmo motyvo kaitą **amžiaus** aspektu, SP, NEBESP ir NESP respondentės buvo suskirstytos į keturias amžiaus grupes – 18 – 24 m.; 25 – 36 m.; 37 – 45

m. ir virš 46 m. (12 pav.). Didžiausią sportuojančių grupę (31 proc.; N = 50) sudaro jauniausios – 18 – 24 m. amžiaus moterys. Daugiausiai nebesportuojančių yra 37 – 45 metų amžiaus grupėje (34 proc.; N = 37). Tuo tarpu iš niekada nesportavusių respondentų daugiausiai respondentų yra 25 – 36 metų amžiaus grupėje (30 proc. N = 22).



12 pav. Respondenčių pasiskirstymas amžiaus grupėse (proc.)

13 paveiksle pavaizduotas respondentų sportavimo džiaugsmo motyvų amžiaus aspektu vidutiniai įverčiai (balais). Kaip rodo diagrama, didžiausią sportavimo džiaugsmo balą skyrė SP 25 – 36 m. amžiaus moterų grupė (3,69). Tačiau ryškesnių SP moterų sportavimo džiaugsmo motyvų skirtumų amžiaus aspektu, nepastebėta. Galima teigti, jog sportuojančios moterys visais amžiaus tarpsniais gali patirti ir patiria sportavimo džiaugsmą.

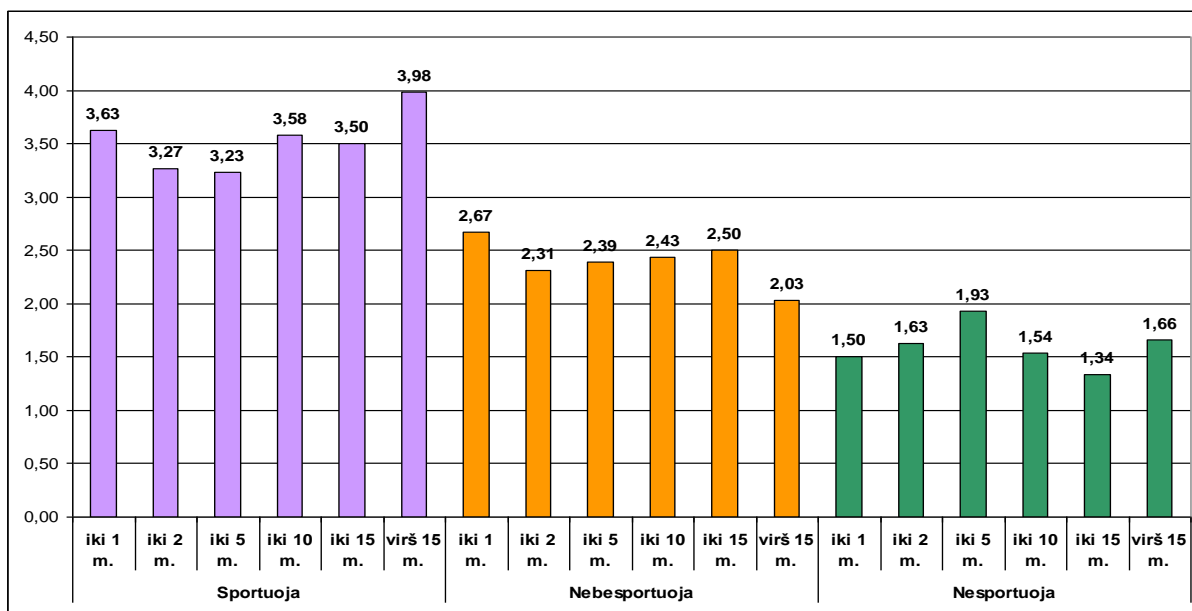


13 pav. Respondenčių sportavimo džiaugsmo motyvų amžiaus aspektu vidutiniai įverčiai

Didesnių skirtumų tarp NEBESP moterų amžiaus grupių taip pat nepastebėta. Kiek didesnę už kitas balą (2,65) skyrė vyriausios amžiaus grupės respondentės.

Iš NESP respondenčių didžiausią (1,88) balą skyrė jauniausia amžiaus grupė. Tikėtina, jog būtent šiai grupei priklausančios respondentės pirmesnės pradėtų sportuoti, nei kitos nesportuojančios.

Siekiant išsiaiškinti sportavimo džiaugsmo motyvo kaitą **sportavimo – nesportavimo trukmės aspektu**, SP, NEBESP ir NESP respondentės buvo suskirstytos į šešias grupes sportavimo – nesportavimo trukmės atžvilgiu (14 pav.)



14 pav. Respondenčių sportavimo džiaugsmo motyvų sportavimo – nesportavimo trukmės aspektu vidutiniai įverčiai (balais)

Iš 14 paveiksle pateiktos diagramos matyti, jog iki 1 metų SP respondentės džiaugsmui, patiriamam sportuojant skiria daugiau balų (3,63), nei respondentės, sportuojančios iki 5 metų (3,27 ir 3,23). Tikėtina, jog iki 1 metų SP judėjimo džiaugsmą palaiko naujovės. Vėliau įvyksta tarsi lūžis, sportavimo džiaugsmas, nors ir nežymiai, bet krenta, tai gali būti sietina su didesniais krūviais, rutina, nuoboduliu. Galima daryti prielaidą, jog būtent šiuo sportavimo tarpsniu greičiau metamos treniruotės, nei kitais. Virš 5 metų SP moterų džiaugsmo motyvas vėl ima kilti ir jei moteris išsportavo 15 metų ir daugiau, kaip galima išžvelgti iš diagramos, sportavimo džiaugsmas pasiekia aukščiausią balą (3,98). Žinoma, kad Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijose sveikatai pagerinti siūlomas vidutinio intensyvumo kasdienis 30 min. fizinis krūvis (Klem et al., 1997; Zuoženė, Rėklaitienė, 2010). Vadinasi, rekomendacijų besilaikanti moteris sportuoja 4 valandas per savaitę, 208 valandas per metus, 1040 valandas per 5 metus. Iš to galima daryti prielaidą, jog tam, kad žmogus pradėtų jausti sportavimo džiaugsmą, išsiugdytų judėjimo poreikį ir kūno kultūrą priimtų kaip gyvenimo būdą, reikia 1000 valandų fizinio krūvio.

NEBESP daugiau nei 15 metų respondentės nedaug, bet isiskyrė mažiausiu judėjimo džiaugsmo balu (2,03) iš kitų NEBESP grupių. Tai taip pat gali būti sietina su gyvenimo būdu.

Niekada NESP respondenčių gautus rezultatus galima sieti su amžiumi, interpretuojant taip: jei ji, po mokyklos neužsiėmė jokia fizinės saviugdosa forma ir teigia, jog nesportuoja jau iki 5 metų, vadinasi, tai yra jauna, iki 24 metų amžiaus moteris. Tiek 13, tiek 14 paveikslai rodo, jog jauniausios ir tuo pačiu mažesnį laiko tarpą nesportavusios moterys, sportavimo džiaugsmo motyvui skiria žymiai didesnius balus, nei likusios NESP moterys.

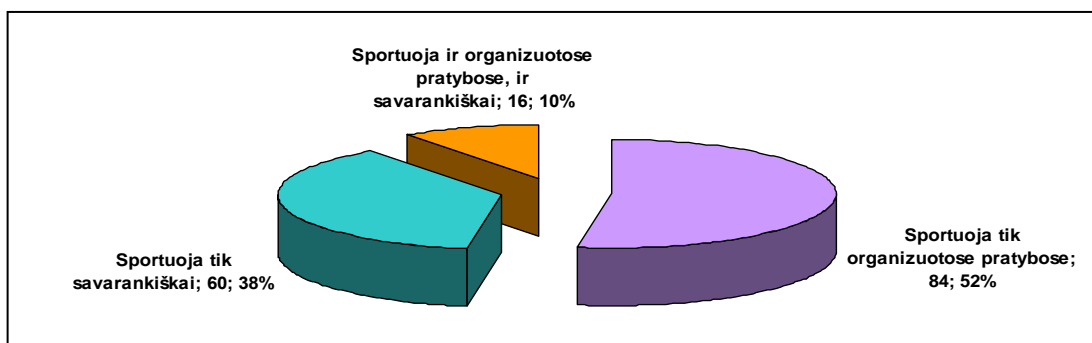
Apibendrinant galima teigti, jog SP, NEBESP ir NESP moterų sportavimo džiaugsmo motyvas nepriklauso nuo amžiaus. Tai reiškia, jog bet kokio amžiaus moteris gali patirti judėjimo džiaugsmą sportuodama.

Siekiant išsiaiškinti sportavimo džiaugsmo motyvo kaitą sportavimo – nesportavimo trukmės aspektu, buvo nustatyta, jog iki 1 metų sportuojančios respondentės džiaugsmui, patiriamam sportuojant skiria daugiau balų (3,63), nei respondentės, sportuojančios iki 5 metų (3,27 ir 3,23). Žemesni balai leidžia daryti prielaidą, jog būtent šiuo sportavimo tarpsniu greičiau metamos treniruotės, nei kitais. Virš 5 metų sportuojančių moterų džiaugsmo motyvas vėl ima kilti.

Sportavimo džiaugsmui skirtas virš 15 metų SP didžiausias balas (3,98) ir taip pat virš 15 metų NEBESP mažiausias balas (2,03) rodo, jog žmogaus motyvaciją fiziniam aktyvumui nulemia gyvenimo būdas.

3.2.4 Sportavimo džiaugsmo motyvo kaita sportavimo pobūdžio aspektu

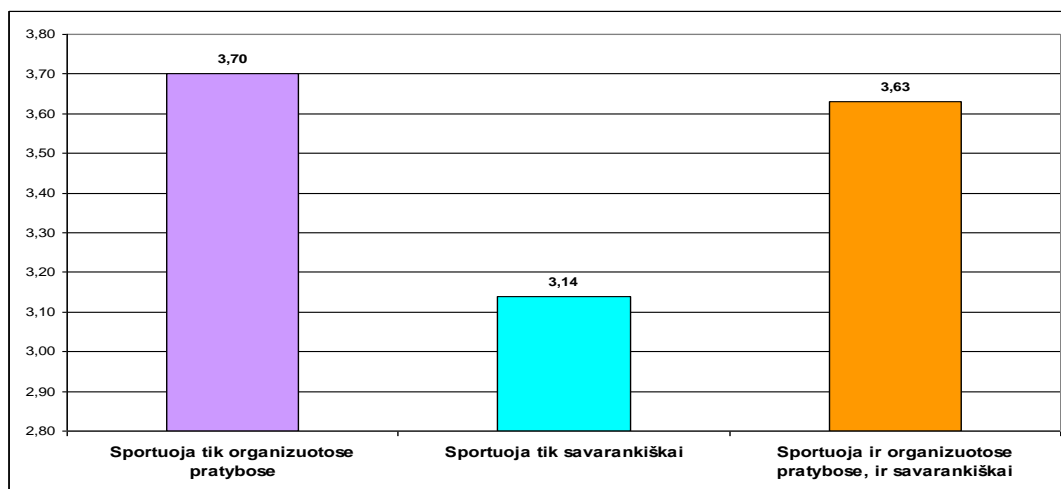
Siekiant išsiaiškinti sportavimo džiaugsmo motyvo kaitą **sportavimo pobūdžio** aspektu, sportuojančios respondentės buvo suskirstytos į tris grupes: sportuojančias tik organizuotose pratybose (ORG), sportuojančias tik savarankiškai (SAV) ir sportuojančias ir organizuotose pratybose, ir savarankiškai (OS) (15 pav.)



15 pav. Sportuojančių respondenčių grupių pasiskirstymas pagal sportavimo pobūdį

Iš 15 paveikslėlio matyti, jog dažniausiai moterys pasirenka ORG pratybas (52 proc.). Tik SAV sportuojančios sudaro 38 proc. visų sportuojančiųjų. 10 proc. tyrime dalyvavusių respondenčių nurodo, jog sportuoja ir organizuotose pratybose ir savarankiškai.

Diagrama, pateikta 16 paveiksle rodo, jog didžiausią sportavimo džiaugsmo motyvų balą (3,70) skiria sportuojančios tik ORG pratybose. Tuo tarpu tik SAV sportuojančios moterys šiam motyvui skiria mažiausiai balų (3,14).



