

**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS
SPORTO BIOMEDICINOS FAKULTETAS
TAIKOMOSIOS FIZINĖS VEIKLOS STUDIJŲ PROGRAMA**

ALMANTĖ PRANSKEVIČIŪTĖ

**ŽMONIŲ, PATYRUSIŲ NUGAROS SMEGENŲ PAŽEIDIMĄ,
MOTYVACIJA SPORTUI**

BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovė: doc. dr. Diana Rėklaitienė

Baigiamąjį darbą rengė 1 studentas

Baigiamųjų darbų aprobavimo komisija ginti baigiamąjį darbą: rekomenduoja/nerekomenduoja

Baigiamųjų darbų aprobavimo pirmininkas:

Baigiamųjų darbų ir jų gynimo vertinimo komisijos įvertinimas:

Baigiamųjų darbų ir jų gynimo vertinimo komisijos sekretorė (-ius):

KAUNAS 2013

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY.....	4
ĮVADAS	5
1.LITERATŪROS APŽVALGA.....	6
1.1. Nugaros smegenų pažeidimų klasifikacija.....	6
1.2. Žmonių patyrusių nugaros megenų pažeidimą psichosocialiniai ir biosocialiniai ypatumai	8
1.3. Aktyvios veiklos, kuriomis gali užsiimti žmonės su nugaros smegenų pažeidimu.....	10
1.4. Motyvacijos sporte teorijų apžvalga.....	13
1.4.1. Motyvacijos, motyvo ir motyvavimo apibūdinimas.....	16
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	19
3. TYRIMO REZULTATAI.....	25
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS.....	31
IŠVADOS.....	33
LITERATŪRA.....	34

SANTRAUKA

ŽMONIŲ PATYRUSIŲ NUGAROS SMEGENŲ PAŽEIDIMĄ, MOTYVACIJĄ SPORTUI

Tyrimo objektas: Motyvai lemiantys, žmonių su nugaros smegenų pažeidimu, motyvaciją sportui.

Raktiniai žodžiai: Sporto motyvacija, motyvai, nugaros smegenų pažeidimas, sportas.

Tyrimo tikslas: Išsiaiškinti, kurie motyvai sąlygoja, žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, motyvaciją sportui.

Uždaviniai: 1. Apibrėžti žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, psichosocialinius ir biosocialinius ypatumus ir sporto įtaką jiems, teoriniu aspektu. 2. Ištirti, kurie motyvai sąlygoja, žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, sporto motyvaciją. 3. Palyginti, žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, motyvus: lyties, darbinio užimtumo, negalios, amžiaus ir sporto užsiėmimų dažnumo aspektais.

Išvados: 1. Atlikus literatūros analizę, išaiškėjo, kad žmonės po nugaros smegenų pažeidimo, dažnai būna užsidarę savyje, nenoriai bendrauja, yra priklausomi nuo kitų, slepia savo jausmus ir kt. Negalia riboja jų psichines ir socialines funkcijas, tačiau ištraukę į sportinę veiklą, neigiamieji iš pasyvaus stebėtojo ir paslaugų gavėjo tampa aktyvūs visuomenės nariais, teigiamai vertinantys save ir aplinkinius. Taip gerėja jų biosocialiniai įgūdžiai, psichosocialinė sveikata, nes dalyvaudami sportinėje veikloje jie patiria teigiamas emocijas, junta savo veiksmų naudą, akcentuodami tai, ką jie gali atlikti, ir negalvojant apie tai, ko jie negali atlikti dėl negalios. 2. Atlikus tyrimą, gautieji duomenys parodė, kad žmonėms patyrusiems nugaros smegenų pažeidimą, svarbiausi ir svarbūs motyvai yra šie: “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis”, “Noras sustiprinti sveikatą”, “Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam”, “Noras treniruotis (užsiimti kaip procesu, veikla)”, “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą”. Motyvų, nesvarbiais, tiriamieji nepažymėjo. 3. Palyginus motyvų reikšmingumą lyties aspektu, moterims svarbiausias motyvas yra “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą”, o vyrams “Noras treniruotis (užsiimti kaip procesu, veikla)” ir “Noras rungtyniauti, varžytis”. Visi respondentai, nepriklausomai nuo jų darbinio užimtumo, kaip svarbiausius motyvus nurodė “Noras sustiprinti sveikatą” ir “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis”. Įgimtą negalią turintiems svarbiausias motyvas yra “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą”, o įgytą negalią turintiems šis motyvas tik iš dalies svarbus. Nepriklausomai nuo amžiaus visiems respondentams svarbiausias motyvas yra “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis”. “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” yra svarbus 12 – 16 ir 22 – 30 m. asmenims, o 31 – 43 m. asmenims jis nesvarbus. “Noras įrodyti pranašumą prieš kitus” yra svarbus jaunesniems respondentams. “Noras rungtyniauti, varžytis” svarbiausias yra 22 – 30 m. asmenims. “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” svarbiausias 17 – 21 m. asmenims, o 22 – 30 m. tik iš dalies svarbus. “Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose” svarbus yra 12 – 16 m. asmenims, tačiau 17 – 21 m. asmenims nesvarbus. Visi respondentai nepriklausomai nuo jų sportinių užsiėmimų dažnumo, svarbiausiu motyvu pažymėjo “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis”.

SUMMARY

PEOPLE WITH SPINAL CORD INJURY, SPORTS MOTIVATION

Research object: Motives affecting sports motivation for people with spinal cord injury.

Keywords: sports motivation, motives, spinal cord injury, sport.

Research aim: Find out which motives predispose sports motivation for people with spinal cord injury.

Goals: 1.To define people with spinal cord injury, psychosocial and biosocial characteristics and sports effect on them, by theoretical aspect. 2.To research, which motives predispose sports motivation for people with spinal cord injury. 3.Compared, people with spinal cord injury, motives on: gender, labor employment, disability, age and frequency of sports activities aspects.

Conclusions: 1.After analysis of the literature, becomes apparent, that people after spinal cord damage, are closed in themselves, do not want to communicate, are dependent on others, hiding their feelings, and so on. Disability limits their mental and social functions. However, then disabled people are involved in sports activities, from passive observer and recipients of services they become active members of society, positively valuing themselves and others. Sports activities improves their biosocial skills, psychosocial health, because then they taking part in it, they feel positive emotions and the benefits of their actions, emphasizing what they can do instead of thinking what they can not do because of their disability. 2.After research, data showed, that for people with spinal cord injury the most important and important motives are: "Communication, relationships with other people", "The desire to enhance the health", "The desire to be physically strong, have more stamina", "The desire to practice (like a process, activity)", "The desire to become more beautiful, improve their physique". Unimportant motives data did not show. 3.After comparing the significance of motives by the gender aspect, the most important motive for women is "The desire to become more beautiful, improve their physique", for men are "The desire to practice (like a process, activity)" and "The desire to fight, compete, rival". All respondents, independently of their labor employment, as the most important motives indicates "The desire to enhance the health" and "Communication, relationships with other people". For people with congenital disability, important motive is "The desire to become more beautiful, improve their physique", but for acquired disability, this motive is only partially important. Independently of age, for all respondents, the most important motive is "Communication, relationships with other people". "The desire to become a champion, record holder, winning target" is important to 12-16 and 22-30 years old individuals, and for 31 - 43 years old individuals are not important. "The desire to prove superiority over others" is important for younger respondents. "The desire to fight, compete, rival" is the most important for 22-30 years old individuals. "The desire to become more beautiful, improve their physique" is the most important for 17-21 years old individuals, and for 22-30 years old is only partially important. "The desire to engage in activities, do not stayed at home" is important for 12-16 years old individuals, but for 17-21 years old individuals is unimportant. Independently of frequency of sports activities, for all respondents, the most important motive is "Communication, relationships with other people."

IVADAS

Neįgalieji, turintys nugaros smegenų pažeidimus patiria daug socialinių, psichologinių ir fiziologinių problemų. Pirmiausiai jie susiduria su pagrindine problema- daliniu ar visišku funkcijų netekimu (Jacobson, 1993; Kennedy, Evans 2001). Iškart po traumos pablogėja neįgaliųjų biosocialiniai, bei kasdieninės veiklos įgūdžiai (Skučas, 2003).

Ištikus negaliai, žmogus staiga prarada savarankiškumą, fizinę jėgą, galimybę judėti, orientaciją. „Tokiam žmogui sportas turėtų tapti varomąja jėga, padedančia surasti ar atkurti ryšius su aplinkiniu pasauliu ir tapti lygiaverčiu ir gerbiamu piliečiu”,- teigė seras Liudvigas Gutmanas – neįgaliųjų sporto pradininkas.

Neįgaliųjų sportas – viena iš patraukliausių skirtingos fizinės negalios asmenų saviraiškos, bendravimo, lūkesčių ir siekių įgyvendinimo forma. Vienas iš svarbiausių neįgaliųjų sporto tikslų – burti neįgalios žmonės, juos fiziškai ugdyti, sveikatingi (Skučas, 2008).

Sportinėje veikloje žmonės atskleidžia prigimtinius gebėjimus, mokosi vertinti savo galimybes, stiprinti pasitikėjimą savimi, priimti asmeninę, grupinę ir socialinę atsakomybę, suvokti save, kaip grupės bendruomenės, visuomenės narį ir mokytis dalyvauti visuomenės gyvenime. Šioje veikloje įgyjami bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, mokomasi atrasti saviraiškos būdų realizuoti savo norus, idėjas, patirti savo asmenybės svarbą ir pripažinimą (Ališauskas, 1999).

Visose gyvenimo sferose, o ypač sporte, dažnai kyla klausimas: kodėl būtent taip? Kodėl jis, o ne kitas? Vieni pasiekia aukštų rezultatų gana lengvai, o kitiems daug daugiau dirbant jie taip ir lieka nepasiekiami. Egzistuoja individualūs poreikiai - motyvai, skatinantys veiklą ir darantys tiesioginį poveikį tos veiklos rezultatui - tam tikro motyvo įgyvendinimo rezultatui. Jokia veikla neprasideda be priežasties, be ją sužadinančio stimulo.

Tyrimo tikslas: Išsiaiškinti, kokie motyvai sąlygoja, žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, motyvaciją sportui.

Uždaviniai: 1. Apibrėžti žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, psichosocialinius ir biosocialinius ypatumus ir sporto įtaką jiems, teoriniu aspektu.

2. Ištirti, kurie motyvai sąlygoja, žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, sporto motyvaciją.

3. Palyginti, žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, motyvus: lyties, darbinio užimtumo, negalios, amžiaus ir sporto užsiėmimų dažnumo aspektais.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Nugaros smegenų pažeidimų klasifikacija

Nėra kitos ligos, galinčios sukelti tokį gilų ir platų organizmo funkcijų sutrikimą, kaip nugaros smegenų pažeidimas. Pastaraisiais dešimtmečiais visame pasaulyje stebimas neurokomplikuotų nugaros smegenų pažeidimo atvejų padidėjimas. Per pastaruosius metus, Santariškių universitetinės ligoninės fizinės medicinos ir reabilitacijos skyriaus duomenimis, Lietuvoje kismet įvyksta apie 120 naujų nugaros smegenų pažeidimo atvejų. Dauguma ligonių jaunesni kaip 30 metų amžiaus (45-65%) (Lietuvos statistikos metraštis, 2001).

Pažeidus nugaros smegenis sutrinka motorika, tuštinimosi ir šlapinimosi funkcijos, kurie būna pagrindiniai veiksniai lemiantys negalia. Išsivysčiusiose šalyse nugaros smegenų pažeidimą kasmet patiria 15-40 žmonių iš vieno milijono gyventojų (Ambrozaitis ir kt. 2006).

Nugaros smegenų pakenkimo priežastys skirstomos į traumines ir netraumines. Trauminės priežastys pasitaiko dažniau. Pagal nugaros smegenų pažeidimo per nelaimingus atsitikimus šios priežastys pasiskirsčiusios taip:

1. autoįvykiai
2. nelaimingi atsitikimai darbe ir namuose
3. maudymosi, sporto traumos
4. šautinės ir durtinės žaizdos (Pavilionis ir kt., 1972; Plevokas, 2002).

Nugaros smegenys gali būti pažeistos sukrečiant, sutrenkiant ar suplėšant. Nugaros smegenų sukrėtimas panašus į galvos smegenų sukrėtimą. Ligonio sustingimas ar paralyžius praeina per 72-96 val. be liekamųjų neurologinių ar funkcinių reiškinių. Sutrenkimo metu nugaros smegenyse išsivysto edema, kraujosruva ir išemija, dėl ko atsiranda liekamojo pažeidimo sritys nugaros smegenyse. Kliniškai ligoniams su nugaros smegenų sutrenkimu nustatomas visiškas ar dalinis pakenkimas. Suplėšymas yra fizinis skersinis nugaros smegenų pažeidimas, kai sutrinka motorinės ir sensorinės funkcijos žemiau pažeidimo vietos (Pavilionis ir kt., 1972; Plevokas, 2002).

Anatomiškai stuburas yra skirstomas į dalis:

1. kaklinę
2. krūtininę
3. juosmeninę (Ambrozaitis ir kt. 2006).

Svarbiausi stuburo sužalojimai yra:

1. kaklinės stuburo dalies lūžimai
2. kompresiniai kaklinės, krūtininės ir juosmeninės stuburo dalies lūžiai

3. kaklinės, krūtininės ir juosmeninės stuburo dalies išnirimai(Kesienė, 2001)

Kaklinė dalis yra judriausia stuburo vieta-laisva, judesiai yra plačios amplitudės, palaiko galvą. Dėl minėtų savybių ši nugaros dalis yra ir traumuojama dažniausiai. Kaklinė stuburo dalis lūžta, tuomet ir nervinės struktūros pakenkiamos dažniausiai, bet ne dėl tiesioginio smūgio, o dėl staigių galvos ir kaklo judesių. Kaklinėje stuburo dalyje yra nugaros smegenų dalis vadinama nugaros segmentais, kurie inervuoja rankas, bei nugaros smegenų laidai, besileidžiantys žemyn į likusias kūno dalis – krūtinę, liemenį, kojas. Kaklinės stuburo dalies smegenų sužalojimai yra patys sunkiausi ir labiausiai pavojingi gyvybei. Pažeidus stuburo kaklinę dalį ne tik sutrinka galūnių ar vidaus organų funkcija, bet ir pažeidžiama kvėpavimo funkcija (Kriščiūnas, 1996).

