

Tartu Ülikool

Kehakultuuriteaduskond

Spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut

Nele Rattas

**Enesehinnangu ja meisterlikkuse eesmärkide roll
noorsportlaste spordist väljalangemisel. Longituuduuring**

Magistritöö

kehalise kasvatus ja spordi erialal
(spordi sotsiaalteadused)

Juhendaja: *MSc.* A. Hannus

Tartu 2012

Käesolev magistritöö on lubatud kaitsmisele

Juhendaja: teadur Aave Hannus, *MSc*

Juhendaja allkiri

Kaasjuhendaja:

Kaasjuhendaja allkiri

Instituudi juhataja

Kuupäev ja allkiri

SISUKORD

SISUKORD.....	1
SISSEJUHATUS.....	2
KIRJANDUSE ÜLEVAADE	5
Motivatsioon	5
<i>Saavutusmotivatsioon.</i>	6
<i>2x2 saavutusmotivatsioon.</i>	7
Treeneri käitumine	9
<i>Autokraatlik treener.</i>	9
<i>Demokraatlik treener.</i>	9
<i>Treeneri käitumise mõju.</i>	10
Enesehinnang	10
TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED	13
METOODIKA.....	14
Vaatlusalused ja protseduur.....	14
Mõõtmisvahendid	15
Andmete analüüs	16
TULEMUSED.....	17
Kirjeldav statistika	17
Väljalangemise psühholoogilised tunnused.....	17
Jätkajate longituuduuring.....	23
TULEMUSTE ARUTELU	27
JÄRELDUSED	31
KIRJANDUSE LOETELU.....	32
SUMMARY	36

SISSEJUHATUS

Üha sagedamini võime me kuulda meedias räägitavat laste ja noorte järjest vähenevast liikumisharjumusest, ajal kui igale poole, isegi kõige väiksematesse alevitesse kerkivad uued ja suured spordirajatised. Samas ei ole see üksnes Eestis nii, terves Euroopas on tendents pigem selline, et organiseeritud klubisport tõrjub iseseisva spordiharrastamise välja. Enamus lapsi/noori, kes spordiga tegelevad, ongi seotud erinevate klubide treeningutega (Brettschneider, 2004). Tänapäevaks on tavaline, et peale tundide lõppu kutsutakse ema/isa kooli autoga järgi ja siis sõidetakse trenni, sealt jälle autosse ja siis enamus ülejäänud päevast veedetakse televiisori või arvuti taga (koolipäevadel veedab 2-3 tundi televiisori/arvuti ees kuni 57% 15-aastastest vastanutest, poisid ja tüdrukud kokku), ja nädalavahetusel, samast vanuserühmast, kuni 80% vastanutest (Aasvee, 2009). Ahvatlev on mõelda, et arvuti on hariva funktsiooniga ja palju arendavam kui õues jooksmine, aga vaadates lähemalt neid terviseprobleeme, mida istuv eluviis kaasa toob (ülekaalulisus, rasvumine, suhkrutõbi, südame-veresoonkonna haigused), ning neile lisada veel ka sotsiaalsed ja psühholoogilised probleemid ja üldiselt halva tervise (27% uuringus osalejatelt oli olnud tervisega hädas pea iga päev, tüdrukutest pea iga kolmas, poistest iga viies), siis on küll päris kindel, et õues liikumine on väga oluline. Sagedamini kaevati nimetatud uuringus peavalu, halva tuju, närvilisuse ja kurvameelsuse üle, millest tuleneb madal elukvaliteet. Kehamassi indeks (KMI), vastaja enda poolt raporteeritud andmetega, ei paljastanud midagi väga tõsist, vaid 10% uuritavatest oli ülekaalus. Küsimusele enda keha kohta vastaja hinnangul selgus, et 54% oli enda arvates normaalkaalus, KMI uuringus oli selleks 86%. Tüdrukute hulgas oli 31% küsimusele vastajatest enda meelest ülekaalulised, KMI uuringus vaid 10%. See võib olla seotud nii kehakultusega, negatiivse enesehinnanguga, või näidata ka reaalselt pilti (Aasvee 2009).

