

JAUNŲ DIRBANČIŲ ŽMONIŲ LAISVALAIKIO MOTYVACIJA

Vilija Bitė Fominienė

Lietuvos sporto universitetas

ANOTACIJA

Straipsnyje nagrinėjama kokybiško laisvalaikio reikšmė dirbančio žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybės sampratai, pristatomi tyrimo duomenys, atskleidžiantys, kaip jauni dirbantys žmonės vertina savo sveikatą, ar turi pakankamai laisvalaikio, kokius pasirenka jo praleidimo būdus, veiklas. Pateikiami tyrimo rezultatai, išryškinantys pagrindinius motyvacinus veiksnius, lemiančius laisvalaikio pasirinkimą. Tyrimo rezultatai interpretuojami lyties ir tiriamųjų savo sveikatos būklės vertinimo požiūriais.

Raktažodžiai: laisvalaikis, motyvacija, apsisprendimo motyvacijos teorija.

ĮVADAS

Sparti visų visuomenės gyvenimo sričių kaita lemia ne tik pažiūrų ir vertybių pokyčius, bet ir gamybos bei vartojimo didėjimą, nustelbiantį kitas gyvenimo sritis. Šiuolaikinės organizacijos, norėdamos išlikti konkurencingos, kaskart siūlo vis daugiau ir geresnės kokybės paslaugų bei produktų, pasitelkdamos tuos pačius, o neretai net mažesnius žmogiškuosius išteklius. Dėl šios priežasties neišvengiamai didėja darbuotojų darbo krūvis, o tai lemia nuolatinį skubėjimą, nepastovią darbo aplinką, didėja psichoemocinė įtampa, neužtikrinama darbo sauga, ribojama sprendimų priėmimo laisvė. Vis daugiau dirbančių žmonių skundžiasi nugaros, kaklo ir pečių raumenų skausmais, patiria psichoemocinių sutrikimų, išgyvena stresą, depresiją, nerimą (Ustinavičienė ir kt., 2004), o neretai teigia, kad darbas net kenkia jų sveikatai. Taigi dirbantieji ima prasčiau vertinti gyvenimo kokybę, nes jai turi įtakos ne tik ekonominis žmonių aktyvumas, bet ir fizinė bei dvasinė sveikata, socialiniai ryšiai su aplinka, veiklos ir sprendimų laisvė, laisvalaikio prioritetai ir kiti veiksniai (Janušauskaitė, 2008; Savicka, 2006).

Tačiau žmogui darbas yra ir pragyvenimo šaltinis, ir pareiga. Vis dėlto, jeigu ši pareiga nualina jėgas, darbas gali tapti atgrasia našta. Kad taip neatsitiktų, kiekvienam dirbančiam žmogui reikalingas laisvas laikas – laisvalaikis, kad galėtų atsipalaiduoti, pailsėti nuo varginančios kasdienės įtampos, atgauti darbingumą, ir pagerinti savo gyvenimo kokybę (Jurgelėnas ir kt., 2008). Tai ypač aktualu dirbantiems jauniems žmonėms. Įvairiose šalyse atlikti tyrimai rodo, kad jaunesni žmonės gyvenimo kokybę vertina geriau, rečiau skundžiasi savo sveikata, vis dėlto su metais šis vertinimas kinta (Kazlauskaitė, Rėklaitienė, 2005). Kaskart daugiau vyresnio amžiaus žmonių savo gyvenimo kokybę vertina prasčiau, todėl mažėja visos visuomenės fizinė, socialinė ir ekonominė galia, didėja socialinė rizika.

Taigi tampa ypač aktualu analizuoti tiek laisvalaikio ir jo naudos individui problemas, tiek veiksnius, galinčius užtikrinti veiksmingą laisvalaikio praleidimą.

Paprastai kiekviena žmogaus veikla yra motyvuota. Vadinas, analizuojant veiksmingą laisvalaikį, kai žmogus atsipalaiduoja, atgauna jėgas ir ugdomi, be laisvalaikio būdų ir pasirenkamų laisvalaikio veiklų, būtina žinoti ir veiksnius, lemiančius tų veiklų pasirinkimą.