Kaklinės stuburo dalies ir nugaros smegenų traumos simptomai:

1. lokalus skausmas kakle;
2. kaklo raumenų įtempimas, riboti kaklo judesiai;
3. skausmo plitimas į rankas, jaučiamas rankų silpnumas, rankų aptirpimas – tuomet jei pažeistos nervinės šaknelės ir nugaros smegenys; apatinės kūno dalies paralyžius: išnykę arba sumažėję jutimai, sutrikę ar išnyksta judesiai kojose, šlapinimosi ir tuštinimosi sutrikimai (jei pažeistos nugaros smegenys), gali pasireikšti ir kvėpavimo sutrikimai (Ambrozaitis ir kt., 2006).

Krūtininės dalies stuburas yra mažai judrus ir gerai apsaugotas krūtinės ląstos bei šonkaulių karkaso. Šios priežastys lemia jog krūtininės stuburo dalies traumos pasitaiko retai. Dažniausia krūtininės stuburo dalies traumos priežastis – tiesioginis smūgis į stuburą. Krūtininės stuburo dalies kanalas, kuriame yra nugaros smegenys, yra ganėtinai siauras, jame ir yra išsidėsčiusios nervinės šaknelės, kurios inervuoja krūtinę ir liemenį, tačiau nerviniai laidai prieina ir iki apatinės kūno dalies todėl taip pat dalyvauja jų inervacijos procese. Kaip jau minėjau krūtininė stuburo dalis lūžta retai, bet šios traumos pasekmės yra labia sunkios ir komplikotos. Lūžus ar pasislinkus krūtininiams slanksteliams vienas kito atžvilgiu, dažniausiai yra nutraukiamos nugaros smegenys tą labiausiai įtakoja siauras stuburo kanalas šioje srityje (Kesienė, 2001).

Krūtininės stuburo dalies traumos simptomai:

1. lokalus (vietinis) skausmas ties stuburu;
2. nugaros raumenų įsitempimas, jaučiami skausmingi nugaros judesiai;
3. kojų paralyžius, jutimo sutrikimai žemiau pakenkimo vietos, šlapinimosi ir tuštinimosi sutrikimai kuomet yra sužalotos nugaros smegenys (Kriščiūnas, 1996).

Juosmeninė stuburo dalis tai antra pagal dažnumą stuburo traumų lokalizacija. Juosmeninė stuburo dalis jungia dvi kūno dalis: santykinai nepaslankų dubenį ir santykinai nepaslankią krūtinės ląstą. Tuo tarpu, pati juosmeninė stuburo dalis yra paslanki, dėl to dažnai traumuojama. Dažniausiai

juosmeninės stuburo traumos įvyksta dėl stiprių ir greitų viso kūno judesių, o ne dėl tiesioginio smūgio į juosmenį. Lūžus stuburui juosmeninėje dalyje dažniausiai ir yra pakenkiamos tos nervinės šaknelės, pačios nugaros smegenys paprastai nenukenčia. Lemiant šioms priežastims lūžus juosmeniui visiškas kojų paralyžius pasitaiko rečiau (Kesienė, 2001).

Simptomai, patyrus juosmeninę stuburo dalies traumą:

1. lokalus (vietinis) skausmas juosmenyje ties stuburu;
2. jaučiamas nugaros smegenų įsitempimas, skausmingi nugaros judesiai;
3. kojų paralyžius, jutimo sutrikimai ir šlapinimosi ir tuštinimosi sutrikimai, kuomet yra sužalotos nugaros smegenys;
4. skausmo iradijavimas (plitimas) į kojas jei prispaustos nervinės šaknelės;
5. jutimų ir judesių sumažėjimas kojose jei nervinės šaknelės yra sužalotos. Nugaros lūžiai, nervinių šaknelių ar nugaros smegenų pakenkimai nustatomi ištyrus ligonį kliniškai. Panirimai diagnozuojami atliekant rentgenografines nuotraukas, o sužalojimų ir lūžių pobūdis patikslinamas atliekant pakenktosios dalies mielografiją (kontrastinį nugaros kanalo ištyrimą) ar kompiuterinę tomografiją. Šiuo metu dar gali būti taikomas magnetinio rezonanso tyrimas norint kuo tiksliau nustatyti pažeidimo vietą (Kriščiūnas, 1996).

Stuburo smegenų pažeidimas gali būti:

1. visiškas – skersinio sužeidimo metu nugaros smegenys yra visiškai nutraukiamos todėl žemiau esantis pažeidimas yra absoliutus ir negrįžtamas procesas.
2. dalinis sužalojimo metu žemiau pažeidimo vietos gali likti sveiki stuburo segmentai. Sužeidimo vietos tinimas gali sukelti paralyžių. Paralyžius praeina, jei nugaros stuburo smegenys nėra visiškai nutrauktos. Į šią galimybę reikia kreipti dėmesį nuo pat sužeidimo momento, kad dalinis sužalojimas netaptų visišku dėl neatsargaus elgesio (Ambrozaitis ir kt., 2006).

1.2. Žmonių patyrusių nugaros megenų pažeidimą psichosocialiniai ir biosocialiniai ypatumai

Negalia stipriai riboja žmogaus psichines ir socialines funkcijas. Fizinių, fiziologinių funkcijų sutrikimas paveikia ir asmenybę: suardo jos vientisumą, susilpnina aktyvumą ir dinamiką. Negalia riboja žmogaus galimybes aktyviai veikti aplinką, žmogus netenka asmeninės nepriklausomybės. Tai dažnai sudaro sąlygas susiformuoti nevisavertiškumo jausmui, depresijai. Kai kas galvoja, kad neįgalusis turėtų kentėti, liūdėti dėl savo negalios, jaustis nevisavertis, ypač lyginant su sveikaisiais, kai patys juos nuvertina įvairiais atvejais vienaip ar kitaip pabrėždami neįgalųjų išskirtinumą. Tai

neigiamai veikia neįgaliuosius, gali sukelti priešškumą, liūdesį, lemia neadekvatų savęs suvokimą (Adomaitienė ir kt., 2003).

Gyvūnų biologinės funkcijos – maitinimasis, miegas, tuštinimasis, higiena ir kt. Yra pagrindiniai jų išgyvenimo ir apsaugos veiksniai. Biosocialinės funkcijos – tai galimybė orientuotis, judėti, apsitarnauti, priimti ar perduoti informaciją, kontroliuoti savo elgesį, bendrauti su kitais žmonėmis, dirbti (Adomaitienė ir kt., 2003). Sutrikusios biosocialinės funkcijos – tai dėl sutrikusios funkcijos ar negalios susidariusi padėtis, ribojanti žmogaus normalius veiksmus pagal amžių, lytį, socialinę ir kultūrinę padėtį (Mancel ir kt., 2005).

Liga ar trauma gali sutrikdyti žmogaus biosocialines funkcijas, tai yra galimybę:

1. judėti supančioje aplinkoje;
2. nepriklausomai egzistuoti ir garantuoti fiziologinius poreikius (valgymas, asmens higiena, seksualinė funkcija);
3. orientuotis aplinkoje ir normaliai reaguoti į dirgiklius;
4. gyventi įprastą gyvenimą;
5. tenkinti savo profesinius ir kultūrinius poreikius;
6. dalyvauti visuomenės gyvenime;
7. bendrauti su aplinkiniais;
8. išlaikyti socialinį bei ekonominį aktyvumą ir savarankiškumą (Marcel ir kt., 2005).

Biosocialinės ir psichosocialinės funkcijos yra vadinamos funkcinė veikla. Ji apibūdinama kaip žmogaus veiksmai, kuriuos jis atlieka norėdamas sukurti savo fizinę ir psichologinę gerovę, siekdamas prasmingo, jo supratimu, gyvenimo visuomenėje. Funkcinė veikla (veiksmai) yra skirstoma į keturias kategorijas: fizinę, protinę, emocinę ir socialinę (Ohry ir kt., 1998).

Žmogaus fizinei veiklai priskiriami sensomotoriniai įgūdžiai, būtini atlikti kasdieninės veiklos veiksams, kurie vadinami biosocialinėmis funkcijomis. Joms priskiriama kasdieninio gyvenimo veikla ir instrumentinė kasdieninio gyvenimo veikla, kuri apima išlipimą iš lovos, lipimą laiptais prausimąsi, valgymą, rengimąsi, asmens higieną ir judėjimą (Meiners ir kt., 2002).

Ištikus negaliai, psichosocialinės adaptacijos vyksme išryškėja tokie etapai:

Regresija. Pradiniu periodu individas individas pasitraukia prie ne tokių brandžių elgsenos formų, ypač priklauso nuo socialinės ir fizinės aplinkos, užima gynybinę poziciją ir patiria sunkumų bendraudamas su kitais.

Akomodacija. Asmuo jaučiasi kaninys, tarsi privalęs pakelti sunkumus ir slėpti savo jausmus, kad iš naujo pradėtų tvarkyti savo gyvenimą. Šis etapas reikalauja ir susitaikyti su esama padėtimi.

Tinkamas prisitaikymas. Asmuo jaučiasi laisviau su kitais neįgaliais žmonėmis, patiria ribotą nevisavertiškumo kompleksą įgalių asmenų atžvilgiu, ieško būdų, kaip natūraliau paaiškinti savo skriaudą, tikisi, kad bus traktuojamas kaip lygiateisis individas, geriau jaučiasi tarp artimųjų, bičiulių ir pažįstamų nei atsitiktinių asmenų draugijoje (Adomaitienė ir kt., 2003).

Viena iš priemonių, galinčių paspartinti neįgaliųjų integracijos procesus, yra taikomoji fizinė veikla (Sherrill 1998). Dauguma autorių teigia, kad neįgalieji, dalyvaudami sportinėje veikloje, geriau vertina save, savo galimybes, labiau pasitiki savo jėgomis (Oliver, 1986). Taikomosios fizinės ir sportinės veiklos poveikio neįgaliųjų gyvenimo kokybei tyrimai rodo, kad tokioje veikloje dalyvaujantys neįgalieji tampa labiau integruoti už tuos, kurie nedalyvauja taikomojoje fizinėje ir sportinėje veikloje (Sherrill, 1998).

Nėra paprasta neįgaliajam prisitaikyti visuomenėje, pagerinti savo gyvenimo kokybę, perimti vertybes iš visuomenės ir išreikšti savo individualumą (Brasile 1986). Paprastai šis procesas yra ilgas ir varginantis, nes įvairios psichologinės, socialinės kliūtys trukdo neįgaliajam būti aktyviam visuomenėje. Šiuo požiūriu įdomūs tyrimai, atskleidžiantys sporto kaip socializacijos veiksnio reikšmę ir teigiantys, kad dalyvaudami sportinėje veikloje neįgalūs asmenys gali pakeisti charakterio savybes, motyvaciją kitai veiklai, keisti emocijas, jausmus, viltis, požiūrį. Šiuo metu sportas pripažįstamas kaip viena pagrindinių žmogaus teisių. Sportuodamas neįgalus žmogus gali išreikšti savo individualumą visuomenėje. Sportas grūdina neįgalų asmenį, stiprindamas jį fiziškai, psichologiškai, dvasiškai (Sherrill, 1996).

1.3. Sportas/sporto šakos, kuriomis gali užsiimti žmonės su nugaros smegenų pažeidimu

Taikomoji fizinė veikla judantiesiems vežimėliais organizuojama pritaikant įvairias neįgaliųjų sporto šakas. Tai gali būti **plaukimas, vežimėlių krepšinis, lengvoji atletika, stalo tenisas ir tenisas, sunkioji atletika, tetraregbis** ir kt. (Curtis, 1991).

Tetraplegikų (kadrilegikų) sportas. Tetraplegikai gali rinktis daugelį sporto šakų: plaukimą, lengvąją atletiką, atalo tenisą ir kt. Tačiau žaidžiant kai kuriuos žaidimus jų galimybės dalyvauti kartu su paraplegikais yra ribotos, pvz., žaidžiant vežimėlių krepšinį. Taikant Strokhendl krepšinio funkcinį testą galima suprasti, kad pagrindinis skirtumas tarp tetraplegijos ir paraplegijos yra sėdėjimo stabilumas, gebėjimas sukti liemenį gaudant, metant ir varant kamuolį, taip pat kamuolio metimas, gaudymas ir varymas. Asmenys, varginami visiškos tetraplegijos, neįvykdo nė vieno Strokhedl testo. Jie labai retai dalyvauja vežimėlių krepšinio sporto dėl negebėjimo stabiliai sėdėti vežimėlyje, sukant

liemenį, ir kelti rankas į viršų ar į šalį. Todėl dauguma tetraplegikų gali žaisti tetraregbū, komandinę neįgaliųjų sporto šaką, atitinkančią tetraplegikų reikšmes (Sherrill, 1998).

Tetraregbis yra komandinė neįgaliųjų žaidimas. Jų stuburas pažeistas kaklo dalyje nuo C6 iki T1. Žaidimas vykdomas krepšinio aikštelėje. Vienos komandos žaidėjų aikštelėje neturi būti daugiau kaip keturi. Žaidžiama tinklinio kamuoliu taikant kepšinio, amerikietiško futbolo, ledo ritulio žaidimų elementus. Žaidimo tikslas pelnyti taškus pravežant, pemešant kamuolį pro priešininkų vartų liniją, kirsti liniją būtina bet kuriais dviem ratais. Kamuolį galima perduoti komandos draugams įvairiai, kaip tik gali žaidėjas (pamušant į žemę, ridenant ir kt.). Žaidėjas važiuoti kamuoliu, padėtu ant kelių, gali ne ilgiau kaip 10 sek., paskui privalo mušti kamuolį į grindis (Sherrill, 1998).

