

Aerobika kaip moterų saviugdą motyvuojantis veiksnys

Sniegina Poteliūnienė¹, Ineta Baltuškonienė²

¹ Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Sporto metodikos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, sniegina.poteliuniene@leu.lt

² Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Sporto metodikos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, inetabaltuskoniene@yahoo.com

Anotacija. Straipsnyje analizuojama suaugusių moterų aerobikos pasirinkimo saviugdai motyvacija bei atskleidžiamos moterų patirtys apie jų suvokiamą šios saviugdą priemonės poveikį, nukreipiantį į naujas jų saviugdą kryptis. Kokybinio tyrimo rezultatai atskleidžia moterų motyvacijos saviugdai linkmes bei išryškina išorinių motyvų, susijusių su fiziniu aktyvumu, transformacijas į vidines paskatas keisti gyvenimo stilių bei būti fiziškai aktyvioms.

Esminiai žodžiai: *aerobika, motyvacija, saviugda, moterys.*

Įvadas

Saviugda yra siejama su asmenybės tobulėjimu visais gyvenimo tarpniais, todėl ji kaip tiriamasis reiškinys išlieka aktuali ir kalbant apie suaugusiuosius. Egzistuoja du požiūriai į saviugdą: plačiaja prasme saviugda atspindi savikūros procesą, kai siekiama vidinių pokyčių, o siaurąja prasme jis suprantama kaip būdas įgyvendinti trumpalaikius ir konkrečius gyvenimo tikslus siekiant išorinių teigiamų rezultatų (Kolbergytė, 2016). Saviugdą konceptas mokslinėje literatūroje traktuojamas nevienareikšmiškai: kartais saviugda analizuojama kaip ugdymosi pagrindinis siekinys, rezultatas ar forma bei priemonė konkrečiam saviugdą tikslui pasiekti, kitais atvejais – kaip asmenybės ugdymosi procesas, vedantis prie pagrindinio rezultato – holistinio asmenybės ugdymosi, vystymosi, brandos (Baublienė, 1998; Vaivada, 2015; Kolbergytė, 2016).

Saviugda kaip procesas pasireiškia tik per savęs ir savo poreikių pažinimą. Svarbiausiais saviugdą požymiais minimi sąmoningumas, kryptingumas ir sistemingumas (Baublienė, 1998; Poteliūnienė, 2001; Bulajeva, 2001; Vaivada, 2015; Kolbergytė, 2016).

Saviugda – tai sąmoningas, kryptingas paties individo autonomiškai reguliuojamas, valdomas ir kontroliuojamas pažinimo procesas, nukreiptas į visapusišką savo asmenybės įvairių savybių tobulinimą pagal reikšmingus vertybių modelius, įvairių gebėjimų ir įgūdžių, reikalingų pažangai užtikrinti, socialinei aplinkai ir žmogaus praktinei veiklai tobulinti, lavinimą (Bulajeva, 2001).

Aerobikos pratybos gali būti traktuojamos kaip saviugdos priemonė, nes suaugusieji sąmoningai nusprendžia rinktis šią ar kitą veiklą, susijusią su tam tikrų poreikių patenkinimu, lūkesčiais pasiekti tam tikrus sistemingai atliekamos veiklos rezultatus. Saviugda pasireiškia per savęs pažinimą (teigiamų savybių ugdymą bei neigiamų savybių keitimą), sąmoningumo ugdymą (per savianalizę), emocinę saviraišką (emocijų pažinimą ir kontrolę), savo siekių įgyvendinimą (tikslus), vertybinę sistemą (nuostatų, įsitikinimų, požiūrių, prioritetų formavimą), santykį su aplinka, patirties perėmimą bei pasidalijimą ja (Kolbergytė ir Indrašienė, 2013). Taigi saviugdos kryptys gali būti labai įvairios, ir asmuo savo išsikeltiems tikslams pasiekti gali rinktis skirtingą tobulėjimo kelią, skirtingas saviugdos priemones. Apsispręsdamas, kuo ir koks nori tapti, asmuo išreiškia savo individualumą, kuria savo asmenybę bei įsigalina saviugdai – sąmoningam, sistemingam ir kryptingam visą gyvenimą trunkančiam asmeninio tobulėjimo procesui (Vaivada, 2015).

Tyrime, siekiant atskleisti aerobiką kaip moterų saviugdą motyvuojantį veiksni, aerobika laikoma ugdymosi priemone, kurią moterys renkasi, norėdamos įgyvendinti ar pasiekti konkrečius saviugdos tikslus, bet kartu siekiama gilintis ir atskleisti, kaip reguliarios aerobikos pratybos veikia moterų savikūros procesą, t. y. ar moterys patiria ir siekia vidinių pokyčių, kaip / ar kinta saviugdos kryptys. Darydami prielaidą, kad aerobika gali motyvuoti suaugusias moteris keltis naujus ugdymosi tikslus, nukreipiančius ir į kitas saviugdos kryptis, remiamės transformuojančio mokymosi nuostata, kad suaugusiųjų mokymasis – tai asmenybę transformuojantis procesas, siejamas su augančiu asmens sąmoningumu (Freire, 2000; Kolbergytė, 2016) bei jo požiūrių pokyčiais, naujų perspektyvų išvalgomis (Mezirow, 2000).

Siekiant saviugdą, svarbu asmens motyvacija šiai veiklai, kuri lemia elgesio, susijusio su reguliariu fiziniu aktyvumu, patvarumą, todėl aktualu tirti asmens aktyvumo nuostatas, jo interesus, poreikius bei analizuoti socialinius ir psichologinius veiksnius, susijusius su savirealizacija bei fizinio aktyvumo motyvacija. Daugelis anksčiau atliktų tyrimų rodo, kad moterų sportavimas laisvalaikiu susijęs su jų fiziniais, psichologiniais ir socialiniais poreikiais (Mann ir Huffman, 2005; Yen et al., 2012). Asmens motyvacija dalyvauti fizinėje veikloje ir besimankštinančiųjų elgesys yra susiję ir su tam tikromis asmenybės savybėmis (Lewis ir Sutton, 2011; Huang, Lee ir Chang, 2007). Daugelyje studijų (Buckworf ir Nigg, 2004) nustatyta, kad vyrai, palygti su moterimis, dažniau dalyvauja fizinėje veikloje ir renkasi aktyvesnį gyvenimo stilių, todėl darbe pasirinkta atskleisti moterų apsisprendimo motyvus ir siejamus lūkesčius su viena iš fizinio aktyvumo rūšių – aerobika.

Tyrimai rodo reguliaraus fizinio aktyvumo poveikį fizinei ir psichinei žmogaus sveikatai, o aerobika kaip viena iš fizinio aktyvumo rūšių ir kaip saviugdų priemonė savo turiniu ir forma yra ypač priimtina moterims. Dažniausiai literatūroje analizuojamas aerobikos kaip fizinio ugdymo priemonės poveikis žmogaus fiziniam pajėgumui (Aleksandravičienė, 2005; Kostić, Đurašković, Miletić ir Mikalački, 2006), moterų kūno masės mažinimui, kūno kompozicijai (Kostić et al., 2006; Arslan, 2011; Pantelic, Milanovic, Sporis ir Stojanovic-Tosic, 2013). Pripažįstama, kad aerobikos pratybos – puiki fizinio aktyvumo rūšis įvairaus amžiaus žmonėms. Tokio pobūdžio pratybos padeda keisti ne tik kūno kompoziciją, reguliuoti kūno svorį, bet ir gerina psichoemocinę būseną (Estivill, 1995; Guzsowska ir Sionek, 2009; Mastura et al., 2012). Nustatyta, kad aerobikos pratybos turi poveikį asmenybės savybėms (Baublienė, 1998; Tihanyi Hőz, 2005; Guzsowska ir Sionek, 2009), ugdo pasitikėjimą savimi, gebėjimą išlaikyti gerą nuotaiką (Tihanyi Hőz, 2005; Kostić et al., 2006); mažina stresą (Mastura et al., 2012). Taigi aerobika kaip viena iš fizinio aktyvumo rūšių gali būti taikoma siekiant įvairių asmenybės ugdymosi tikslų.