Šio tyrimo objektu pasirinkti laisvalaikio motyvacijos tipai. Tyrimo tikslas – įvertinti motyvacijos tipus, lemiančius jauno dirbančio žmogaus laisvalaikio motyvaciją.

METODIKA

Tyrimo metodai. Tyrimo tikslą geriausiai atitiko kiekybinis tyrimas, todėl darbe taikytas anketinės apklausos metodas. Tokia apklausa suteikia galimybę detaliau išanalizuoti jaunų dirbančių žmonių laisvalaikio veiklų pasirinkimo motyvacijos tipus.

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo 70 jaunų žmonių, dirbančių Kauno mieste – 47 moterys (67 proc.) ir 23 vyrai (33 proc.). Respondentų amžius – nuo 18 iki 29 metų, 53 (77 proc.) tyrimo dalyviai buvo jaunesni nei 25 metų. Apklaustųjų darbo stažas – $2,1 \pm 0,4$ metų.

Tyrimo organizavimas. Buvo taikomas kiekybinio tyrimo metodas – apklausa, naudojant pagal L. G. Pelettier ir kt. (1991) laisvalaikio motyvacijos skalę sudarytą 28 teiginių klausimyną. Klausimynas skirtas nustatyti individų laisvalaikio motyvaciją pagal septynis apsisprendimo motyvacijos tipus (vidinė motyvacija sužinoti, tobulėti, patirti, išorinė motyvacija identifikuoti poveikį, išorinė motyvacija perkelti poveikį, išorinis poveikis ir nemotyvuotumas). Klausimyno skalėje tiriamieji galėjo pasirinkti vieną iš septynių atsakymų variantų, rodančių motyvacijos veiksmų stiprumą. Atsakymų reikšmės: 1 – visiškai neatitinka, 2–3 – truputį atitinka, 4 – vidutiniškai atitinka, 5–6 – labai atitinka, 7 – visiškai atitinka.

Klausimyno teiginiai pagal apsisprendimo motyvacijos teoriją suskirstyti į septynis tipus:

- 1) 2, 9, 16, 23 teiginiai – vidinė motyvacija sužinoti,
- 2) 6, 13, 20, 27 teiginiai – vidinė motyvacija tobulėti,
- 3) 4, 11, 18, 25 teiginiai – vidinė motyvacija patirti,
- 4) 3, 10, 17, 24 teiginiai – išorinė motyvacija identifikuoti poveikį,
- 5) 7, 14, 21, 28 teiginiai – išorinė motyvacija perkelti poveikį,
- 6) 1, 8, 15, 22 teiginiai – išorinis poveikis,
- 7) 5, 12, 19, 26 teiginiai – nemotyvuotumas.

Tyrimas atliktas 2011 m. vasario mėnesį Kaune. Gauti duomenys apdoroti matematinės statistikos metodu.

TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

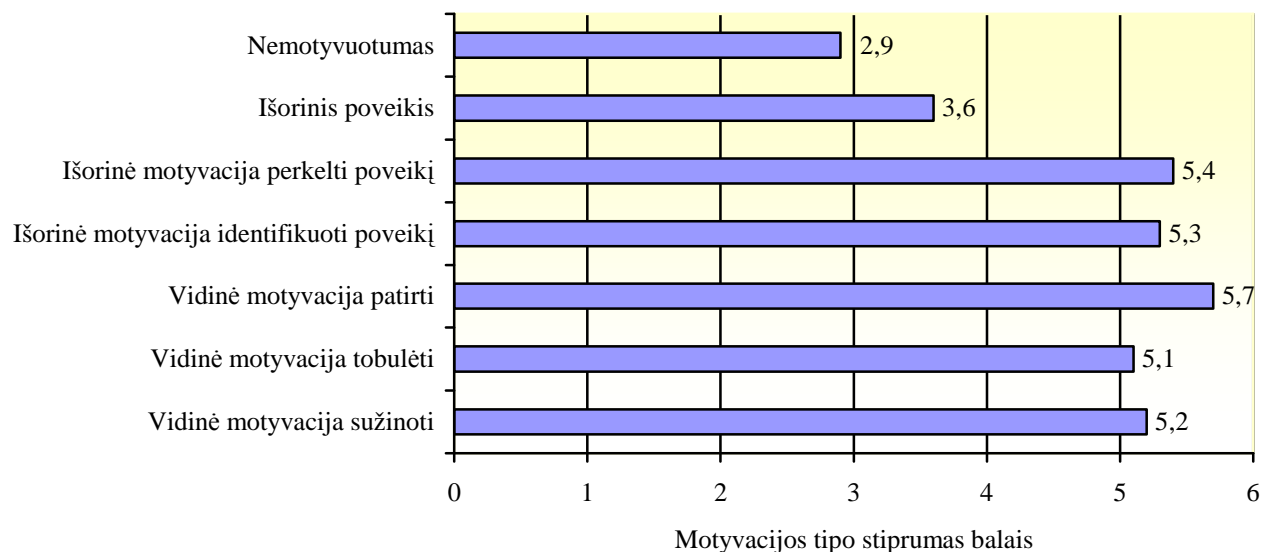
Didelę reikšmę asmens gyvenimo kokybei turi laisvalaikio turėjimas, jo praleidimo galimybės ir kokybė (Jurgelėnas ir kt., 2008). Atlikus tyrimą nustatyta, kad didesnė respondentų dalis ($n = 43$, 61 proc.) nurodė turintys nepakankamai laisvo laiko, mažiau respondentų ($n = 25$, 36 proc.) teigė turintys pakankamai laisvo laiko, tačiau buvo ir respondentų ($n = 2$, 3 proc.), teigusių, kad laisvo laiko jie praktiškai neturi. Išanalizavus tyrimo laisvo laiko pasiskirstymą per savaitę nustatyta, kad daugiausia laisvo laiko tiriamieji turi savaitgaliais ($n = 47$, 67 proc.), gana mažai jo turi šiokiadieniais ($n = 6$, 9 proc.), tačiau dalis respondentų teigė pakankamai laisvo laiko turintys visada ($n = 17$, 24 proc.).

Analizuojant tyrimo duomenis paaiškėjo, kad tiriamųjų laisvalaikio veiklos yra skirtingos, o iš jų populiariausios – televizoriaus žiūrėjimas (12 proc.), sportavimas (11 proc.), dalyvavimas draugų vakarėliuose (11 proc.), sėdėjimas prie kompiuterio (10 proc.), pasivaikščiojimas (10 proc.). Iš šių duomenų matyti, kad tyrime dalyvavę jauni dirbantys žmonės laisvalaikio metu kiek dažniau renkasi pasyvias veiklas (n = 39, 56 proc.): žiūri televizorių, sėdi prie kompiuterio, skaito. Vis dėlto buvo nurodyta ir nemažai aktyvaus laisvalaikio praleidimo veiklų, pavyzdžiui, vaikščiojimas, bėgiojimas, važinėjimas dviračiu, boulingo, krepšinio ir kt. žaidimas.

Norint paaiškinti, kodėl žmonės užsiima tam tikra veikla, tikslinga tirti jų motyvaciją. Motyvacijos teorijų yra daug ir įvairių. Visos jos padeda atskleisti tam tikrus veiksnius, turinčius didžiausios įtakos žmonių elgesiui įvairiose situacijose. Laisvalaikio motyvacijos suvokimui aiškinti gali būti sėkmingai naudojama *Apsisprendimo motyvacijos teorija*. Jos tikslas – paaiškinti individų motyvaciją ir elgesį, atsižvelgiant į motyvacijos teorijų skirtumus, konteksto įtaką ir tarpasmeninį suvokimą (Hagger, Chatzisarantis, 2008; Walker, 2009).

