

FIZINĘ NEGALIĄ ĮGIJUSIŲ ASMENŲ SPORTINĖS VEIKLOS PASIRINKIMO PSICHOLOGINIAI ASPEKTAI

Šarūnas Klizas, Greta Abugelytė

*Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Visuomenės sveikatos fakultetas,
Sveikatos psichologijos katedra*

Raktažodžiai: įgyta fizinė negalia, sportinė veikla, motyvai, iššūkiai.

Santrauka

Tyrimo tikslas – atskleisti asmenų pasirinkimo pradėti sportinę veiklą po fizinės negalios įgijimo psichologinius aspektus. Tyrimo dalyviai – Kaune ir Vilniuje gyvenantys 27 – 47 metų asmenys, turintys įgytą fizinę negalią ir šiuo metu ne trumpiau nei 3 metus užsiimančios sportine veikla (n=5). Tyrimo metodai. Tyrimui atlikti pasirinktas kokybinis tyrimo tipas. Duomenų rinkimui pasirinktas pusiau struktūruoto interviu metodas. Su atrankos kriterijus atitikusiais tyrimo dalyviais susisiekti telefonu arba internetu, jie supažindinti su tyrimo tema, tikslu ir procedūra, susitarta dėl patogios vietos ir laiko tyrimui atlikti. Interviu atlikimo metu tyrimo dalyviams užduoti 2 pagrindiniai bei tikslinamieji klausimai, atsakant į su tyrimu susijusius klausimus. Gauti duomenys analizuoti teminės duomenų analizės principu, 6 etapais, pasitelkus kompiuterinę kokybinių duomenų analizės programą ATLAS.ti (versija 7.5.7). Rezultatai. Duomenų analizės metu išskirtos 2 pagrindinės temos: pirmoji – „Paskatos ir kliūtys pradėti sportinę veiklą“ suformuota iš 2 potemių, apimančių paskatas ir kliūtis pradėti sportinę veiklą; antroji – „Iššūkiai sportinėje veikloje“ sudaryta iš 3 potemių, kuriose atskleisti sportinės veiklos pradžioje kilę iššūkiai. Išvados: 1. Atskleista, kad fizinę negalią įgijusių asmenų pasirinkimą pradėti užsiimti sportine veikla po fizinės negalios įgijimo lemia paskatos ir kliūtys. Kaip paskatos pradėti sportinę veiklą nurodytas vidinis noras, naujos patirties siekis, savarankiškumo įrodymo siekis ir išorinė paskata, o kaip kliūtys – fizinis nepajėgumas bei informacijos trūkumas. 2. Išryškėjo, kad sportinės veiklos pasirinkimo pradžioje fizinę negalią įgiję asmenys susiduria su šiais iššūkiais: nepalaikanti aplinka, aplinkinių reakcijos baime, išėjimu iš komforto zonos.

Įvadas

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) 2010 metų pasaulinio gyventojų surašymo duomenimis, 15 proc. visų gyventojų turi kokios nors formos negalią. Tai sudaro kiek daugiau nei milijardą visų pasaulio gyventojų, iš kurių 785 mln. yra 15 metų amžiaus ir vyresni. Toks negalios paplitimas glaudžiai sietinas su pasaulyje vyraujančiomis tendencijomis, apimanančiomis demografinius, su sveikata susijusius ir aplinkos veiksnius. Demografinių veiksnių įtaka negalios masto didėjimui aiškinama globaliu visuomenės senėjimo procesu; su sveikata susijusių veiksnių įtaka – tai širdies ir kraujagyslių ligos, diabeto plitimas ir su sveika gyvensena susijusių įpročių laikymasis; aplinkos veiksnių įtaka – eismo nelaimės, stichinės nelaimės ir kiti nelaimingi atsitikimai [1]. Remiantis tuo, keliamos prielaidos, kad asmenų, turinčių negalią, skaičius pasaulyje palaipsniui didėja. Lietuvoje stebimi su negalia susiję statistiniai rodikliai atskleidžia, kad 2017 metais užfiksuotas asmenų, turinčių kokios nors formos negalią, skaičius siekė beveik 241,9 tūkst.

Įgyta fizinė negalia, atsirandanti tada, kai sutrinka judėjimo, apsitarnavimo funkcijos, arba sukelta somatinių sutrikimų, mokslinėje literatūroje įvardijama kaip lemianti ne tik fiziologinių funkcijų sutrikimą ir kaitą, bet ir sukelianti įvairaus pobūdžio psichologinius sunkumus bei iššūkius, neigiamai paveikianti asmenų socialinį funkcionavimą, turinti įtakos asmenybės savybių kaitai ir individualių vertybių perorientavimui. Staigus minėtų faktorių pasikeitimas gali turėti ypač didelę reikšmę psichologinei ir emocinei savijautai, todėl pabrėžtina, jog būtina kurti priemones, skirtas gerinti fizinę negalią įgijusių asmenų savijautą bei integraciją į visuomenę.