11 pav. Sportuojančių respondenčių džiaugsmo motyvų sportavimo pobūdžio aspektu, vidutiniai įverčiai (balais)

4 lentelėje pateikti teiginiai, smulkiau atspindintys moterų sportavimo džiaugsmo motyvą sportavimo pobūdžio aspektu. Matyti, jog ORG sportuojančios moterys patiria daug didesnę (3,95) pasitenkinimą fiziniais pratimais, nei SAV (3,03). Pastarosios teikia mažiausią balą (2,90) *išgyvenamam jausmui, dėl to, kad stengiasi, įtempia jėgas*. Galima daryti prielaidą, jog nejausdamos didelio sportavimo džiaugsmo, jos savo poreikius tenkina sportuojant pasirinkdamos individualius krūvius. Pasak Baublienės (2003), dauguma moterų pradeda sportuoti, norėdamos numesti svorį, o kitas treniruočių poveikis, tarp jų ir sportavimo džiaugsmas, atrandamas vėliau.

4 lentelė

Sportuojančių moterų džiaugsmo motyvų vidutiniai įverčiai (balais) sportavimo pobūdžio aspektu

Teiginys	Sportuoja tik organizuotose pratybose	Sportuoja tik savarankiškai	Sportuoja ir organizuotose pratybose, ir savarankiškai
Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtempiu jėgas	3,49 ± 1,60	2,90 ± 1,61	3,50 ± 0,89
Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą	3,95 ± 1,14	3,03 ± 1,52	3,81 ± 1,33
Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdama fizinius pratimus	3,69 ± 1,39	3,03 ± 1,45	3,25 ± 1,69
Nes, atlikdama fizinius pratimus, jaučiuosi geriausiai	3,68 ± 1,40	3,58 ± 1,27	3,94 ± 1,29

Tuo galima paaiškinti ir tai, jog ORG sportuojančios patiria didesnę judėjimo džiaugsmą, nei SAV. Tiesiog savarankiškai sportuodama moteris ne visada gali atrasti tai, ką rastų sporto klube.

Apibendrinant galima teigti, jog sportavimo džiaugsmą determinuoja pasirinkta sportavimo forma. Žmogus judėjimo džiaugsmo turi išmokti.

3.2.5 Mokyklos ir tėvų įtaka moterų fiziniam aktyvumui

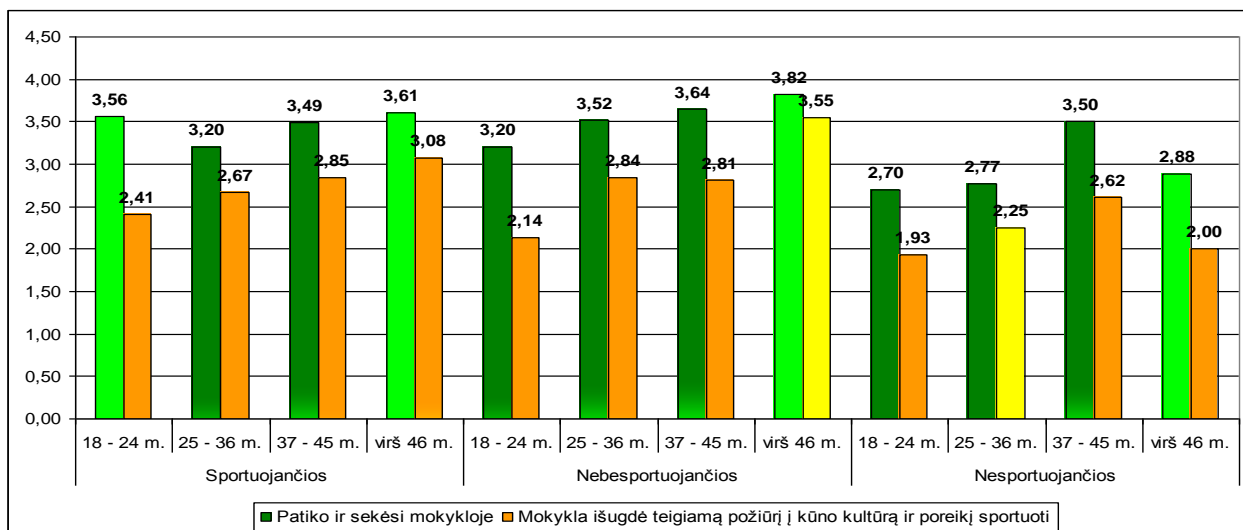
Gauti rezultatai leidžia teigti, jog edukacinė sistema yra labai svarbi žmogaus gyvenime. Svarbu tinkamai ir prieinamai suteikti žinias žmogui, tam kad jis gebėtų pajusti judėjimo džiaugsmą ir kad fizinė veikla taptų jo gyvenimo būdu. Todėl Europos Parlamento rezoliucijoje (2008) pagrįstai pažymima, kad per kūno kultūros pamokas reikėtų mokinių parengti judesių kultūros plėtotei, mokinys turėtų saikingai pagal asmenines išgales siekti fizinio pajėgumo, sveikatos ir mokymosi sėkmės, išsiugdyti bendruosius gebėjimus: komunikacinius, pažintinius, darbo ir veiklos, rodyti kūrybinę iniciatyvą. Šie dalykiniai kūno kultūros uždaviniai suderinti su strateginiuose švietimo dokumentuose nurodomu tikslu – pritaikyti ugdymo turinį taip, kad kiekvienas mokinys pagal savo poreikius ir išgales bręstų kaip asmenybė, ugdytųsi pilietinę ir tautinę savimonę, įgytų kompetencijų, būtinų tolesniam mokymuisi ir prasmingam, aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje (Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, vertinimo, atnaujinimo ir diegimo strategija, 2007). Ugdant bendruosius ir specialiuosius kūno kultūros – mokinių judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo – gebėjimus, daugėja galimybių reikštis asmens fiziniam ir kūrybiniam aktyvumui bei individualumui. Paauglystės laikotarpiu itin svarbu lavinti adaptacinius ir socialinius mokinių gebėjimus, derinti psichosomatinę brandą ir interesus, **ugdyti fizinės saviraiškos ir judėjimo poreikius**. Tai didina mokinių pasitikėjimą savimi, skiepija fizinio aktyvumo poreikį, nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę, skatina mokinius būti fiziškai aktyvius ne tik per kūno kultūros pamokas mokykloje, laisvalaikiu, bet ir baigus mokyklą, visą gyvenimą (Kūno kultūros bendroji programa, 2008) (Medonis, Blauzdys, 2009).

Tačiau, pasak R. Baublienės (2003), daugelis moterų iš mokyklinių metų turi neigiamų šios srities įspūdžių — tiek dėl mokymo turinio, tiek dėl metodikos, tiek dėl reikalavimų ar prastų sąlygų. Su kiekvienais metais didėja neigiamas merginų požiūris į kūno kultūrą.

Tą patvirtina S. Dadelo ir kt. (2011) atliktas tyrimas, atskleidęs nepakankamą kūno kultūros Lietuvos mokyklų indėlį į mokinių ugdymą. Dėl šios priežasties jaunimas, baigęs mokyklas, aukštesnėje studijų pakopoje yra nepakankamai motyvuotas, neturi pakankamai žinių ir įgūdžių tolesniam kūno kultūros plėtojimui. Teigiama, jog kūno kultūros pamokos gana dažnai vedamos nesilaikant pagrindinių pedagoginių, higienos ir fiziologinių reikalavimų, tai trukdo siekti pagrindinio kūno kultūros mokykloje tikslo – ugdyti sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo poreikį.

Kita vertus, vis gausėjančios aerobikos lankytojų gretos rodo, jog moterys čia randa savo poreikius atitinkantį mokymo turinį, patrauklią dėstymo metodiką, jaukią aplinką ir teigiamą emocinį foną, o tai padeda joms pakeisti savo nuostatą. (Baublienė, 2003). Tačiau, mūsų tyrimo duomenys leidžia teigti, jog ne visos moterys vėl pradeda sportuoti, tuo pačiu negalėdamos pakeisti savo požiūrio į kūno kultūrą.

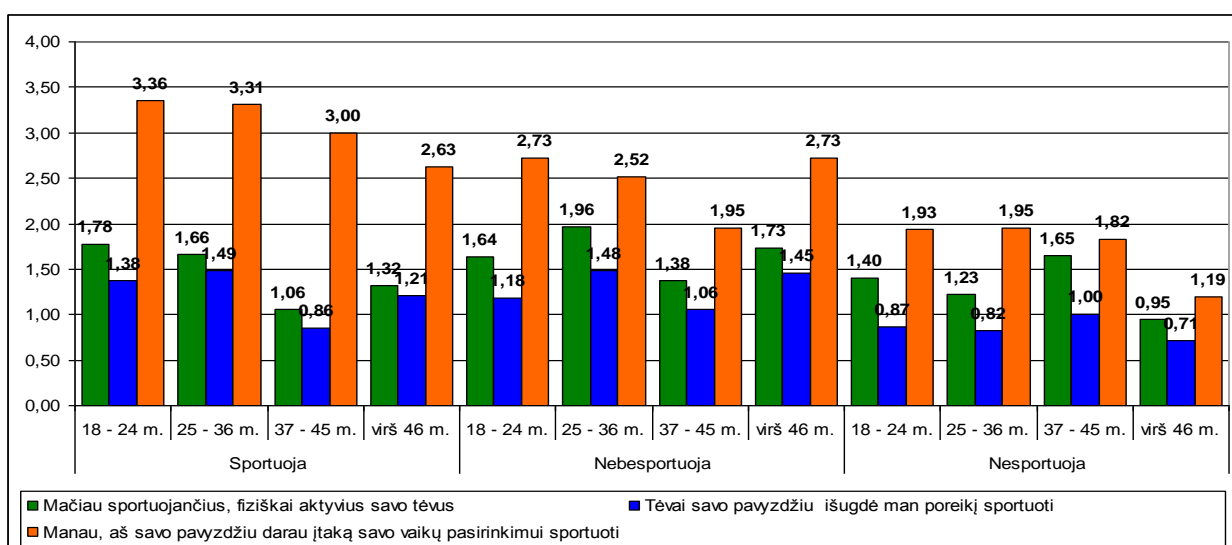
Siekiant gauti kuo išsamesnę informaciją, tėvų ir mokyklos įtaka moters tolimesniam fiziniam aktyvumui, buvo analizuojama amžiaus aspektu.



17 pav. Mokyklos įtakos respondenčių pasirinkime sportinėje veikloje vidutiniai įverčiai (balais)

17 paveiksle matyti, jog tiek SP, tiek NEBESP respondentėms patiko ir sekėsi per kūno kultūros pamokas. Tuo tarpu NESP šiam teiginiui skiria žymiai mažesnius balus. SPORT ir NEBESP visose amžiaus grupėse matyti ta pati tendencija – teiginiui „kūno kultūros pamokos patiko“ duodamas daug didesnis balas, nei teiginiui „mokykla išugdė teigiamą požiūrį į kūno kultūrą ir poreikį judėti“. Diagramoje galima išvelgti ir dar vieną tendenciją – kuo jaunesnis amžius, tuo mokyklos įtaka teigiamam požiūriui į kūno kultūrą ir poreikiui judėti mažesnė. Gauti rezultatai rodo, jog mokykla neišugdo žmogui poreikio toliau sportuoti.

S. Šukys (2002) teigia, jog vis dėlto, ar vaikas pasirinks ir pamėgs sportinę veiklą, priklauso nuo daugelio faktorių, tiek nuo supratimo kas apskritai yra sportas ir ką jis gali duoti, tiek nuo tėvų požiūrio į jį. Tėvai yra vienas svarbiausių socializacijos veiksnių, veikiantis vaikų dalyvavimą

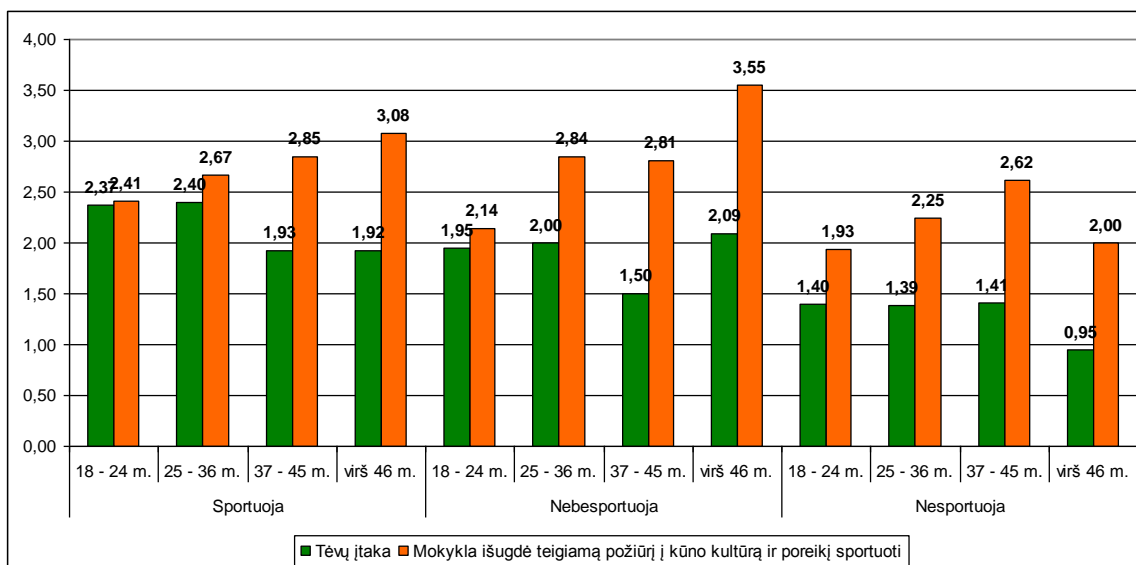


18 pav. Tėvų įtakos respondenčių pasirinkime sportinėje veikloje vidutiniai įverčiai (balais)

sportinėje veikloje. Jeigu tėvai patys sportuoja, ar anksčiau yra sportavę, jeigu dažnai lankosi sporto varžybose, jas žiūri per TV, jeigu šeimoje dažnai diskutuojama sporto tematika, yra didelė tikimybė, jog ir vaikai susidomės šia veikla. Autorius taip pat teigia, jog dažniau pradeda sportuoti tos mergaitės, kurių motinos anksčiau arba dabar mankština. Kaip jau buvo minėta, didelę įtaką daro ir mokytojai, treneriai.