Žmogaus elgesį veikia asmenybės bruožai, patyrimas, situacija bei aplinkos, kurioje vyksta veiksmas, sąlygos, tačiau žmogaus elgesį lemiančių veiksnių srityje pagrindinis vaidmuo atitenka asmens vertybinei sistemai, kuri lemia didžiąją dalį sprendimų. Todėl atskleidžiant aerobiką kaip moterų saviugdą motyvuojantį veiksni, tyrime siekiama išsiaiškinti suaugusių moterų fizinio aktyvumo patirtį, vertybines nuostatas, kurios svarbios siekiant suvokti ne tik aerobikos kaip saviugdų priemonės pasirinkimo motyvus, bet ir moterų motyvacijos linkmes bei atsirandančius naujus poreikius reguliariai dalyvaujant pasirinktoje veikloje.

Motyvacija pasirinkta kaip vienas pagrindinių saviugdų komponentų, nes dauguma tyrimų rodo, kad motyvacija yra glaudžiai susijusi su skirtingais žinių troškimo, mokymosi, veiklos tęstinumo, meistriškumo rezultatais, ji paaiškina elgesio priežastis (Deci ir Ryan, 1985). Motyvacija kaip motyvų visuma apibūdinama kaip psichofizinis procesas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka (Ryan ir Deci, 2000). Norint suvokti motyvacijos veikimo principus, reikia žinoti jų kilmės šaltinį. Motyvacija įgauna didelę reikšmę bandant suvokti, kodėl suaugusieji renkasi vienokias ar kitokias saviugdų kryptis, kaip motyvacija keičiasi, kokie veiksniai veikia šią kaitą bei tolesnius asmens saviugdų pasirinkimus.

Analizuodami su fizinio aktyvumo motyvacija susijusius klausimus mokslininkai dažnai remiasi apsisprendimo motyvacijos teorija (angl. *Self-determination theory*, SDT). E. Deci ir R. Ryanas (1985), R. Ryanas ir E. Deci (2000) išskiria tris pagrindinius psichologinius poreikius: *kompetencijos, santykių ir autonomijos*, ir teigia, kad optimalus tobulėjimas užtikrinamas tik tuo atveju, jei sukuriamos tokios sąlygos, kuriomis asmuo gali patenkinti šiuos pagrindinius poreikius. Socialinė aplinka, anot autorių, gali veikti dvejopai – arba skatinti, arba mažinti vidinę motyvaciją. Vidinė motyvacija kaip prigimtinis reiškinys reguliuojamas ne paties individo, bet daugiau priklauso nuo išorinių veiksnių, aplinkos, į kurią jis patenka. Socialiniai kontekstiniai veiksniai, susiję su kompe-

tencijos jausmu veikiant, gali skatinti vidinę motyvaciją šiai veiklai. R. Ryanas ir E. Deci (2000) teigia, kad individai visuomet yra pasirengę internalizuoti išorinę motyvaciją, bet, kad tai vyktų sėkmingai, asmeniui reikia suvokti veiksmų svarbą ir susieti jų reikšmę su vertybėmis ir motyvacija. Visa tai reikalauja kompetencijos, didesnio autonomijos palaikymo ir mažesnio išorinio spaudimo. SDT teigia, kad skirtingos motyvacijos rūšys (vidinė motyvacija, išorinė motyvacija) atspindi skirtingą asmens apsisprendimo lygį, t. y. elgesio, kuris kyla iš paties žmogaus, apimtį ir laipsnį (Deci ir Ryan, 1985, 2000). Vidinės motyvacijos paskatinti veiksmai yra suprantami kaip nulemti laisvo asmens apsisprendimo, jiems nebūtinai suvokiamas galutinis tikslas, ir šie veiksmai patenkina autonomijos ir kompetencijos poreikius (Deci ir Ryan, 2000; Ryan ir Deci, 2007). Taigi vidinė motyvacija yra didesnę apsisprendimą rodanti motyvacijos forma, nes žmogus veikia dėl savo interesų, jausdamas malonumą ir pasitenkinimą atliekama veikla.

Dažniausiai saviugda analizuojama formalaus ugdymo kontekste (Poteliūnienė, 2000; Tubelis, 2001; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Brookfield, 2012) ir stokojama tyrimų apie asmenų, ypač suaugusių, pasirenkamas saviugdą kryptis ir saviugdą procesą neformaliojo ugdymo kontekste. Tyrimai rodo, kad apie 50 proc. pradėjusių mankštintis programą suaugusiųjų nutraukia dalyvavimą jose per šešis mėnesius (Buchworth ir Dishman, 2002). Todėl kalbant apie suaugusiųjų pasirinkimą ugdytis taikant vieną iš fizinio aktyvumo rūšių – organizuotas aerobikos pratybas – ir siekiant suprasti šios veiklos kryptingumą, sportuojančiųjų suvokiamus sistemingai atliekamos veiklos rezultatus, nukreipiančius į tolesnę jų saviugdą, pirmiausia svarbu aiškintis, kodėl vieni žmonės saviugdai renkasi fizinį aktyvumą, o kiti lieka daugiau pasyvūs, ir kaip pasirinkta viena saviugdą kryptis gali veikti tolesnius asmens saviugdą pasirinkimus. Išsikelti du tyrimo klausimai: kodėl suaugusios moterys renkasi aerobiką saviugdai? kaip aerobika motyvuoja moteris tolesnei saviugdai?

Tyrimo tikslas – atskleisti suaugusių moterų motyvaciją renkantis aerobikos pratybas kaip saviugdą priemonę bei kaip moterų suvokiamas aerobikos poveikis motyvuoja jas tolesnei saviugdai.

Tyrimo metodologija

Sprendžiant tyrimo problemą, pasirinkta kokybinio tyrimo prieiga, nes siekta atskleisti individualias patirtis, susijusias su moterų savo asmenybės vystymosi suvokimu bei saviugdą poreikiu, geriau suprasti ir paaiškinti moterų minčių, jausmų ir elgesio suderinamumą. Taikytas pusiau struktūruotas interviu, sutelktas į tokius aerobikos kaip moterų saviugdą veiksmo požymius: aerobiką praktikuojančių moterų vertybinės nuostatos, ankstesnę jų fizinio aktyvumo patirtis, motyvacija renkantis aerobikos pratybas kaip saviugdą priemonę, aerobikos poveikis kaip rezultatas ir kaip naujų poreikių atsiradimo veiksnys. Interviu metodu buvo apklausta 11 Vilniaus miesto aerobikos studijų lankančių

moterų. Tyrimo imtis – tikslinė, patogioji, nes apklausiamos buvo tos moterys, kurios sutiko dalyvauti tyrime. Atliekant interviu buvo laikomasi tyrimo etikos reikalavimų: moterys buvo informuotos apie tyrimo tikslą, gautas sutikimas interviu garso įrašui, informuota, jog tyrimo duomenys bus naudoti tik tyrimo tikslais, neviešinant asmens tapatybės. Interviu vyko sporto klube atskiroje patalpoje prieš arba po aerobikos pratybų.