Kaip vienos tokių priemonių fizinę negalią įgijusių asmenų visavertei reintegracijai į visuomeninį gyvenimą didinti taikomas ir rekomenduojamas įvairių socialinių veiklų įvairaus pobūdžio negalios turintiems asmenims kūrimas ir skatinimas įsitraukti į jas [2]. Įsitraukimas į socialinę veiklą gali efektyviai pagerinti negalią įgijusio asmens emocinę būseną, padėti mokytis savarankiškumo ir leisti lengviau reintegruoti socialinėje aplinkoje [3]. Mokslinėje literatūroje, kaip viena

efektyvesnių socialinės integracijos gerinimo priemonių, yra išskiriamas fizinio aktyvumo, įsitraukiant į sportinę veiklą, skatinimas, ypač asmenims, turintiems įgytą fizinę negalią, įtraukiant juos į įvairių sporto klubų bei sporto šakų veiklą [4]. Sportinė veikla šiuo atveju apibūdinama kaip organizuota arba individuali fizinės veiklos forma, kuria siekiama gerinti fizinį ištvėrimumą ir psichikos sveikatą, megzti socialinius santykius ir siekti sportinių rezultatų įvairaus lygio sportinėse varžybose [4]. Tokios sportinės veiklos propagavimas gali efektyviai prisidėti prie negalią turinčių asmenų socialinės reintegracijos ir kitų fizinės bei psichoemocinės savijautos gerinimo aspektų. Atsižvelgiant į tokią socialinės veiklos naudą negalią turintiems asmenims, kuriamos įvairios programos ir veiksmų planai, kuriais siekiama gerinti neįgalių asmenų socialinę integraciją ir į kuriuos beveik visada, kaip viena iš pagrindinių priemonių, įtraukiama sportinė veikla. Lietuvoje priimtame įsakyme „Dėl nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos 2013-2019 metų programos įgyvendinimo 2016-2018 metų veiksmų plano patvirtinimo“ [5], kaip vienas iš tikslų pažymimas didesnio neįgaliųjų užimtumo darbo rinkoje, kultūroje, sporto ir laisvalaikio veiklose siekis, kaip įgyvendinimo priemonę pasirenkant neįgaliųjų integraciją į kūno kultūrą ir sportą.

Tyrimo tikslas – atskleisti asmenų pasirinkimo pradėti sportinę veiklą po fizinės negalios įgijimo psichologinius aspektus.

Tyrimo objektas ir metodika

Tyrimo objektas - fizinę negalią įgijusių asmenų pasirinkimo užsiimti sportine veikla po fizinės negalios įgijimo psichologiniai aspektai.

Tyrimas atliktas 2018 m. Kauno ir Vilniaus miestuose. Tyrime dalyvavo 5 asmenys (2 moterys ir 3 vyrai), kurių amžius nuo 27 iki 47 metų, šiuo metu gyvenantys Kaune arba Vilniuje, turintys įgytą fizinę (judėjimo) negalią, kurią įgijo nuo 13 iki 22 metų amžiaus. Tyrimo dalyvių atrankai taikytas „sniego gniūžtės“ principas, vienam tyrimo dalyviui nurodant galimą kitą tyrimo dalyvį. Atrankos metu potencialiems tiriamiesiems taikyti šie kriterijai:

- 1) įgytos fizinės negalios turėjimas;
- 2) sportinė veikla pradėta po fizinės negalios įgijimo;
- 3) sportine veikla užsiimama žmonių su negalia sporto klubuose (bet ne profesionalia sportine veikla);
- 4) sportine veikla užsiimama ne trumpiau nei 3 metus;
- 5) prieš fizinės negalios įgijimą neužsiimta profesionalia sportine veikla.

Prieš atliekant tyrimą gautas Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Bioetikos komisijos leidimas Nr. BEC-SP(B)-39. Prieš tyrimo atlikimą, atsižvelgiant į tyrimo dalyvių fizinius poreikius ir galimybes, suderinta interviu vieta. Pirmasis (P1), antrasis (P2) ir penktasis (P5) interviu atlikti Kauno neįgaliųjų rekreacijos ir sporto klubo patalpose, trečiasis (P3)

interviu atliktas Lietuvos specialiosios olimpiados komiteto patalpose, ketvirtasis (P4) interviu – kavinėje Vilniuje. Interviu pradžioje tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tema, tikslu bei procedūra, pranešta, kad tiriamojo duomenys išliks anonimiški ir konfidencialūs, atsakyta į kiliusius klausimus. Taip pat tyrimo dalyviai informuoti, kad pokalbiai bus įrašinėjami, supažindinti su informavimo bei sutikimo formomis, gauti visų respondentų sutikimo dalyvauti tyrime parašai.

Pusiau struktūruotą interviu sudarė 2 pagrindiniai klausimai. Pirmuoju klausimu („*Papasakokite, kaip nusprendėte pradėti užsiimti sportine veikla?*“) siekta paskatinti tyrimo dalyvius pasakoti apie sportinės veiklos pasirinkimo pradžią. Išsamesniam pokalbiui vystyti pasirinktas tikslinamasis klausimas („*Kokie vidiniai/aplinkos veiksniai lėmė tokį pasirinkimą?*“), kuriuo siekta aptarti veiksnius, paskatiniusius priimti sprendimą užsiimti sportine veikla. Papildomi tikslinamieji klausimai užduoti atsižvelgiant į pokalbio eigą. Antrasis klausimas („*Kokie iššūkiai jums kilo, kai nusprendėte pradėti užsiimti sportine veikla?*“) užduotas siekiant sužinoti, ar tyrimo dalyviai patyrė iššūkių, susijusių su sportinės veiklos pradėjimu.