Üldlevinud arvamuse kohaselt aitab regulaarne ja mõõdukas liikumine ennetada erinevate haiguste teket. Samas tundub, et selline informatsioon võimalikest tulevikus tekkivatest haigustest tundub noorele inimesele väga abstraktsena ja seepärast on noortel inimestel võib-olla raske ette kujutada end nende haiguste küüsis olevana. Raske on võtta olukorda tõsiselt, kui ei tajuta ohtu. Ehk oleks rohkem kasu, kui lapsed, noored, lapsevanemad ja treenerid teadvustaks endale pigem ajaliselt vahetumalt tajutavaid väärtusi, mis aitavad väga suures osas sisuliselt oma elukvaliteeti parandada. Sportimisega kaasnevad positiivsed küljed on Partic ja tema kolleegide (1999) hinnangul:

- Sõbrad; võimalus leida sõpru ka siis, kui koolikaaslased sind ei tunnusta ja oma sõprust ei paku
- Füüsiline jõud ja fitness
- Positiivsem suhtumine endasse ja teistesse
- Kõrgem enesehinnang
- Kindel sotsiaalvõrgustik
- Rohkem sotsiaalseid oskusi
- Emotsionaalselt stabiilsem ja vähem psühhosomaatilisi kaebusi
- Aja planeerimise ja täpsuse õppimine
- Suurem potentsiaal koolitöös
- Väiksem risk minna nõ „halvale teele“

Tänapäeval peetakse noorte inimeste puhul normiks 60 minutit aktiivset liikumist päevas (Brettschneider & Naul, 2004). Eesti 11-15 aastastest koolilastest vastas sellele normile 18%, 2001. aastal oli selleks vaid 11,8% (Aasvee, 2009), mis minu hinnangul on liiga vähe. Hinnangutes läks arvesse selline liikumine, mis kiirendab südamelöögisagedust ning paneb südame mõneks ajaks puperdama. Kindlasti pean lisama siinkohal, et erilist vahet ei ole, kas elatakse maal või linnas. 2006. aasta kehalise aktiivsuse näitajate osas asub Eesti 41 maa hulgas oma 18%-ga 25-26. kohal. See ei ole küll kõige kehvem koht, kuid tuleb vaadata, kellega end võrrelda soovime ja kelle sarnased olla tahame.

Igal inimesel, kes spordiga tegelema hakkab, on selleks oma põhjus. Samuti on teatud põhjus ka spordiga lõpetamiseks. Rääkides sportimise lõpetamisest, ehk spordist väljalangemisest, on oluline teha vahet, kas spordist langetakse välja erialaspetsiifiliselt ehk vahetatakse spordiala, või langetakse spordist üldse välja ehk siis lõpetatakse organiseeritud sporditreeningutel osalemine (kolmandaks lõpetamise põhjuseks on sportlaskarjääri lõpetamine, kuid see ei ole käesoleva magistritöö kontekstis oluline teema). Erialaspetsiifiline väljalangemine tähendab tegelikult teise spordiala valimist, kus jätkatakse sportlikke treeninguid ja tegelikult ollakse siiski spordis aktiivsed. Seega on erialaspetsiifilise väljalangemise korral noore inimese kehaline aktiivsus igati tagatud. Veelgi enam, kaasaegsete seisukohtade järgi on 6-11. eluaastani erinevate spordialade ja struktureeritud treeningute proovimine (*sampling*) kasulik ja soositav, kuna suurendab vastavalt kas tippsoorituseni arenemist ja/või regulaarset kehalist aktiivsust täiskasvanueas (Berry, Abernethy, & Coté, 2008; Coté, 1999; Coté, Baker, & Abernethy 2007). Üldise