Pusiau struktūruoto interviu gautų tyrimo duomenų analizei taikyta kokybinė turinio analizė (angl. *content analysis*). Tyrimo duomenų analizė atlikta remiantis tinkamiausių prasminių vienetų – frazių arba žodžių – išskirimu iš teksto ir jų kodavimu. Tekstas nagrinėtas nuosekliai, indukcinio būdu išskiriant prasminius vienetus, juos formuluojant į subkategorijas, kurios dedukcinio būdu buvo sujungiamos į kategorijas. Išskiriant subkategorijas ir kategorijas, tekstas buvo skaitomas daug kartų, nuolat grįžtant ir tikslinantis, siekiant tinkamos duomenų analizės ir rezultatų interpretavimo. Tyrimo duomenų analizė buvo grindžiama ekspertiniu vertinimo principu.

Tyrimo rezultatai

Siekiant atskleisti asmeninius vertybinius aspektus interviu metu buvo pateikti klausimai apie moterims reikšmingiausias vertybes, labiausiai vertinamas žmogaus savybes, moterų įsivardijamas savo geriausias bei tobulintinas savybes. Pusiau struktūruoto interviu gautų duomenų pagrindu buvo išskirtos penkios kokybinės tyrime dalyvavusių moterų jų vertybes apibūdinančios kategorijos: *šeima ir artimi žmonės, sveikata, karjera* (tikslų turėjimas ir atkaklus jo siekimas, karjeros siekimas, pinigai, mėgstama veikla, savęs realizavimas, išsilavinimas), *asmenybės savybės* (santarvė su savimi ir kitais, užuojauta, draugiškumas, mokėjimas suprasti ir atleisti, būti teisingam, dvasinis tobulėjimas), *laimė*. Tirtos suaugusios moterys įvardijo daug teigiamų savo asmenybės savybių ir nurodė savo tobulintinas savybes – ugdytis valią, kantrybę, tapti ryžtingesne, ištverminga, iniciatyvia, padidinti pasitikėjimą savimi. Fizinė veikla ir jų pasirinkta fizinės veiklos forma – aerobika, anot moterų, buvo viena iš priemonių jų tobulintinių savybių ugdymuisi.

Suaugusių moterų ankstesnė fizinio aktyvumo patirtis, galėjusi turėti įtakos pasirenkant aerobiką saviugdai, nebuvo vienakryptė: išryškėjo ir teigiamos, ir neigiamos patirtys. Moterų teigiamos ir neigiamos patirtys buvo susijusios su kūno kultūros ugdymo mokykloje veiksniais. Teigiamą patirtį buvo susijusi su fizinio aktyvumo poreikiu, meile sportui, tėvų skiepijamomis sveikos gyvensenos nuostatomis, o neigiama patirtis – tik su mokykloje išgyventais neigiamais fizinio ugdymo aspektais. Analizuojant teigiamą fizinio aktyvumo patirtį išgyvenusių moterų motyvaciją, matyti, kad užsiimti aktyvia fizine veikla jas skatina pozityvūs prisiminimai („*mane paskatino sportuoti kūno kultūros mokytoja*“; „*visada įvykdydavau normatyvus, nors buvau jauniausia ir mažiausia klasėje. Todėl ir dabar labai patinka sportuoti*“; „*mokykloje sportavau man patiko, studijų metais sportavau ir po studijų sportuoju*“; „*didžiausią įtaką padarė tėvai, kurie nemažai įdėjo*

pastangų, kad suformuotų mums sveiką gyvenseną ir kad sportas yra labai reikalingas“), jaučiamas vidinis pasitenkinimas („aš mokykloje visada sportuodavau ir man būdavo labai keista, kad mano klasės draugai nesportuoja, nes man nuo mažumės įskiepyta, kaip sakoma sveikame kūne – sveika siela, jeigu tu gulėsi ir tik valgysi, nebus jokio rezultato“). Neigiamą patirtį turėjusios moterys teigė, kad suaugus jų požiūris į fizinį aktyvumą keitėsi („anksčiau mokykloje aš visiškai nenorėdavau sportuoti, ateidavai kas pusmetį atsiskaitydavai ir niekas nieko nesakydavo, būrelius lankydavau ar sportuodavau nebent vasarą, kai nebūdavo ką veikti, o dabar sportas tampa mano gyvenimo dalimi, be kurios jau nebėgaliu“), todėl jos irgi rinkosi aerobiką kaip savęs tobulinimo priemonę.

Analizuojant tyrimo duomenis, susijusius su moterų motyvacija pradėti sportuoti sporto klube, išskirtos devynios kokybinės kategorijos (1 pav.): draugų / pažįstamų paskata, asmeninės savybės, valios stoka sportuoti individualiai, sveikatos sutrikimai, kūno grožis, fiziniai gebėjimai, judėjimo poreikis, sveikatos problemos, emocinė savijauta, socialiniai aspektai.

Draugų / pažįstamų paskata	•dovanotas kuponas į sporto klubą; pasiūlė draugė, lankiusi sporto klubą; bendradarbės pasiūlymas sportuoti
Asmeninės savybės	•įgyti pasitikėjimą savimi; susiformuoti pozityvų požiūrį į gyvenimą; nepasitikėjimas savimi dėl nepasitenkinimo savo išvaizda
Valios stoka sportuoti individualiai	•reikalinga išorinė paskata, nes namuose sunku prisiversti sportuoti vienai; valios stoka sportuoti individualiai; grupiniai užsiėmimai išugdo valią sportuoti ir vienam
Kūno grožis	•kūno grožis ir sveikatos dermė; figūros formavimas; noras turėti gražias kūno linijas
Fiziniai gebėjimai	•siekis būti lankstesne
Judėjimo poreikis	•aktyvaus judėjimo poreikis; judėjimo stoka
Sveikatos problemos	•kūno skausmai ir sustingimai dėl ilgo sėdėjimo; sveikatos problemos; buvusios traumos
Emocinė savijauta	•poreikis ir siekis emociškai išsikrauti; energijos antplūdis
Socialiniai aspektai	•asmens laisvas pasirinkimas sportuoti pagal savo interesus; noras aktyviai ir naudingai praleisti laisvalaikį; geras kokybės ir kainos santykis; galimybė sportuoti arti namų; abonementinis mokėjimas yra kaip įsipareigojimas sportuoti

1 pav. Suaugusių moterų, lankančių organizuotas aerobikos pratybas, motyvai pradėti sportuoti sporto klube

Tyrimo atskleistus motyvus santykinai būtų galima sugrupuoti į išorinius ir vidinius, pastariesiems priskiriant savirealizacijos ir vidinio poreikio save tobulinti motyvus.

Vidinės paskatos pasirinkti aerobiką susijusios su siekiu tobulinti asmenines savybes, gerinti emocinę savijautą, patenkinti poreikį judėti, pagerinti fizinius gebėjimus. Moterims paskata sportuoti organizuotai siejama ir su valios stoka sportuoti individualiai. Išoriniams motyvams galima būtų priskirti: draugų / pažįstamų paskata, atsiradę sveikatos sutrikimai, įvairūs socialiniai aspektai (galimybė sportuoti pagal savo interesus, arti namų, geras kokybės ir kainos santykis ir kt.) bei siekis kūno grožio.