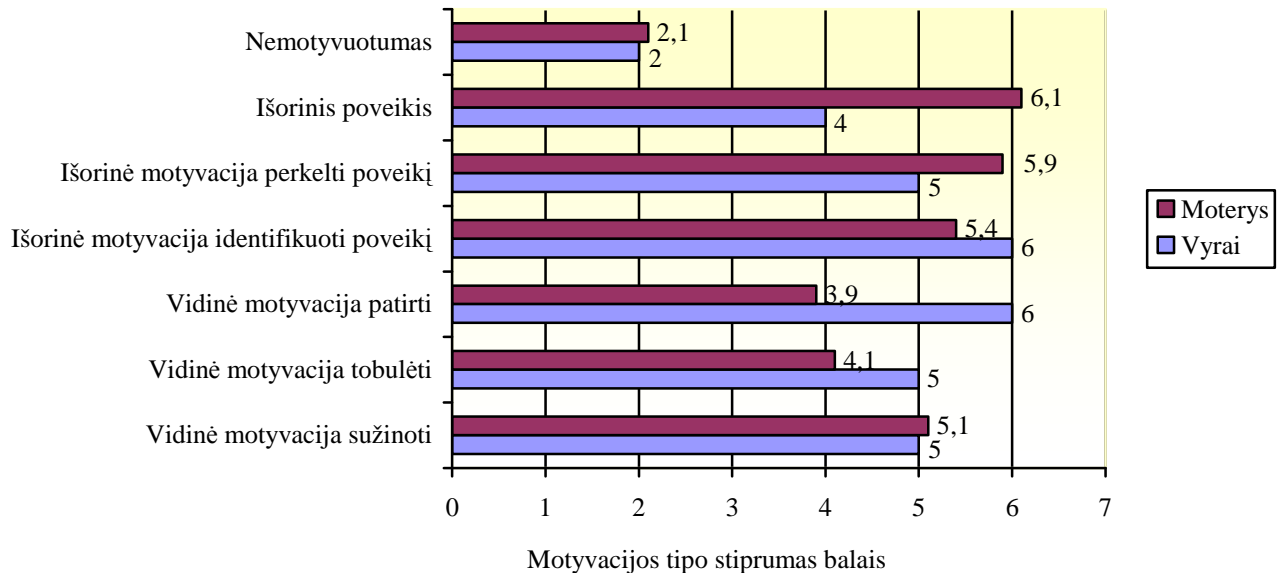
Analizuojant, kokį – aktyvų ar pasyvų – laisvalaikį renkasi Kauno mieste dirbantis jaunimas, buvo siekiama nustatyti tiriamųjų motyvaciją pasirenkant tam tikrą laisvalaikio veiklą.

Išanalizavus tyrimo duomenis (1 pav.) nustatyta, kad jaunų dirbančių žmonių motyvaciją pasirenkant laisvalaikio veiklą daugiausia lemia vidinė motyvacija patirti (vidurkis – 5,7 balo). Vadinasi, pasirinkti tam tikras laisvalaikio veiklas labiausiai motyvuoja siekimas patirti, t. y. dauguma jaunų žmonių laisvalaikio veiklą renkasi siekdami patirti malonumą. O nemotyvuotumas mažiausiai lemia laisvalaikio veiklos pasirinkimą. Taigi abejingas požiūris į laisvalaikio veiklą, t. y. veikimas dėl veikimo, kai kuriems respondentams taip pat yra būdingas, tačiau nemotyvuotumas yra silpnėsnis už išorinę bei vidinę motyvaciją rinktis kurią nors laisvalaikio praleidimo veiklą.