Žaidėjai naudoja įvairius diržus, prisiriša prie vežimėlio rėmo, fiksuoja liemenį, kojas. Maunasi specialias pirštines, kad apsaugotų silpną riešą, delnus, pirštus nuo nutrynimų ir nubrozdinimų. Kvalifikacijos sistema leidžia lygiomis teisėmis dalyvauti žaidėjams, kurių pažeista kaklinė stuburo dalis nuo C6 iki C8 segmento (Sherrill, 1998).

Lengvoji atletika. Lengvoji atletika apima takelio ir aikštelės rungtis. Neįgalieji, turintys stuburo pažeidimų, lengvosios atletikos takelio rungtyse, skirstomi į 4 grupes, T51 - T54 arba T1 – T4. Pirmosios klasės T51, T52 buria neįgaliuosius, kurių stuburas pažeistas kaklo srityje. T53 klasė – kurių stuburas pažeistas krūtinės srityje, o T54 klasė – kurių stuburas pažeistas žemiau. T54 klasėje gali dalyvauti ir asmenys amputuotomis galūnėmis ir kiti neįgalieji, turintys nedidelių pažeidimų, jeigu surenka ne mažiau kaip 70 taškų dėl kojų nepajėgumo. Takelio rungtyse neįgalieji dalyvauja specialiais sportiniais (lenktyniniais) vežimėliais (sport racing wheelchair), kurių pagrindiai (užpakaliniai) ratai yra dideli, sportinio dviračio dydžio ir vienas mažesnis priekyje. Sportiniai (lenktyniniai) vežimėliai turi specialų vairavimo mechanizmą, kuris leidžia nesustojat sukti lankus abiem rankomis ir negriebti už vairo netgi atliekant ilgą posūkį. Lenktyniai vežimėliai turi mažesnio skersmens stūmimo lankus. T1 klasės neįgalieji sportininkai naudoja storus ir labai mažo skersmens stūmimo lankus. Stumdami vežimėlio lankus rankomis, šios klasės sportininkai jų nepaleidžia; būdinga žema sėdėseną ir aukšai iškelti keliai. T2 klasės sportininkai renkasi didesnio skersmens ir plonesnius stūmimo lankus. Jų rankų judesių technikoje stumiant vežimėlio lankus yra visos rankų judesių fazės: sąlyčio su lanku, traukimo ir atpalaidavimo. T3 ir T4 sportininkų lankai 340 – 430 mm skersmens priklausomai nuo neįgaliojo fizinio parengtumo lygio ir antropometrinių duomenų. Daugelis šios klasės sportininkų renkasi labai plonus stūmimo lankus (Coubarioux B., 1994).

Metimų rungtyse, metant diską, ietį, kuokelę, stumiant rutulį, neįgalieji gali dalyvauti vežimėlių ir „stovinčiųjų“ klasėse. Vežimėlių yra aštuonios klasės, nuo F1 iki F8, kurios pagal neurologinį pažeidimo lygį visiškai atitinka medicininę funkcinę klasifikaciją. Visi vežimėlių klasės sportininkai

įrankius meta sėdėdami iš specialių stovų, pagamintų pagal individualius neįgaliojo poreikius. Pagrindinis reikalavimas, kad stovai, matuojant nuo žemės iki sėdynės priekinės dalies, nebūtų aukštesni kaip 75 cm. Jei yra pagalvėlė, jos aukštis taip pat priskaičiuojamas (Coubariaux, 1994).

Kiekvienos klasės sportininkai tiek vyrai, tiek moterys meta skirtingų svorių įrankius priklausomai nuo negalios sunkumo laipsnio (Coubariaux, 1994; *Lietuvos sporto departamentas*, LPK, 1997).

Plaukimas. Neįgaliųjų plaukimas vienintelė sporto šaka, kur aprėpiamos trys pagrindinės fizinių pažeidimų grupės – tai cerebrinis paralyžius, stuburo pažeidimai, amputuotos galūnės. Funkcinė plaukimo kvalifikacinė sistema pagal plaukimo būdus aprėpia 10 plaukimo laisvuju stiliumi, nugara ir peteliške klasių, žymimų S raide, 9 plaukimo krūtine klases, žymimas SB raidėmis, ir 10 plaukimo kompleko būdų klasių, žymimų SM raidėmis (Daniel & Walandewijck, 1999).

Neįgaliesiems, kurių stuburas sunkiai pažeistas, sunku plaukti krūtine, nes dėl prasto liemens raumenų valdymo sunku iškelti galvą iš vandens, įkvėpti oro. Dėl šio judesio pablogėja kūno padėtis vandenyje, grimzta plaukiko kojos, liemuo ir plaukikas sutoja. Toks plaukimo būdas neveiksmingas ir reikalauja daug pastangų. Todėl plaukdami krūtine neįgalieji, kurių stuburas sunkiai pažeistas, įkvėpti oro turi kas antrą arba kas trečią grybšnį (Green, 1993).

Neseniai patyrę įvairias fizines traumas neįgalieji dažnai išgyvena psichoemocinį šoką, išgyvena dėl savo negalios, blogai vertina save, nepasitiki savo jėgomis, jaučiasi silpni ir bejėgiai. Plaukimo ir vandens terapijos pratybos padeda neįgaliesiems geriau suvokti savo kūną ir jo galimybes, gerina nuotaiką, savijautą (Colwin, 1989, Costill, Maglischo, Richardson, 1992).

Plaukimo pratybos skatina fiziškai neįgalių žmonių savarankiškumo ugdymą, kasdienės veiklos, savitvarkos įgūdžių formavimą. Patyrę nugaros smegenų pažeidimą, vežimėliu judantys neįgalieji, dalyvaudami plaukimo pratybose turi patys apsirengti, nusirengti, išsimaudyti duše, patekti į baseiną – taip ugdomi biosocialiniai įgūdžiai. Atėję į plaukimo baseiną, fiziškai neįgalūs asmenys gali pabendrauti su neįgaliaisiais ir įgaliaisiais, mažinama jų socialinė atskirtis, sprendžiamos socialinės problemos (Skučas, 2003).

Vežimėlių krepšinis. Vežimėlių krepšinio kvalifikacinės sistemos tikslas, kad asmenys, turintys įvairių fizinių pažeidimų, galėtų žaisti žaidimą, kuris jiems yra įdoms ir kurį žaisti jie yra pajėgūs. Visi žaidėjai yra pageidautini, nepaisant jų fizinių pažeidimų kilmės. Ši klasifikacinė sistema nurodo komandos pusiausvyros principą, kuris suvienodina kiekvienos komandos fizines galimybes, nors kiekvieną komandą sudaro skirtingo fizinio pajėgumo ir skirtingo pažeidimo laipsnio žaidėjai. Komandų treneriai skatinami rinktis skirtingos negalios ir pažeidimo sunkumo laipsnio žaidėjus (Coubariaux, 1994).

Vežimėlių krepšinis – tai emocinis žaidimas, teikiantis daug teigiamų išgyvenimų. Dėl to jis gali būti puiki neįgaliųjų rekreacijos priemonė. Neįgalieji dalyvaudami reakreacinėje vežimėlių krepšinio veikloje, žaisdami savo malonumui su bendraamžiais neįgaliaisiais ir įgaliaisiais arba šeimos nariais patiria daug malonių ir džiaugsmingų išgyvenimų, kurie palankiai veikia jų psichoemocinį būseną. Žaisdami krepšinį fiziškai neįgalūs asmenys teigiamai save vertina, keičia požiūrį į save ir palinkinius (Skučas, 2003).

Vežimėlių krepšinis – sportinis žaidimaskamuoliu, kurį žaidžia sutrikusio judėjimo žmonės (turintys judėjimo negalią), važinėdami po aikštelę vežimėliais (Stonkus, 2002). Vežimėlių krepšinį žaidžia dešimt žaidėjų, po penkis kiekvienoje komandoje, kurie tiesiogiai tarpusavyje bendradarbiauja. Žaidimo esmė – kiekviena komanda turi įmesti kamuolį į varžovų krepšį ir neleisti įmesti kamuolio į krepšį varžovams. Komanda, kuri pelno daugiau taškų įmesdama kamuolį į krepšį iki rungtynių pabaigos, yra rungtynių nugalėtoja (Skučas, 2003).

Varžybinis vežimėlių krepšinio pobūdis – puiki priemonė neįgaliųjų saviraiškai ir fizinių, psichinių galių sklaidos forma. Vežimėlių krepšinio varžybos gali būti organizuojamos skirtingais lygiais: vietiniu, nacionaliniu ir tarptautiniu. Vietiniu lygiu organizuojamos miesto, apskrities vežimėlių krepšinio varžybos. Nacionalinio lygio vežimėlių krepšinio varžybos – ai šalies čempionatai, taurės varžybos ir kt. Tarptautinės vežimėlių krepšinio varžybos – Europos, pasaulio čempionatai ir parolimpinės žaidynės (Internacional Paralympic Comitee, WB, 2005).

Taip pat žmonėms su nugaros smegenų pažeidimu yra priskiriamos šios sporto šakos: šaudymas iš lanko, parolimpinis futbolas, buriavimas, šaudymas, stalo tenisas, vežimėlių tenisas, žolės riedulys, sunkioji atletika, orientacinis sportas, irklavimas, dviračių sportas, bei žiemos sporto šakos.

1.4. Motyvacijos teorijų apžvalga

Motyvacija yra sudėtingas reiškinys, todėl jam paaiškinti sukurta nemažai motyvacijos teorijų, tačiau iki šiol nėra sukurta visiems priimtinos motyvacijos teorijos. Tai galima paaiškinti tuo, kad pagrindinę žmogaus elgesio priežastį sąlygoja susidariusi situacija, kurioje jis atsiduria, susiklosčius tam tikroms aplinkybėms ir tam tikru laiku. Kadangi motyvacija priklauso nuo individo, sąlygų ir laiko, ji nėra pastovi, nuolat kinta. Dėl tokio motyvacijos sudėtingumo neįmanoma vienareikšmiškai atsakyti, kaip geriausiai motyvuoti (Malinauskas, 2003).

Nagrinėjant motyvaciją sportuoti, dažniausiai remiamasi (Malinauskas, 2003) trimis laimėjimų motyvacijos teorijomis (laimėjimų poreikio, atribucijos, sėkmės tikslų) ir apsisprendimo teorija (Malinauskas, 2003).

Laimėjimų poreikis - tai siekis pirmuoti, įveikti iššūkius, atitikti aukščiausius standartus. Jis glaudžiai susijęs su pasitikėjimu savimi. Aukštą laimėjimų poreikį turintys žmonės nevengia imtis atsakomybės, rizikuoti. Šios teorijos požiūriu, kiekvienas individas turi du esminius laimėjimų motyvus: siekti laimėjimų ir vengti nesėkmių. Teigiama, kad laimėjimų siekimo motyvas – tai gebėjimas patirti pasididžiavimą ar pasitenkinimą savo laimėjimais, o nesėkmės vengimo motyvas yra gebėjimas patirti gėdą arba pažeminimą kaip pralaimėjimų padarinius. Sportininko sėkmingą veiklą išreiškia aukštas laimėjimų motyvacijos lygis ir žemas motyvacijos išvengti nesėkmės lygis. Toks sportininkas gerai įvertina savo gebėjimus, pastangas, todėl atmeta mintis apie nesėkmę. Nustatyta, kad stiprus laimėjimų siekis yra susijęs su tendencija užbaigti nutrauktą veiklą. Turintiems stiprią orientaciją į sėkmę asmenims būdingos pastangos atnaujinti, pratęsti pagrindinę veiklą. Orientacija į sėkmę padeda siekti tikslo, net jeigu tai trunka ilgą laiką ir veikla yra dažnai pertraukiama. Kita vertus, nesėkminga veikla reiškia žemą laimėjimų siekimo motyvacijos ir aukštą motyvacijos išvengti nesėkmės lygį. Tokie sportininkai galvoja tik apie nesėkmę. Norint, kad veikla būtų sėkminga, reikia, jog laimėjimų siekimo motyvas motyvacijos struktūroje būtų stipresnis nei motyvas išvengti nesėkmės. Taigi, ši teorija tvirtina, kad sportininko elgesį gali veikti jo gebėjimas suderinti šiuos motyvus. Sportininkai, kuriems būdinga motyvacija išvengti nesėkmės, pasižymi padidėjusiu nerimu, mažesniu veiklos stabilumu bei produktyvumu; sportininkai, kurie pasižymėjo laimėjimų siekimo motyvu, nerimo lygis būna žemas, veikla stabili bei produktyvi (Weinberg, Gould, 2006).

Atribucijų teorija. Atribucija – prasmės kam nors suteikimas mėginant priežastimis pagrįsti patirtus ar tik tikėtinus ryšius. Atribucija – tai kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių aiškinimas ir interpretavimas (Psichologijos žodynas, 1993). Atribucijos teorija atsako į klausimą, kaip sportininkai paaiškina savo sėkmes ir nesėkmes (Malinauskas, 2003). Sėkmės ir nesėkmių priežastimis galima laikyti gebėjimus, pastangas, užduoties sunkumą, laimingą atsitiktinumą. Sėkmės motyvaciją dažniausiai lemia tai, kaip asmuo suvokia ir aiškina savo nesėkmės ar sėkmės priežastis. Atsakomybės priskyrimas išorinėms jėgoms arba savo gebėjimams psichologijoje vadinamas kontrolės lokusu (Psichologijos žodynas, 1993). Polinkis atsakomybę priskirti išorinėms jėgoms eksternaliu, arba išoriniu kontrolės lokusu. Tyrimai rodo, kad sportininkai, kuriems būdingas vidinis kontrolės lokusas ir kurie savo veiklos rezultatus dažniau sieja su pastangomis, o ne su likimu ar atsitiktinumu, yra labiau savimi pasitikintys, nuosekliau ir atkakliau siekia tikslo (Martens, 1999). Šie sportininkai yra įsitikinę, kad jiems nesiseka tik todėl, kad jie deda per mažai pastangų (Malinauskas, 2003). Treneriai, norėdami pasiekti sportininkų internalumo, turėtų padėti jiems patirti tokių situacijų, kuriose jų pačių veiksmai sukeltų geidžiamus padarinius, padėtų užsibrėžti realius tikslus bei prisiimti atsakomybę už savo veiksmus (Martens, 1999).