Tyrimo atlikimo metu gauti duomenys buvo analizuojami teminės analizės principu, 6 etapais (Braun ir Clarke, 2006). Tyrimo duomenų struktūravimui ir analizei pasitelkta kompiuterinė kokybinių duomenų analizės programa ATLAS.ti (versija 7.5.7). Įrašyti interviu buvo transkribuojami transcribe.wreally.com programa. Pirmojo interviu transkripcija apėmė 13 puslapių, antrojo – 9 puslapius, trečiojo – 12 puslapių, ketvirtojo – 11 puslapių, penktojo – 7 puslapius. Pirmojo teminės analizės etapo metu transkribuoti duomenys, generuojamos ir žymimos pradinės idėjos, galinčios išryškėti tolimesniuose teminės analizės etapuose, transkribuoti interviu tekstai skirstomi segmentais į prasminius vienetus. Antrojo teminės duomenų analizės etapo metu susegmentuotas tekstas buvo koduojamas – kiekvienam prasminiam vienetui – segmentui – priskiriama ir pažymima labiausiai esmę atitinkanti citata bei suteikiamas kodas. Trečiojo etapo metu priskirti kodai pagal panašumą ir prasmę buvo pradedami jungti į pirmines potemes, šalia potemių žymimos galimos platesnės preliminaros temos. Suformuotos potemės į tolimesnę analizę buvo įtraukiamos tik tuomet, kai jas sudarė kodai, įtraukti ne mažiau negu iš pusės tyrimo dalyvių interviu, tai yra kai apie tam tikrą objektą ar reiškinį kalbėjo bent 3 iš 5 tyrimo dalyvių. Ketvirtojo etapo metu nubraižytas temų žemėlapis, išsirašant visas išskirtas temas ir potemes, analizuojama, kurias temas pažta sujungti, kurios potemės atspindi tuos pačius aspektus ir turėtų būti sujungtos į vieną, ar kurios potemės neatspindi tyrimo uždavinių ir turi būti eliminuotos. Penktojo etapo metu suformuotas galutinis temų žemėlapis, sujungus panašias temas, atsižvelgiant, kad išskirtos temos ir potemės pasižymėtų kuo aukštesniu vidiniu

homogeniškumu ir nebūtų išorinio homogeniškumo persidengimo, formuluojami aiškūs ir labiausiai atspindintys esmę galutinių temų pavadinimai. Šeštojo etapo metu išsirinktos geriausiai kiekvieną potemę atspindinčios citatos, tinkamos rezultatų formulavimui, pradėtas rezultatų rašymas. Aprašytų rezultatų dalyje tyrimo dalyvių citatos žymėtos skaičiais iš citatų sąrašo, kuriame pirmasis skaičius reiškia interviu numerį, antrasis – citatos sąrašo numerį.

Tyrimo rezultatai

Siekiant atskleisti asmenų pasirinkimo pradėti sportinę veiklą po fizinės negalios įgijimo psichologinius aspektus, atlikta penkių pusiau struktūruotų interviu teminė analizė. Duomenų analizės metu išskirtos 603 citatos, atskleidžiančios tiriamą reiškinį, ir priskirti 1034 kodai. Tolimesniuose duomenų analizės etapuose kodai suskirstyti į 25 potemes, o šios suformuotos į 2 pagrindines temas. Pirmoji tema – „Paskatos ir kliūtys pradėti sportinę veiklą“ – suformuota iš 2 potemių, apimančių paskatas ir kliūtis pradėti sportinę veiklą; Antroji tema – „Iššūkių sportinėje veikloje“ – sudaryta iš 3 potemių, kuriose atskleisti sportinės veiklos pradžioje kilę iššūkiai.

Paskatos ir kliūtys pradėti sportinę veiklą. Teminės duomenų analizės metu išryškėjo, jog tyrimo dalyviai, pasakodami apie motyvus, kurie paskatino pradėti užsiimti sportine veikla, išskyrė tiek veiksnius, kurie skatino pradėti sportinę veiklą, tiek veiksnius, kurie trukdė pradėti užsiimti sportine veikla. Prie paskatų užsiimti sportine veikla priskirtos potemės: „Vidinis noras“, „Naujos patirties siekis“, „Savarankiškumo įrodymo siekis“ ir „Išorinė paskata“, o kaip kliūtys užsiimti sportine veikla išskirtos šios potemės: „Fizinis nepajėgumas“ ir „Informacijos trūkumas“.

Paskatos: vidinis noras. Atliekant teminę duomenų analizę išryškėjo, kad, nepaisant kylančių kliūčių, tyrimo dalyviai pasižymėjo stipriu vidiniu noru pradėti užsiimti sportine veikla, pvz.: „...noras, širdis traukė. Norėjosi kažkokio tikslo, kažką pasiekti gyvenime. Nes su ta negalia... Vis tiek reikia kovoti, kaip kitaip.“ (P5, 5-15). Paaikškėjo, kad jaučiamas vidinis noras pradėti užsiimti sportine veikla leido tęsti sportinės veiklos žmonėms su negalia paiešką ir palengvino sportinės veiklos pradžią, pvz.: „aš [mieste] ieškojau, kur eit sportuoti, mokėt pinigų į tokį kokį nors sveikatingumą ar ten sporto salę, kur treniruokliai ir panašiai, su visais.“ (P2, 2-14).