väljalangemise korral vahetatakse suure tõenäosusega sport mõne muu huvitegevuse vastu, näiteks kunst või muusika. Samas jääb alati võimalus, et ka selliselt spordist väljalangenud inimesed pöörduvad mingi aja pärast spordi juurde tagasi ja tegelevad sellega harrastussportlasna edasi. On täiesti normaalne, et ülemaailmselt langeb kuni 35% organiseeritud spordiga tegelevatest lastest ja noortest iga aastal spordist välja (Ryska, Hohensee, Cooley, & Jones, 2002).

Eelpool kirjeldatud põhjustel on oluline selgitada välja, millised psühholoogilised ja potentsiaalselt muudetavad tegurid suurendavad laste üldise spordist väljalangemise riski. Käesoleva magistr töö eesmärgiks on selgitada välja psühholoogilisi tegureid, mis soodustavad laste regulaarsest spordiharrastusest väljalangemist sporditreeningute lõpetamise, mitte eriala vahetamise mõttes. Selleks jätkati longituuduuringut, mille esmased andmed on avaldatud Kaia Utsali magistr töö (2010). Käesoleva töö tarvis koguti andmeid selle kohta, kes 2007/2008 esimeses uuringus osalenud lastest 2012. aastal veel regulaarsetel treeningutel osalevad ja kes teadaolevalt enam regulaarselt organiseeritud spordiga ei tegele ehk on tõenäoliselt spordist välja langenud. Lisaks viidi läbi nende laste kordusuuring, kes teenivad samas spordiklubis, kus nad treenisid esimese hindamise ajal, et selgitada välja ajalisi muutusi sporditreeninguid jätkavate laste psüühikas.

KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Rääkides spordist väljalangemise riskiteguritest on vajalik mõista, miks noor üldse spordi juurde tuleb. Mõne lapse viib treeningutele lapsevanem, valides ise spordiala, teine laps läheb treeningule, sest sõber/vend/õde käib seal ja tal tekib ka huvi, kolmas laps leiab ise meeldiva treenigu ja avaldab soovi sinna minekuks. Juba sportlastee alguse juures hakkavad erinevad motivatsioonilised tegurid oma rolli mängima. Edasise sportlastee jätkamise seisukohalt oleneb palju sellest, kas treeninguid alustanud noor osaleb treeningutel lapsevanemate või sõprade meeleheaks, või sellepärast, et ta saab sellest rahulolu tunde ja et talle endale meeldib selles tegevuses osaleda.

Motivatsioon

Varasemates uuringutes jagati motivatsioon sisemiseks motivatsiooniks ja väliseks motivatsiooniks. Sisemine motivatsioon on indiviidi enda soovidest tulenev stiimul midagi saavutada, omandada, õppida. Sisemise motivatsiooni all mõistetakse, et see toetab iseseisvat, autonoomset mõtlemist ja valikuid ning oma mõtete järgi käitumist, läbi mille saavutatakse nauding oma tegemistest. Sisemist motivatsiooni jagatakse kolmeks alatuübiks. *Sisemine motivatsioon teada saada* on seotud rõõmu või rahuloluga õppimisest või arusaamisest. *Sisemine motivatsioon saavutada* on seotud tegevuses osalemise rõõmuga ja loomise rõõmuga. *Sisemine motivatsioon kogeda naudingut* avaldub soovis sporti teha eesmärgiga kogeda stimuleerivaid elamusi (nt meeleline nauding, esteetiline kogemus, põnevus), mis tulenevad tegevuse sooritamisest, mitte sellega kaasnevatest tagajärgedest (Pelletier, Vallerand, Tuson, Biere, & Blais, 1995). Väline motivatsioon tuleneb indiviidist väljaspoolt. Välisteks motivaatoriteks võivad olla treener, lapsevanemad, sõbrad jne, kõik, kes on sportlasega kuidagi seotud ja saavad teda mingil viisil mõjutada. Välisteks motivaatoriteks on ka hüved, mida indiviid tegevuse läbi võib saada, näiteks tunnustus, hea tervis või sale kehakuju. Välise motivatsiooni korral püütakse saada läbi hea tulemuse tunnustust, autasu või tahetakse vältida karistust. Väline motivatsioon jaguneb neljaks: *Väline regulatsioon* on käitumine, mida sooritatakse väliste määrajate pärast, nagu autasu või välised kontrollijad. *Pealesurutud regulatsioon iseloomustab* tegevusi, millega tegeletakse teatud surve tõttu, kuid selle surve allikas on indiviidi sees, näiteks süütunde tõttu. *Omaksvõetud regulatsiooniga* on tegemist siis, kui sportlikke harrastusi tehakse seetõttu, et see on kasulik. *Integreeritud regulatsioon* on ülemineku etapp, kus väliste mõjutajate motivatsioonidest saab sisemine motivatsioon ja indiviid tegutseb seetõttu, et peab käitumist väärtuslikuks (Ryan & Deci 2000).