Sėkmės tikslų teorija. Šioje teorijoje teigiama, kad asmens motyvacija priklauso nuo to, kokio tikslo jis siekia, kas jam yra sėkmė ir laimėjimas. Siekiamus tikslus šioje teorijoje priimta skirstyti į dvi kategorijas. Pirmą kategoriją – tai tikslai, susiję su geru užduoties atlikimu, laimėjimu prieš save patį, asmeniniu tobulėjimu. Kitaip tariant, tai orientacija į užduotį, meistriškumą. Antroji kategorija – tai tikslai, susiję su laimėjimu prieš kitus, rungtyniavimu su kitais, siekiant juos nugalėti. Ši kategorija apibrėžiama orientacija į ego, savęs įtvirtinimą. Teorijos pradininkai (Duda ir kt., 1992) teigia, kad asmenys, orientuoti į meistriškumą, siekia kompetencijos ir jaučia pasitenkinimą veikla. Kitaip tariant, juos motyvuoja malonumas tobulintis ir kompetencijos įgijimas. Tuo tarpu asmenys, orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus, t.y. juos motyvuoja malonumas tobulintis ir kompetencijos įgijimas. Tuo tarpu asmenys orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus. Pažymima, kad į ego orientuoti asmenys siekia pergalės įdėdami kuo mažiau pastangų (Duda ir kt., 1992). Savęs įtvirtinimo motyvą vedina asmenybė gali būti sėkminga bet kurioje veikloje tiek ilgai, kiek ji įgudusi aplenkti kitus. Jei į ego orientuota asmenybė konkurencinėje aplinkoje nepatirs sėkmės, t.y. pralaimės, tai ateityje ji greičiausiai vengs arba pasišalins iš tokios situacijos. Orientuoti į užduotį ir meistriškumą asmenys pasižymi kur kas didesniu adaptyvumu ir didesnėmis pastangomis. Aukščiausių sportinių rezultatų pasiekia tie sportininkai, kurie yra vienodai stipriai motyvuoti siekti meistriškumo ir laimėjimo prieš kitus (Duda ir kt., 1992).

Poreikių motyvacijos teorijos. Šios teorijos grindžiamos poreikių, kurie sužadina žmogaus veiklą, nustatymu. Atskleidžiamas poveikis veiksnių, susijusių su asmens paskatomis atlikti darbą ar neatlikti jo. Didžiausią įnašą kuriant šias koncepcijas įdėjo A. Maslow, F. Herzbergas, D. McClellandas.

A. Maslow poreikių hierarchijos teorija. A. Maslow (1970) poreikius suskirstė į penkias kategorijas:

1. Fiziologiniai poreikiai – reikalingi išgyventi, tai vandens, maisto, poilsio ir kt. poreikiai.
2. Saugumo poreikiai – tai sveikatos, tvirtumo išsaugojimas, tikrumas dėl ateities.
3. Socialiniai poreikiai – tai meilės ir prierašumo poreikiai. Apima individo norą palaikyti draugiškus santykius su kitais, integruotis į kolektyvą, pvz., sporto komandą.
4. Pagarbos poreikiai – tai individo noras, kad jį teigiamai įvertintų kiti, noras būti pripažintam, atkreipti kitų dėmesį, taip pat išsiskirti iš kitų.
5. Saviraiškos poreikiai – tai poreikiai įgyvendinti savo galimybes ir tobulėti kaip asmenybei.

Anot A. Maslow (1970) žemiausiu lygiu poreikiai turi būti patenkinti norint siekti aukštesnių poreikių. Pirmųjų keturių poreikių patenkinimas atpalaiduoja įtampą. Saviraiškos poreikio patenkinimas sukelia įtampą, nes saviraiškai nėra ribų. Todėl ir elgesio motyvavimas pasitelkiant

poreikius yra begalinis. Tam, kad aukštesnės hierarchijos pakopos poreikis turėtų įtakos žmogaus elgesiui, nebūtina visiškai patenkinti žemesnio lygio poreikio. Poreikių hierarchijos teorija gali būti kritikuojama, nes nebūtinai turi tikti kiekvienam konkrečiam žmogui ši teorija dar vadinama humanistine todėl, kad ji akcentuoja žmogaus saviraišką (saviaktualizaciją).

A. Maslow teorija labai svarbi sampratai, kas lemia asmenybės veržimasi veikti. Sporto pedagogas, norėdamas motyvuoti sportininką, privalo suprasti, kurie poreikiai yra jam pagrindiniai, ir suteikti galimybę patenkinti tuos pagrindinius poreikius. Be to, laikui bėgant poreikiai kinta, todėl nereikia manyti, kad motyvacija, kuri buvo veiksminga vieną kartą, bus veiksminga visą laiką (Dubauskas, 2006).

Žmonių elgsenos motyvavime egzistuoja du svarbūs veiksniai: poreikis ir atlyginimas. Atlikdamas kokią nors veiklą žmogus palaipsniui pripranta matyti rezultatą ir tai su laiku padidina jo motyvavimo galią (Myers, 2000).

1.4.1. Motyvacijos, motyvo ir motyvavimo apibūdinimas

Asmenybė yra veikianti būtybė: ji nuolat dirba, mokosi, žaidžia ir kuria. Ją apibūdina - tikslai, siekiai, motyvai, kurie kyla iš poreikių, interesų, įsitikinimų. Tai skatina žmogų būti aktyviu, veikliu ir ieškoti ryšių su aplinkiniu pasauliu. Motyvas literatūroje įvardijamas, kaip tikslinė santykio, individo aplinkos būseną, kuri jau savaime yra labiau trokštama arba teikianti daugiau pasitenkinimo nei neutrali būseną. Išorinis objektas individo atžvilgiu turi patraukiančią jėgą, kai jis atitinka šio individo poreikį, atsiranda vidinė paskata - teigiamas objekto įvertinimas ir energija jo siekti, veikti. Veikimo programos parengimą sąlygoja psichofiziologiniai vertinimo mechanizmai (kognityviniai, emociniai ir kitokie, kurie vertina tiek vidinius tiek išorinius signalus) (Jucevičienė, 1996).

Motyvas - veiksmo ir jo krypties priežastis. Anot L. Jovaišos, jį galima apibrėžti taip: motyvas - tai veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto, patenkinančios jos poreikius, interesus, vertybes, tikslus, sąveikas. Motyvams pagrindas yra aktyvumas. Aktyvumu, kaip nurodo L. Jovaiša, kaupiama patirtis, o ji yra motyvo krypties šaltinis. Taigi motyvas - veiksmo bei poelgio vidinė priežastis. Kita vertus, motyvus galima apibrėžti kaip asmens poreikių siekio išraišką, kai žmogus suvokia savo elgesio, veiklos prasmę (Jovaiša, 1987). Šiame kontekste visiškai priimtina tokia motyvo samprata, kai motyvais laikome įvairius vidinius ir išorinius individo aktyvumo išgyvenimus, daugiau ar mažiau įsisąmonintus skatulus (Lamanauskas, 2000).

A. Gučo (1990) nuomone, motyvacija - tai visos vidinės ir išorinės sąlygos, skatinančios individo aktyvumą, lemiančios jo pastangų intensyvumą ir pastovumą.

Motyvacija apima žmogaus poreikius, troškimus ir įsisąmonintus norus, interesus ir polinkius, vertybes, pažiūras ir įsitikinimus. Motyvacija perkelia mus iš nuobodulio į susidomėjimą, sukelia energiją ir padeda ją nukreipti viena linkme. Jos branduolį sudaro kryptingumas ir veržlumas (Butkienė, Kepalaitė, 1998).

Motyvaciją veikia daug faktorių. Svarbiausi motyvacijos elementai suprantami kaip:

1. Vidinė ir išorinė motyvacija;
2. Tiesioginiai ir netiesioginiai motyvacijos metodai;
3. Kontrolės lokusas;
4. Sportininko poreikiai ir motyvacija (Martens, 1999).

Mokantis, dirbant ar sportuojant reiškiasi dvi motyvacijos rūšys:

1. Vidinė motyvacija - tai noras būti veiksmingam, veikti dėl pačios veiklos.
2. Išorinė motyvacija - tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Martens, 1999).

Motyvacija turi du šaltinius - ištekančią iš asmens vidaus (vidinę) ir ateinančią iš išorės (išorinę). Vidinė motyvacija reiškia, jog žmogus į veiklą įsitraukia ne tiek dėl būsimų jos rezultatų (užmokesčio ar pan.), kiek dėl to, kad jam įdomi ir maloni pati veikla, o išorinę motyvaciją nulemia arba laukiamas apdovanojimas, atlyginimas arba bausmė. Sportininkai, pasižymintys vidine motyvacija, turi vidinę schemą, kurios pagalba skatinami siekti kompetencijos ir savotiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, aktualumas, meistriškumas ir sėkmė - tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. Viduje motyvuotas sportininkas - tai tas, kuris žaidžia, nes jam patinka žaisti. Jis žaidžia, skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra tas užvedantis variklis, suteikiantis sportininkui - žaidėjui norą siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas to nevertina ar net nemato (Martens, 1999).

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 – pagyrimai ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu. Didelio meistriškumo sportininkai sportuoja ir dėl vidinių, ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienos iš šių atlygių rūšių svarbumas labia nevienodas (Malinauskas, 2003).

Žmogaus aktyvumą skatina ir užsibrėžti tikslai, kurie yra neatsiejama poreikių ir motyvų grandinės dalis. Tikslas - tai išankstinis vaizdinys ar mintis apie rezultatą, kurį žmogus tikisi pasiekti veikdamas. S. V. Owen, R. D. Froman ir H. Moscow pažymi, kad beveik visi psichologai nusakydami motyvaciją, kalba apie du komponentus - elgesį ir kryptį. Jų nuomone, ji apima veiksmus, kurie sužadina elgesį, norint pasiekti tikslą. Motyvacija nusako ir paaiškina, kodėl žmonės vienaip ar kitaip

elgiasi, atkakliai laikosi to elgesio arba jį pakeičia (Targamadzė, 1996). Motyvacija yra svarbi, nes viena vertus, parodo kas gali elgesį pastiprinti, antra – parodo kaip galima elgesį orientuoti į tikslą. Veržlumas ir kryptingumas yra motyvacijos sąvokos centre (Gage, Berliner 1994).

Be poreikių ir motyvų asmenybės kryptingumą lemia ir individuali vertybių sistema. Vertybės formuojasi auklėjimo ir patirties dėka, yra gana pastovios ir sunkiai kinta. Jos nulemia tiek asmenybės tikslus, tiek būdus jiems pasiekti. Vertybėmis žmogus vadovaujasi dirbdamas, bendraudamas (Legkauskas, 2003).

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas: Motyvai lemiantys, žmonių su nugaros smegenų pažeidimu, motyvaciją sportui.

Tyrimo organizavimas: Tyrimas buvo atliekamas 2013 metais balandžio mėnesį 16 dieną ir 23 dieną, LSU neįgaliųjų sporto klube, vežimėlių krepšinio komandoje ir Kauno specialiojoje mokykloje. Leisti atlikti tyrimą iš anksto buvo prašyta šių įstaigų atstovų. Gavus leidimus atlikti tyrimą, nustatyta tyrimų atlikimo datos. Balandžio 16 dieną LSU neįgaliųjų sporto klube bei vežimėlių krepšinio komandoje ir 23 dieną Kauno specialiojoje mokykloje buvo išdalintos anketos asmenims, turintiems nugaros smegenų pažeidimą. Prieš pradėdant anketinę apklausą, tiriamieji buvo supažindinti su anketos pildymo taisyklėmis bei tolesniu anketinės apklausos užrašų naudojimu. Tiriamiesiems buvo išdalintos anketinės apklausos, laikas anketoms pildyti buvo neribojamas. Pildant anketas iškilę klausimai buvo išsamiai paaiškinami bei aptariami. Tiriamieji lentelėje turėjo įvertinti 11 pateiktų motyvų svarbą nuo 0 iki 5 balų. Visi klausimų laukai buvo užpildyti, neatsakytų ar ne visai užpildytų anketinių duomenų nepasitaikė. Skaičiavimai atlikti naudojant standartinę Microsoft Excel programą. Buvo apskaičiuotas vidurkis, standartinis nuokrypis, patikimumas pagal Stjudento kriterijų (t). Gautieji tyrimo duomenys laikyti statistiškai reikšmingais, kai jie atitiko reikšmingumo lygmenį $p < 0,05$.

Tyrimo metodai:

- 1) Mokslinės literatūros analizė
- 2) Anketinė apklausa
- 3) Statistinės analizės metodai

1) Mokslinės literatūros analizė:

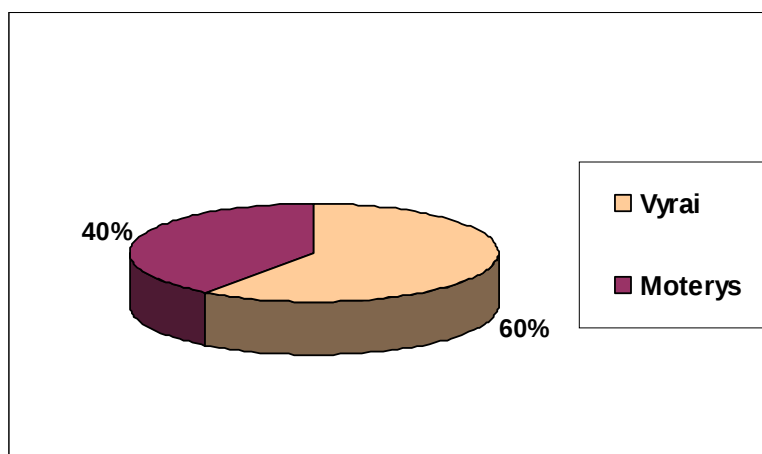
Literatūros šaltinių analizė buvo atlikta siekiant išnagrinėti teorinę dalį, susijusią su pasirinkta tema.