Iš diagramos (18 pav.) galime teigti, jog visų grupių respondentėjų tėvai nebuvo fiziškai aktyvūs. Teiginiui, jog matė sportuojančius savo tėvus, respondentės skiria balus, nesiekiančius net 2 balų. Moterys taip pat nelinkusios manyti, jog tėvai savo pavyzdžiu išugdė joms poreikį sportuoti. Tuo tarpu teiginiui „manau aš savo pavyzdžiu darau įtaką savo vaikų pasirinkimui sportuoti“ respondentės skiria žymiai didesnius balus. Paradoksalu, bet SP moterys mano, jog tai, kad vaikai mato jas sportuojančias, daro jiems įtaką, o NESP moterys labiau linkę manyti, jog tai, kad jų vaikai mato, kad mama neužsiima jokia fizine veikla, nepadarys jokios įtakos jų tolimesniame pasirinkime.

19 paveiksle matyti respondentėjų nuomonės apie tėvų ir mokyklos įtaką jų tolimesniame pasirinkime. Vis tik, respondentėjų nuomone, didesnę įtaką joms padarė mokykla, nei tėvai. Tačiau pastebėta, jog SP moterų grupėje, kuo jaunesnė amžiaus grupė, tuo didesnė tėvų ir atvirkščiai – mažesnė mokyklos įtaka. NEBESP respondentės taip pat labiau sureikšmina mokyklos įtaką, ypač vyriausia jų grupė (3,55). Tuo tarpu niekada NESP moterys skirdamos žemus balus parodo, jog nei tėvai, nei mokykla neišugdė joms teigiamo požiūrio į kūno kultūrą ir poreikio judėti.



19 pav. Respondentėjų nuomonės apie tėvų ir mokyklos įtaką vidutiniai įverčiai (balais) amžiaus aspektu

Apibendrinant galima teigti, jog nors ir stiprėja tėvų įtaka vaikų požiūriui į fizinį aktyvumą, tačiau didesnę įtaką tam vis dar daro mokykla. Nors moterys nemano, kad jų pasirinkime joms padarė įtakos tėvai, tačiau jos linkę manyti, jog pačios daro reikšmingą įtaką savo vaikams.

DISKUSIJA

Yra atlikta daug sportuojančių asmenų motyvacijos fiziniam aktyvumui tyrimų, tuo tarpu nesportuojančiųjų motyvacijos mankštinimuisi tyrimų stokojama. Todėl sunku lyginti mūsų tyrimo gautus rezultatus su kitais autoriais, nes mūsų tyrime, skirtingai nuo kitų, buvo tiriamos ne tik sportuojančių, bet ir nebesportuojančių, bei niekada nesportavusių moterų motyvacija fiziniam aktyvumui ir ją lemiantys veiksniai.

Mūsų tyrimas atskleidė, jog varžymosi, socialinio pripažinimo, iššūkio, afiliacijos poreikių tenkinimas mankštinantis laisvalaikiu yra silpnai išreikštas. Moterys sportuoja ir užsiima fizine saviugda ne dėl šių motyvų. Tai patvirtina ir kitų autorių (Poteliūnienė, Verčinskas, Muliarčikas, 2006; Pajaujienė, 2009; Jankauskienė ir kt., 2001; Jankauskienė, 2008; Kardelienė ir kt., 2009; Гуревич, Радиловская, 2003; Rogaitė, Matonytė, 2007; Loland, 2000; Ingledw, Markland, 2008) moterų motyvacijos fiziniam aktyvumui tyrimai. Juose šie motyvai beveik neakcentuojami. L. Kardelienė ir kt. (2009) nustatė, jog socialinio pripažinimo motyvai stipresni yra moterų, turinčių atitinkamą profesiją (kūno kultūros mokytojos), nes sportavimas joms yra profesinę veiklą gerinantis veiksnys. Šių autorių taip pat lieka neišskirti ir rekreacijos motyvai. Tuo tarpu mūsų tyrime šis motyvas yra pats svarbiausias sportuojančioms ir nebesportuojančioms, bei svarbus nesportuojančioms moterims.

Daugelis autorių (Poteliūnienė, Verčinskas, Muliarčikas, 2006; S. Pajaujienė, 2009; Jankauskienė ir kt., 2001; Jankauskienė, 2008; Kardelienė ir kt., 2009; Гуревич, Радиловская, 2003; Rogaitė, Matonytė, 2007; Loland, 2000) svarbiausius išskiria svorio kontrolės, kūno įvaizdžio gerinimo, sveikatos siekimo motyvus. Mūsų tyrime gauti duomenys rodo, jog tiek sportuojančių, tiek nebesportuojančių moterų svarbiausi (4 - as iš 14 motyvų grupių) sportavimo motyvai yra (buvo) rekreacijos, sveikatos siekimo ir fizinių galių tobulinimo. Tuo tarpu nesportuojančių – sveikatos siekimas, jėgos ištvėmės ugdymas, išvaizdos gerinimas ir svorio kontrolė. Šie rezultatai dalinai sutampa su S. Poteliūnienės, Verčinsko, Muliarčiko (2006), tyrimo rezultatais, kurie atskleidė, jog studentėms, nors ir turinčioms silpną fizinės saviugdą poreikį ir motyvaciją (mankštinasi tik kas trečia studentė), aktualiausi yra sveikatos stiprinimo, protinio darbingumo ir fizinio parengtumo gerinimo motyvai.

Skirtingai nuo S. Pajaujienės (2009), R. Jankauskienės (2001) ir kitų anksčiau minėtų autorių gautų rezultatų, jog dauguma moterų sportuoja pirmiausia norėdamos pagerinti savo kūno įvaizdį, o tik paskui dėl sveikatos, fizinio pajėgumo, nuotaikos ar socializacijos motyvų, mūsų tyrime sportuojančių moterų svorio kontrolė pateko tarp nesvarbių motyvų (9 - as iš 14 motyvų), nebesportuojančių moterų – tarp svarbių, bet ne svarbiausių (5 - as iš 14 motyvų), o nesportuojančių – tarp svarbiausiųjų (4-as iš 14 motyvų). Pajaujienė (2009) sportavimo malonumą priskiria prie svarbiausių moterų sportavimo motyvų, po svorio kontrolės. Šis motyvas svarbus ir mūsų tyrime

dalyvavusioms sportuojančioms moterims. Tačiau jis visiškai nesvarbus nebesportuojančioms ir nesportuojančioms moterims.

Mūsų tyrime gauti duomenys leidžia teigti, jog būtent sportavimo džiaugsmas, jausmas, patiriamas fizinio krūvio metu, yra moterų motyvaciją fiziniam aktyvumui nulemiantis veiksnys. Kaip parodė mūsų tyrimas, kad ir kokie stiprūs buvo nesportuojančių ir nebesportuojančių moterų sveikatos siekimo, fizinių galių lavinimo, rekreacijos motyvai, tačiau sportavimo džiaugsmo nebuvimas determinuoja moters pasirinkimą įgyvendinti savo poreikius kitomis, bet ne sportavimo priemonėmis. Tuo tarpu kiti autoriai labiau įvardina išorinius nesportavimo trukdžius: L. Kardelienės ir kt. (2009) tyrimas atskleidė, jog moterys dažniausiai nesportuoja dėl svarbesnių kitų poreikių (buitis, vaikai, nepabaigti darbai). Dideli darbo krūviai, silpna sveikata, laiko stoka taip pat trukdo moterų fizinei saviugdai (Rogaitė, Matonytė, 2007).

Mūsų tyrime siekta atskleisti motyvus, lemiančius moterų motyvaciją sportuoti. Motyvų ir asmenybės bruožų sąveikos tyrime D. K. Ingledw, D. Markland (2008) nustatė, jog išvaizdos ir svorio reguliavimo motyvas atsiranda dėl išorinių normų, bet toks motyvas mažina siekį dalyvauti kūno kultūros veikloje. Tuo paaiškinami mūsų tyrime gauti rezultatai - svorio kontrolės motyvas nėra svarbus sportuojančioms ir ypač svarbus niekada nesportavusioms ir nebesportuojančioms moterims. Tai ima prieštarauti anksčiau minėtiems autoriams, teigiantiems, jog svorio kontrolė yra svarbiausias moterų fizinio aktyvumo motyvas. Galima teigti, jog poreikis mesti svorį yra išreikštas daugelio moterų, tačiau jis, būdamas išoriniu motyvu, nėra ta varomoji jėga, skatinanti moteris sportuoti ilgą laiką, siejant fizinį aktyvumą su gyvenimo būdu.

D. K. Ingledw, D. Markland (2008) teigia, jog išvaizdos (svorio) motyvą didina neurotiškumas, tam pritaria ir R. Jankauskienė (2008), teigdama, jog laisvalaikio sportuojančių moterų išorinė mankštinimosi motyvacija (mankštinimasis dėl išvaizdos ar fizinės parengties) siejama su didesne valgymo sutrikimų rizika. Kai kurioms moterims būdinga priverstinio sportavimo elgsena, kuri pasireiškia įsipareigojimu sportuoti dėl baimės sustorėti ar prarasti formą. Kas antra sportuojanti moteris teigė, kad praleidusi pratybas jaučia depresinę nuotaiką (Pajaujienė, 2009). Mūsų kokybinio (interviu) tyrimo rezultatai, taip pat atskleidė tai, jog moterys patiria stresą, kai kas nors sutrukdo pasportuoti, tačiau tik viena iš dešimties jaučia kaltę, dėl baimės prarasti fizinę formą, kitoms tai tiesiog laiko, skirto sau, nuotaikos pagerinimo, atsipalaidavimo praradimas. Yra žinoma, kad fizinis aktyvumas susijęs su nuotaikos pagerėjimu, savęs vertinimo ir darbingumo padidėjimu (Poteliūnienė, Dirmeikytė, 2005). Tai yra vidiniai sportavimo motyvai, kurie, kaip parodė kiekybinis mūsų tyrimas yra lemiantys. Ir M. L. Sachs (1981) tyrimai atskleidė, jog priklausomi nuo mankštinimosi asmenys labiau yra linkę mankštintis dėl vidinių, o ne išorinių paskatų.