Paskatos: naujos patirties siekis. Atskleisti veiksniai, kurie skatino pradėti užsiimti sportine veikla. Vienas iš tokių veiksnių – naujos patirties siekis, aiškinamas, kaip noras išmėginti naują, prieš fizinės negalios įgijimą nebandytą veiklą, pvz.: „Tiesiog tas motyvas, kad turiu daug laiko, nieko labai neplanuoju, po traumos tos nei dirbt, nei dar kažką, tai yra būdas, kaip aš galiu kažką patirti naujo, ko nesu patyręs. Kadangi tie dalykai, kurių nesu patyręs, visada

įdomu ir norisi patirti, tai tokiom akim ir žiūri, kas čia bus dabar. Tai tas ir vedė tuo keliu.“ (P5, 5-5). Naujos patirties siekis buvo susijęs su pasirinkimu pradėti sportinę veiklą ir realizuoti save šioje srityje, pvz.: „...iš praktinės pusės pagalvoji, jeigu aš kažką čia galėčiau pasiekti tame sporte, tai ką aš galėčiau veikti, kad galėčiau patirti kažką, ko galbūt nebuvo galimybės patirti, kai vaikščiojau. Ten išvažiuoti į kažkokias aukšto lygio varžybas, pradėjau kelti sau tikslus ir į parolimpines važiuoti, tada galvojau, kokia sporto šaka galėčiau užsiimti, kad man tas patiktų ir norėčiau to siekti.“ (P1, 1-47).

Paskatos: savarankiškumo įrodymo siekis. Kaip dar viena paskata pradėti užsiimti sportine veikla išryškėjo savarankiškumo įrodymo siekis, ir gebėjimą pasiekti norimų tikslų įrodyti kitiems asmenims, pvz.: „...buvo noras ne tai, kad atkeršyti, kiek parodyti, kad, va, aš pasidarau pats...“ (P1, 1-100). Atskleistas siekis parodyti aplinkiniams, kad gali gyventi pilnavertį gyvenimą, nepaisydami savo negalios ir lygiavertiškai su kitais asmenimis užsiimti dalykais, apie kuriuos svajoja, pvz.: „...pradėjau galvoti, kad aš noriu ir kodėl užsieny gali visi neįgaliukai gyventi pilnavertišką gyvenimą ir kuo prastesnė Lietuva. Ir aš pradėjau pildyti būtent savo svajones, nu, ir išeidavo toks noras įrodyti kitiems, kad galiu.“ (P4, 4-33). Taip pat tyrimo dalyviai įvardijo, kad pradėjimą užsiimti sportine veikla paskatino noras savarankiškumą įrodyti ir sau, siekiant jaustis savarankiškiems bei nepriklausomiems nuo kitų asmenų, pvz.: „...labai dideli principai, didelis labai ego, kad aš čia turiu pats, kaip aš čia dabar pats negaliu. Kas čia iš manęs bus, aš noriu pats, galiu pats.“ (P1, 1-104).

Paskatos: išorinė paskata. Dauguma tyrimo dalyvių savo pasakojimuose įvardijo, jog, nepaisant turėto vidinio noro, naujos patirties ir savarankiškumo įrodymo siekių, savarankiškai pradėti sportinę veiklą būtų buvę sudėtinga dėl jau aprašytųjų kliūčių: fizinio nepajėgumo ir informacijos trūkumo. Dėl šios priežasties didžiausią įtaką, pasak tyrimo dalyvių, pradėti sportinę veiklą turėjo išorinė paskata – iš aplinkinių gauti pasiūlymai pradėti sportinę veiklą, pvz.: „...paskambino man ir paklausė, ar aš noriu išbandyti. Ir aš išsigandus tokia atsakiau, kad, nu, jo <...> tai dėl to taip viskas ir išėjo...“ (P4, 4-10). Tyrimo dalyviai atskleidė, kad be išorinės paskatos ir pagalbos, tikriausiai, sportinės veiklos būtų nepradėję: „...pasisekė, kad man pasiūlė. O jei nebūtų? Tai iki šios dienos sėdėčiau užsidaręs.“ (P5, 5-96).

Kliūtys: fizinis nepajėgumas. Tyrimo dalyviai, pasakodami, kaip nusprendė pradėti užsiimti sportine veikla, išskyrė kliūtis, kurios sulaukė nuo šio pasirinkimo. Kaip pagrindinė kliūtis buvo įvardytas fizinis nepajėgumas po įgytos fizinės negalios, apimantis tokius konstruktus kaip nuolat jaučiamą fizinį skausmą, pvz.: „Bet daugiau pajudi ir pradeda viską skaudėti arba spazmai prasideda, tu negali daugiau... Tikrai buvo labai sunku...“ (P4, 4-80). Dėl fizinio

nepajėgumo, sukkelto įgytos fizinės negalios, sportinė veikla atrodė neįmanoma, pvz.: „*Kažką kitaip veikt irgi net nesinorėjo, nes supranti paprasčiausiai, kad to negali, tiesiog iš namų negali išėiti, tai apie ką gali svajot? Nesvajoji, nes tai yra nerealu...*“ (P3, 3-60).