2) Anketinė apklausa:

Anketoje buvo pateikti 9 demografiniai (įvadiniai) klausimai, bei sudaryta 11 motyvų lentelė pagal "Sportininkų motyvų tyrimo anketa (Malinauskas, 1998c)" metodiką. Motyvams įvertinti buvo panaudota Likerto skalė, nuo 0 iki 5 balų (0 – visiškai nesvarbus, 1 – nesvarbus, 2 – nei svarbus, nei nesvarbus, 3 - iš dalies svarbus, 4 – svarbus, 5 – svarbiausias). Pildydami demografinę (įvadinę) dalį tiriamieji atsakė į klausimus apie jų lytį, amžių, išsilavinimą, darbinį užimtumą, negalią, pajamas vienam šeimos nariui per mėnesį, kur užsiima sportine veikla, kiek kartų per savaitę sportuoja, kiek laiko (min./val.) skiria sportui. Pateiktos anketos įvadinė dalis buvo sudaryta remiantis Kardelio (2002) rekomendacijomis.

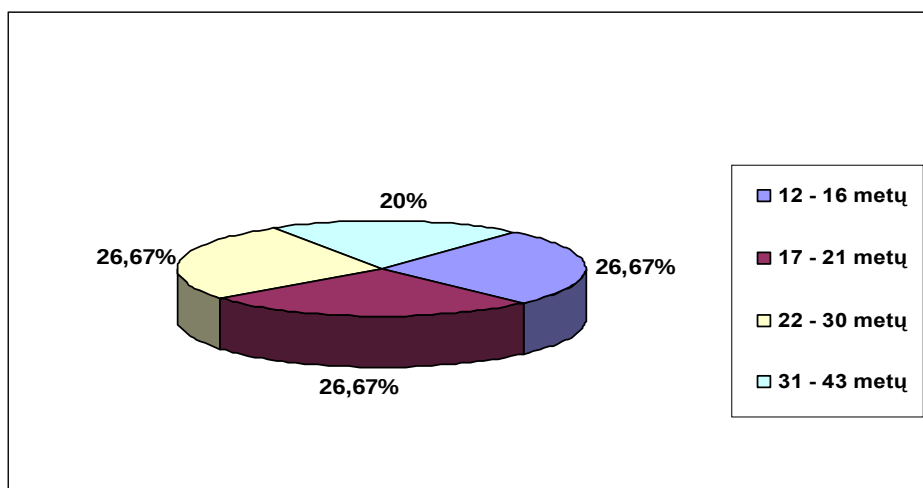
3) Statistinės analizės metodai: Skaičiavimai atlikti naudojant standartinę Microsoft Excel programą.. Buvo apskaičiuotas vidurkis, standartinis nuokrypis, patikimumas pagal Stjudento kriterijų (t). Gautieji tyrimo duomenys laikyti statistiškai reikšmingais, kai jie atitiko reikšmingumo lygmenį $p < 0,05$.

Tiriamųjų kontingentas: Tyrime buvo apklausiami sportuojantys asmenys turintys nugaros smegenų pažeidimą. Iš viso buvo apklausta 15 respondentų, kurie sportuoja LSU neįgaliųjų sporto klube, vežimėlių krepšinio komandoje ir Kauno specialiojoje mokykloje . Iš jų – 6 moterys ir 9 vyrai (**1pav**).



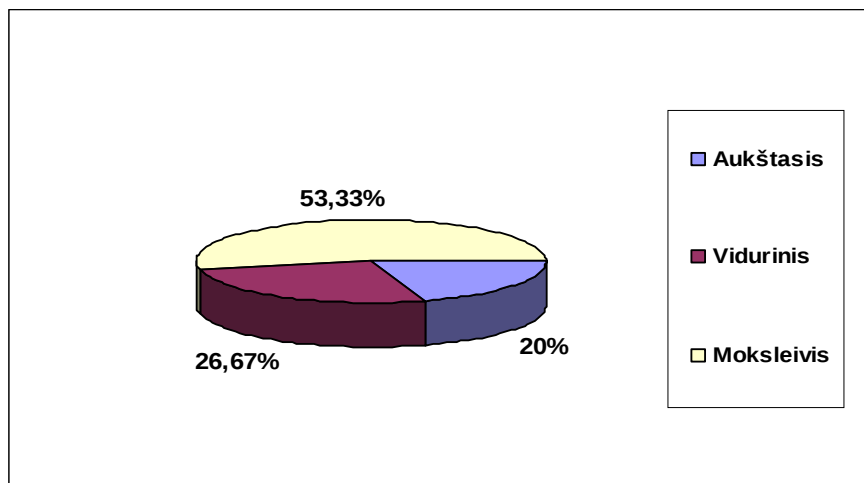
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (%)

Respondentai pagal amžių (**2pav.**) buvo suskirstyti į keturias grupes: nuo 12 iki 16 metų, nuo 17 iki 21 metų, nuo 22 iki 30 metų, nuo 31 iki 43 metų.



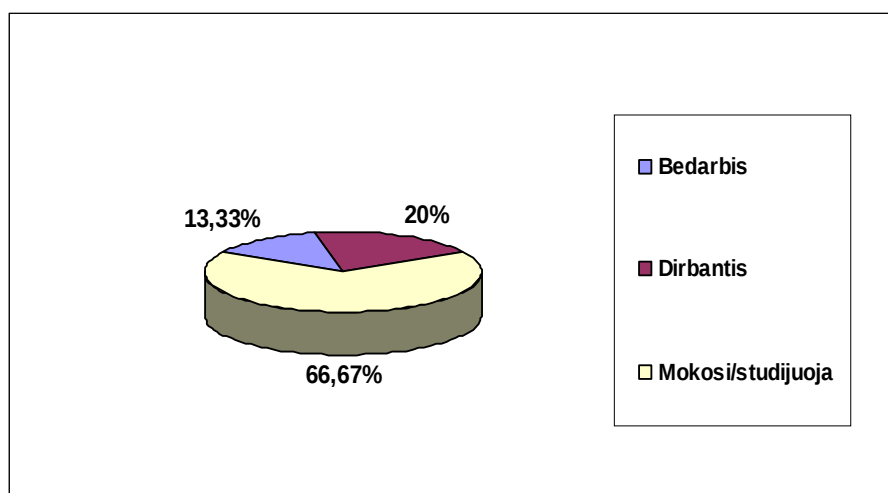
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (%)

Iš respondentų aukštąjį išsilavinimą turi (**3pav.** 3 respondentai, vidurinį – 4, o 8 respondentai yra moksleiviai.



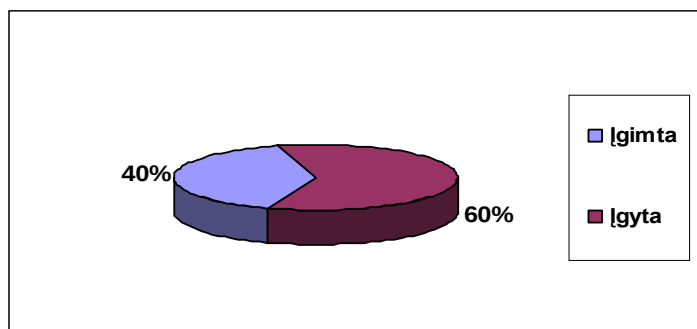
3 pav. Išsilavinimas (%)

Tarp respondentų darbinis užimtumas (**4pav.**) buvo toks: 2 bedarbiai, 3 dirbantys ir 10 besimokančiųjų/studijuojančių.



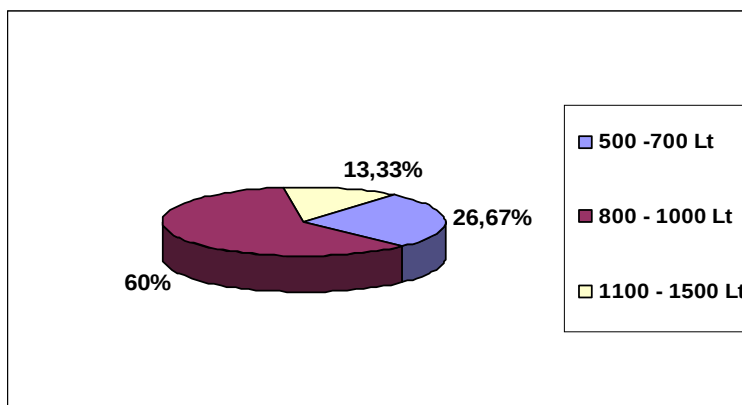
4 pav. Darbinis užimtumas (%)

Tarp respondentų įgimtą negalią (**5pav.**) turėjo 6 asmenys, o įgytą – 9.



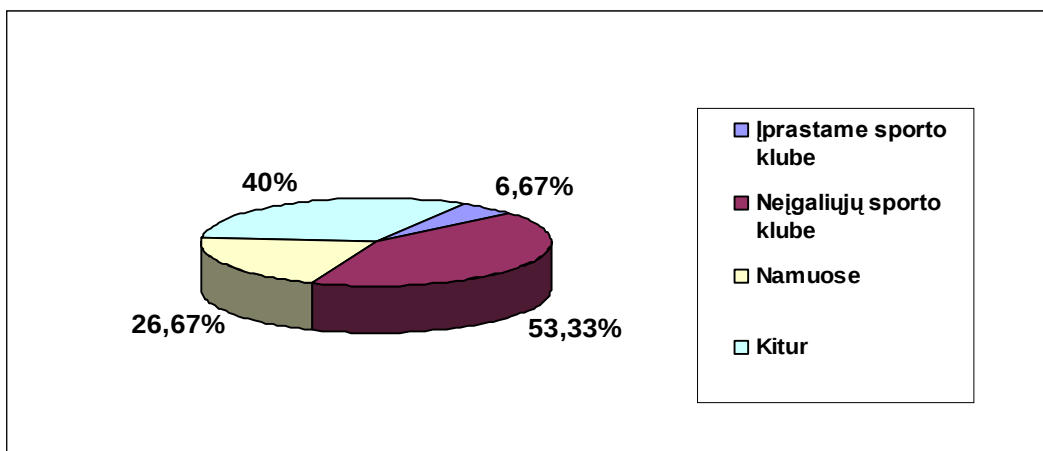
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal negalią (%)

Respondentų pajamos tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį (**6pav.**) buvo suskirstytos į 3 grupes: nuo 500 iki 700 litų, nuo 800 iki 1000 litų, nuo 1100 iki 1500 litų.



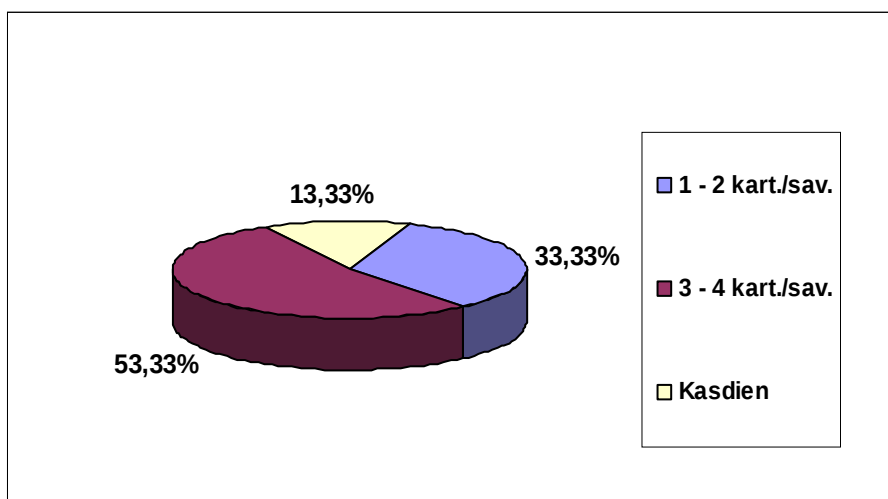
6 pav. Mėnesio pajamos vienam šeimos nariui (%)

Tarp respondentų (**7pav.**) įprastame sporto klube sportavo - 1, neįgaliųjų sporto klube – 8, namuose – 4, kitur – 6.



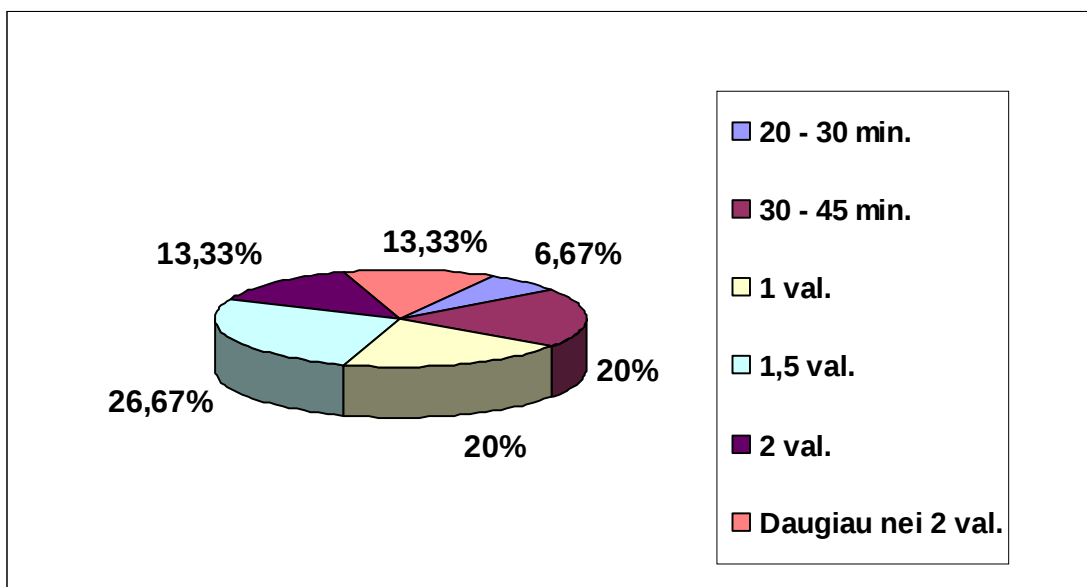
7 pav. Vietos kuriose sportuoja (%)

Kaip dažnai respondentai užsiema sportine veikla per savaitę (**8pav.**), buvo suskirstyta į tris laikus: 1-2 kart./sav., 2-3 kart./sav., kasdien.



8 pav. Kiek kartų per savaitę sportuoja (%)

Kiek laiko skiria (**9pav.**) sportinei veiklai, tarp respondentų pasiskirstė taip: (20 – 30min.) – 1, (30 – 45min.) - 3, (1val.) - 3, (1,5val.) - 4, (2val.) - 2, (daugiau nei 2val.) – 2.