Suaugusius labiausiai domina ugdymosi rezultatų pritaikymas kasdienėje veikloje, todėl fizinės saviugdos rezultatai yra labai svarbūs jų motyvacijos raidai, tai lemia ir pasirinktos veiklos tęstinumą. Pagrindiniai aerobikos pratybas lankančių moterų suvokiami pokyčiai apibūdinami išskirtomis aštuoniomis kokybinėmis kategorijomis: emocinės būsenos kaita, fizinės sveikatos gerėjimas, savivertės augimas, sociumo plėtra, kūno patrauklumo didėjimas ir naujų poreikių atsiradimas (2 pav.). 2 pav. matyti, kad moterys pažymi pagerėjusia psichine sveikata, pasireiškiančia didesne emocinės būsenos pusiausvyra, geresne nuotaika, padidėjusia energija. Moterys teigia, kad „*kai tu pasportuoji, būni išsekęs, pavargęs, krenti ir gerai miegi, ir nesuki galvos dėl rūpesčių darbe, šeimoje ar su vaikais <...> ta fizinė iškrova man padeda nusiraminti*“; „*emociškai išsikraunu ir mažiau tos savianalizės savyje, nesigilini, nesikapstai savyje, kituose ir aplinkoje*“; „*mažiau savigraužos, pergyvenimo, pajutau palengvėjimą savyje, daugiau suteikiu laisvės savo artimiesiems ir sau*“. Moterys džiaugiasi, kad „*atsirado daugiau svajonių, norų*“; „*norisi ir renkuosi aktyvesnę laisvalaikį*“; „*net šokių pamokas pradėjau lankyti ir su dviračiais žygį susiorganizavome*“; „*energijos antplūdis. Atrodo grįžti po treniruotės ir gali kalnus nuversti, nesvarbu, kad prieš tai darbe buvai nusikalęs, pavargęs ir be nuotaikos*“.

Tyrimo duomenys patvirtina aerobikos poveikį moterų savivertės augimui: jos pažymi padidėjusį pasitenkinimą bei pasitikėjimą savimi, didžiavimąsi savimi dėl pasiektų rezultatų sportuojant, jaučiamą darbingumo padidėjimą, susijusį su kai kurių asmenybės savybių, tokių kaip sustiprėjusi valia bei sutvirtėjęs charakteris, pokyčiais. Moterys teigia, kad „*sporte gavau didelę patirtį, tai davė ištvermės, kurios man vėliau prireikė, kai studijavau, kai sunkiai dirbau*“; „*atsirado daugiau pasitikėjimo savimi, dabar žinau, kad galiu daugiau, pasirodo tapau charakteriu tvirtesnė, valios daugiau*“; „*man sportas taip išugdė, kad turi išeiti iš savo komforto zonos, išeiti ir perlipti per save*“; „*vienas didžiausias man to pasiekimas yra tikslo siekimas, tu supranti, kad užsibrėždamas tikslą, tu negali imti ir pusiaukelėje imti ir sustoti*“; „*net didžiuojuosi, kad tiek ištvermės ir noro turiu*“. Aerobiką lankančios moterys sustiprėjo fiziškai, jos pastebi, kad pagražėjo kūno linijos, pagerėjo kūno laikysena, dėl ko jos jaučia pasitenkinimą ir dėl kurio atsirado noras toliau sportuoti („*pasikeitė mano išvaizda, aš labai džiaugiuosi tvirtais raumenimis, nors gal ne visi akivaizdžiai matosi, ir žymiai pagerėjo sveikata*“; „*sportas turėjo įtakos svorio pokyčiams ir kūno linijoms. Tapau lieknesnė. Daugiau energijos, kurios labai reikėjo*“; „*labai pasikeitė kūno sandara, ir kiti žmonės giria, pastebi, tai labai pakelia pasitikėjimą savimi. Tai daug duoda darbe ir laisvalaikiu, jeigu tu savimi pasitiki*“; „*labai jaučiasi, kad svoris krenta, tu išprakaituoji, matai, kad tu atidavei daug ko, palikai daug už nugaros,*

ir mintis, ir nereikalingą ką turėjai“; „sportas tampa tavo gyvenimo dalimi, be kurios jau nebegali. Ir atostogų metu eini kur nors apibėgti ratą ar randi baseiną paplaukioti, ar teniso kortuose pažaisti tenisą. Nebėra taip, kad ignoruoji sportą. Dviratį nusipirkau“; „pasikeitė požiūris į sportą – negalvojau, kad tai gali būti taip įdomu“).

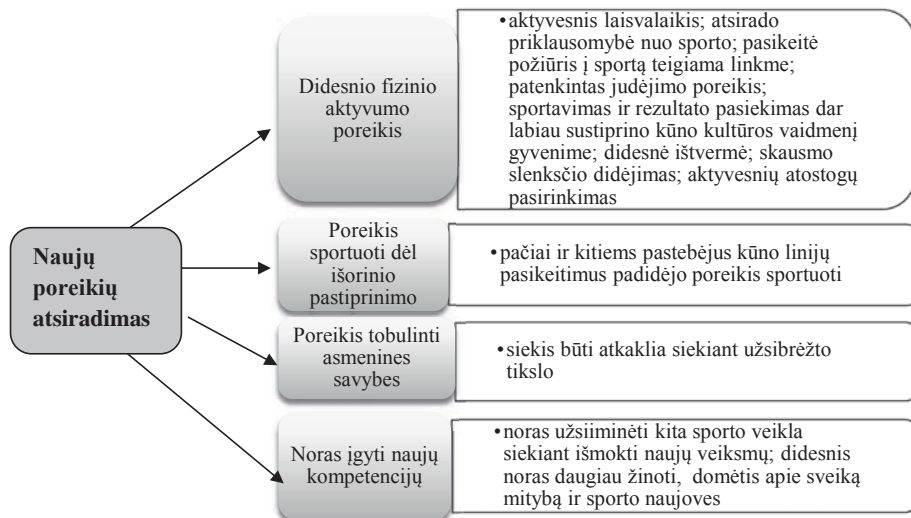
Tyrimo rezultatai rodo didelį aerobikos poveikį atliepiančią moterų socialinių santykių poreikį. 2 pav. matyti tyrimo metu užfiksuoti lankančių aerobiką moterų pastebimi pokyčiai socialinėje plotmėje (sociumo plėtra): atsirado naujų draugų („surandi bendraminčių, ir pažinčių ratas plečiasi, kas yra irgi labai gerai“; „atsirado daug draugų iš kitų sporto klubų, kurie irgi domisi sportu ir sveiku gyvenimo būdu“), jos pasiekia geresnių rezultatų darbe („geresni rezultatai darbe, net kažkaip savaimė taip gaunasi, matyt, kai esi savimi pasitikintis, tai ir viskas atrodo tiesiog idealiai“), geresnė komunikacija namuose („aš po sporto energingesnė, linksmesnė būdama su vaiku“) su kolegomis („kitomis nuotakomis išėjini iš namų ir daug daugiau gali padaryti, ir su kolegom kažką paglaistyti, jeigu reikia“), geresnis laiko planavimas („atsirado laiko planavimas, labai gerai, kad turi suplanuoti, viską suspėti ir laikytis <...> anksčiau, galbūt, nebūdavo tiek tos veiklos, o sportas surikiavo viską į savo vietas“; „sportas turėjo didelį poveikį, mano dienos ritmą iš chaoso pavertė tvarkingai suplanuota dienotvarkė“). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad moterims atsirado didesnis domėjimasis sveika gyvensena ir kitomis sporto šakomis („norisi siekti naujai išsikeltų tikslų tiek darbe, moksle ir sporte, saviugdoje, savęs ieškojime“; „kai pradedi sportuoti, tai pradedi domėtis sveiku gyvenimu, kitomis sporto šakomis, kitaip pradedi žiūrėti į gyvenimą“; „turi daugiau energijos, tai padarai daugiau, negu tau atrodė, kad gali padaryti, tu keiti požiūrį, tai gal manau, kad sportas įtakojo mano gyvenimo pasikeitimus“).