Apsisprendimo motyvacijos teorija (Ryan, Deci, 2000) teigia, kad asmens motyvacija imtis tam tikros veiklos gali būti išdėstyta tam tikrais lygiais - nuo visiško nemotyvuotumo iki vidinės

motyvacijos. Išorinei motyvacijai būdinga tai, kad asmuo imasi veiklos tikėdamasis tam tikro apdovanojimo. Mankštinimosi atveju tai gali būti sportavimas dėl rezultato, išvaizdos gerinimo, svorio kontrolės ar fizinės parengties motyvų. Vidinei motyvacijai būdinga tai, kad asmuo mankštinasi dėl jaučiamo malonumo, pasitenkinimo, džiaugsmo. Pasak R. Baublienės (2003), dauguma moterų pradeda sportuoti, norėdamos numesti svorį, o kitas treniruočių poveikis, tarp jų ir sportavimo džiaugsmas, atrandamas vėliau. Taigi, moterų nepasitenkinimas savo kūnu gali motyvuoti ir pereiti prie sveikesnės gyvensenos (Heinberg et al., 2001). Tą patvirtino ir mūsų kokybinis tyrimas. Moterys teigė, jog pradėjo sportuoti dėl svorio metimo ir neįsivaizdavo, jog galima sportuoti dėl kitų priežasčių. Kiekybinis mūsų tyrimas atskleidė, jog organizuotose pratybose sportuojančios moterys labiau jaučia sportavimo džiaugsmą, nei sportuojančios savarankiškai. Gauti rezultatai prieštarauja L. Prichard, M. Tiggemann (2008), kurie teigia, jog laikas, praleistas mankštinantis sveikatingumo centruose, labiau susijęs su sutrikusia valgymo elgsena ir kūno vaizdo problemomis (išorinė motyvacija) negu laikas, praleistas mankštinantis kitose erdvėse. N. W. Loland (2000) tyrimai atskleidžia, kad sveikatingumo centrų subkultūra gali skatinti nepasitenkinimą kūnu, nes juose didžiausias dėmesys kreipiamas į kūno tobulinimą ir fizinį parengtumą, kuris taip pat yra susijęs su didesniu dėmesiu savo kūnui. Tuo tarpu R. Baublienė (2003) teigia, jog vis gausėjančios aerobikos lankytojų gretos rodo, jog moterys čia randa savo poreikius atitinkantį mokymo turinį, patrauklią dėstymo metodiką, jaukią aplinką ir teigiamą emocinį foną, o tai padeda joms pakeisti neigiamą iš mokyklos laikų užsilikusį požiūrį į kūno kultūrą. Nors, pagal Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, vertinimo, atnaujinimo ir diegimo strategiją (2007), jaunam žmogui turi būti ugdomas fizinės saviraiškos ir judėjimo poreikis, tačiau, kaip parodė mūsų tyrimas, mokykla to nepadaro. Tą patvirtina ir S. Dadelo ir kt. (2011) atliktas tyrimas, atskleidęs nepakankamą kūno kultūros Lietuvos mokyklų indėlį į mokinių ugdymą. Dėl šios priežasties jaunimas, baigęs mokyklas, aukštesnėje studijų pakopoje yra nepakankamai motyvuotas, neturi pakankamai žinių ir įgūdžių tolesniam kūno kultūros plėtojimui. Tai, jog mokyklos aplinka nėra palanki mankštinimuisi, poilsiui ir fizinio aktyvumo įpročiams formuoti, teigia ir V. Juškelienė, S. Ustilaitė (2009). V. Juškelienė, S. Poteliūnienė, V. Gudžinskienė ir kt. (2010) nustatė nepakankamą Lietuvos kūno kultūros mokytojų sveikatos ugdymo kompetenciją stiprinti ugdytinių sveikatą.

Formuojant teigiamą vaikų požiūrį į savo sveikatą kaip esminę vertybinę orientaciją galima išskirti žmogaus evoliucijos pagrindą — išmokimą stebint kitų individų patirtį ir ją papildant savąja. Tėvų pavyzdys yra bendroji auklėjimo veiksmingumo sąlyga. Tačiau mūsų tyrimas parodė, kad moterys nelinkusios manyti, jog tėvai savo pavyzdžiu išugdė joms poreikį sportuoti. Paradoksalu, bet sportuojančios moterys mano, jog tai, kad vaikai mato jas sportuojančias, daro jiems įtaką, o nesportuojančios moterys labiau linkę manyti, jog tai, kad jų vaikai mato, kad mama neužsiima jokia fizine veikla, nepadarys jokios įtakos jų tolimesniame pasirinkime. Tuo tarpu mokslinėje

literatūroje kreipiamas dėmesys į šeimos socialinės ekonominės padėties vaidmenį vaikų požiūriui į sveikatą ir fizinį aktyvumą (Kristjansdottir, Vilhjalmsson, 2001; Huurre ir kt, 2003; Juškelienė, Kalibatas, 2003; Lavvlor ir kt., 2004; ir kt.). D. Lavvlor ir kt. (2004) nustatė, kad tėvų socialinis ekonominis statusas lemia tiek jų pačių, tiek vaikų elgseną, susijusią su rūkymu ir fiziniu aktyvumu. Šie ir kiti (Huurre et ai., 2003; Šukys, Bagdonas, 2007) autoriai pastebi, kad vaikystėje priklausymas tam tikram socialiniam ekonominiam statusui veikia jų požiūrį į sveiką gyvenimą vėlesniais amžiaus tarpsniais.

Mūsų tyrimas atskleidė, jog moterų motyvaciją fiziniam aktyvumui lemia jausmas patiriamas sportuojant. Jis nepriklauso nuo amžiaus, bet priklauso nuo sportavimo trukmės ir pobūdžio. Judėjimo džiaugsmą reikia atrasti, išmokti. Tuo tarpu vaikystėje mokyklos ir tėvų neišugdytas poreikis fiziniam aktyvumui gali nulemti moters požiūrį į fizinę saviugdą ir gebėjimus, kas determinuoja nejudrų jos gyvenimo būdą, o tai daro įtaką būsimų kartų vertybėms, bei sveikatai. Todėl labai svarbu, kad jau mokykloje vaikas išsiugdytų fizinį poreikį tam, kad užaugus galėtų tęsti aktyvų gyvenimo būdą, akcentuojant judėjimo džiaugsmą, o kiti poreikiai (rekreacijos, svorio kontrolės, sveikatos siekimo, streso įveikos ir kt.) būtų patenkinti savaime.

IŠVADOS

1. Tyrimo metu iškelta hipotezė visiškai pasitvirtino. Nustatyta jausmo patiriamo sportuojant esminė reikšmė moterų motyvacijai fiziniam aktyvumui.

2. Kokybinio tyrimo išvados:

2.1 Pradedant sportuoti pagrindinis motyvas yra svorio kontrolė. Kiti, ne mažiau svarbūs motyvai: fizinių galių ugdymas, noras išeiti iš namų, pokyčio gyvenime poreikis, žinojimas, kad reikia mankštintis. Judėjimo džiaugsmas atrandamas vėliau (40 proc. respondenčių prisipažino, kad nenorėjo sportuoti, bet pabandė ir patiko).

2.2. Pagrindiniai mankštinimosi motyvai: fizinio pajėgumo gerėjimas, rezultato matymas, nuotaikos praskaidrinimas, patiriamas malonumas.

2.3. Vienas stipriausių sportavimo motyvacijos determinančių - savijauta prieš, per ir po sporto pratybių. Kokybinio tyrimo metu išsiskyrė dvi grupės – laukiančios pratybių ir sunkiai joms prisiverčiančių. Tačiau visos, net ir sunkiai prisivertusios, fizinio krūvio metu jaučiasi gerai, patiria teigiamas emocijas, išgyvenimus, o po krūvio, visos, be išimties jaučiasi puikiai. Žinojimas, kad taip bus padeda prisiversti mankštintis.

2.4. Nustatyta, kad, net žinant, jog sveika mankštintis, kad po to bus labai gera nuotaika, bet neįaučiant sportavimo džiaugsmo, motyvacija fiziniam aktyvumui blėsta.

3. Kiekybinio tyrimo išvados:

3.1 Nustatyta, jog sportuojančių, nebesportuojančių ir niekada nesportavusių moterų tiek svarbiausi (sveikatos siekimas, rekreacija, fizinių galių tobulinimas, svorio kontrolė), tiek nesvarbiausi (varžymosi, soc. pripažinimo, iššūkio, sveikatos problemų sprendimo) motyvai fiziniam aktyvumui yra panašūs. Išsiskyrė dvi motyvų grupės – streso įveikos ir sportavimo džiaugsmo.

3.1. Tyrimo metu nustatytas stiprus koreliacinis ryšys ($r = 0,687$; $p < 0,01$), tarp streso įveikos ir sportavimo džiaugsmo motyvų, rodantys, jog aukštesni džiaugsmo motyvo balai determinuoja aukštesnius streso įveikos balus ir atvirkščiai – mažėjant sportavimo džiaugsmo motyvo balui – mažėja ir streso įveikos balas. Tai reiškia, jog sportavimo džiaugsmo motyvas yra vienas iš lemiančių moterų fizinį aktyvumą veiksnių.

3.2 Tyrimo rezultatai parodė, jog sportuojančioms, bet nepatiriančioms didelio sportavimo džiaugsmo (pasirinkusioms „piliulę“) tiriamosioms, sveikatos problemų sprendimo motyvas, yra tarsi gija, vis dar verčianti jas mankštintis.

3.3 Sportuojančių, nebesportuojančių ir kiekada nesportavusių moterų sportavimo džiaugsmo motyvas nepriklauso nuo amžiaus, tai reiškia, jog bet kokio amžiaus moteris gali patirti judėjimo džiaugsmą.

3.4 Nustatyta, jog sportavimo džiausmo motyvas priklauso nuo sportavimo (nesportavimo) trukmės: iki 1 metų sportuojančios respondentės džiaugsmui, patiriamam sportuojant skiria daugiau balų, nei respondentės, sportuojančios iki 5 metų. Tai leidžia daryti prielaidą, jog būtent šiuo sportavimo tarpsniu greičiau metamos treniruotės, nei kitais. Virš 5 metų sportuojančių moterų džiausmo motyvas vėl ima stiprėti. Šiam motyvui skirtas virš 15 metų sportuojančių moterų didžiausias balas (3,98) ir taip pat virš 15 metų nebesportuojančių mažiausias balas (2,03) rodo, jog žmogaus motyvaciją fiziniam aktyvumui nulemia gyvenimo būdas.

3.5 Sportavimo džiaugsmą determinuoja pasirinkta sportavimo forma. Nustatyta, jog organizuotose pratybose moterys labiau patiria judėjimo džiaugsmą, nei mankštindamosios savarankiškai. Kitaip tariant, žmogus judėjimo džiausmo turi išmokti.

4. Tiek kokybinis, tiek kiekybinis tyrimai parodė, jog, respondenčių nuomone, didesnę įtaką fiziniam aktyvumui tolimesniame gyvenime joms padarė mokykla, nei tėvai. Nors tiriamosios nemano, kad jų pasirinkimą lėmė tėvai, tačiau jos linkę manyti, jog pačios daro didesnę įtaką savo vaikams.

5. Nustatyta, jog sportuojančių moterų grupėje, jaunėjant amžiui mažėja mokyklos ir didėja tėvų įtaka. Nebesportuojančios respondentės, ypač vyriausios grupės, taip pat labiau sureikškina mokyklos įtaką. Tuo tarpu niekada nesportavusios moterys skirdamos žemus balus parodo, jog nei tėvai, nei mokykla neišugdė joms teigiamo požiūrio į kūno kultūrą bei poreikio judėti.

REKOMENDACIJOS

1. Atlikti tyrimai pagrindžia tolesnių tyrimų apie moters kūno kultūros poreikį, svarbą. Būtina tirti ir ieškoti būdų, kaip ne tik suaugusiems sporto klubuose, bet ir mokyklinėse, bei akademinėse kūno kultūros pratybose, taikant tinkamus organizacinius ir metodinius sprendimus, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, skatinančius fizinę saviugdą. Tam tikslui rekomenduojama ugdymo įstaigose:

1.1 Laikytis Europos Parlamento rezoliucijos (2008), kurioje pažymima, kad per kūno kultūros pamokas reikėtų mokinį parengti judesių kultūros plėtotei, mokinys turėtų pagal asmenines išgales siekti fizinio pajėgumo, sveikatos ir mokymosi sėkmės, išsiugdyti bendruosius gebėjimus.

1.2 Sudarant pratybų planus vadovautis dalykiniais kūno kultūros uždaviniais, suderintais su strateginiuose švietimo dokumentuose nurodomu tikslu – pritaikyti ugdymo turinį taip, kad kiekvienas mokinys pagal savo poreikius ir išgales bręstų kaip asmenybė, ugdytųsi pilietinę ir tautinę savimonę, įgytų kompetencijų, būtinų tolesniam mokymuisi ir prasmingam, aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje (Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, vertinimo, atnaujinimo ir diegimo strategija, 2007).

1.3 Laikytis kūno kultūros Bendrosios programos (2008) ugdant bendruosius ir specialiuosius kūno kultūros – mokinių judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo – gebėjimus, fizinės saviraiškos ir judėjimo poreikius, skiepijančius fizinio aktyvumo poreikį, nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę, bei skatinančius mokinius būti fiziškai aktyvius ne tik per kūno kultūros pamokas mokykloje, laisvalaikiu, bet ir baigus mokyklą, visą gyvenimą.

2. Sveikatingumo ir sporto centruose dirbantys treneriai, turėtų susitelkti į moterų sveikų įpročių, požiūrio į savo kūną propagavimą, bei judesio džiaugsmo pajautimo mokymą (vidiniai motyvai), kas determinuoja ir svorio kontrolės, rekreacijos, streso įveikos ir kt. poreikių tenkinimą (išoriniai motyvai).