9 pav. Laikas skiriamas sportui (%)

Atliekant tyrimo rezultatų analizę, buvo nustatoma, kurie motyvai yra svarbūs ir nesvarbūs, žmonių su nugaros smegenų pažeidimu, sporto motyvacijai. Taip pat buvo išskirtos 4 tarpusavyje

lyginamos grupės: Palyginti žmonių su nugaros smegenų pažeidimu motyvus, lyties, darbinio užimtumo, negalios ir amžiaus aspektais.

1 grupė: Palyginti žmonių su nugaros smegenų pažeidimu motyvus, lyties aspektu:

- Moterys
- Vyrai

2 grupė: Palyginti žmonių su nugaros smegenų pažeidimu motyvus, darbinio užimtumo aspektu:

- Bedarbis
- Dirbantis
- Moksleivis

3 grupė: Palyginti žmonių su nugaros smegenų pažeidimu motyvus, negalios aspektu:

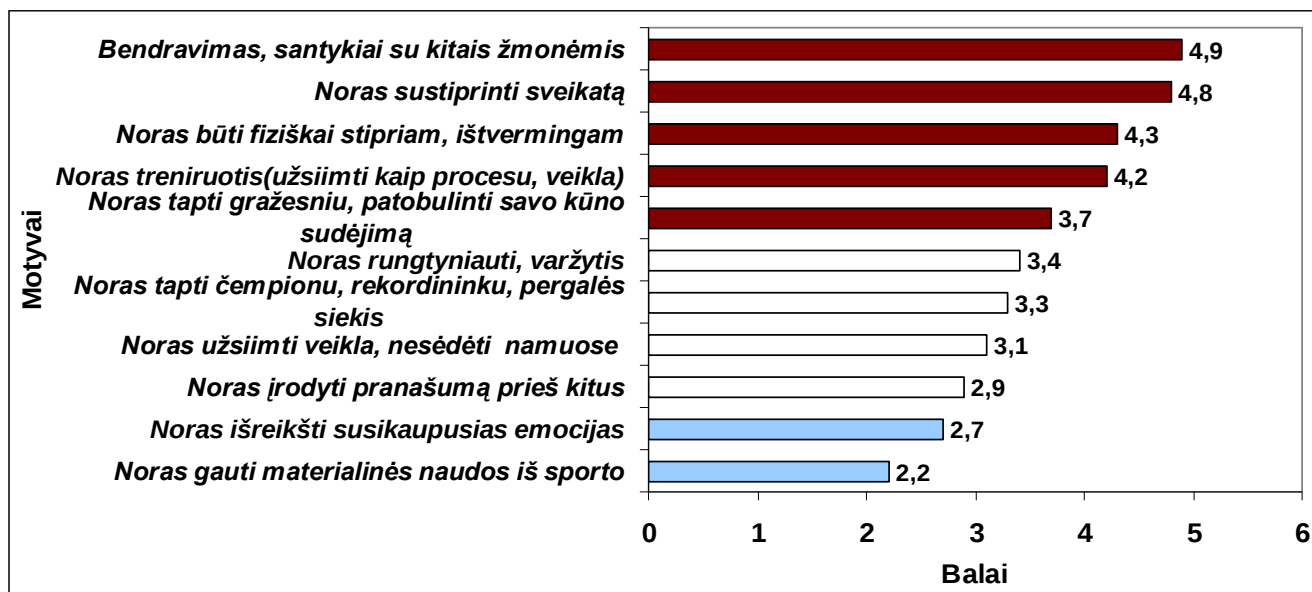
- Įgimta
- Įgyta

4 grupė: Palyginti žmonių su nugaros smegenų pažeidimu motyvus, amžiaus aspektu:

- 12 - 16 metų
- 17 - 21 metų
- 22 - 30 metų
- 31 - 43 metų

3. TYRIMO REZULTATAI

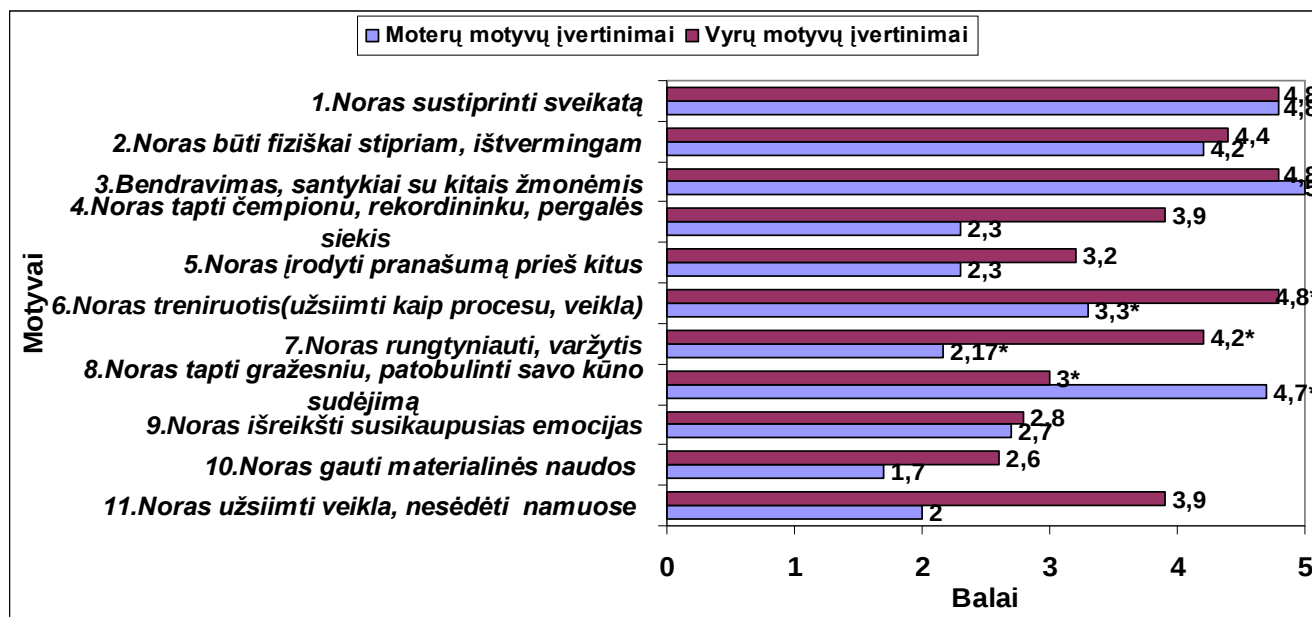
Gautieji rezultatai rodo (**10 pav.**), kad žmonėms su nugaros smegenų pažeidimu „svarbiausi“ iš motyvų yra: „Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis“ – 4,9 balo ir „Noras sustiprinti sveikatą“ – 4,8 balo. „Svarbūs“ motyvai yra: „Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam“ – 4,3 balo, „Noras treniruotis (užsiimti kaip procesu, veikla)“ – 4,2 balo ir „Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą“ – 3,7 balo.



10 pav. Žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, motyvai sąlygojantys sporto motyvaciją, motyvų įvertinimai balais

„Iš dalies svarbūs motyvai“ yra: „Noras rungtyniauti, varžytis“ – 3,4 balo, „Noras tapti čempionu, rekordininku“ – 3,3 balo, „Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose“ – 3,1 balo, „Noras įrodyti pranašumą prieš kitus“ – 2,9 balo ir „Noras išreikšti susikaupusias emocijas“ – 2,7 balo. „Nei svarbus, nei nesvarbus“ motyvas yra: „Noras gauti materialinės naudos iš sporto“ – 2,2 balo. „Nesvarbių“ arba „visiškai nesvarbių“ motyvų gautieji rezultatai neparodė.

Gautieji rezultatai rodo (**11 pav.**), kada abiejoms lytims svarbiausi motyvai yra: “Noras sustiprinti sveikatą” ($4,8 \pm 0,1$); ($4,8 \pm 0,1$), “Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam” ($4,4 \pm 0,2$); ($4,2 \pm 0,2$) ir “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis” (5 ± 0); ($4,8 \pm 0,2$). Didžiausi skirtumai tarp motyvų svarbumo, lyčių aspektu, išryškėjo 6, 7 ir 8 motyvuose, šie duomenys yra statistiškai patikimi. Motyvas numeris 6 - “Noras treniruotis (užsimti kaip procesu, veikla)”, vyrams yra vienas iš svarbiausių ($4,8^* \pm 0,1$), o moterims iš dalies svarbus ($3,3^* \pm 0,5$).

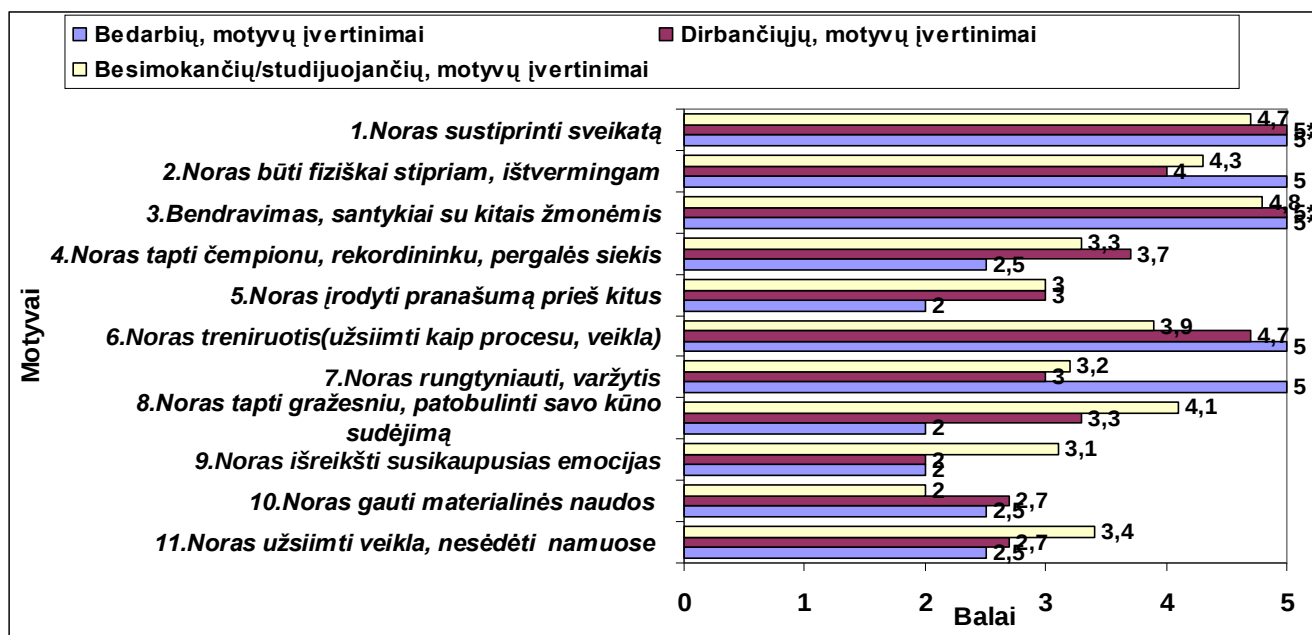


* – rodiklių skirtumas yra statistiškai patikimas, $p < 0,05$.

11 pav. Motyvų skirstinys lyties aspektu tarp moterų ir vyrų, įvertinimas balais

Motyvas numeris 7 – “Noras rungtyniauti, varžytis”, vyrams yra svarbus ($4,2^* \pm 0,3$), o moterims nei svarbus nei nesvarbus ($2,2^* \pm 0,5$). Motyvas numeris 8 – “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” moterims yra vienas iš svarbiausių ($4,7^* \pm 0,1$), o vyrams tik iš dalies svarbus ($3^* \pm 0,3$). “Noras išreikšti susikaupusias emocijas” ir “Noras gauti materialinės naudos” tarp abiejose grupėse nėra labai reikšmingi. ($2,8 \pm 0,3$); ($2,7 \pm 0,4$); ($2,6 \pm 0,5$); ($1,7 \pm 0,4$). “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” ir “Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose” yra svarbūs motyvai vyrų grupėje ($3,9 \pm 0,4$); ($3,9 \pm 0,3$), o moterims nei svarbūs, nei nesvarbūs ($2,3 \pm 0,5$); ($2 \pm 0,5$).

Gautieji rezultatai rodo (**12pav.**), kada šioms grupėms svarbiausi motyvai yra: “Noras sustiprinti sveikatą” ($5^* \pm 0$); ($5^* \pm 0$); ($4,7 \pm 0,1$) ir “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis” ($5^* \pm 0$); ($5^* \pm 0$); ($4,8 \pm 0,2$), šie duomenys yra statistiškai patikimi. Taip pat prie svarbiausių motyvų šios grupės priskyrė “Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam” (5 ± 0); ($4 \pm 0,3$); ($4,3 \pm 0,2$) ir “Noras treniruotis(užsiimti kaip procesu, veikla)” (5 ± 0); ($4,7 \pm 0,2$); ($3,9 \pm 0,4$).