1 pav. Jaunimo laisvalaikio veiklos pasirinkimą lemiantys motyvacijos tipai

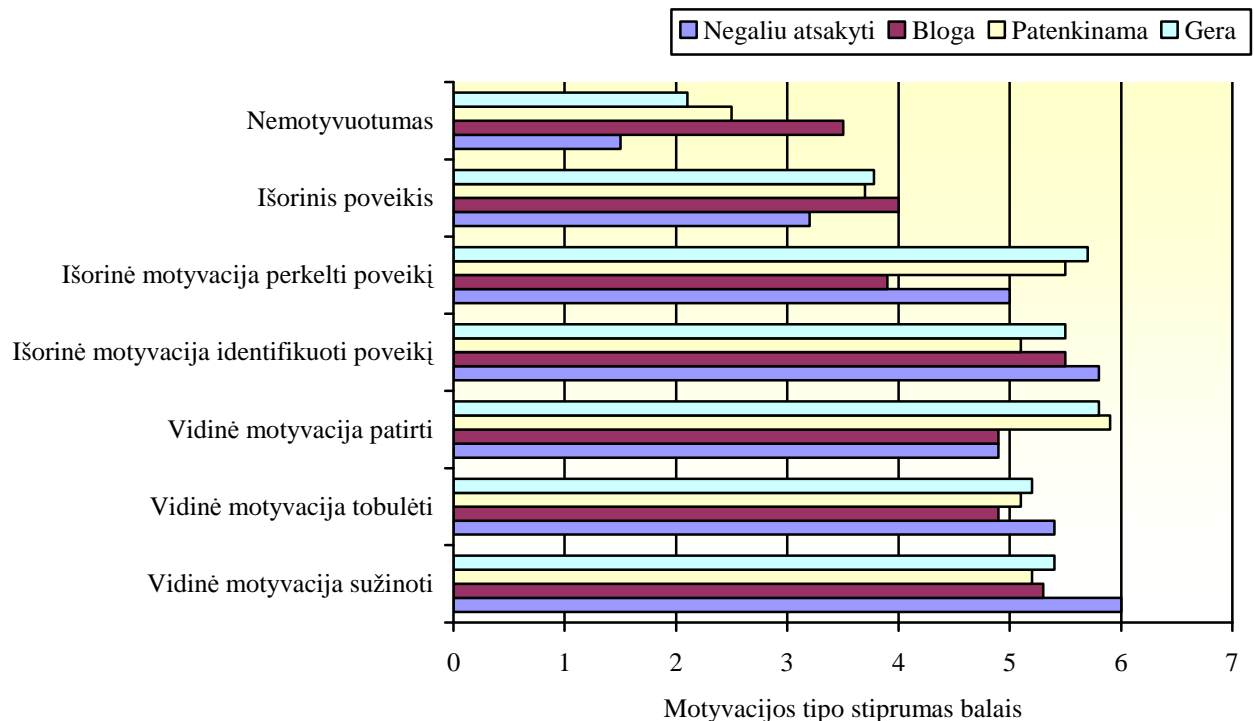
Analizuojant laisvalaikio veiklos motyvaciją pagal lytį (2 pav.) nustatyta, kad renkantis laisvalaikio veiklą moterims daugiausia įtakos turi išorinis poveikis (motyvacijos tipo stiprumas – 6,1 balo).



2 pav. Vyrų ir moterų laisvalaikio veiklos pasirinkimą lemiančių veiksnių skirstinys

Tyrimas parodė, kad moterys tam tikrą laisvalaikio veiklą dažniausiai renkasi dėl išorinio poveikio, pavyzdžiui, siekdamos gauti atlygį arba vengdamos bausmės. Veikdamos jos siekia, kad kiti dėl jų gerai jaustųsi ar kitiems dėl jų nebūtų gėda, taigi laisvalaikio veiklas renkasi ne dėl to, kad pačios to labai trokštų (Deci, Ryan, 2002). Daugiausia įtakos vyrams užsiimti tam tikromis laisvalaikio veiklomis turi tiek išorinė motyvacija identifikuoti poveikį, tiek vidinė motyvacija patirti (šių motyvacijos tipų stiprumas – 6 balai). Vadinasi, daugumai vyrų pasirinkta laisvalaikio veikla turi teikti malonumą, nes tik taip stimuliuojamos tam tikros jų emocijos. Tokia veikla tampa jiems reikšminga, o veiklos rezultatai – naudingi. Šioms respondentų grupėms, ypač vyrams, nemotyvuotumas yra mažiausiai būdingas. Taigi tikėtina, kad pasirinkdami laisvalaikio veiklas vyrai turi daugiau interesų nei moterys.