Lisaks sisemisele ja välisele motivatsioonile, mis mõjutavad sportlase harrastuse jätkamist, on spordist loobumise seisukohalt oluliseks teguriks amotivatsioon. *Amotivatsioon* on olukord, kus sportlane ei näe enam seoseid treeningul pingutamise/õppimise ja sportlike tulemuste vahel ja seetõttu loovub treenimisest. Amotivatsioon võib kujuneda välja näiteks pikaaegse sportliku ebaedu tulemusena (Ryan & Deci, 2000).

Saavutusmotivatsioon.

Vältimaks noorsportlaste sportlastee enneaegset lõppemist, tuleks mõista, mis on sportlase puhul nendeks teguriteks, mis teda spordi juures hoiavad, mis on tema sportlikud eesmärgid ja mida ta soovib oma treeningutega saavutada. Saavutusmotivatsioon (*achievement goal motivation*) on kogum erinevatest kognitiivsetest, afektiivsetest ja käitumuslikest protsessidest, mis lõpuks iseloomustab õpilase kompetentsuse püüdlust.

Saavutusmotivatsiooni saab vaadata kui enda kompetentsuse tajumist läbi ülesandele ja egole orienteeritud eesmärkide saavutamise (Nicholls, 1984; 1989) või teisiti nimetades meisterlikkuse (*mastery*) ja soorituse (*performance*) eesmärkidel põhinevana (Dweck, 1986; Dweck, & Leggett, 1988). Ülesandele orienteeritud/meisterlikkuse eesmärgil põhinev motivatsioon on seotud õppimise eesmärkidega, läbi mille sportlane püüab parandada oma soorituse meisterlikkust ja saavutada maksimaalse soorituspädevuse. Orienteeritus egole/sooritusele on seotud enda võimete maksimaalse demonstreerimisega teistele või väliste standarditega võrreldes. Egole orienteeritud indiviidide jaoks on oluline testida võimeid ja neid siis teistega võrrelda. Selliselt motiveeritud sportlased on uhked oma edu üle, mis saavutatakse kergelt, ilma oluliste pingutusteta. Kergelt tulnud edu mõjutab selles olukorras positiivselt ka enesehinnangut, mis ebaedu korral langeb jälle oluliselt ja tekitab abituse tunde. Ebaedu korral süüdistatakse iseennast, mitte aga oma puudulikku ettevalmistust. Olukorras kus püütakse vältida ebaedu, kuid teades, et ebaedu on tõenäoline, võetakse kasutusele enesenurjamine (*self-handicapping*), mis võimaldab sportlasel ebaedu korral enda käed vastutusest tulemusel ees nõ puhtaks pesta, samas kui edu korral kuulub kogu au talle. Need strateegiad põhinevad maine säilitamise püüdel (*face saving*). Vastukaaluks, ülesande orientatsiooniga sportlane püüab leida sobivaid või keerulisi väljakutseid, millega hakkama saada ja kust midagi kasuliku õppida. Ülesandele orienteeritud indiviidid kasutavad oma oskusi millegi väärtuslikuma õppimiseks. Olles omandanud uue oskuse, tõuseb ka enesehinnang. Sattudes silmitsi ebaõnnega püüavad ülesandele keskendunud sportlased olukorda parandada ja ka sealt midagi õppida (vt. Deci & Ryan, 2000).