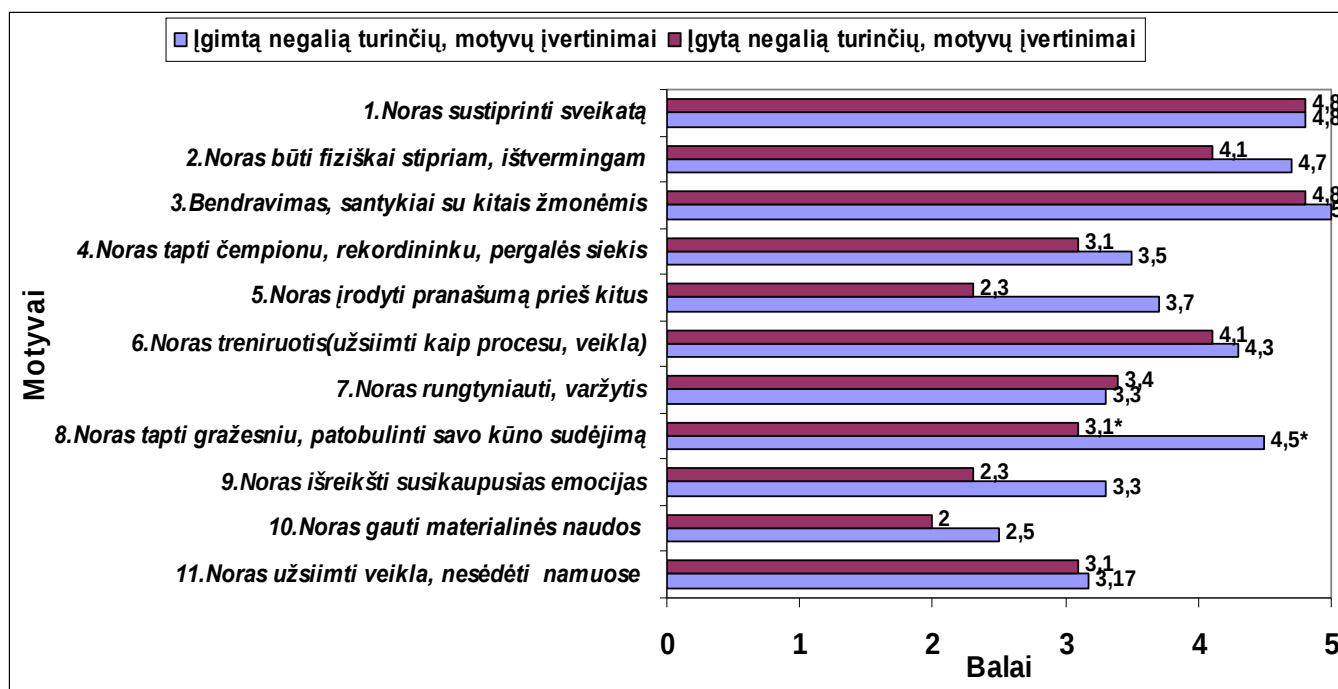
* – rodiklių skirtumas yra statistiškai patikimas, $p < 0,05$.

12 pav. Motyvų skirstinys darbinio užimtumo aspektu, balų įvertinimai

Motyvus numeris 7 - “Noras rungtyniauti, varžytis” yra svarbiausias bedarbių grupėje (5 ± 0), o dirbantiesiems ir moksleiviams šis motyvus tik iš dalies svarbus ($3 \pm 0,5$); ($3,2 \pm 0,5$). “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” besimokantiejiems yra vienas iš svarių motyvų ($4,1 \pm 0,3$), o bedarbiams ir dirbantiesiems nėra labai svarbus (2 ± 0); ($3,3 \pm 0,3$).

Motyvus numeris 4 - “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” svarbus yra dirbantiesiems ($3,7 \pm 0,6$), o moksleiviams ir bedarbiams iš dalies svarbus ($2,5 \pm 0,6$); ($3,3 \pm 0,5$). “Noras išreikšti susikaupusias emocijas”, “Noras gauti materialinės naudos” ir “Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose” visose trijose grupėse šie motyvai didelės įtakos neturi ir yra iš dalies svarbūs arba nei svarbūs, nei nesvarbūs 9 - (2 ± 0); ($2 \pm 0,3$); ($3,1 \pm 0,4$), 10 – ($2,5 \pm 0,6$); ($2,7 \pm 0,4$); ($2 \pm 0,5$), 11 – ($2,5 \pm 0,2$); ($2,7 \pm 0,3$); ($3,4 \pm 0,6$).

Gautieji rezultatai rodo (**13pav.**), kada šioms grupėms svarbiausi motyvai yra: “Noras sustiprinti sveikatą” ($4,8 \pm 0,1$); ($4,8 \pm 0,1$), “Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam” ($4,7 \pm 0,1$); ($4,1 \pm 0,2$), “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis” (5 ± 0); ($4,8 \pm 0,2$) ir “Noras treniruotis(užsiimti kaip procesu, veikla)” ($4,3 \pm 0,2$); ($4,1 \pm 0,4$). Motyvas numeris 8 - “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” svarbiausias yra įgimtą negalią turintiems ($4,5^* \pm 0,2$), o įgytą negalią turintiems jis yra tik iš dalies svarbus ($3,1^* \pm 0,4$), šie duomenys yra statistiškai patikimi.

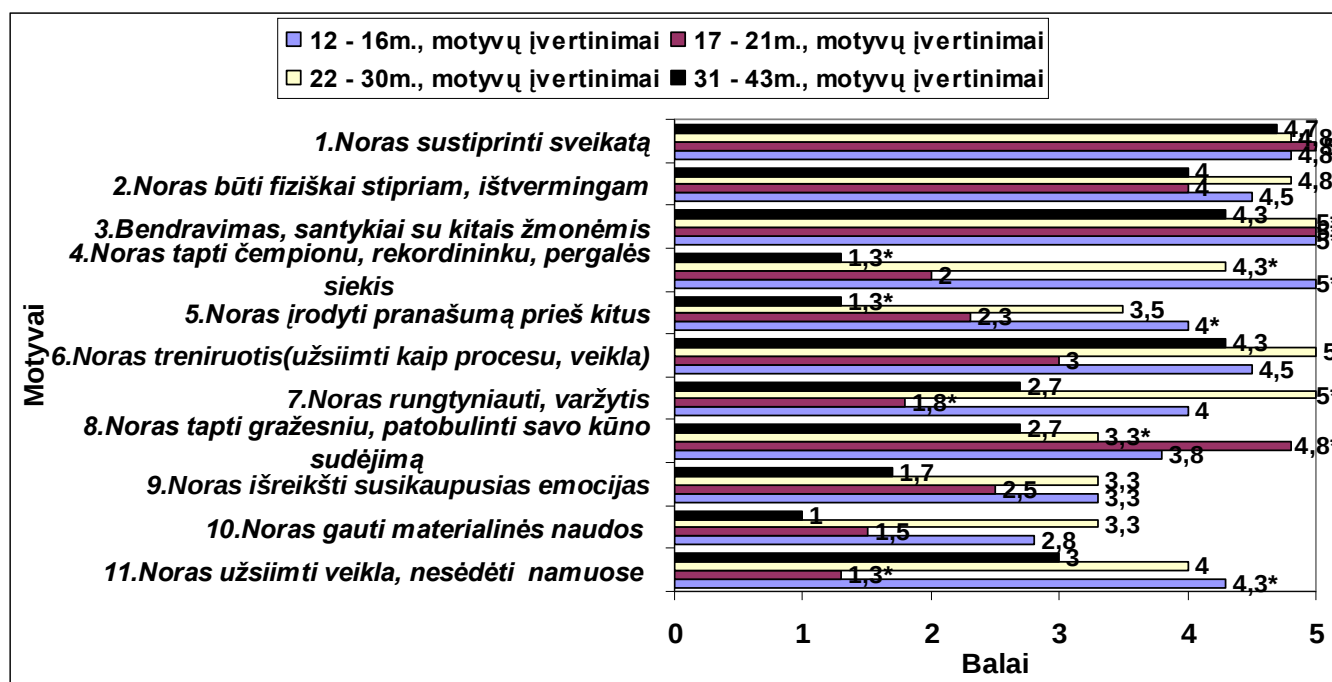


* – rodiklių skirtumas yra statistiškai patikimas, $p < 0,05$.

13 pav. Motyvų skirstinys negalios aspektu, balų įvertinimai

Įgimtą negalią turintiems respondentams taip pat svarbūs motyvai yra: “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” ($3,5 \pm 0,4$) ir “Noras įrodyti pranašumą prieš kitus” ($3,7 \pm 0,4$), o įgytą negalią turintiems šie motyvai tik iš dalies svarbūs ($3,1 \pm 0,5$); ($2,3 \pm 0,4$). “Noras rungtyniauti, varžytis” ($3,3 \pm 0,4$); ($3,4 \pm 0,5$), “Noras išreikšti susikaupusias emocijas” ($2,3 \pm 0,3$); ($3,3 \pm 0,3$), “Noras gauti materialinės naudos” ($2 \pm 0,4$); ($2,5 \pm 0,6$) ir “Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose” ($3,2 \pm 0,6$); ($3,1 \pm 0,4$) abiejose grupėse šie motyvai didelės įtakos neturi ir yra iš dalies svarbūs arba nei svarbūs, nei nesvarbūs.

Gautieji rezultatai rodo (**14pav.**), kada šioms grupėms svarbiausi motyvai yra: “Noras sustiprinti sveikatą” ($4,8 \pm 0,1$); (5 ± 0); ($4,8 \pm 0,1$); ($4,7 \pm 0,2$), “Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam” ($4,5 \pm 0,3$); ($4 \pm 0,2$); ($4,8 \pm 0,1$); ($4 \pm 0,3$) ir “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis” ($5^* \pm 0$); ($5^* \pm 0$); ($5^* \pm 0$); ($4,3 \pm 0,3$) – šis rodiklis yra statistiškai patikimas. Tarp svarbių motyvų, 12 – 16 metų ir 22 – 30 metų asmenys, priskyrė 4 – “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” ($5^* \pm 0$); ($4,3^* \pm 0,3$), 5 - “Noras įrodyti pranašumą prieš kitus” ($4^* \pm 0,2$); ($3,5 \pm 0,5$) – (šie rodikliai yra statistiškai patikimi), bei 6 - “Noras treniruotis(užsiimti kaip procesu, veikla)” ($4,5 \pm 0,2$); (5 ± 0), tačiau 31 – 43 metų amžiaus grupei 4 – “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” ($1,3^* \pm 0,2$) ir 5 - “Noras įrodyti pranašumą prieš kitus” ($1,3^* \pm 0,2$) yra nesvarbūs – (šie rodikliai yra statistiškai patikimi), o 17 – 21 metų amžiaus grupei nei svarbūs, nei nesvarbūs 4 - ($2 \pm 0,4$), 5 - ($2,3 \pm 0,4$).



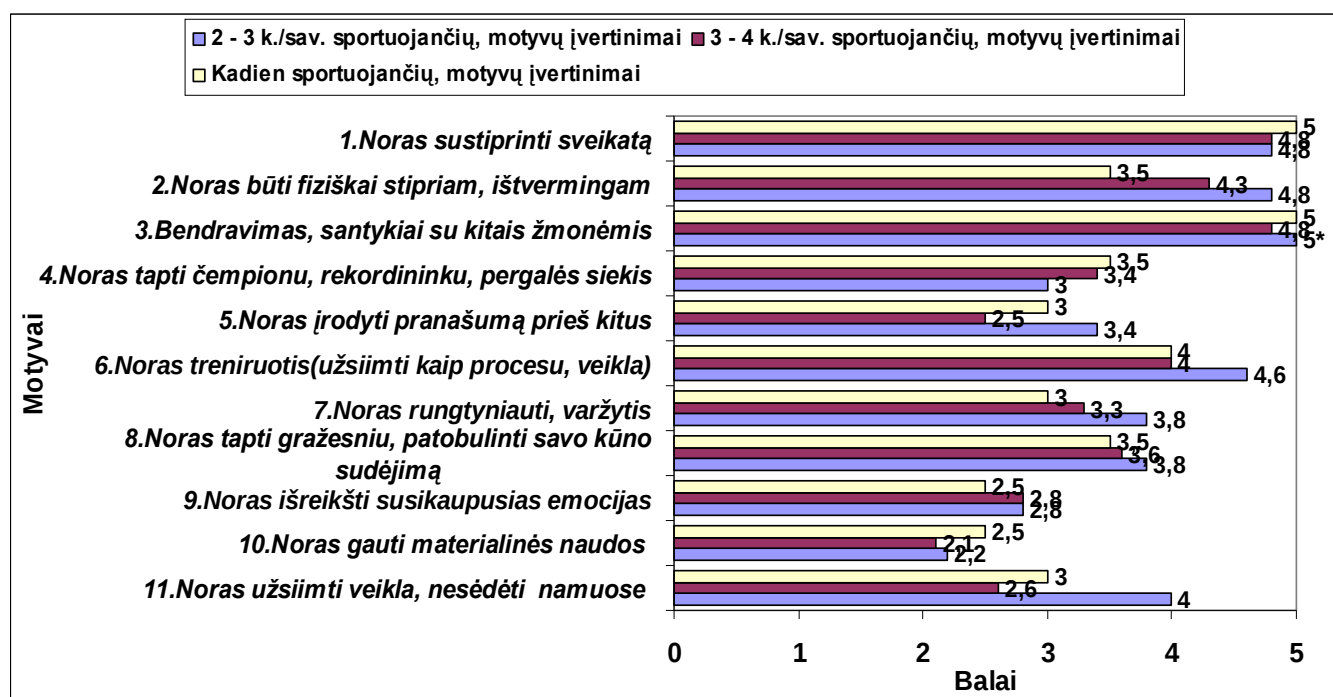
* – rodiklių skirtumas yra statistiškai patikimas, $p < 0,05$.

14 pav. Motyvų skirstinys amžiaus aspektu, įvertinimai balais

Motyvas “Noras rungtyniauti, varžytis” svarbiausias yra 22 – 30 metų grupėje ($5^* \pm 0$), taip pat svarbus 12 – 16 metų asmenims ($4 \pm 0,3$), iš dalies svarbus 31 – 43 metų amžiaus grupei ($2,7 \pm 0,5$) ir nei svarbus, nei nesvarbus 17 – 21 metų amžiaus respondentams ($1,8^* \pm 0,4$) - (šie rodikliai yra statistiškai patikimi). Motyvas numeris 8 - “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” svarbiausias yra 17 – 21 metų amžiaus grupei ($4,8^* \pm 0,1$), svarbus 12 – 16 metų asmenims ($3,8 \pm 0,4$), iš dalies svarbus 22 – 30 metų ($3,3^* \pm 0,4$) ir 31 – 43 metų ($2,7 \pm 0,3$) amžiaus grupėse - (šie rodikliai yra

statistiškai patikimi). Motyvas numeris 11 - “Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose” svarbus yra 12 – 16 metų ($4,3^* \pm 0,4$) ir 22 – 30 metų ($4 \pm 0,4$) asmenims, iš dalies svarbus 31 – 43 metų grupei ($3 \pm 0,3$), o 17 – 21 metų respondentams nesvarbus ($1,3^* \pm 0,5$) - (šie rodikliai yra statistiškai patikimi). “Noras gauti materialinės naudos” yra nesvarbus 31 – 43 metų grupei (1 ± 0), o visoms likusioms amžiaus grupėms šis motyvas yra iš dalies svarbus arba nei svarbus, nei nesvarbus ($2,8 \pm 0,5$); ($3,3 \pm 0,4$); ($1,5 \pm 0,5$).