Analizuojant, kaip jauni dirbantys žmonės vertina savo sveikatos būklę ir kokia jų laisvalaikio motyvacija, nustatyta, kad laisvalaikio veiklas respondentai pasirenka pagal suvokiamą savo sveikatos būklę. Pavyzdžiui, 70 proc. (n = 49) respondentų mano, kad jų sveikatos būklė yra gera, 23 proc. (n = 16) – patenkinama, 4 proc. (n = 3) – bloga, o 3 proc. (n = 2) apklaustųjų savo sveikatos būklės įvertinti negalėjo. Analizuojant skirtingai savo sveikatos būklę vertinančių respondentų laisvalaikio motyvaciją buvo nustatyta, kad respondentai, kurie negalėjo įvertinti savo sveikatos būklės, yra labiausiai motyvuoti rinkdamiesi laisvalaikio veiklą (motyvacijos stiprumas – 6 balai). Šiai respondentų grupei renkantis laisvalaikio veiklą daugiausia įtakos turi vidinė motyvacija sužinoti (3 pav.). Vadinasi, pasirinkta laisvalaikio veikla jiems teikia malonumą, suteikia galimybę siekti žinių, atrasti, tyrinėti, suprasti naujus dalykus.



3 pav. Skirtingos sveikatos būklės respondentų laisvalaikio veiklos pasirinkimą lemiančių motyvacijos tipų skirstinys

Jauniems dirbantiems žmonėms, vertinantiems savo sveikatos būklę kaip gerą ir patenkinamą, pasirenkant laisvalaikio veiklas daugiausia įtakos turi vidinė motyvacija patirti (vidurkis – 5,8 balo). Taigi šių grupių respondentams laisvalaikio veiklos sužadina emocijas, sukelia didžiulį vidinį pasitenkinimą. O respondentams, savo sveikatos būklę suvokiantiems kaip blogą, daugiausia įtakos pasirenkant tam tikras laisvalaikio veiklas turi išorinė motyvacija identifikuoti poveikį (motyvacijos tipo stiprumas – 5,5 balo). Vadinasi, šios grupės respondentams laisvalaikio veiklos yra reikšmingos, o veiklų rezultatai yra arba turėtų būti naudingi, vis dėlto jos neteikia vidinio pasitenkinimo. Tiriamiesiems, savo sveikatos būklę vertinantiems kaip blogą, būdingas didžiausias nemotyvuotumas, todėl galima teigti, kad jie yra gana apatiški rinkdamiesi laisvalaikio veiklas.

L. I. Caldwell ir kt. (2010) išskiria keletą priežasčių, dėl kurių jaunimas pasirenka tam tikras laisvalaikio veiklas. Pirma priežastis ta, kad motyvacija ne tik lemia tam tikrą elgesį, bet yra susijusi ir su įvairiomis jo pasekmėmis. Teoriškai tam tikri motyvacijos tipai, pavyzdžiui, vidinė motyvacija ar išorinė motyvacija identifikuoti poveikį, didina elgesio efektyvumą, stiprina priklausymo ir subjektyviai suvokiamos gerovės jausmą. Visi kiti išorinės motyvacijos tipai, taip pat ir nemotyvuotumas, siejami su silpnesniu subjektyviai suvokiamos gerovės jausmu. Kita priežastis ta, kad laisvalaikio ir laisvalaikio motyvacijos sąsaja yra labai glaudi – tai rodo asmens apsisprendimas ir vidinės motyvacijos skatinamas elgesys laisvalaikiu. Kitaip tariant, labiausiai asmens poreikius tenkina ta laisvalaikio veikla (ar veiklos), kuri pasirenkama tik tvirtai apsisprendus.