Apžvelgiant moterims iškilusius naujus poreikius (2, 3 pav.), matyti, kad didesnė jų dalis susijusi su atsiradusiomis vidinėmis paskatomis mankštintis bei tobulinti save: poreikis fiziškai aktyvesniam ir sveikesniam gyvenimo būdui, naujoms kompetencijoms įgyti bei savo asmenybei tobulinti.

Atlikto tyrimo duomenys leidžia teigti, kad moterys aiškiai ir realiai suvokia, kokių rezultatų gali pasiekti lankydamos aerobikos užsiėmimus. Pasiiekti rezultatai iš esmės atitiko esminius aerobikos užsiėmimus lankančių moterų lūkesčius: pagerėjo sveikata (tiek emocinė, tiek ir fizinė), padaugėjo energijos ir pagražėjo kūno linijos, išsiplėtė draugų ratas.

Emocinės būsenos kaita	<ul style="list-style-type: none"> • mažesnė savianalizė ir tapimas ramesne dėl emocinės iškvos sportuojant; emocinė iškvosa pasikraunant energijos; emocinė iškvosa jaučiant vidinį pasitenkinimą; energijos antplūdis; geros nuotaikos antplūdis; nereikalingų minčių palikimas už nugaros
Fizinės sveikatos gerėjimas	<ul style="list-style-type: none"> • noras užsiimti kita sportine veikla siekiant sveikatos pagerėjimo; mitybos įpročių pokyčiai; sporto, kaip sveikos gyvensenos dalies, propagavimas, sveikatos gerėjimas
Savivertės augimas	<ul style="list-style-type: none"> • padidėjęs pasitenkinimas savimi; sustvirtėjo charakteris; sustiprėjo valia; padidėjo pasitikėjimas savimi; didžiavimasis savimi dėl pasiektų rezultatų sportuojant; pasikeitusių kūno linijų kitų žmonių pastebėjimas didina pasitikėjimą savimi; laimės pojūčio didėjimas; darbingumo didėjimas
Sociumo plėtra	<ul style="list-style-type: none"> • sportu išugdyta ištvermė padeda studijuojant ir dirbant; naujų draugų atsiradimas; geresni rezultatai darbe; geresnė komunikacija su kolegomis; geresnis laiko planavimas; didesnis domėjimasis sveiku gyvenimu ir kitomis sporto šakomis
Kūno patrauklumo didėjimas	<ul style="list-style-type: none"> • noras toliau sportuoti dėl pasiekto rezultato – pasitenkinimo pagražėjusiomis kūno linijomis; pasitenkinimas savo išvaizda išryškėjus raumenims; figūros pokytis – lieknėjimas; celiulito problemos išnykimas; gražesnė laikysena; pastovaus svorio išlaikymas; padailintos kūno linijos
Naujų poreikių atsiradimas	<ul style="list-style-type: none"> • didesnio fizinio aktyvumo poreikis; poreikis sportuoti dėl išorinio pastiprinimo; poreikis tobulinti asmenines savybes; noras įgyti naujų kompetencijų

2 pav. Suaugusių moterų, lankančių organizuotas aerobikos pratybas, suvokiami sportinės veiklos rezultatai



3 pav. Suaugusių moterų, lankančių organizuotas aerobikos pratybas, naujų poreikių atsiradimas kaip sportinės veiklos rezultatas

Rezultatų aptarimas

Tyrimu buvo siekta atskleisti, kodėl moterys pasirenka aerobiką saviugdai bei kaip reguliarios aerobikos pratybos veikia moterų savikūros procesą, t. y. ar moterys patiria ir siekia vidinių pokyčių, kaip keičiasi jų mankštinimosi motyvacija ir saviugdos tikslai.

Saviugdos poreikį, poreikį keistis dažniausiai lemia asmens nepasitenkinimas esama padėtimi, ir tai skatina jį veikti. Svarbiausios saviugdos formavimosi paskatos susijusios su asmeniniais veiksniais: susiformavę motyvai keistis, savimonė, valios pastangos keistis ir saviugdos rezultatai (Kolbergytė ir Indrašienė, 2013). Žmonės sportuoti motyvuoja labai įvairūs ir individualūs veiksniai, bet suaugusiųjų pagrindiniai sportavimo motyvai yra susiję su asmeniniais iššūkiais, laimėjimais, kūno svorio mažinimu, sveikatingumu, malonumu, ryšių užmezgimu ir bendrai sveikatos gerinimu (Kilpatric, Herbert ir Bartholomew, 2005), tai sutampa ir su mūsų tyrimo duomenimis. Vieni svarbiausių moterų dalyvavimo laisvalaikio sporto veikloje motyvų yra pagerinti gyvenimo kokybę ir padidinti socialinę sąveiką (Mann ir Hufmann, 2005). Yen Chun-Chang ir bendraautoriai (2012), tyrę Taivano miesto moteris, nustatė ir kitą vyraujančią prioritetą – saviugdą, nors kiti išskirti motyvai – kūno funkcijų, socialinės sąveikos ir rekreacijos didinimas – buvo panašūs, kaip ir kitų tyrėjų. Taigi šių tyrėjų, kaip ir mūsų atlikto tyrimo, duomenys rodo, kad moterys, pasirinkdamos fiziškai aktyvią veiklą, siekia savivertės didinimo ir asmeninio augimo įvairiose srityse. Mūsų atlikto tyrimo duomenys rodo, kad suaugusių moterų paskatas rinktis aerobiką saviugdai lėmė nepasitenkinimas savo vidine būseną, kūno formomis, atsiradę sveikatos sutrikimai, padidėjusi jų savimonė: fizinio aktyvumo naudos sveikatai bei fizinio aktyvumo kaip tinkamos laisvalaikio praleidimo formos suvokimas, įsisąmoninimas, kad ketinimai kažką pakeisti yra susiję su jų gebėjimu kontroliuoti savo elgesį. Moterys rinkosi grupines aerobikos pratybas, nes pripažįsta valios stygių mankštintis individualiai. Valia ir kitų saviugdą analizuojančių autorių yra pripažįstama kaip vienas saviugdos veiksmų (Spurga, 1999; Teresevičienė, Kaminskienė, Žydžiūnaitė ir Gedvilienė, 2012; Kolbergytė, 2016).

Moterys pasirinko aerobiką kaip saviugdą priemonę dėl to, kad supranta fizinio aktyvumo naudą sveikatai, suvokia fizinį aktyvumą kaip tinkamą laisvalaikio praleidimo formą bei išskiria sveikatą kaip vieną pagrindinių vertybių savo vertybių hierarchijoje – tai rodo moterų elgesio, kuris yra svarbus asmenybės savikūros aspektas, sąmoningumą ir kryptingumą.