3. Skatinant ne tik moterų, bet ir masinį žmonių fizinį aktyvumą, kaip įvairių ligų prevencinę priemonę, ligonių kasos turėtų finansuoti ne vien susirgusių (dažnai tai ir būna nejudraus gyvenimo būdo pasekmė) žmonių reabilitacines mankštas, baseinus, masažus, bet ir tokias sąlygas sudaryti sveikiesiems. Dar daugiau – rekomenduojame siūlyti, esant privalomam sveikatos draudimui, įvesti ir rekomenduojamas sveikatos sistemos organizuotas ir remiamas mankštinimosi pratybas, kitaip tariant – sisteminga fizine veikla užsiimantiems asmenims sveikatos draudimo mokestis turėtų būti mažesnis. Tai skatintų žmones fizinei veiklai.

4. Skatinti darbdavius, sudarančius sąlygas darbuotojams užsiimti sisteminga fizine veikla ir taip prisidedančius prie visuomenės sveikatinimo (pvz.: darbovietės aktų salėje po darbo organizuotos aerobikos, pilateso, body - flexo ir kt. (pagal poreikį) pratybos moterų kolektyvui, galimybė užsiimti aktyvia poilsio forma šeimomis, darbdavio išpirktoje sporto salėje ir t.t.).

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Andersonas B. (1995). *Raumenų tempimas*. Vilnius: Avicena.
3. Armonienė J. (1995). *Fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. [Rankraštis], daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S) / Vilniaus universitetas. Vilnius.
4. Armonienė J. (1998). *Jaunimo fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Vilnius: VU leidykla.
5. Armonienė J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*, 85, p. 116-121.
6. Batutis O., Gadeikis L. (2009). *Moksleivių vertybės ir teigiamas požiūris į fizinę saviugdą: formavimas, ugdymas: studijų knyga*. Kaunas: LKKA.
7. Baublienė R. (2003). *Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda*. Kaunas: LKKA
8. Baublienė R. (2003). *Aerobikos poveikio moters asmenybei galimybės*. Kaunas: LKKA
9. Baublienė R. (1998). *Moterų asmenybės saviugda aerobikos edukacine sistema: daktaro disertacija*. Kaunas.
10. *Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, vertinimo, atnaujinimo ir diegimo strategija*. (2007). Vilnius: ŠMM.
11. Bitinas B. (1996). *Ugdymo filosofijos pagrindai*. Vilnius: VPU leidykla.
12. Bitinas B. (1998). *Ugdymo tyrimų metodologija*. Vilnius: Jošara.
13. Bitinas B. (2004). *Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologija*. Vilnius: Kronta.
14. Blauzdys V. (1991). *Miesto mokyklų V–XII klasių mokinių kūno kultūros padėtis ir plėtojimo perspektyvos*. Vilnius: PMTI.
15. Blauzdys V., Šinkūnienė D. (2005). *Mokinių papildomo fizinio ugdymo plėtra mokykloje*. Vilnius: VPU leidykla.
16. Bobrova L., Markauskienė D. (1993). ŠPI studentų požiūris į fizinį aktyvumą. *Mokslinė metodinė konferencija Moksleivių ir studentų fizinio ugdymo problemos*. Vilnius, p. 16-18.
17. Brawley J. (1999). *Assesment of Factors Which Influence College Students to Participate in Regular Physical Activity: Thesis (M.-S.)*. California Polytechnic State University
18. Bruno F.J. (1983). *Adjustment and Personal Growth: Seven Pathways*. New York.
19. Chinn D.J., White M., Harland J. ir kt. (1999). Barriers to physical activity and socioeconomic position: Implications for health promotion // *Journal of Epidemiology and Community Health*, London, 53 (3).
20. Černius V. (1992). *Mokytojo pagalbininkas*. Kaunas.
21. Dadelo S., Tamošauskas P., Kazlauskienė V. ir kt. (2011). Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų požiūris į kūno kultūros pamokas mokykloje tyrimas. *Sporto mokslas*, 63, p. 44 – 49.

22. *European Parliament resolution of 8 May 2008 on the White Paper on Sport (2007/2261(INI))*. [Žiūrėta 2010-01-07]. Prieiga per internetą: <<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=//EP//TEXT+TA+P6TA20080198+0+DOC+XML+V0//EN>>.
23. Forge R. L. (1993). *A closer look at andorphins and exercise. Bind/Body Fitness*. Published by IDEA.
24. Gaižauskienė A. (1998). Šeimos fizinio aktyvumo įtaka paauglio asmenybės formavimuisi. Asmenybės ugdymo edukologinės ir psichologinės tendencijos. *Mokslinės konferencijos pranešimų medžiaga*, p. 18-22, Kaunas.
25. Heinberg L. J., Thompson J. K., Matzon J. L. (2001). Body image dissatisfaction as amotivator for healthy lifestyle change: Is some distress beneficial? In: R. H. Striegel-Moore & L. Smolak (Hds.), *Eating disorders: Innovative directions for research and practice*. NVashington, DC: American Psychological Association. p. 215-232.
26. Huurre T., Aro H., Rahkonen O. (2003). Well-being and health behaviour by parental socioeconomic status. A follow-up study of adolescents aged 16 until age 32 years. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 38, p. 249—255.
27. Jankauskienė R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, 44 (5).
28. Jankauskienė R. (2008). Sąsajos tarp moterų mankštinimosi motyvacijos ir valgymo sutrikimų rizikos. *Visuomenės sveikata*, 2 (41), p. 12 – 18.
29. Jankauskienė R. (2009). Besimankštinančių asmenų mankštinimosi motyvacijos, priklausomybės nuo mankštinimosi ir valgymo sutrikimų sąsajos. *Sporto mokslas*, 4 (58), p. 74 – 79.
30. Jaras V. G. (1999). *Kūno kultūros humanizavimo ir demokratizavimo linkme*. Vilnius: Mokslas.
31. Jovaiša L. (1981). *Asmenybė ir profesija*. Kaunas: Šviesos leidykla.
32. Jovaiša L. (1994). *Edukologijos pradmenys: studijų priemonė*. Vilnius: VU leidykla, p. 197.
33. Juškeliene V., Kalibatas J. (2003). Psichosocialiniai veiksniai, turintys įtakos paauglių sveikatai. *Visuomenės sveikata*, 4 (23), p. 5—12.
34. Juškeliene V., Poteliūnienė S., Gudžinskienė V. ir kt. (2010). Lietuvos kūno kultūros mokytojų sveikatos ugdymo kompetencija stiprinti ugdytinių sveikatą. *Sporto mokslas*, 62, 53 – 59.
35. Juškeliene V., Ustilaitė S. (2009). Lietuvos 16–19 metų mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiai visuomenės sveikatos požiūriu. *Sporto mokslas*, 1(55), p. 67 - 74
36. Yogeswar (1982). *Textbook of yoga*. Madras: Yoga centre.
37. Karbočienė E. (1997). *Aerobikos pratimai ir jų panaudojimo metodika*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

38. Karbočienė E. (2002). Studentų požiūris į kūno kultūrą. *Pedagogika*, 61, p. 104 – 107.
39. Kardelienė L., Masiliauskas D., Kardelis K. ir kt. (2009). Kūno kultūros mokytojų saviugda: fizinio aktyvumo motyvai ir formos laisvalaikiu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (73), p. 35 – 42.
40. Kardelis K. (2005). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Šiauliai: Lucilijus
41. Kardelis K., Jankauskienė R. (2001). 16-17 metų mergaičių požiūrio į savo kūną ugdymas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (40), p. 5 – 9.
42. Kardelis K., Domarkienė S., Maciulevičienė E. (2004). Vidutinio amžiaus gyventojų požiūrio į fizinį aktyvumą sąsajos su socialiniais bei sveikatos rizikos veiksniais. *Sporto mokslas*, 2 (36), p. 18 – 22.
43. Kazlauskas V. (1988). *Darbingumo ir sveikatos šaltiniai*. Vilnius: Mintis.
44. Klem M. L., Wing R. R., McGuire M. T. ir kt. (1997). A descriptive study of individuals successful at long – term maintenance of substantial weight loss. *Am J Clin Nutr*, 66, p. 239 – 246.
45. Kristjansdottir G., Vilhjalmsson R. (2001). Sociodemographic differences in patterns of sedentary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 90, p. 429—435.
46. *Kūno kultūra. Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai: priešmokyklinis, pradinis ir pagrindinis ugdymas* (2003). Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras. p. 627 – 631.
47. *Kūno kultūros bendroji programa. Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos* (2008). Vilnius: ŠMM.
48. Lawlor D. A., Smith G. D., Ebrahim S. (2004). Association between childhood socioeconomic status and coronary heart disease risk among postmenopausal women: Findings from the British women's heart and health study. *American Journal of Public Health*, 94 (8), p. 1386—1392.
49. Leonavičius V., Norkus Z., Tereškinas A. (2005). *Sociologijos teorijos*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
50. Loland N. W. (2000). The art of concealment in a culture of display: aerobicizing women's and men's experience and use of their own bodies. *Sociology of Sport Journal*, 17, p. 111-129.
51. Luobikienė I. (2001). *Sociologija 11-12 kl.* Vilnius: Rosma
52. Maciulevičienė E., Kardelis K. (2009). Kauno vidutinio amžiaus gyventojų požiūrio į savo sveikatą sąsajos su fiziniu aktyvumu ir socialiniais-demografiniais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 4 (75), p. 45—51.
53. Makštelė A., Kulišauskienė I. (1988). *Ritminė gimnastika moksleiviams*. Kaunas: Šviesa.
54. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA leidykla.

55. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
56. Markland D., Ingledew D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361–376.
57. Markland D., Ingledew D.K. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Society*, 23 (7), p. 807 – 828.
58. Maslow A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Van Nostrand Rheinhold.
59. Maslow A. H. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
60. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC leidykla.
61. Matlin M. W. (1995). *Psychology*. 2nd ed. Fort Worth: Harcourt Brace.
62. Medonis A., Blauzdys V. (2009). Mokinių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimą. *Sporto mokslas*, 4 (58), p. 44 – 49.
63. Meidus L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
64. Myers D. G. (2000). *Psichologija*. Vilnius.
65. Milašius K. (2005). *Sporto fiziologija: mokomoji knyga*. Vilnius.
66. Miškinis K. (1998). *Trenerio etika*. Kaunas: Šviesa.
67. Naužemys R., Saplinskas J. (1998). *Harmoningo kūno formavimas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
68. Paffenbarger R. S., Olsen E. (1996). *Lifefit and effective exercise program for optimal health and a longer life*. Human Kinetics.
69. Pajaujienė S. (2009). Kaip sveikatingumo klubų aplinkoje jaučiasi ir elgiasi laisvalaikio sportuojančios moterys? *Sporto mokslas*, 4 (58), p. 62 – 69.
70. Palujanskienė A. (2003). Savęs vertinimo ir savijautos sąsajos ugdymo procese. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 4 (49).
71. Peterson J., Lowe J., Peterson N. (2006). The relationship between active living and health-related quality of life: income as a moderator. *Health Education Research*, 21, p. 146-156.
72. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2000). *Asmenybės vystymasis*. Kaunas.
73. Pileckaitė – Markovienė M. (2001). *Vidinė darna ir jos raiškos vaikystėje savitumai*. Vilnius.
74. Phillips B., D'Orso M. (2004). *Kūnas visam gyvenimui*. Vilnius: Sirokas.
75. Poderys J. (2000). *Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga*. Kaunas.
76. Poliakovas L. (1996). Sveikata ir fizinio aktyvumo problemos Jungtinėse Amerikos Valstijose. *Sporto mokslas*. 1 (43).
77. Poteliūnienė S. (2000). *Studentų, būsimųjų mokytojų, fizinės saviugdų edukacinis skatinimas*. Daktaro disertacija, Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Vilnius.

78. Poteliūnienė S. (2003). *Savarankiškas mankštinimasis atliekant aerobikos pratimus*. Vilnius: VPU leidykla
79. Poteliūnienė S., Kapustinskienė N., Kepežėnienė N. (2005). Pirmakursių studentų fizinė būklė ir jų poreikis fiziniam aktyvumui: socialinis (gyvenamosios vietos) aspektas. *Pedagogika*, 81, p. 69 – 75.
80. Poteliūnienė S., Dirmeikytė K. (2005). Studentų fizinė būklė ir subjektyvus požiūris į ją. *Pedagogika*, 76, p. 80 – 87.
81. Poteliūnienė S., Viraliūnaitė L. (2006). Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui. *Pedagogika*, 83, p. 109–116.
82. Poteliūnienė S., Veršinskas R., Muliarčikas A. (2006). Mykolo Romerio universiteto studentų fizinės saviugdos prielaidos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (63), p. 90 – 95.
83. Prichard L., Tiggeman M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reason for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 6 (9), p. 855-866.
84. Pruskus V. (2004). *Sociologija*. Vilnius: Vilniaus teisės ir verslo kolegija.
85. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
86. Pukėnas K. (2005). *Sportinių tyrimų duomenų analizė SPSS programa. Mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA
87. Pūkelis K. (1997). Filosofija ir mokytojų rengimas. *Pedagogika*, 33, p. 112-130.
88. Raglin J. (1995). Exercise and Mental Health. *IDEA today 7. International Association of Fitness Professionals*.
89. Ryan M., Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55(1), p. 68-78.
90. Rodriguez J. (2008). *Pilateso mankšta*. Vilnius: Naujoji Rosma.
91. Rogaitė L., Matonytė L. (2007). *Lietuvos 7–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportų ir sportavimo įpročiai: sociologinio tyrimo rezultatai*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
92. Rudiger M., Haberlein S. (1997). *Grakščios figūros paslaptys*. Vilnius: Mūsų knyga.
93. Sachs M. L. (1981). Running adicion. *Psychology of Running*, 1, p. 116 – 126.
94. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2000). Special issue on happiness, excellence and optimal human functioning. *American Psychologist*, 1, p. 55.
95. Sendžikaitė E., Vitartaitė A., Macaitienė A. (2003). Aerobikos pratybų poveikis vyresnių moterų kūno masės komponentams. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3.
96. Skurvydas A. (1998). *Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai : mokymo priemonė*. Kaunas: LKKI leidykla.