Kliūtys: informacijos trūkumas. Nepaisant po įgytos fizinės negalios jaučiamo fizinio nepajėgumo, tyrimo dalyviai įvardijo po kiek laiko pradėję jausti, jog gali pradėti užsiimti kokia nors veikla ir atsirado poreikis tokios veiklos ieškoti, pvz.: „*Sėdi tarp keturių sienų ir, atrodo, gal ir gali kažką veikt, bet tu neturi informacijos, nežinai, kur kreiptis, nežinau, kur save išvis įkišt. Tikrai, va, nežinai, ant kokio kelio save pastatyt, kad pasakytų kažkas tau, kad eik dabar čia tiesiai ir rasi viską, ko nori.*“ (P4, 4-71). Vis dėlto duomenų analizė atskleidė, kad susidarius tinkamoms sąlygoms bei atsiradus reikiamai informacijai, tyrimo dalyviai būtų linkę sportinę veiklą pradėti anksčiau, pvz.: „*Sakau, ieškojau, bet tais laikais buvo žiauriai sunku. Jeigu dabar tai atsitiktų, tai tikiu tikrai, kad tų septynių metų nebūtų. Visiškai.*“ (P4, 4-94).

Iššūkių sportinėje veikloje. Tyrimo dalyvių nuomonės dėl kilusių iššūkių pradėjus užsiimti sportine veikla atskleisti potėmėse „*Nepalaikanti aplinka*“, „*Aplinkinių reakcijos baimė*“, „*Išėjimas iš komforto zonos*“.

Sportinės veiklos pradžia: nepalaikanti aplinka. Vienas pirmųjų sunkumų, su kuriuo buvo susidurta pasirinkus pradėti sportinę veiklą, išryškėjo nepalaikančios aplinkos aspektas. Atskleista, kad aplinkos nepalaikymas stipriausiai pasireiškė iš aplinkinių asmenų gaunama kritika dėl sveikatos būklės, pvz.: „*Aplinkinių reakcija irgi buvo tokia, kad čia aš nieko nepadarysiu, nes sėdžiu vežime, sakė vis, kad į save pažiūrėčiau... Buvo nemalonu, labai nemalonu.*“ (P4, 4-37). Taip pat aplinkos nepalaikymas jaustas aplinkiniams nuvertinant žmonių su negalia, sulaukiant replikų, kad sportinė veikla asmenims su negalia yra laisvalaikio praleidimo forma, o ne galimybė siekti rezultatų sportinėje srityje, pvz.: „*...sako ir klausia, kad jūs ką ten mankšteles einat padaryt, rankeles pakilot, kojų tai ne. <...> galvoja, kad jūs nerimtai ten užsiimat sportu. Šlykščius jausmus kelia, natūraliai...*“ (P2, 2-72). Šie nepalaikančios aplinkos aspektai, kaip įvardijo tyrimo dalyviai, kėlė ne tik nemalonius jausmus, bet ir pareikalavo psichoemocinių išteklių panaudojimo bei demotyvvavo tęsti sportinę veiklą.

Sportinės veiklos pradžia: aplinkinių reakcijos baimė. Aplinkinių reakcija užsiimant sportine veikla, pasak tyrimo dalyvių, vertė jaustis neįaukiai ir buvo įvardyta kaip vienas iš iššūkių, kilusių pradėjus užsiimti sportine veikla. Remiantis tyrimo dalyvių pasakojimu, aplinkinių reakcijos baimė formavo jaučiamas nerimas, ką pagalvos kiti asmenys dėl pradėjimo užsiimti sportine veikla, pvz.: „*...baisu buvo, kaip atrodysiu čia dabar, ką sakys kiti, nes, kaip sakiau, neturėjau daug to palaikymo, žinai...*“ (P5, 5-52). Tyrimo dalyviai,

konkretindami, kokie veiksniai suformavo aplinkinių reakcijos baimę, išskyrė sportinės veiklos metu jaučiamus kitų žmonių žvilgsnius, verčiančius jaustis neįaukiai, pvz.: „*...galvodavau, kad į mane visi žiūri, tai įsivaizduok, kaip man į treniruotes reikėjo pradėt eit... Atrado, žiūri kiti, kad nerangus, netikęs kažkoks...*“ (P5, 5-91).