Vis dėlto analizuojant mūsų tyrimo rezultatus matyti, kad dalies moterų motyvacija renkantis aerobiką buvo ne vidinių paskatų, bet išorinių veiksmų nulemta: dovanotas kuponas į sporto klubą; pasiūlė draugė, lankiusi sporto klubą; bendradarbės pasiūlymas sportuoti. Tai rodo, kad šių moterų elgesys nebuvo susijęs su laisvu apsisprendimu, bet tai buvo postūmis pradėti mankštintis ir išsikelti tam tikrus tikslus. Pripažįstama, jog susitelkimas į išorinius motyvus, tokius kaip kūno tobulinimas, svorio mažinimas, išvaizdos gerinimas, iš esmės yra patiriamas kaip valdantis elgesį ir darantis žalą

asmens savijautai. Bet mokslininkai pripažįsta, kad šie minėti išoriniai motyvai gali būti svarbūs ankstyvame pokyčių etape priimant sprendimus dėl mankštinimosi, ir jie gali būti vertingi kaip skatuliai tęsiant veiklą bei kai mankštinimasis neįmanomas kaip labai patrauklus arba kai asmuo iš vidaus nėra labai motyvuotas (Ingledeu ir Markland, 2008). Jau minėti tyrėjai R. Ryanas ir E. Deci (2000) teigia, kad individai visuomet yra pasirengę internalizuoti ir integruoti išorinę motyvaciją, bet tam reikia socialinės aplinkos paramos, kad asmuo suvoktų veiksmų svarbą ir susietų jų reikšmę su vertybėmis ir motyvacija. Kad individas realizuotų savo vidinį potencialą, jis turi būti pripažintas socialinėje aplinkoje. SDT pabrėžia žmogaus įgimtą norą augti ir tobulėti, tačiau tam gali būti sukliudyta, jei nebus patenkinami žmogaus poreikiai. Kai skatinama individo autonomija, kompetencija ir ryšiai / santykiai, jis dirba efektyviau, atkakliau ir kūrybiškiau. Taigi, jei asmuo jaučia savo kompetencijos augimą, patiria autonomijos palaikymo ir mažesnio spaudimo socialinę paramą, išoriniai motyvai gali internalizuotis į vidinius. Mūsų atliktas tyrimas parodė, kad aerobiką praktikuojančios moterys jaučia pasitenkinimą pasiektais rezultatais, kurie susiję su jų savijautos, savivertės, kompetencijos augimu, išsiplėtusiais ir geresnės kokybės socialiniais ryšiais. Tai yra viena iš prielaidų formuoti asmens vidinei motyvacijai, kuri yra esminė motyvacijos struktūroje. Galima daryti prielaidą, kad padidėjusi moterų vidinė motyvacija, nulemta asmens patirtų įvairialypių teigiamų pojūčių ir pokyčių fizinėje, psichinėje ir socialinėje plotmėje, lemia naujų poreikių atsiradimą, išplečia saviugdą kryptis ir būdus. Kaip atskleidė tyrimas, moterims atsirado didesnis savišvietos, naujų kompetencijų poreikis, sustiprėjo fizinio aktyvumo poreikis bei savikontrolė. Šie rezultatai patvirtina esminius apsisprendimo motyvacijos teorijos teiginius, kad motyvacija kinta pozityvia linkme, jei asmuo patenkina savo poreikius ir jaučia savo kompetencijos augimą (Ryan ir Deci, 2000). Galima manyti, kad šiuos pokyčius iš dalies lėmė sėkminga sąveika su aplinka, t. y. sporto trenerio ar sporto instruktoriaus kuriama motyvuojama aplinka per aerobikos pratybas, tinkama jo parama ir palaikymas, kuri galėjo padėti moterims suvokti judėjimo veiksmų svarbą ir susieti jų reikšmę su vertybėmis bei moterų poreikiais, bet tai reikėtų išsamiau tyrinėti.

Yen Chun-Chang ir kitų (2012) tyrimas rodo, kad didžiausi apribojimai moterims dalyvauti laisvalaikio sporto veikloje yra susiję su savimone, ankstesne patirtimi ir individualumu bei jaučiamu spaudimu. Kai kurias, visuotinai pripažintas, vertybes mūsų tirtos moterys nurodė kaip teigiamas savo ar siektinas / tobulintinas asmenines savybes. O siekis tobulintis visuomet yra stiprus motyvuojantis veikti veiksnys. Toks vertybių ir asmeninių savybių gretinimas ar net suliejimas parodo, kiek svarbios asmeniui yra visuotinai pripažįstamos vertybės. Ir nors objektyviai pamatuoti, kiek nurodytos savybės realiai yra būdingos mūsų tirtoms moterims, be atskiro tyrimo neįmanoma, tačiau siekis save pavaizduoti atitinkančia aukštą vertybinį standartą patvirtina prielaidą, kad iš esmės asmenį veikti motyvuoja vertybinės nuostatos, t. y. asmeninis suvokimas, kas laikoma geru / aukštu elgesio modeliu / standartu, o kas ne.

Asmens vertybinė sistema formuojasi nuo ankstyvos vaikystės, t. y. kiekvienas individas individualia patirtimi gali pagrįsti savo įsitikinimus ir nuostatas. Lygiai taip pat ankstesnė fizinio aktyvumo patirtis lemia vėlesnių sprendimų šioje srityje priėmimą ir elgesio modelius. Mūsų atlikto tyrimo duomenys rodo, kad turėta teigiama fizinio aktyvumo patirtis skatina suaugusias moteris rinktis aerobiką kaip saviugdą priemonę, o neigiamą patirtį turinčių moterų apsisprendimas užsiimti fizine veikla dažniausiai buvo susijęs su atsiradusiomis sveikatos problemomis. Nors reikėtų pažymėti ir tai, kad moterų, mokykliniais metais išgyvenusių neigiamą patirtį, susijusią su fiziniu aktyvumu, požiūris į fizinį aktyvumą keitėsi. Tam galėjo turėti įtakos moterų dėl sporto veiklos juntami teigiami emocinės ir fizinės sveikatos pokyčiai. Tai gali padidinti moterų vidinę motyvaciją pasirinktai veiklai, nes, anot D. K. Ingledeu ir D. Markland (2007), vidinė motyvacija yra susijusi su sportuojančiųjų jaučiamais teigiamais savijautos rezultatais ir didesniu atsidavimu mankštinimosi veiklai.

Mūsų tyrimas atskleidė, kad moterys, pasirinkdamos aerobikos pratybas, turėjo lūkesčių padidinti pasitikėjimą savimi, ir šie lūkesčiai pasitvirtino. Šie duomenys sutampa su Tihanyi Hős (2005) tyrimo duomenimis, kai buvo nustatyta, jog dalyvavimas metų trukmės aerobikos pratybose padidino vidutinio amžiaus moterų savivertę, pagerino savivaizdį, fizinę būklę. Be to, minėta autorė nustatė, kad yra ryšys tarp kūno savivaizdžio ir savivertės bei darė prielaidą, kad didesniai vidutinio amžiaus moterų pasitenkinimui savo kūnu reikšmės turėjo reguliarus dalyvavimas aerobikos pratybose ir savivertės augimas dėl sistemingos fizinės veiklos.