97. Skurvydas A., Zuožienė I. Ir kt. (2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata: mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA.
98. Solveborn S. A. (2005). *Knyga apie raumenų tempimo mankštą*. Vilnius: Rosma.
99. Spark A. (2001). Health at any size – acceptance nondiet movement. *Journal American association*, 2 (56), p. 69-72.
100. Sporto terminų žodynas. (1996). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
101. Sporto terminų žodynas. (2002). Kaunas.
102. Spurga V. (1998). *Saviugdos metodai*. Vilnius: Ethos leidykla.
103. Stašienė S., Petkevičiūtė N. (2003). *Žmogus ir aplinka*. Kaunas.
104. Šukys S. (2002). Skirtingą sportinę patirtį turinčių moksleivių sportavimo motyvų ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(42), p. 72-77.
105. Šukys S. (2002). Socialiniai moraliniai sporto sociologijos aspektai. Kaunas: LKKA.
106. Šukys S., Bagdonas A. (2007). Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais ekonominiais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (64), p. 44 – 50.
107. Tamošauskas P. (1998). Studentų fizinio ugdymo metodologiniai aspektai. *Filosofija. Sociologija*, 1, p. 31 - 38.
108. Tidikis R. (2003). Socialinių mokslų tyrimo metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
109. Visockas E., Batutis O., Malinauskas R. (2006). Moksleivių fizinės saviugdos ir psichinės sveikatos sąsaja. *Kūno kultūros ir sveikatos ugdymo dabartis ir perspektyvos*. Klaipėda.
110. Vydūnas. (1991). *Sveikata, jaunumas, grožė*. Kaunas: Farmacija
111. Zuožienė I. J., Rėklaitienė D. (2010). Kryptingų fizinių krūvių poveikis sveikatingumo centruose besimankštinančių asmenų fiziniam pajėgumui. *Sporto mokslas*, 1 (59), p. 35– 41.
112. Žemaitis A. (1997). Sveikata: socialinė esmė ir problemos. *Filosofija. Sociologija*, 2.
113. WHO (2002). *World Health Report*. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/whr/2002/en/>
114. *IV Lietuvos sporto kongresas* (2005). Vilnius.
115. Батечко С.А., Бирюков В.С., Арийчук Е. (2008). *Двенадцать шагов к здоровью с Тяьши*. Одесса: Феникс.
116. Борсук Р. (2005). *Метод сильва практикум путь*. ООО: Попурри.
117. Гуревич. М. А., Радилловская Т. Ю. (2003). Физическая культура в уральском регионе. *Социологические исследования*, 3 (227), p. 89 – 92.
118. Квале С. (2003). *Исследовательское интервью*. Москва: Смысл.
119. Леонтьев А.Н. (1984). *Потребности, мотивы, эмоции*. Москва: Просвещение.
120. Норбеков М. С. (2006). *Работай над собой*. Астрель:Транзиткнига.

PRIEDAI

Interviu protokolas

Norėdami išsiaiškinti, ką moterys patiria sportuodamos ir kokie veiksniai įtakoja jų pasirinkimą sportuoti ar ne, pateiksime Jums keletą klausimų apie tai. Apklausa yra anoniminė, garantuoja konfidencialumą. Iš anksto dėkojame Jums už nuoširdžius ir išsamius atsakymus.

1. Jūsų amžius.**2. Ar sportuojate?****2.1 Jei taip:**

2.1.1 Kur ir ką sportuojate?

2.1.2 Kaip dažnai ir reguliariai sportuojate

2.1.3 Ar sportuojate savarankiškai

2.1.4 Kas įtakojo Jūsų sprendimą sportuoti?

2.1.5 Ką patiriate (jaučiate) sportuodama. Kokie jausmai, mintys aplanko jus:

- fizinio krūvio, treniruotės metu,
- prieš treniruotę (ryte, prieš pat ją ir t.t.),
- po treniruotės?

2.1.6 Kaip manote, ar šie patyrimai daro įtaką jūsų apsisprendimui sportuoti ir kokią?

2.1.7 Jei būtų tokia piliulė, kurią išgėrus poveikis sveikatai ir kūnui būtų analogiškas 1,5 val. sporto treniruotės poveikiui, ar vis tiek užsiimtumėte kokia nors fizinio aktyvumo forma?

2.1.8 Ar Jums sportas padeda išėiti iš prislėgtos būsenos, keisti savijautą?

3. Kokia fizinio aktyvumo forma Jums būtų priimtinausia?

4. Kokia fizinio aktyvumo forma Jums prieinamiausia?

5. Kaip manote, ar pakankamai yra informacijos apie fizinį aktyvumą, jo formas ir naudą sveikatos. Iš kur jos gaunate Jūs?

6. Kokie Jūsų patyrimai, prisimenant kūno kultūros pamokas mokykloje?

7. Ar tai įtakojo Jūsų pasirinkimus tolimesniame gyvenime?

8. Ar Jūsų gyvenimo būdas ir požiūris į fizinį aktyvumą bei (ne)dalyvavimas sportinėje veikloje, įtakoja Jūsų vaikų pasirinkimus?

Ačiū už atsakymus

Interviu metu išsakytų teiginių kategorijos ir jas grindžiantys teiginiai

Teiginių kategorijos	Kategorijas grindžiantys teiginiai	Informantės										viso	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Apie respondentę	Amžius	38	59	31	33	27	35	43	28	21	33	-	
	sportuoja vidut. val. / sav.	3	3	8	4	3	3	4	6	8	3	-	
	sportuoja organizuojuose užsiėmimuose	1	1		1	1	1	1	1	1	1	9	
	sportuoja papildomai savarankiškai		1		1			1	1	1		5	
	sportuoja sistemingai savarankiškai			1								1	
	sportuoja iki metų	1		1				1				3	
	sportuoja iki 3 metų						1				1	2	
	sportuoja iki 5 metų		1			1						2	
	sportas nėra mano nuolatinis palydovas”	1									1	2	
	sportas yra mano nuolatinis palydovas				1				1	1		3	
Sportavimo motyvai	dėl svorio pradėjau			1		1	1		1		1	5	
	paskatino dukė		1									1	
	pradėjau, nes mane pastūmėjo									1	1	2	
	žinau, kad reikia judėti	1										1	
	žinau, kad sportuodama darau sau gera	1							1			2	
	kad raumenys nebūtų suglebę, nesinori sustabarėti				1		1		1		1	4	
	pradžioje dėl fiziologinės, o paskui dėl psichologinės savijautos						1					1	
	nenorėjau aš sportuoti, bet pabandžiau ir patiko		1	1		1					1	4	
	norisi iš namų išeiti				1		1	1				3	
	tai dovana sau							1				1	
	norėjau pokyčių gyvenime							1				1	
	Emocinės savijautos motyvai	kad praskaidrint nuotaiką				1	1			1	1	1	5
		kad nuimt psichologinę įtampą				1							1
		prasiblaškau					1						1
		kad žinotum, kad viską padarei									1		1
		dėl savijautos						1				1	2
	Sveikatos motyvai	nes tai naudinga sveikatai	1	1								1	3
		man pagerėjo sveikata		1									1
		dabar mano savijauta senstant gerėja		1									1
	Fizinio pajėgumo gerėjimo motyvai	gerėja fizinis pajėgumas, esu stipresnė		1		1	1			1	1	1	6
		tampu lankstesnė					1	1	1		1	1	5
		kad išsikrauti fiziškai				1					1		2
		kojos tampa lengvesnės						1					1
	Estetiniai motyvai	kad gražiai atrodyčiau			1			1					2
		estetinis motyvas			1								1
	Afiliacijos motyvai	bendravimo sportuojant man nereikia				1							1
		nes būna masė žmonių, kurie šypsosi, dalinasi energija									1	1	2

Teiginių kategorijos	Kategorijas grindžiantys teiginiai	Informantės										viso	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Sportavimo motyvai	Rezultato motyvai	<i>nes matau realius rezultatus</i>			1	1	1		1	1	1		6
		<i>šeimos nariai pastebi, kad aš keičiuosi</i>					1						1
	Laiko sau motyvai	<i>savo malonumui, patinka man, dėl savęs</i>				1				1	1	1	4
		<i>tai mano laikas ir visi tai jau žino</i>						1	1		1	1	4
	Tikslo siekimo motyvai	<i>turiu užsibrėžusi tikslą</i>					1		1			2	
	Sporto reikšmės motyvai	<i>jei nejudu - blogai jaučiuosi</i>				1				1			2
		<i>kenčiu, išsimušu iš ritmo jei nepasportuoju,</i>			1				1			1	3
		<i>kai kas nors sutrukdo - man kažkas nenormalaus</i>			1								1
		<i>jei nepasportuoju - stresuoju</i>			1				1				2
		<i>dabar jau sportas man daug reiškia</i>					1		1				2
		<i>man sportas viskas - nesuprantu, kaip kiti gali be jo</i>								1			1
		<i>sergu sportavimo liga</i>			1								1
		<i>procesas reikalingas</i>								1			1
	Savijauta prieš pratybas	Sunkumo prisiversti jausmas	<i>man reikia, kad mane priverstų, lieptų, nuvežtų, parvežtų, pamuštruotų</i>	1								1	
<i>nerturiu antuziazmo sportui</i>			1										1
<i>tingisi, sunku prisiversti, kol nueini</i>			1	1								1	3
<i>būna iš pradžių toks paniurzgėjimas</i>										1		1	2
<i>jei būnu pavargus - reikia prisiverst</i>						1				1			2
<i>iš pradžių reikdavo prisiverst</i>					1		1						2
<i>iš pradžių ieškodavau preteksto neiti</i>							1						1
Žinojimo, kad viskas bus gerai jausmas		<i>iš pradžių sunku, bet žinai, kad po to bus gerai</i>	1	1						1		1	4
		<i>jei skauda - žinau, kad per tren praeis</i>									1		1
Laukimo jausmas		<i>pradėjau laukti, kai ėmė matytis rezultatas</i>			1		1			1	1	1	5
		<i>begalinis laukimas</i>									1		1
		<i>labiau noriu, negu reikia</i>			1								1
		<i>jau nuo ryto laukiu, planuoju, susiruošus būnu</i>				1		1	1	1		1	5
		<i>tas žnojimas man kelia malonumą</i>							1		1		2
	<i>jaučiuosi gerai</i>						1					1	
Pareigos jausmas	<i>stiprus pareigos jausmas</i>			1			1				1	3	
	<i>nėra atsakomybės, kad reikia</i>	1										1	
	<i>kartais tiesiog vykdaū planą</i>			1								1	