Sportinės veiklos pradžia: išėjimas iš komforto zonos. Dar vienas tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidęs iššūkis sportinės veiklos pradžioje – išėjimas iš komforto zonos. Didžioji dalis tyrimo dalyvių teigė, jog sportinės veiklos pradžia vertė išėiti iš komforto zonos ir, kaip įvardijo tyrimo dalyviai, perlipiti per save, pvz.: „*Ai, nu ir dar toks perlipimas per save eina, <...> kad ir ką teks daryti, gali tekti kažką įveikti savyje.*“ (P3, 3-71). Pastarasis sunkumas, pradėjus užsiimti sportine veikla, kaip įvardijo tyrimo dalyviai, kėlė abejonių savo jėgomis, bet leido įsisąmoninti ir priimti savo situaciją įgytos fizinės negalios atžvilgiu, pvz.: „*...aplankinių požiūris ir žodžiai pikti visai nepadedą, atrodo. O kai pradėdi po truputį išėidinėt iš savo komforto zonos, kai pabandai kažkaip susigyventi ir susitvarkyt, gal net, sakyčiau, su tais kompleksais savo visais dėl visko, kai nustoji galvot, ką kiti pasakys, nes supranti, kad visada bus nepatenkintų ir visada visi šnekės kažką...*“ (P4, 4-54).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Įgyta fizinė negalia, dažniausiai atsirandanti netikėtai, sukelia fiziologinius, psichologinius ir socialinius iššūkius bei turi įtakos asmenybės formavimuisi, gyvenimo būdo kaitai, visuomeniškumui [6]. Siekiant palengvinti tokį įgytos fizinės negalios poveikį, rekomenduojama taikyti reabilitacines, psichologines ir socialinės integracijos priemones, o viena iš tokių priemonių – įtraukimas į sportinę veiklą, gali efektyviai pagerinti gyvenimo kokybę [4].

Atlikus teminę duomenų analizę, išryškėjusios pagrindinės temos – „*Paskatos ir kliūtys pradėti sportinę veiklą*“ bei „*Iššūkių sportinėje veikloje*“, padėjo aprašyti tyrimo dalyviams aktualiausias konstruktus, atskleidžiančius asmenų pasirinkimo pradėti sportinę veiklą po fizinės negalios įgijimo psichologinius aspektus. Išskirtos potėmės leido išsamiai aprašyti išsikeltus uždavinius, kuriais siekta atskleisti fizinę negalią įgijusių asmenų pasirinkimo pradėti sportinę veiklą motyvus, iššūkius, kylančius pasirinkus užsiimti sportine veikla. Analizuojant tyrimo dalyvių pasakojimus, nurodančius, kokie motyvai lėmė pasirinkimą pradėti sportinę veiklą po fizinės negalios įgijimo, buvo įvardytos ne tik paskatos, bet ir kliūtys, turėjusios įtakos šiam pasirinkimui. Galima daryti prielaidą, kad, nors interviu metu nebuvo užduoti pagrindiniai klausimai apie kliūtis, trukdžiusias pradėti užsiimti sportine veikla, tačiau tyrimo dalyviai jas paminėjo dėl jų reikšmingumo priimti sprendimą. Panašius duomenis gavo Newitt ir kt. tyrimas, kuriame atskleista, kad pasirinkimą pradėti sportinę veiklą lemia motyvuojančių ir demotyvuojančių

veiksnių sąveika [7]. Verta paminėti, kad kliūčių išskyrimui įtakos galėjo turėti ir galimas tyrėjų subjektyvumas: [*...kad ir kaip bandau kontroliuoti mintis pokalbio metu, vis pagauanu save galvojančią, kaip tokioje situacijoje būtų man – ar išdrįsčiau sportuoti, kai net paprastai judėti atrodo sunku. Atrodo, kad tam reikia neįprastai daug pastangų...*] (ištrauka iš tyrėjos dienoraščio).

Kliūtys pradėti sportinę veiklą buvo įvardytos, jaustas fizinis nepajėgumas ir informacijos apie neįgaliųjų sportą ar kitokią neįgaliesiems pritaikytą veiklą trūkumas. Fizinio nepajėgumo įtaka vengimui pradėti užsiimti sportine veikla atspindi ir iš dalies patvirtina Williams ir kt. tyrimą, kuriame taip pat analizuoti veiksniai, turintys įtakos pasirinkimui pradėti sportinę veiklą po patirtų neįgalumą sukėlusiu stuburo traumų, ir kuriame, kaip vienas iš demotyvuojančių veiksnių pradėti užsiimti sportine veikla, išskirtas fizinis barjeras dėl nuolat jaučiamo skausmo, po traumos atsiradusio fizinio silpnumo ir diskomforto, tai savo ruožtu sukėlė psichologinius ir emocinius sunkumus ir mažino norą įsitraukti į sportinę veiklą [8]. Tyrimu atskleistas informacijos apie neįgaliųjų sportinę veiklą trūkumas galėtų būti paaiškintas tuo, jog negalią jie įgijo ne mažiau nei prieš 5 metus, kuomet tokios informacijos sklaida Lietuvoje galėjo būti dar nepakankamai didelė.