IŠVADOS

1. Jaunų dirbančių žmonių laisvalaikio tyrimas parodė, kad tarp įvairių laisvalaikio praleidimo būdų kiek labiau vyrauja pasyvus laisvalaikis savaitgaliais.
2. Tiriant jaunimo laisvalaikio pasirinkimo motyvaciją nustatyta, kad pasirenkant laisvalaikį daugiausia įtakos turi vidinė motyvacija patirti, t. y. tiriamieji siekia vidinio pasitenkinimo, kad maloni veikla žadintų teigiamas emocijas. Analizuojant motyvacinių veiksnių stiprumą lyties požiūriu nustatyta, kad moterų laisvalaikio veiklą labiau skatina išorinis poveikis, o vyrų – išorinė motyvacija perkelti poveikį ir vidinė motyvacija sužinoti. Taigi pasirinkę tam tikrą laisvalaikio veiklą tiriamieji siekia išorinio atpildo arba vengia išorinės bausmės, siekia vidinio atpildo arba vengia vidinės bausmės, stengiasi įgyti daugiau žinių, tyrinėti, suprasti.
3. Analizuojant, kaip jauni dirbantys žmonės suvokia savo sveikatos būklę ir kokia jų laisvalaikio veiklos motyvacija, nustatyta, kad asmenims, negalėjusiems įvertinti savo sveikatos būklės, apatija renkantis laisvalaikio praleidimo formas yra nebūdinga ir jie yra gana tvirtai apsisprendę bei žino, ko siekia. Asmenys, manantys, kad jų sveikatos būklė bloga, laisvalaikio veiklas renka si veikiami išorinės motyvacijos identifikuoti poveikį – laisvalaikio veiklos jiems yra reikšmingos, o veiklų rezultatai yra arba bus naudingi, tačiau jie nejaučia vidinio pasitenkinimo.

LITERATŪRA

1. Caldwell, L. I., Patrick, M. E., Smith, A. E., Palen, L. A., Wegner, L. (2010). Influencing adolescent leisure motivation: intervention effects of health wise South Africa. *Journal of Leisure Research*, 42 (2), 203–220.
2. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: The University of Rochester Press.
3. Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 79–103.
4. Janušauskaitė, G. (2008). Gyvenimo kokybės tyrimai: problemos ir galimybės. *Filosofija. Sociologija*, t. 19 (4), 34–44.
5. Jurgelėnas, A., Juozulynas, A., Butkienė, B., Butikis, M., Savičiūtė, R. (2008). Gyvenimo kokybės ir amžiaus integralumo bruožai. *Gerontologija*, 9 (4), 207–213.
6. Kazlauskaitė, M., Rėklaitienė, R. (2005). Vidutinio amžiaus Kauno gyventojų gyvenimo kokybė. *Medicina (Kaunas)*, 41 (2), 155–161.
7. Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M. (1991). Leisure motivation scale. Internet link: http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/scales/eml28_en.doc [retrieved: 2010-10-03].
8. Savicka, A. (2006). Darbas ir laisvalaikis: naujos jų tarpusavio ryšio sampratos paieškos. *Kultūrologija*, 13, 183–204.
9. Ustinavičienė, R., Obelenis, V., Ereminas, D. (2004). Dirbančiųjų sveikata ir šiuolaikinės darbo sąlygos. *Medicina (Kaunas)*, 40 (9), 897–904.
10. Walker, G. J. (2009). Culture, self-construal, and leisure motivations. *Leisure Sciences*, 31, 347–363.

YOUNG WORKING PERSON'S LEISURE MOTIVATION

Vilija Bitė Fominienė

Lithuanian Sports University

ABSTRACT

Theoretical substantiation. The article explores the recreational value and importance of working in human life, analysis of its association with human health and quality of life perception. Any human activity is motivated, so the analysis of effective leisure time, determined not only selected leisure activities, but also reveals the need for the factors, which determine the choice of such activities.

The object of the survey was the choice of motivational factors in leisure.