Teiginių kategorijos	Kategorijas grindžiantys teiginiai	Informantės										viso	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Savijauta per pratybas	Teigiami fiziniai pojūčiai	<i>pradžioje sunku įsitraukt, pergalėt save</i>			1	1	1		1	1		1	6
		<i>kai ištveri - patiri pasitenkinimą</i>				1			1	1			3
		<i>būna sunkus momentas, jei ištveriu - palengvėja</i>				1			1	1		1	4
		<i>kuo toliau - tuo lengviau</i>				1			1	1		1	4
		<i>faina, fantastika kai vis daugiau padarau</i>					1		1	1	1	1	5
		<i>gera pergalėti save</i>					1		1	1			3
		<i>nepatiko kai kurie pratimai, bet pas tave ėmė patikt</i>				1			1			1	3
		<i>jaučiu judesio malonumą</i>			1		1		1		1	1	5
		<i>patiriu judesio laisvės pojūtį</i>				1					1		2
	Teigiami jausmai	<i>patiriu teigiamas emocijas, išgyvenimus</i>		1		1	1	1	1	1	1	1	8
		<i>išeinu iš prislėgtos būsenos</i>	1	1	1	1	1	1	1		1		8
		<i>įsijaučiu į muziką</i>		1						1	1	1	4
		<i>atsipalaiduoju</i>		1				1	1		1		4
		<i>labai patinka, geras jausmas</i>			1	1		1				1	4
		<i>salėje man labai gerai, aš nieko nedarau per prievartą</i>		1									1
		<i>nueina kaltės jausmas</i>			1								1
		<i>kaip išpažintį padarai</i>			1								1
		<i>turbūt išsiskiria kokie nors laimės hormonai</i>				1							1
		<i>pasijunti pilnaverte</i>									1		1
		<i>nusiima stresas</i>										1	1
	Teigiamos mintys	<i>dalinuosi sporto džiaugsmu, energija su aplinkiniais</i>								1			1
		<i>sportuodama sprendžiu problemas, apmąstau, planuoju</i>	1		1	1	1	1				1	6
		<i>aplanko genialios mintys, priimu sprendimus</i>	1					1	1			1	4
		<i>naujom akim viską pamatai, prasivalo mintys</i>					1			1	1	1	4
		<i>teigiamos, geros mintys</i>		1						1	1	1	4
		<i>geri prisiminimai</i>								1			1
		<i>užsimiršta daug kas</i>	1								1		2
		<i>apie nieką negalvoju</i>							1		1		2
		<i>pabūnu su savimi, išplaukiu sau</i>						1			1		2
		<i>atitrūkstu nuo kasdienybės, palieku viską už durų</i>	1	1			1				1		4
	<i>lyginu save su kitom</i>					1		1				2	
	<i>su savimi tarimasis vyksta</i>								1			1	
Neigiami jausmai	<i>sportavimas man nekelia teigiamų jausmų</i>	1										1	
	<i>nejaučiu judėjimo džiaugsmo</i>	1										1	
	<i>laukiu pabaigos</i>	1										1	
	<i>nejdomu man</i>	1										1	
Sunkumo jausmas	<i>būna, kad laukiu, kada baigsis pratimas</i>				1	1					1	3	
	<i>kartais būna sunku</i>				1			1			1	3	
	<i>anksčiau būdavo kančios</i>					1						1	

Teiginių kategorijos	Kategorijas grindžiantys teiginiai	Informantės										viso		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Savijauta po pratybų	Teigiami jausmai	<i>po treniruotės jaučiuosi labai gerai, geras jausmas</i>	1	1	1	1	1					1	6	
		<i>labai faina</i>			1									1
		<i>atsipalaidavus</i>							1	1			1	3
		<i>palengvėjus, didžiulį palengvėjimą</i>							1		1			2
		<i>jaučiuosi pakylėta</i>				1							1	2
		<i>labai geras jausmas psichologiniu požiūriu</i>			1	1		1			1	1		5
		<i>po treniruotės jaučiuosi žvalesnė</i>	1	1			1		1				1	5
		<i>pagerėja nuotaika</i>		1			1	1	1	1	1	1		7
		<i>kaip naujai gimęs</i>		1										1
		<i>jautiesi gyvas</i>			1									1
		<i>visa apsiseilėjus iš malonumo</i>				1								1
		<i>kaip ne po krūvio, net keista</i>							1					1
	<i>patenkinta visa, norisi dainuoti</i>											1	1	
	Teigiamos mintys	<i>būnu rami, kad viską padariau</i>			1						1		2	
		<i>pagiriu save</i>					1	1		1			3	
		<i>protas šviesesnis</i>							1		1		2	
		<i>niekada nesigailiu, kad nuėjau pasportuoti</i>	1	1			1					1	4	
	Teigiama fizinė būseną	<i>labai geras jausmas fiziniu požiūriu</i>			1		1	1			1	1	5	
		<i>malonu, kai skauda, jauti raumenis</i>			1		1	1	1		1		5	
		<i>malonus nuovargis</i>		1	1	1	1					1	5	
	Energijos, jėgų antplūdis	<i>užplūsta jėgos kitiems darbams</i>				1	1	1	1	1			5	
		<i>po to kalnus galiu nuverst</i>					1		1	1			3	
		<i>pakelia tonusą</i>								1			1	
		<i>jgaunu energijos</i>				1	1		1	1		1	5	
		<i>po treniruotės geriau jaučiuosi, nei prieš ją</i>	1				1			1		1	4	
	Neigiami jausmai	<i>Džiaugiuosi, kad viskas baigėsi</i>	1										1	
	Piliulė ar sporto pratybos	<i>gertų piliulę</i>	1										1	
		<i>sportuotų</i>		1		1	1	1	1	1	1	1	8	
		<i>rinktųsi ir tą ir tą</i>			1								1	

Teiginių kategorijos	Kategorijas grindžiantys teiginiai	Informantės										viso																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																							
Mokyklos įtaka	Nepatiko	<i>prisiminimai ne kokie, nelabai patiko</i>	1		1		1		1																							4		
		<i>nepatikdavo ilgų distancijų bėgimas</i>	1	1				1																									3	
		<i>nepatikdavo atsilenkimai su pagaliu</i>	1																															1
		<i>nepatikdavo kūlvirsčiai</i>		1																														1
		<i>bijodavau per ožį šokti</i>		1																														1
		<i>bijodavau virve lipti</i>		1																														1
		<i>sunku man būdavo atsiskaityt</i>							1																									1
		<i>prievarta</i>		1					1																									2
		<i>neatsižvelgdavo į vaiko galimybes</i>		1																														1
		<i>mergaitėm mokytojai vyrai</i>										1																						1
		<i>kompleksavau dėl figūros</i>										1																						1
		<i>žemino trumpa apranga</i>										1																						1
		<i>dėl sirgimo vos ne viešos patyčios</i>										1																						1
		<i>mokytoja stora, pati nieko nepadaro</i>										1																						1
		<i>buvau tinginė</i>							1	1																								2
		<i>apsileidimas gal</i>								1																								1
		<i>matyt neužvesdavo, nesudomino</i>				1			1																									2
		<i>viena nemėgstamiausių pamokų</i>							1																									1
		<i>faktas, kad tai buvo žiaurios pamokos</i>							1																									1
		<i>jetau, man tos pamokos būdavo kančia</i>										1																						1
		<i>įgijau traumą</i>				1																												1
		<i>iš nepajėgių klsioių tyčiodavosi</i>					1					1																						2
		<i>patikdavo kūno kultūros pamokos</i>	1				1						1	1	1																			5
		<i>laukdavau jų</i>											1																					1
		<i>ir mokytoja nieko buvo, gera</i>								1		1																						2
		<i>mokėjo sudomint</i>											1																					1
		<i>dalyvaudavau varžybose, būreliuose</i>					1								1	1																		3
	<i>virve lipau geriau už bernus</i>					1																											1	
	<i>į aukštį šokti patikdavo</i>					1																											1	
	<i>buvau geriausia</i>					1																											1	
	<i>būdavau krūta</i>					1																											1	
	Mokyklos įtaka	<i>man mokykla neišugdė fizinio poreikio</i>	1						1	1		1																					4	
		<i>mokykla padarė įtakos, jog ilgai nesportavau</i>		1	1																												2	
<i>mokykla neįtakojo, jog sportuoju</i>				1	1								1	1																		4		
<i>mokykla nepadarė absoliučiai jokios įtakos</i>							1	1																									2	
<i>mokykla turėjo įtakos, jog toliau sportavau</i>													1																			1		
Mokykloje nemaniau, jog kada nors sportuosiu	<i>mokykloje tikrai negalvojau, kad kada nors sportuosiu</i>			1		1	1																									3		
	<i>jei kas būtų pasakęs, kad kana nors sportuosiu - būčiau sakius durna tu</i>						1																									1		
	<i>jei kas būtų pasakęs, kad kana nors sportuosiu - būčiau užsižvengus</i>								1																							1		

Teiginių kategorijos		Kategorijas grindžiantys teiginiai	Informantės										viso	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Tėvų įtaka	Tėvai daro teigiamą įtaką vaikams	<i>tėvai niekada nesportavo</i>			1			1				1	3	
		<i>šeima padarė įtakos, nes mačiau juos sportuojančius</i>								1	1		2	
		<i>kartu sportuojam, ne parūkyt einam, manau, kad pavyzdys formuoja vaiko požiūrį</i>				1								1
		<i>iš dalies įtakoju</i>		1									1	2
		<i>aš skatinu žodžiu vaikus, ne pavyzdžiu</i>	1									1		2
		<i>aš skatinu finansiškai vaikus, ne pavyzdžiu</i>	1											1
		<i>skatinam pirkdami sporto inventorių</i>				1						1		2
		<i>jei norės - paskatinsiu</i>					1				1			2
		<i>savo nuomonę tikrai pasakysiu</i>					1						1	2
		<i>požiūrį formuoti, kad gerai sportuoti, stengiuosi</i>					1			1	1	1		4
		<i>skatinam vaiką sportuoti dėl sveikatos</i>	1				1					1		3
	<i>neversiu vakų, jei nenorės</i>	1	1		1	1							4	
	Tėvai įtakos nedaro	<i>sūnui neįtakojo, tai, jog matė mane</i>	1										1	
		<i>nepadarė mama įtakos, jog dabar sportuoju</i>			1			1				1	3	
		<i>tai, jog mane matė sportuojančią - nepaskatino sportuoti dukros</i>							1				1	
Neigiama tėvų įtaka	<i>gal tėvai įtakojo, jog ilgą laiką nesportavau</i>						1					1		
Informacija	<i>info apie dietas daug - apie sportą nieko</i>			1								1		
	<i>info mažokai</i>		1				1	1				3		
	<i>informacijos yra pakankamai</i>	1				1			1	1		4		
	<i>informacijos yra internete, visagalis internetas</i>	1	1	1		1		1		1	1	7		
	<i>reikia tik noro rasti info</i>	1	1		1	1	1	1	1			7		
	<i>informacijos pilna spaudoje</i>	1	1	1								3		
	<i>informacijos pilna per TV</i>	1										1		
	<i>trenerė suteikia info</i>		1			1	1	1		1		5		
	<i>info neperšama, agitacijos nėra</i>				1		1	1	1	1	1	6		
<i>literatūros pilna</i>				1			1				2			

3 PRIEDAS

Miela respondente, šios anketos tikslas – nustatyti, kokios priežastys skatina moteris sportuoti. Anketa yra anoniminė, todėl tikimės sąžiningų atsakymų. Iš anksto dėkojame!

1. Jūsų amžius (*įrašykite metus*): |____| 2. Miestas |_____|
3. Jūs (*pažymėkite*): sportuojate, nebesportuojate, nesportuojate
4. Vidutiniškai fizine veikla užsiimate |____| val. per savaitę
5. Jūs: Sistemingai lankote organizuotus užsiėmimus jau |____| m. |____| mėn.
 Sistemingai sportuojate savarankiškai jau |____| m. |____| mėn.
 Neužsiimate sisteminga fizine veikla jau |____| m. |____| mėn.

6. Prašome atsakyti, kaip Jums tinka žemiau pateikti teiginiai. Prie **kiekvieno** teiginio pažymėkite Jums tinkantį balą. Norime atkreipti Jūsų dėmesį, jog mus domina **Jūsų asmeninė patirtis ir nuomonė**

Asmeniškai aš sportuoju / sportavau / sportuočiau ...	Tai man visiškai netinka					Tai man visiškai tinka						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda išlikti lieknesnei	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad nesirgčiau	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kadangi tai padeda man atgauti jėgas, gerą nuotaiką	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai leidžia atrodyti jaunesnei	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai stiprina mano vertę kitų akyse	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai garantuoja sveikatą	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai lavina jėgą	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtempiu jėgas	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad leisčiau prasmingai / kultūringai laiką su draugais	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes gydytojas pataria man sportuoti	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes man patinka siekti laimėjimų / pergalių	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad tapčiau judresnė	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad turėčiau ko siekti	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda numesti antsvorį	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad užkirsčiau kelią sveikatos problemoms	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai atgaivina organizmą	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad turėčiau gražų kūną	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų sportuojančiųjų gebėjimus	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kadangi tai mažina įtampą	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes noriu būti sveika	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai ugdo išvermę	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad mėgaučiausi bendravimu ir kitais socialiniais sportavimo aspektais	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad išvengčiau ligų, kuriomis serga mano šeimos nariai	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kadangi man patinka varžytis su kitais	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad įgyčiau lankstumo	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes sportavimas man yra savotiškas iššūkis	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda kontroliuoti mano svorį	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad išvengčiau širdies-kraujagyslių ligų	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai teikia jėgų darbui / veiklai	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad atrodyčiau geriau	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tada teigiamai vertinami mano pasiekimai	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda valdyti stresą	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad jausčiausi sveikesnė	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda tapti stipresnei	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdama fizinius pratimus	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes man malonu aktyviai leisti laiką su kitais žmonėmis	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos / traumos	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes mėgstu varžybas, reikalaujančias fizinių pastangų	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

Asmeniškai aš sportuoju / sportavau / sportuočiau ...	Tai man visiškai netinka						Tai man visiškai tinka
	0	1	2	3	4	5	
Kad tapčiau lankstesnė	0	1	2	3	4	5	
Kad plėtočiau asmeninius gebėjimus	0	1	2	3	4	5	
Nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas	0	1	2	3	4	5	
Kad patraukčiau atrodyčiau	0	1	2	3	4	5	
Nes suvokiu, kad kiti to nesugeba	0	1	2	3	4	5	
Nes tai atpalaiduoja ir palengvina įtampą	0	1	2	3	4	5	
Nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis	0	1	2	3	4	5	
Nes, atlikdama fizinius pratimus, jaučiuosi geriausiai	0	1	2	3	4	5	
Kad susirasčiau naujų draugų	0	1	2	3	4	5	
Nes man patinka fizinė veikla, kurioje galima varžytis	0	1	2	3	4	5	
Kad nuolat galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais	0	1	2	3	4	5	

Didžiąją dalį Jūs jau užpildėte. Kantrybės ir prašome tęsti toliau...