Asmeninės savybės yra susijusios su gyvenimo kokybės ir subjektyviu savijautos vertinimu (Kimweli ir Stilwell, 2000). Ch. Huangas, L. Lee ir M. Changas (2007) nustatė, kad asmenys, pasižymintys didesniu emociniu stabilumu, ekstraversija, atvirumu naujai patirčiai, sugyvenamumu bei sąžiningumu, pasižymi ir aukštesnio lygio motyvacija dalyvauti fizinėje veikloje ir linkę daugiau mankštintis. Be to, anot minėtų autorių, aukštesnis dalyvavimo fizinėje veikloje lygis susijęs su asmens jaučiama didesne fizine ir psichologine nauda, seksualiniu pasitenkinimu, taigi daugiau sportuojantys asmenys pasižymi ir geresne gyvenimo kokybe. Ch. Huangas ir kt. (2007) tyrimai rodo, kad gyvenimo kokybė gali pagerėti dėl reguliaraus mankštinimosi. Mūsų tyrimas irgi leidžia daryti prielaidą apie aerobikos kaip saviugdą priemonės veiksmingumą moterų gyvenimo kokybei. S. Vaivada (2015) taip pat nustatė, kad asmenybės saviugdą sveikos gyvensenos kontekste rezultatai sietini su asmenybės bei asmens gyvenimo kokybės transformacijomis, ir teigia, kad asmenybės transformacijos yra lemiamos sveikos gyvensenos, išreiškiamos ne tik per asmens požiūrių, nuostatų bei įpročių kaitą, bet ir orientaciją į nuolatinę saviugdą.

Tyrėjai (Bulajeva, 2001; Vaidada, 2015; Kolbergytė, 2016) kaip vieną svarbiausių saviugdą veiksnių mini asmens sąmoningumą, kurio augimas suteikia impulsą ir kryptį tolesniai asmenybės saviugdą procesui, asmenybės savikūrai. Mūsų tyrimo rezultatai, atskleidžiantys naujų poreikių atsiradimą taikant organizuotas aerobikos pratybas, leidžia daryti prielaidą, kad asmens poreikius atitinkanti fizinio aktyvumo veikla ir jaučiami

savęs bei santykio su kitais pokyčiai didina asmens sąmoningumą tęsti pasirinktą veiklą bei įgalina atrasti tolesnes saviugdod kryptis.

Motyvacija gali būti veikiamą globalių, kontekstinių ir situacinių veiksnių (Vallerand et al., 2008). Toliau analizuojant lankančių aerobiką moterų motyvacijos linkmes, tikslinga būtų aiškintis, kaip taikant aerobiką, patenkinami ne tik kompetencijos ir socialiniai (tai rodo tyrimo rezultatai), bet ir autonomijos poreikiai bei kiek moterų apsisprendimas reguliariai dalyvauti aerobikos pratybose susijęs su edukacinės aplinkos veiksniais, tokiomis kaip trenerio asmenybė ir kompetencija, jo kuriama aplinka. Trenerio vaidmuo gali turėti didelės įtakos moterų vidinei saviugdod motyvacijai augti, nes būdamas sąveikoje su kitais ir kartu savo veiksmus laikydamas autonomiškais, sportuojantysis perima ir integruoja tikslus, elgesio normas bei vertybes kaip savąsias. Manytume, tikslinga būtų ieškoti saviugdod motyvacijos sąsajų su moterų savaveiksmiškumu, kuris yra būtina produktyvios ir efektyvios individo veiklos sąlyga (Bandura, 1997). R. W. Lent (2004) teigia, kad savaveiksmiškumas, laukiami rezultatai, tikslams pasiekti tinkama socialinė aplinka ir sumanumas lemia tikslus, kuriuos žmonės išsikelia, įtraukia į savo veiklą ir galiausiai daro pažangą, norėdami juos pasiekti. Atskleidus moterų savaveiksmiškumo požymius, galima būtų numatyti, kaip jos elgsis planuodamos saviugdod procesą, tiksliau įvertinti jų interesus, karjeros ir kitus gyvenimo siekius.

Reikia išskirti atlikto tyrimo ribotumus. Esminis tyrimo ribotumas yra tai, kad tyrimu buvo siekta atskleisti suaugusių moterų aerobikos pasirinkimo ugdymuisi motyvaciją ir jos linkmes naujiems saviugdod poreikiams ir kryptims, remiantis tik moterų suvokiamais ir jaučiamais šios saviugdod priemonės taikymo rezultatais, nesigilinant į saviugdod proceso ypatumus (trukmę, programą, įgūdžius, edukacinę aplinką), kada ir kaip moterys suvokė naujus poreikius, kaip tai veikia jų tolesnės saviugdod krypčių bei būdų pasirinkimus. Vienas tyrimo ribotumų yra tai, kad tyrimo imtį sudarė labai įvairaus amžiaus suaugusios moterys. Nors tyrimo duomenys patvirtino kitų tyrėjų išvadas apie aerobikos kaip saviugdod priemonės pasirinkimo motyvus bei jos poveikį moterų fizinei, emocinei, socialinei sveikatai, asmenybės ūgčiai, bet išplečiant tyrimo imtį, ją stratifikuojant ne tipinių, o maksimaliai skirtingo amžiaus moterų, jų išsilavinimo, profesinės veiklos pobūdžio aspektais, išplečiant tyrimą bei taikant tyrimo metodų trianguliaciją, galima būtų išsamiau paaiškinti aerobikos motyvuojamąjį poveikį naujoms saviugdod kryptims atsirasti, geriau suvokti, kaip aerobika gali veikti asmenybės savikūrą trumpalaikėje ir ilgalaikėje perspektyvoje. Nepaisant paminėtų ribotumų, gauti tyrimo duomenys praplečia supratimą apie suaugusių moterų, pasirinkusių saviugdodai vieną iš fizinio aktyvumo rūšių – aerobiką, motyvacijos transformacijas, įgalinančias jas tolesnei saviugdodai. Tyrimas atskleidė, kad reguliarios aerobikos pratybos kaip suaugusių moterų pasirinkta saviugdod priemonė ne tik patenkina moterų lūkesčius, bet skatina naujus poreikius, motyvuoja tolesnei saviugdodai anksčiau pasirinktoje ir / arba naujoje saviugdod kryptyje. Tikslinga būtų iširti ir kitus fizinio aktyvumo kontekstus, aiškinantis, ar visos fizinio aktyvumo rūšys, taikomos kaip saviugdod priemonė, panašiai veikia asmenybės savikūros procesą.

Išvados

Suaugusių moterų apsisprendimas pasirinkti aerobikos pratybas kaip saviugdos priemonę susijęs su vidiniais motyvais, siekiant savirealizacijos bei tobulintis asmenines savybes, ir išoriniais motyvais, atsiradus sveikatos sutrikimams, poreikiui tobulinti kūno formas, palankiai socialinei aplinkai ar atsitiktinei draugų / pažįstamų paskatai. Dėl aerobikos praktikavimo moterys patiria teigiamų fizinės ir psichinės sveikatos, socialinių santykių plėtros ir kokybės, rezultatų darbe, kūno patrauklumo pokyčių, atsiranda vidinis poreikis fiziškai aktyvesniam ir sveikesniam gyvenimo būdai, naujoms kompetencijoms įgyti bei savo asmenybei tobulinti, tai rodo augantį moterų sąmoningumą. Taigi pasitenkinimas sportinės veiklos rezultatais yra viena iš prielaidų formuotis vidinei mankštinimosi motyvacijai, įgalinančiai tęsti pasirinktą saviugdai veiklą bei atsirasti naujoms moterų saviugdos kryptims.