The aim of study was to assess the determining factors of leisure motivation of young working people

Method. Organized research through a questionnaire based on L. G. Pelletier et al. (1991) leisure motivation scale. The sample consisted of 70 young working people from Kaunas city – 47 women and 23 men. The study investigated whether young working people have enough leisure time, what are its forms and conducting research to evaluate the disclosure of their health. In determining what are the key motivating factors behind the choice of leisure study comparing interpretations of gender and health research aspects of perception. The study data were processed on the basis of mathematical statistics

Findings. The survey data suggests that young working people have more leisure time on weekends and often spends it passively (reading, watching television). Examination of the leisure motivation of the youth revealed that most strongly influenced by the choice of leisure internal motivation to experience stimulation, i. e., targeted to the inner satisfaction, enjoyable activities that stimulate feelings of certain associations. Youth groups, by gender dominated external motivation external regulation, external regulation motivation moved, the internal motivation to know, that is these groups of people belonging to an external reward or avoid an external punishment, reward or to avoid the inner interior penalty, to seek knowledge, explore, understand the relevant issues. The analysis of young people's perceptions of their health status and the motivation of leisure activities to those persons who are unable to assess their health status is at least apathetic choosing forms of leisure and are sufficiently strong and determined to knowing what is going. Those persons who believe that there is poor health status in the form of leisure for engaging external motivation identified regulation – they are important leisure activities, and results are or will be useful, but it does not feel the inner satisfaction.

Keywords: leisure, motivation, Self-determination Theory.

МОТИВАЦИЯ ДОСУГА МОЛОДЫХ РАБОТАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Вилия Бите Фоминене

Литовский университет спорта

РЕЗЮМЕ

Теоретическое обоснование. В статье рассматриваются ценность и важность рекреации в жизни человека, анализируются её связи со здоровьем человека и восприятием качества жизни. Любая деятельность человека мотивирована. Таким образом, анализируя эффективность досуга, способного обеспечить восстановление сил молодого работающего человека, его саморазвития, нужно анализировать не только формы и виды рекреации, необходимо знать и факторы, определяющие выбор различных видов деятельности.

В этой работе объектом исследования являются мотивационные факторы выбора досуга.

Цель исследования – оценить мотивационные факторы выбора досуга молодого работающего человека.

Методика. Для достижения намеченной цели во время исследования было опрошено 70 людей, работающих в городе Каунасе (47 женщин и 23 мужчины). Исследование проведено согласно подготовленному опроснику по примеру Л. Г. Пеллетье и др. (1991). В опросник входят вопросы, позволяющие проанализировать, достаточно ли свободного времени имеют молодые трудящиеся, какие формы его проведения, выявить, как они оценивают свое здоровье. Изучив, какие основные мотивационные факторы влияют на выбор досуга, полученные результаты интерпретируются в зависимости от пола и восприятия состояния здоровья. Полученные с помощью опросника данные были обработаны по методу математической статистики.

Результаты. Исследование показало, что большинство респондентов не имеют достаточно свободного времени или его не имеют совсем. Молодые люди отметили, что в основном имеют свободное время только по выходным. В это время они занимаются различной деятельностью. Среди самых популярных занятий досуга являются просмотр телевизионных передач, вечеринки с друзьями, занятие спортом, время проведение за компьютером и чтение. Изучив мотивацию выбора досуга молодых людей установлено, что сильнее всего он зависит от внутренней мотивации – испытать, изведать. Это значит, что молодые люди ориентированы на внутреннее удовлетворение.

Выводы. Исследование показало, что у молодых работающих людей преобладает более пассивный досуг, особенно по выходным. Мотивация выбора досуга молодежи зависит от внутренней мотивации. Те лица, которые не могут оценить состояние своего здоровья, являются апатичными при выборе различных форм досуга, но достаточно твёрдо знают, чего хотят. Те люди, которые думают, что их состояние здоровья является плохим, в соответствующие формы досуга вовлечены благодаря внешней мотивации – деятельность досуга является важной, а полученный результат для них полезным, но это не позволяет получить внутреннее удовлетворение.

Ключевые слова: досуг, мотивация, самомотивационная теория.