Asmeniškai aš sportuoju / sportavau / sportuočiau ...	Tai man visiškai netinka						Tai man visiškai tinka
	0	1	2	3	4	5	
Nes tai teikia daug energijos	0	1	2	3	4	5	
Kad jausčiausi linksmesnė ir žvalesnė	0	1	2	3	4	5	
Kad galėčiau dalintis energija su kitais	0	1	2	3	4	5	
Nes tai padeda išeiti iš prislėgtos būsenos	0	1	2	3	4	5	
Nes galiu mėgautis judesio laisvės pojūčiu	0	1	2	3	4	5	

7. O dabar prisiminkit vaikystę...

Vaikystėje, jaunystėje...	Tai man visiškai netinka						Tai man visiškai tinka
	0	1	2	3	4	5	
Man patikdavo kūno kultūros pamokos mokykloje	0	1	2	3	4	5	
Mokykla išugdė man poreikį judėti	0	1	2	3	4	5	
Man puikiai sekdavosi per kūno kultūros pamokas	0	1	2	3	4	5	
Mokykla išugdė teigiamą požiūrį į kūno kultūrą	0	1	2	3	4	5	
Mačiau sportuojančius, fiziškai aktyvius savo tėvus	0	1	2	3	4	5	
Tėvai savo pavyzdžiu išugdė man poreikį sportuoti	0	1	2	3	4	5	
Manau, aš savo pavyzdžiu darau (daryčiau) įtaką savo vaikų pasirinkimui sportuoti	0	1	2	3	4	5	

8. Įsivaizduokite, jei būtų tokia stebuklinga (nekenkianti) piliulė, kurią išgėrus poveikis sveikatai ir kūnui būtų analogiškas vienu sporto pratybų poveikiui, ką rinktumėtės (galimas vienas atsakymas):

- Sporto pratybas
 Piliulę
 Nesirinkčiau nieko

Dėkojame už nuoširdžius atsakymus ☺

4 PRIEDAS

Visų motyvų grupių vidutiniai įverčiai (balais)

Motyvai	Teiginys	Sportuoja	Nebesportuoja	Nesportuoja
Streso įveika / valdymas	Nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui	2,86 ± 1,63	2,08 ± 1,50	1,57 ± 1,29
	Kadangi tai mažina įtampą	3,61 ± 1,46	2,95 ± 1,54	2,38 ± 1,53
	Nes tai padeda valdyti stresą	3,33 ± 1,58	2,64 ± 1,66	2,22 ± 1,52
	Nes tai atpalaiduoja ir palengvina įtampą	3,68 ± 1,41	2,80 ± 1,56	2,30 ± 1,60
	Streso įveikos ir valdymo motyvai	3,37 ± 1,20	2,62 ± 1,30	2,11 ± 1,23
	Nes tai padeda išeiti iš prislėgtos būsenos	3,73 ± 1,43	2,93 ± 1,61	2,30 ± 1,63
	$r = 0,765; p < 0,01$			
Rekreacija	Kadangi tai padeda man atgauti jėgas, gerą nuotaiką	4,28 ± 1,00	3,44 ± 1,38	2,74 ± 1,62
	Nes fiziniai pratimai atgaivina organizmą	4,21 ± 1,00	3,48 ± 1,38	2,91 ± 1,47
	Nes tai teikia jėgų darbui / veiklai	3,80 ± 1,28	3,22 ± 1,41	2,72 ± 1,61
	Rekreacijos motyvai	4,09 ± 0,89	3,38 ± 1,18	2,79 ± 1,31
	Kad jausčiausi linksmesnė ir žvalesnė *	4,26 ± 1,00	3,46 ± 1,35	2,61 ± 1,49
	Nes tai teikia daug energijos**	4,03 ± 1,09	3,27 ± 1,50	2,47 ± 1,52
	$*r = 0,694; **r = 0,686; p < 0,01$			
Džiaugsmas	Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtemptu jėgas	3,27 ± 1,57	2,35 ± 1,53	1,65 ± 1,40
	Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą	3,59 ± 1,37	2,66 ± 1,55	1,68 ± 1,42
	Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdama fizinius pratimus	3,40 ± 1,47	2,30 ± 1,59	1,34 ± 1,40
	Nes, atlikdama fizinius pratimus, jaučiuosi geriausiai	3,67 ± 1,34	2,54 ± 1,59	1,95 ± 1,41
	Sportavimo džiaugsmo motyvai	3,48 ± 1,14	2,46 ± 1,28	1,65 ± 1,17
	Nes galiu mėgautis judesio laisvės pojūčiu	3,81 ± 1,46	2,80 ± 1,53	2,11 ± 1,76
	$r = 0,637; p < 0,01$			
Iššūkis	Kad turėčiau ko siekti	2,48 ± 1,74	2,09 ± 1,60	1,55 ± 1,42
	Nes sportavimas man yra savotiškas iššūkis	2,44 ± 1,82	1,88 ± 1,70	1,39 ± 1,61
	Kad plėtočiau asmeninius gebėjimus	3,04 ± 1,62	2,33 ± 1,48	1,92 ± 1,46
	Kad nuolat galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais	1,59 ± 1,77	1,14 ± 1,49	0,73 ± 1,35
	Iššūkio sportuojant motyvai	2,38 ± 1,35	1,86 ± 1,21	1,40 ± 1,06
Socialinis pripažinimas	Nes tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų sportuojančiųjų gebėjimus	1,54 ± 1,66	1,30 ± 1,51	1,01 ± 1,31
	Nes tai stiprina mano vertę kitų akyse	2,19 ± 1,71	1,65 ± 1,66	1,59 ± 1,48
	Nes tada teigiamai vertinami mano pasiekimai	1,78 ± 1,74	1,42 ± 1,54	1,16 ± 1,44
	Nes suvokiu, kad kiti to nesugeba	1,27 ± 1,62	0,91 ± 1,31	0,73 ± 1,26
	Socialinio pripažinimo motyvai	1,69 ± 1,37	1,32 ± 1,10	1,13 ± 1,05
Afilijacija	Kad leisčiau prasmingai / kultūringai laiką su draugais	2,32 ± 1,73	1,99 ± 1,59	2,03 ± 1,57
	Kad mėgaučiausi bendravimu ir kitais socialiniais sportavimo aspektais	2,14 ± 1,57	1,60 ± 1,43	1,30 ± 1,50
	Nes man malonu aktyviai leisti laiką su kitais žmonėmis	3,02 ± 1,72	2,57 ± 3,31	1,97 ± 1,72

	Kad susirasčiau naujų draugų	1,54 ± 1,62	1,46 ± 1,65	1,31 ± 1,67
	Afiliacijos motyvai	2,25 ± 1,37	1,91 ± 1,41	1,65 ± 1,26
	Kad galėčiau dalintis energija su kitais	2,99 ± 1,75	2,27 ± 1,59	1,95 ± 1,60
	r = 0,503; p < 0,01			
Varžymasis	Nes man patinka siekti laimėjimų / pergalių	1,81 ± 1,81	1,34 ± 1,55	0,95 ± 1,35
	Kadangi man patinka varžytis su kitais	1,34 ± 1,65	0,93 ± 1,24	0,92 ± 1,33
	Nes mėgstu varžybas, reikalaujančias fizinių pastangų	1,46 ± 1,72	1,15 ± 1,55	0,77 ± 1,29
	Nes man patinka fizinė veikla, kurioje galima varžytis	1,29 ± 1,61	0,98 ± 1,43	0,70 ± 1,19
	Varžymosi motyvai	1,47 ± 1,49	1,10 ± 1,20	0,83 ± 1,07
Sveikatos problemos	Nes gydytojas pataria man sportuoti	1,34 ± 1,80	1,26 ± 1,64	1,30 ± 1,61
	Kad išvengčiau ligų, kuriomis serga mano šeimos nariai	1,76 ± 1,74	1,40 ± 1,49	1,49 ± 1,70
	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos / traumos	2,45 ± 1,87	1,97 ± 1,62	1,97 ± 1,71
	Sveikatos problemų sprendimo motyvai	1,85 ± 1,40	1,54 ± 1,22	1,59 ± 1,30
Ligos vengimas	Kad nesirgčiau	3,39 ± 1,43	2,92 ± 1,61	2,78 ± 1,57
	Kad užkirsčiau kelią sveikatos problemoms	3,58 ± 1,52	3,10 ± 1,45	2,84 ± 1,51
	Kad išvengčiau širdies-kraujagyslių ligų	3,02 ± 1,71	2,58 ± 1,63	2,58 ± 1,70
	Ligos vengimo motyvai	3,33 ± 1,31	2,87 ± 1,28	2,73 ± 1,34
Sveikatos siekimas	Nes tai garantuoja sveikatą	3,91 ± 1,23	3,31 ± 1,34	3,05 ± 1,54
	Nes noriu būti sveika	4,13 ± 1,24	3,46 ± 1,40	3,26 ± 1,59
	Kad jausčiausi sveikesnė	4,02 ± 1,21	3,19 ± 1,47	3,03 ± 1,44
	Sveikatos siekimo motyvai	4,02 ± 1,07	3,32 ± 1,22	3,11 ± 1,29
Svorio kontrolė	Nes tai padeda išlikti lieknesnei	3,60 ± 1,40	3,37 ± 1,64	2,86 ± 1,70
	Nes tai padeda numesti antsvorį	2,79 ± 1,80	3,18 ± 1,73	2,77 ± 1,89
	Nes tai padeda kontroliuoti mano svorį	2,91 ± 1,67	2,89 ± 1,74	2,58 ± 1,73
	Nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas	3,52 ± 1,49	3,31 ± 1,60	3,12 ± 1,59
	Svorio kontrolės motyvai	3,20 ± 1,31	3,19 ± 1,44	2,84 ± 1,48
Išvaizda	Nes tai leidžia atrodyti jaunesnei	3,05 ± 1,70	2,99 ± 1,48	2,49 ± 1,64
	Kad turėčiau gražų kūną	3,80 ± 1,32	3,47 ± 1,54	3,24 ± 1,62
	Kad atrodyčiau geriau	3,63 ± 1,39	3,24 ± 1,44	2,81 ± 1,66
	Kad patraukčiau atrodyčiau	3,36 ± 1,54	3,03 ± 1,53	2,86 ± 1,50
	Išvaizdos pagerinimo motyvai	3,46 ± 1,17	3,18 ± 1,19	2,85 ± 1,32
Jėga / ištvermė	Nes fiziniai pratimai lavina jėgą	3,70 ± 1,34	3,22 ± 1,49	2,86 ± 1,53
	Nes fiziniai pratimai ugdo ištvermę	3,99 ± 1,29	3,52 ± 1,44	2,88 ± 1,48
	Nes tai padeda tapti stipresnei	3,79 ± 1,36	3,26 ± 1,38	2,89 ± 1,40
	Nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis	4,00 ± 1,31	3,42 ± 1,31	3,09 ± 1,49
	Jėgos ir ištvermės pagerinimo motyvai	3,87 ± 1,08	3,35 ± 1,13	2,93 ± 1,18
Judrumas / lankstumas	Kad tapčiau judresnė	3,86 ± 1,39	3,48 ± 1,24	2,81 ± 1,51
	Kad įgyčiau lankstumo	3,76 ± 1,43	3,05 ± 1,51	2,76 ± 1,44
	Kad tapčiau lankstesnė	3,68 ± 1,37	3,22 ± 1,51	2,72 ± 1,52

Judrumo ir lankstumo pagerinimo motyvai	3,77 ± 1,23	3,25 ± 1,20	2,76 ± 1,30
--	-------------	-------------	-------------