Meisterlikkuse eesmärk iseloomustab motivatsiooni, kus sportlase peaesmärgiks on enda oskuste parandamine ja maksimaalselt heade oskuste omandamine. Sellise motivatsiooniga sportlane hindab omandatud tehnikat ja võistleb iseendaga järjest parema soorituse saavutamisel. Samuti on olulised teadmised, mis omandatakse õppeprotsessi käigus ja läbi mille saavutatakse erialane tehniline ökonoomsus. Kui tegemist on võistkondliku spordialaga, siis on tähtis rõhutada võistkonna sisest koostööd ja sõbralikku õhkkonda. Kõik võistkonna liikmed on tähtsad (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002).

Soorituseesmärk iseloomustab olukorda, kus kõige olulisem on saada oma oskusele teiste silmis positiivne hinnang. Sellise motivatsiooniga inimene (sportlane, treener jne) hindab ainult võitu. Oluline on demonstreerida oma oskusi otseses võistlusmomendis, aga võrrelda end ka erinevate normidega. Soorituseesmärkide puhul on tähtis varjata oma nõrkusi. Võistlemist peetakse spordi loomulikuks ja vaata et tähtsaimaks osaks, sest nii saavad sportlased kontrollida oma treeningute kasulikkust ja võrrelda end teistega (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002).

Varasemate uuringutega ilmnes, nagu esindaks meisterlikkuse orientatsioon positiivseid karakteristikuid ja positiivseid tulemusi. Soorituseesmärgiga seevastu seostusid pigem negatiivsed karakteristikud ja halvad tulemused, eriti kui tajutud kompetentsus oli madal. Hilisemates uuringutes on leidnud kinnitust, et ülesandele ja ehole orienteeritust ei saa võtta kui vastandlike poolusi. Le Bars, Gernigon ja Ninot (2008) leidsid oma uuringus, et kui sportlasel on kõrge ülesandele/meisterlikkusele orienteeritus, siis võib tal ka kõrge ehole/sooritusele orienteeritus olla. Selline kombinatsioon võib anda sportlasele võistlustingimustes eelise. Samas on väga oluline silmas pidada, et sportlase sooritusele orienteeritud motivatsioon ei muutuks peamiseks, sest positiivset efekti omab see kooslus vaid siis, kui sportlasel on ennekõike kõrge meisterlikkusele orienteeritus.

2x2 saavutusmotivatsioon.

Nagu eelpool kirjeldatud, koosneb saavutusmotivatsiooni kahest komponendist: meisterlikusega seotud ja sooritusega seotud poolest. Esimene pool sellest on keskendunud ülesande võimalikult meisterlikule lahendamisele, teine pool on suunatud normatiivide täitmisele või teistest parem olemisele (Wang, Biddle, & Elliot, 2007). Lisaks meisterlikuse - soorituse dimensioonile on saavutusmotivatsioonil ka teine mõõde: lähenemine - hoidumine. Lähenemine on seotus positiivsete tulemuste poole püüdlamise ning positiivsete karakteristikutega, hoidumine on seotud negatiivsete karakteristikute ja ebaõnnestunud

tulemuse vältimisega (Elliot, 1997). Wang, Biddle ja Elliot (2007) leidsid oma uuringus, et hoidumine ei pruugigi olla nii negatiivne, kuna hoidumise eesmärgid kombineerituna lähenemise eesmärkidega võivad anda hoopis optimaalse motivatsioonilise profiili. Viidatud uurimus viidi läbi küll kollektivistlikus kultuuris, kus hoidumise eesmärkidel ei ole nii negatiivset tähendust kui individualistlikes kultuurides, aga igal juhul näitab selline tulemus, et hoidumise eesmärgid ei ole automaatselt negatiivsed või halvad.