Literatūra

- Aleksandravičienė, R. (2005). *Skirtingo amžiaus ir treniruotumo moterų fiziologiniai pokyčiai ir energetika aerobikos pratimų metu: Daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA.
- Arslan, F. (2011). The effects of an eight-week step-aerobic dance exercise programme on body composition parameters in middle-aged sedentary obese women. *International SportMed Journal*, 12(4), 160–168.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Baublienė, R. (1998). *Moterų asmenybės saviugda aerobikos edukacine sistema [Rankraštis]: Daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA.
- Brookfield, S. (2012). *Teaching for critical thinking: Tools and techniques to help students question their assumptions*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Buckworth, J. ir Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Buckworth, J. ir Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53, 28–34. doi: 10.3200/JACH.53.1.28-34
- Bulajeva, T. (2001). *Pedagogų saviugdos veiksniai švietimo kaitos sąlygomis: Daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Deci, E. ir Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-2271-7
- Deci, E. ir Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Estivill, M. (1995). Therapeutic aspects of aerobic dance participation. *Health care Women int.* 16(4), 50–341. doi: 10.1080/07399339509516187
- Freire, P. (2000). *Kritinės sąmonės ugdymas*. Vilnius: Tyto alba.

- Guzskowska, M. ir Sionek, S. (2009). Changes in mood states and selected personality traits in women participating in A 12-week exercise program. *Human Movement*, 10(2), 163–169.
- Huang, Ch., Lee, L. ir Chang, M. (2007). The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life. *Social behavior and personality*, 35(9), 1189–1210. doi: 10.2224/sbp.2007.35.9.1189
- Ingledeu, D. K. ir Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807–828. doi: 10.1080/08870440701405704
- Yen, Chun-Chang, Ho, Li-Hsing, Su, Wei-San, Hsueh Yao-Shun ir Huang Hsiu-Chin. (2012). Motivations, constraints, and lifestyle adjustments associated with urban taiwanese women's use sport and health clubs. *Social behavior and personality*, 40(6), 971–982. doi: 10.2224/sbp.2012.40.6.971
- Kilpatric, M., Herbert, E. ir Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87–94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94
- Kimweli, D. M. ir Stilwell, W. E. (2002). Community subjective well-being, personality traits and quality of live teraphy. *Social Indicators Research*, 60(1–3), 193–225. doi:10.1007/978-94-015-9970-2_10
- Kolbergytė, A. ir Indrašienė, V. (2013). Saviugdos formavimosi kontekstas. *Socialinis darbas*, 12(1), 137–150.
- Kolbergytė, A. (2016). *Suaugusiųjų saviugda kaip transformuojantis ugdymasis: Doktoro disertacija*. Vilnius, Mykolo Romerio universitetas.
- Kostić, R., Đurašković, R., Miletić, Đ. ir Mikalački, M. (2006). Changes in the cardiovascular fitness and body composition of women under the influence of aerobic dance. *Physical Education and Sport*, 4(1), 59–71.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509. doi: 10.1037/0022-0167.51.4.482
- Lewis, M. ir Sutton, A. (2011). Uderstanding exercise behavior: examining the interaction of exercise motivation and personality in predicting exercise frequency. *Journal of Sport Behavior*, 34(1), 82–97.
- Mann, S. A. ir Huffman, D. J. (2005). The decentering of second wave feminism and the rise of the third wave. *Science & Society*, 69, 56–91. doi:10.1521/so.69.1.56.56799
- Mastura, J., Omar Fauzee, M. S., Bahaman, A.S., Rashid, S. Abd. ir Somchit, M. N. (2012). Effect of low-impact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in Malaysia. *Biology of Sport*, 29, 63–69. doi: 10.5604/20831862.984944
- Mezirow, J. (2000). Learning to Think Like an Adult Core Concepts of Transformation Theory. In J. Mezirow et al. (Hg.), *Learning as Transformation. Critical Perspectives on a Theory in Progress* (p. 3–33). San Francisco: Jossey-Bass.

- Pantelic, S., Milanovic, Z., Sporis, G. ir Stojanovic-Tosic, J. (2013). Effects of a twelve-week aerobic dance exercises on body compositions parameters in young women. *International Journal of Morphology*, 31(4), 1243–1250. doi: 10.4067/S0717-95022013000400016
- Poteliūnienė, S. (2000). *Studentų, būsimųjų mokytojų, fizinės saviugdros edukacinis skatinimas: Daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
- Poteliūnienė, S. (2001). Aerobikos veiksmingumas fiziniu, psichologiniu bei socialiniu aspektais. *Pedagogika*, 55, 95–100.
- Ryan, R. ir Deci, E. (2000). The darker and brighter sides of: human existence: basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_03
- Ryan, R. M. ir Deci, E. L. (2007). Active Human Nature. In M. Hagger, N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spurga, V. (1999). *Saviugdros pagrindai*. Vilnius: Ethos.
- Survutaitė, D. ir Žalytė, A. (2006). Pradinį ugdymą studijuojančiųjų pedagoginė saviugda. *Pedagogika*, 84, 74–79.
- Teresevičienė, M., Kaminskienė, L., Žydzūnaitė, V. ir Gedvilienė, G. (2012). Savimoka ir savarankiškas mokymasis aukštojoje mokykloje: kritinė diskurso analizė. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 29, 47–60. doi: 10.15388/ActPaed.2012.29.1176
- Tihanyi Hős, Á. (2005). The effects of guided systematic aerobic dance programme on the self-esteem of adults. *Kinesiology*, 37(2), 141–150.
- Tubelis, L. (2001). *Studentų fizinės saviugdros skatinimo sistema ir jos efektyvumas: Daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
- Vaivada, S. (2015). *Asmenybės saviugda dalyvaujant nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme: Daktaro disertacija*. Šiaulių universitetas.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. ir Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, 49(3), 257–262. doi: 10.1037/a0012804

Aerobics as a Factor to Motivate Self-Development of the Females

Sniegina Poteliūnienė¹, Ineta Baltuškonienė²

¹ Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Sport Teaching Methods, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania, sniegina.poteliuniene@leu.lt;

² Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Sport Teaching Methods, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania, inetabaltuskoniene@yahoo.com

Summary

Organized workouts of aerobics might be seen as a self-development tool, as adult person's decision to get involved into certain activity is taken consciously. One perceives such engagement being related to satisfaction of certain needs and expectations to reach the results of the systematically performed activity. The research was launched in order to reveal the motives of the females' decision making when choosing aerobics for self-development, as well as to disclose the perceived by women impact of aerobics, considering it as a self-development tool.

Half-structured interview method was applied for the research. 11 females, who attended Vilnius aerobics study, were interviewed. The data of the research were processed using qualitative content analysis, based on expert evaluation. It was established that women considered such values as family, health, carrier and happiness being the most important for them. Several universally accepted values were pointed out to be positive personal values, either already possessed or to be perfected further on by the respondents. These values were named to have been a motivating factor in choosing aerobics for self-development. Both intrinsic and extrinsic motives reinforce women to choose aerobics. Impact of aerobics as self-development tool was expressed by such aspects: *rise of new needs, better psychic health, development of social relations and better quality, better results at work, gradually increasing body attractiveness*. These facts prove that aerobics has a power to enable women to implement their inner potential, to satisfy their needs, to improve the quality of life, considering the fact that satisfaction with the results of sports activity is of the preconditions to form intrinsic motivation from extrinsic.

Keywords: *aerobics, motivation, self-development, females.*

Gauta 2016 11 13 / Received 13 11 2016
Priimta 2017 02 15 / Accepted 15 02 2017