Taip pat atlikus teminę duomenų analizę išryškėjo paskatos, skatinusios pradėti sportinę veiklą, susijusios su vidiniu jaučiamu noru, naujos patirties siekiu, noru įrodyti savo savarankiškumą bei išorine paskata sportuoti. Naujos patirties siekis, kaip viena iš paskatų, motyvuojančių pradėti užsiimti sportine veikla, galėjo būti susijusi su tuo, jog įgijus fizinę negalią dažnai būna apribojama bet kokia socialinė veikla tiek dėl atsiradusio fizinio nepajėgumo, tiek dėl paties asmens atsiribojimo nuo išorinio pasaulio [9], o sportinės veiklos pasirinkimas gali atrodyti kaip galimybė patirti malonumą užsiimant pageidaujama veikla. Taip pat noras įrodyti savarankiškumą atlikti kasdienėje veikloje įprastus veiksmus be kitų asmenų pagalbos tiek sau, tiek kitiems asmenims, tikėtina, galėjo kilti dėl po fizinės negalios įgijimo atsiradusio nesavarankiškumo bei priklausymo nuo kitų asmenų jausmo [10]. Tokie gauti rezultatai atitiktų Macdougall ir kt. (2016) atlikto tyrimo rezultatams, kuriame taip pat savo savarankiškumo ir autonomiškumo suvokimo bei pademonstravimo kitiems siekis buvo išskirtas kaip vienas iš motyvuojančių veiksnių, kurių skatinami asmenys pasirinko pradėti sportinę veiklą [11]. Vis dėlto kitos dvi paskatos – vidinis noras bei išorinė paskata – tikėtina, gali būti glaudžiai susijusios tarpusavyje, kadangi dėl jų asmenys, turintys negalią, gali pasižymėti noru pradėti sportinę veiklą, tačiau kylančios tiek vidinės su sveikatos būkle susijusios kliūtys, taip pat išoriniai faktoriai, gali kelti baimę pradėti užsiimti sportine veikla, dėl to išorinė paskata gali būti reikalinga priimančią sprendimą užsiimti sportine veikla. Šios dvi įvardytos pas-

atos iš dalies patvirtina ir užsienio tyrimų rezultatus, teigiančius, kad fizinę negalią įgijusių asmenų sportinės veiklos pasirinkimas priklauso nuo vidinių arba asmeninių faktorių, išorinės motyvacijos ir jaučiamo palaikymo, bei aplinkos faktorių sąveikos [7, 12].

Kaip sunkumai, kilę sportinės veiklos pradžioje, buvo įvardyti nepalaikanti aplinka, aplinkinių reakcijos baimė bei išėjimas iš komforto zonos. Nepalaikančios aplinkos faktorius sportinės veiklos pradžioje, pasireiškiantis jaučiamu priešišku, atliekamos veiklos nuvertinimu, įvardijamas ir Jaarsma ir kt. (2014) atliktame tyrime, kuriame tirti sunkumai, su kuriais susiduria fizinę negalią turintys asmenys [13]. Tyrime nurodyta, kad nepalaikanti aplinka gali sukelti antrinį traumavimą, pasireiškiantį atsirandančiu nepasitikėjimu savimi, slogia nuotaika bei pasyvumo vystymusi, tai šiame tyrime taip pat galėjo būti susiję su tuo, jog nepalaikanti aplinka, tikėtina, dėl kilusių emocinių sunkumų, buvo įvardijama kaip sunkumas pradėjus užsiimti sportine veikla. O aplinkinių reakcijos baimė, nerimas dėl to, ką pagalvos ar sakys kiti asmenys, matydami tyrimo dalyvius užsiimančius sportine veikla, taip pat galėjo būti siejami su aplinkos nepalaikymu. Remiantis Bailey ir kt. (2016) atliktu tyrimu, kuriame tirta kūno vaizdo priėmimo po fizinės negalios įgijimo samprata, galima daryti prielaidą, jog tyrimo dalyvių baimė dėl aplinkinių reakcijos sportinės veiklos metu galėjo būti susijusi su jaučiamu gėdos jausmu dėl pasikeitusios kūno išvaizdos, sumažėjusių fizinių galimybių bei apriboto mobilumo [9]. Galima manyti, kad pastarieji veiksniai galėjo sukelti ir tyrimo dalyvių įvardytą išėjimą iš komforto zonos bei su tuo susijusius sunkumus. Kaip savo tyrime teigė Machida ir kt. (2013), pradėjus užsiimti sportine veikla gali kilti nerimo, gėdos dėl fizinės išvaizdos jausmai, taip pat gali atsirasti emocinių sunkumų ir nepasitikėjimo savimi jausmas, susijęs su negebėjimu atlikti tam tikrus fizinio pajėgumo reikalaujančius veiksmus ar pratimus, kas galėjo būti susiję su tyrimo dalyvių minėtu išėjimu iš komforto zonos ir susidūrimu su psichologiškai nepatogiomis situacijomis [14]. Galima daryti prielaidą, jog minėtieji sunkumai, kuriuos tyrimo dalyviai įvardijo kaip dažniausiai kilusius sportinės veiklos pradžioje, galėjo būti tarpusavyje susiję tam tikrais priežastingumo ryšiais bei visi kartu kelti psichologinių ir emocinių sunkumų, dėl kurių šie aspektai galėjo būti įvardyti kaip didžiausi iššūkiai sportinės veiklos pradžioje.

Išvados

1. Atskleista, kad fizinę negalią įgijusių asmenų pasirinkimą pradėti užsiimti sportine veikla po fizinės negalios įgijimo lemia paskatos ir kliūtys. Kaip paskatos pradėti sportinę veiklą nurodytas vidinis noras, naujos patirties siekis, savarankiškumo įrodymo siekis ir išorinė paskata, o kaip kliūtys – fizinis nepajėgumas bei informacijos trūkumas.