Gautieji rezultatai rodo (**15pav.**), kada šioms grupėms svarbiausi motyvai yra: “Noras sustiprinti sveikatą” ($5 \pm 0,1$); ($4,8 \pm 0$); ($4,8 \pm 0,1$), “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis” ($3,5 \pm 0,2$); ($4,3 \pm 0,2$); ($4,8 \pm 0,1$), “Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam” ($5 \pm 0,$); ($4,8 \pm 0,2$); ($5^* \pm 0$), “Noras treniruotis(užsiimti kaip procesu, veikla)” ($4 \pm 0,4$); ($4 \pm 0,4$); ($4,6 \pm 0,1$) ir “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” ($3,5 \pm 0,6$); ($3,6 \pm 0,4$); ($3,8 \pm 0,3$).



* – rodiklių skirtumas yra statistiškai patikimas, $p < 0,05$.

15 pav. Motyvų skirstinys sportinių užsiėmimų dažnumo aspektu, įvertinimai balais

Kasdien besiteniruojančios prie svarbių motyvų pažymėjo “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” ($3,5 \pm 0,6$), kitoms dviem grupėms šis motyvas iš dalies svarbus ($3 \pm 0,5$); ($3,4 \pm 0,5$). “Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose” svarbus yra 2 – 3 k./sav. sportuojančiųjų tarpe, o kitose grupėse šis motyvas tik iš dalies svarbus ($3 \pm 0,4$); ($2,6 \pm 0,6$). “Noras įrodyti pranašumą prieš kitus” (3 ± 0); ($2,5 \pm 0,4$); ($3,4 \pm 0,5$), “Noras išreikšti susikaupusias emocijas” ($2,5 \pm 0,2$); ($2,8 \pm 0,3$); ($2,8 \pm$

0,4), “Noras gauti materialinės naudos” ($2,5 \pm 0,2$); ($2,1 \pm 0,5$); ($2,2 \pm 0,6$) visoms trimis grupėms šie motyvai yra iš dlios svarbūs arba nei svarbūs, nei nesvarbūs.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad svarbiausi motyvai sąlygojantys, žmonių patyrusių nugaros smegenų pažeidimą yra “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis” ir “Noras sustiprinti sveikatą”. Galima teigti, kad šie motyvai yra svarbūs dėl to, kad negalią turintys žmonės patiria daug socialinių ir biosocialinių problemų, dėl to tai pagrindiniai motyvai sąlygojantys jų sporto motyvaciją.

Palyginus motyvus lyties aspektu, moterims vienas iš svarbiausių motyvų yra “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą”, o vyrams jis tik iš dalies svabus. Galima teigti, kad moterys labiau nei vyrai, iš prigimties yra linkę puoselėti savo grožį, dėl to šis motyvas joms svarbus, o vyrams didelės įtakos neturi. Vieni iš svarbiausių motyvų vyrams yra “Noras treniruotis (užsiimti kaip procesu, veikla)” ir “Noras rungtyniauti, varžytis”, o moterų sporto motyvacijai šie motyvai didelės įtakos neturi. Tai taip pat natūralu, nes nuo senų laikų vyrai iš prigimties yra linkę varžytis, o moterims tai nėra labai svarbu.

N. Stambulovos(1997), teigimu, sportuojantiems vyrams svarbesni tobulinimosi motyvai, susiję su sportine veikla, su fiziniu tobulėjimu, charakterio ugdymu ir savo išvaizdos gerinimu. Tačiau mano tyrimo rezultatai rodo, kad ne tik vyrams, bet moterims fizinis tobulėjimas, mano atliktame tyrime įvardintas, kaip motyvas – “Noriu būti fiziškai stiprus/i, ištvermingas/a” yra vienas iš svarbiausių, o išvaizdos gerinimas vyrams mano tyrime nebuvo labai aktualus, šį motyvą jie įvertino, kaip iš dalies svarbų.

R. Malinauskas (2008) pažymi, kad moterys pastaraisiais dešimtmečiais ne mažiau nei stipriosios lyties atstovai yra pasirengusios siekti pergalių, su šiuo R.Malinausko teiginiu mano tyrimo rezultatai nesutapo.

J. Grigo (2008) tyrimas parodė, kad sportinėje veikloje komandinės pergalės siekimas yra būdingesnis vyrams negu moterims. Mano tyrimas taip pat rodo, kad motyvas - “Noriu tapti čempionu/e, rekordininku/e, pergalės siekis” svarbus buvo vyrams, o moterims nei svarbus, nei nesvarbus.

Palyginus motyvus negalios aspektu, didžiausias skirtumas išryškėjo “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” motyve, jis buvo svarbiausias įgimtą negalią turinčiųjų tarpe, o įgytą negalią turinčiųjų tarpe šis motyvas tik iš dalies svarbus. Galbūt esant neįgaliam nuo gimimo yra didesnis poreikis tobulinti savo kūną ir puoselėti grožį.

Lyginant tyrimo rezultatus su kitų autorių atliktais tyrimais, gauti rezultatai rodo, kad tyrimo dalyviams svarbiausias motyvas „Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis“ sutampa su Šiaulių universito atlikto tyrimo duomenimis („Skirtingo amžiaus žirginio sporto (konkūrai) sportininkų, motyvacija“ Luras Gajauskas, Eugenija Karbočienė), kuriame rezultatai parodė, kad svarbiausiu motyvu taip pat buvo „Norėjau įsigyti naujų draugų, gerai praleisti laiką“. Lyginat mano atliktą tyrimą su Šiaulių universiteto atliktu tyrimu, rezultatai nesutapo ties motyvu „Noriu įrodyti pranašumą prieš kitus“ - šis motyvas lyginant amžiaus aspektu, svarbus buvo jauniausiajai 12 – 16 metų amžiaus grupei, o vyresniųjų 31 – 43 metų grupei šis motyvas buvo nesvarbus, tačiau Šiaulių universiteto atliktame tyrime šis motyvas svarbesnis buvo tarp vyrų, nei tarp jaunių.

IŠVADOS

1. Atlikus literatūros analizę, išaiškėjo, kad žmonės po nugaros smegų pažeidimo, dažnai būna užsidarę savyje, nenoriai bendrauja, yra priklausomi nuo kitų, slepia savo jausmus ir kt. Negalia riboja jų psichines ir socialines funkcijas, tačiau išitraukę į sportinę veiklą, neįgalieji iš pasyvaus stebėtojo ir paslaugų gavėjo tampa aktyvūs visuomenės nariais, teigiamai vertinantys save ir aplinkinius. Taip gerėja jų biosocialiniai įgūdžiai, psichosocialinė sveikata, nes dalyvaudami sportinėje veikloje jie patiria teigiamas emocijas, junta savo veiksmų naudą, akcentuodami tai, ką jie gali atlikti, ir negalvojant apie tai, ko jie negali atlikti dėl negalios.

2. Atlikus tyrimą, gautieji duomenys parodė, kad žmonėms patyrusiems nugaros smegenų pažeidimą, svarbiausi ir svarbūs motyvai yra šie: “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis“, “Noras sustiprinti sveikatą“, “Noras būti fiziškai stipriam, ištvermingam“, “Noras treniruotis (užsiimti kaip procesu, veikla)“, “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą“. Motyvų, nesvarbiais, tiriamieji nepažymėjo.

3. Palyginus motyvų reikšmingumą lyties aspektu, moterims svarbiausias motyvas yra “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą”, o vyrams “Noras treniruotis (užsiimti kaip procesu, veikla)” ir “Noras rungtyniauti, varžytis”. Visi respondentai, nepriklausomai nuo jų darbinio užimtumo, kaip svarbiausius motyvus nurodė “Noras sustiprinti sveikatą” ir “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis”. Įgimtą negalią turintiems svarbiausias motyvas yra “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą”, o įgytą negalią turintiems šis motyvas tik iš dalies svarbus. Nepriklausomai nuo amžiaus visiems respondentams svarbiausias motyvas yra “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis”. “Noras tapti čempionu, rekordininku, pergalės siekis” yra svarbus 12 – 16 ir 22 – 30 m. asmenims, o 31 – 43 m. asmenims jis nesvarbus. “Noras įrodyti pranašumą prieš kitus” yra svarbus jaunesniems respondentams. “Noras rungtyniauti, varžytis” svarbiausias yra 22 – 30 m. asmenims. “Noras tapti gražesniu, patobulinti savo kūno sudėjimą” svarbiausias 17 – 21 m. asmenims, o 22 – 30 m. tik iš dalies svarbus. “Noras užsiimti veikla, nesėdėti namuose” svarbus yra 12 – 16 m. asmenims, tačiau 17 – 21 m. asmenims nesvarbus. Visi respondentai nepriklausomai nuo jų, sportinių užsiėmimų dažnumo, svarbiausiu motyvu pažymėjo “Bendravimas, santykiai su kitais žmonėmis”.

LITERATŪRA

1. Adomaitienė, R., Augustinaitytė- Jurčikonienė, G., Mikelkevičiūtė, J., Morkūnienė, A., Ostasevičienė, V., Samsonienė, L., Skučas, K.(2003). *Taikomoji neigaliųjų fizinė veikla*. Kaunas.
2. Ališauskas A. (1999). Socialinės problemos bendrojo lavinimo mokykloje: mokinių socialiniai poreikiai ir jų tenkinimas. *Socialiniai tyrimai*, 3 (6), p. 2-3.
3. Ambrozaitis, K., V., Kontautas, E., Špakauskas, B., Vaitkaitis, D.(2006). *Nugaros smegenų pažeidimo patofiziologija*. Medicina 42 (3).
4. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas: pedagoginės psichologijos įvadas studentams, mokytojams, tėvams*. Vilnius: Margi raštai
5. Dubauskas G. (Red.) (2006). *Organizacijos elgsena*. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija.
6. Duda J.L., Fox K.R., Biddle S.J.H., Amstrong N. (1992). Children's achievement goal and belief about success in sport. *British Journal of Education Psychology*, 62, p.313-323.
7. Gajauskas L., Karbočenė E. (2010). *Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr. 4 (29).
8. Gage, W. L, Berliner, D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
9. Grigas, J. (2008). *Žaidžiančių krepšinį studentų (merginų ir vaikinių) sportinės veiklos motyvacijos ypatumai: magistro baigiamasis darbas*. Kaunas: LKKA.
10. Gučas A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa..
11. Jacobson, C.(1993). *Rekryteringsgruppen Ödrotens betydelse vid rehabilitering av handikappade, Institutionen för Praktisk Pedagogik*, Halmstad, 15-26.
12. Jovaiša L., Vaitkevičius J. (1987). *Pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Šviesa.
13. Jucevicienė, P. (1996). *Organizacijos elgsena*. Kaunas: Technologija.
14. Kesienė, J.(2001). *Ką turėtumėm žinoti apie nugaros smegenų pažeidimus* Sveikata.
15. Kriščiūnas, A.(1996). *Reabilitacija*. Kaunas.
16. Lamanauskas, V. (2000). *Edukologijos praktikumas*. Šiauliai.
17. Legkauskas V. (2003). *Psichologijos įvadas* // Paskaitų medžiaga. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
18. Lietuvos statistikos metraštis 2001/ *Lietuvos statistikos departamentas*.(2001). Vilnius.
19. Malinauskas R. (1998). Vaikinių, kurie renkasi boksą, motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 3 (12), p. 20-23.
20. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademijos leidykla.

21. Malinauskas R. (2003). Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 1 (31), p.19-22.
22. Malinauskas R. (2006). *Sporto pedagogų ir sportininkų socialinio psichologinio rengimo ypatumai*. Monografija. Vilnius: Išleista Lietuvos Respublikos kultūros ir sporto rėmimo fondo lėšomis.
23. Malinauskas, R. (2003). Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*. 1(31), 19 –23.Kaunas: LKKA.
24. Mancel, W.M., Post, Phd, Annet,J., dallmeijer, Phd, Edmond, L. D., Angenot, M.D., Floris, w.A.(2005).*Duration and functional outcome of spinal cord injury rehabilitation in the Netherlands*.
25. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacinis centras.
26. Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New Yourk: Van Nostrand Rheinhold.
27. Myers G.D. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafijos ir informatikos leidykla.
28. Ohry, A., Weingarden, H., Kiwerski, J., Otom, A. (1998). Spinal injury rehabilitation complicated by psycho - social problems. *Spinal Cord*, 36 (4), 62-65.
- 29 . Oliver, M. 1986. “Social policy and disability: some theoretical issues”, *Disability and Society*.
30. Pavilionis, S., Stropkus, R., Tamašauskas, K., Urbonas, A.(1972). *Žmogaus anatomija*. Vilnius.
31. Plevokas, P., Kalibaitienė,D., Gradauskas, A.(2002). *Slaugytojo chirurgija*.Vilnius.
32. Skučas, K. (2003).*Taikomosios fizinės ir sportinės veiklos vaidmuo fiziškai neįgalųjų socializacijos vyksme*. Daktaro disertacija.
33. Skučas K., Vozbutas S. (2008). *Vežimėlių krepinio ir neįgalųjų plaukimo teorija ir metodika*. Kaunas.
34. Sherrill, C.; Williams, T. 1996. “Disability and sport: psychosocial perspectives on inclusion. Integration and Participation”, *Sport Science Review* 5: 42–64.
35. Sherrill, C. 1998. *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. crossdisciplinary and lifespan*. 5 ed. Boston, MA: WCB Mc Grawl-Hill.
36. Stambulova, N. (1997). Sports career psychological models and its applications. *Proceedings of the IX World Congress of Sport Psychology*, 655—657. Israel: Wingate institute.
37. Targamadžė, V. (1996). *Švietimo organizacijų elgsena*. Kaunas: Technologija.
38. Weimberg M.D., Gould D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology*, Champaign. III.: Human Kinetics.