2. Išryškėjo, kad sportinės veiklos pasirinkimo pradžioje fizinę negalią įgiję asmenys susiduria su šiais iššūkiais: nepalaikančia aplinka, aplinkinių reakcijos baime, išėjimu iš komforto zonos.

Literatūra

1. Pasaulio sveikatos organizacija. Pasaulinė ataskaita apie neįgalumą: santrauka. Vilnius: Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnyba prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, 2011.
2. Horne B., Spring E. Understanding what motivates and appeals to disabled people to take part in sport and physical activity. England: English Federation of Disability Sport 2014.
3. Cote-Leclerc F, Duchesne GB, Bolduc P, Gelinas-Lafreniere A, Santerre C, Desrosiers J, Lévasseur M. How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. *Health Qual Life Outcomes* 2017;15(22): 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0597-9>
4. Cherney JL, Lindemann K, Hardin M (). Research in communication, disability, and sport. *Communic Sport* 2015;3(1): 8-26. <https://doi.org/10.1177/2167479513514847>
5. Lietuvos respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministras. Įsakymas dėl nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos 2013–2019 metų programos įgyvendinimo 2016–2018 metų veiksmų plano patvirtinimo Nr. A1-381. TAR, Nr. 10323. 2015.
6. Myklebust JO. How physical disabilities influence social security receipt among vulnerable people in their late twenties. *J Dev Phys Disabil* 2015;27: 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10882-014-9396-y>
7. Newitt R, Barnett F, Crowe M. Understanding factors that influence participation in physical activity among people with a neuromusculoskeletal condition: a review of qualitative studies. *Disabil Rehabil* 2016;38(1): 1–10. <https://doi.org/10.3109/09638288.2014.996676>
8. Williams TL, Smith B, Papatomas A. Physical activity promotion for people with spinal cord injury: physiotherapists' beliefs and actions. *Disabil Rehabil* 2016;12(5): 52-61.
9. Bailey KA, Gammage KL, Ingen C, Ditor DS. Managing the stigma: exploring body image experiences and self-presentation among people with spinal cord injury. *Health Psychol Open* 2016;1–10.
10. Smith B, Bundon A, Best M. Disability sport and activist identities: a qualitative study of narratives of activism among elite athletes' with impairment. *Psychol Sport Exerc* 2016;26: 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.003>
11. Macdougall H, O'Halloran P, Sherry E, Shields N. Needs and strengths of Australian para-athletes: identifying their subjective psychological, social, and physical health and well-being. *Sport Psychol* 2016;30: 1–12. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0006>
12. Zhou J, Yuan F, Liu F. Why are the disabled people willing to participate in sports: taking chinese disabled table tennis players as the object of investigation? *Adv Health Sci Educ*

Theory Pract 2016;6: 88-98.

<https://doi.org/10.4236/ape.2016.62010>

13. Jaarsma EA, Dijkstra PU, Geertzen JHB, Dekker R. Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports* 2014;2: 1-8. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
14. Machida M, Irwin B, Feltz D. Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: the role of sport participation. *Qual Health Res* 2013;23(8): 1054–1065. <https://doi.org/10.1177/1049732313493673>

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE CHOICE OF SPORTS ACTIVITIES FOR PERSONS WITH ACQUIRED PHYSICAL DISABILITIES

Š.Klizas, G.Abugelytė

Key words: acquired physical disability, sports activities, motives, challenges.

The aim of the study is to reveal psychological aspects faced by people who have acquired physical disability when choosing to engage in sports activities after acquiring physical disabilities. Research participants are aged 27 – 47, living in Kaunas and Vilnius, who have acquired physical disability and are currently engaged in sports activities for at least 3 years (n=5). Research methodology. The semistructured interview method was chosen for data collection. The participants of the study who met the selection criteria were contacted by telephone or the Internet, they were introduced to the subject, purpose and procedure of the research, agreed on a convenient place and time for the research. In the course of the interview, the participants of the study were asked 2 main and refereeing questions in response to questions related to the research. The data were analyzed using the principle of thematic data analysis, in 6 stages, using a computer program of qualitative data analysis. Answers to the questions related to the research. The obtained data are analysed using the principle of thematic data analysis, in 6 stages, using a computer program of qualitative data analysis (Atlas.ti version 7.5.7). Results. During the data analysis, two main themes have been identified: the first one - "Incentives and obstacles to starting a sporting activity" - is formed from two subthemes, including incentives and barriers to starting a sporting activity; The second one - "Challenges in Sport" - consists of 3 subthemes, which reveal the challenges posed at the beginning of sporting activities. It has been disclosed that incentives and obstacles to the choice of physically handicapped people to enter into a sporting activity after the acquisition of physical disability. As an incentive to start sporting activities, there is an indication of inner desire, the pursuit of new experience, the aim of proving independence and an external stimulus, and as barriers, physical inability and lack of information. 2. It emerged that at the beginning of the sport, people with physical disabilities face these challenges: unsupported environment, fear of the reaction of the people, exit from the comfort zone.

Correspondence to: ksarunas@yahoo.com