Need kaks mõõdet (meisterlikuse-soorituse ja lähenemise-hoidumise) koos moodustavadki 2x2 saavutuseesmärgi teooria mudel, mille alusel saab iseloomustada seda, mil määral on indiviid keskendunud edu saavutamisele või ebaedust hoidumisele, pidades silmas, et meisterlikkuse orientatsiooni puhul tähendab edu individuaalset arengut ja soorituse orientatsiooni puhul tähendab edu teistest parem olemist. Sportlase motivatsioonilise orientatsiooni hindamiseks on välja töötatud teatud väited, mida lugedes sportlane tunneb ära kõige rohkem tema kohta käivad laused. Selle järgi saab motivatsioonilist analüüsi läbi viiv isik hinnata, milline motivatsiooniline orientatsioon on konkreetset sportlasel. Näitlikud väited iga 2x2 saavutusmotivatsiooni komponendi osa kohta: meisterlikkusele lähenemine, on suunatud endale ja ülesandele ("Ma tahan õppida selles tunnis nii palju kui võimalik."); meisterlikkusest hoidumine, mis on ülesandele ja enese oskamatusetele keskendumine ("Ma olen tihti mures, et ma ei pruugi õppida kõike, mida selles tunnis õppida saab."); sooritusele lähenemine, mis on normatiivsele kompetentsusele keskendumine ("Mulle on oluline teha paremini kui teised õpilased."); sooritusest hoidumine, mis on normatiivse ebakompetentsuse vältimisele keskendunud ("Mu eesmärk on tunnis halva soorituse vältimine" (Wang, Biddle, & Elliot, 2007).

Saavutuseesmärgi teooria mudel on universaalne ja seda saab kasutada nii sportlaste kui mittesportlaste uurimises. Samuti ei ole sellel mudelil ealisi ega soolisi piiranguid (Wang, Biddle, & Elliot, 2007).

2x2 saavutusmotivatsiooni käsitlevates õppimise/soorituse uuringutes on ilmnenud positiivne seos meisterlikkusele lähenemise ja sooritusele lähenemise eesmärkide vahel. Mõlema eesmärgi konseptsioon on saada paremaks, ehkki paremust defineeritakse erinevalt. Soorituse vältimise tingimustes harjutavad õpilased näiteks aga oluliselt vähem kui meisterlikkusele lähenemise või meisterlikkusest hoidumise tingimustes. Harjutamise vältimisega soovitakse vältida olukorda, kus paljastub indiviidi oskamatus (Ntoumanis, Thogersen-Ntoumani, & Smith, 2009).

Treeneri käitumine

Treener on sportlase treeningutel aga ka elus väga tähtsal kohal, seetõttu saab ta avaldada treenitavale väga suurt mõju. Treener ei ole ainult see, kes vastutab sportlase õnnestunud karjääri eest, vaid tal lasub vastutus ka sportlase karjääri lõppemise korral. Oma käitumise ja suhtumisega näitab ta noortele eeskujut ja suunab neid nõ oma jälgedesse. Treener võib anda oma oskuste ja teadmistega kõik vajaliku sportlase igakülgseks arenguks, samuti võib ta aga kujuneda sportlase arengut pärssiva teguriks (Molinenro, Salguero, Tuero, Alvarez, & Marques, 2006). Treener oma motivatsiooniliste tõekspidamistega ei mõjuta igat sportlast eraldi, vaid loob oma treeningugrupile motivatsioonilise keskkonna ja seeläbi omandavad kõik sportlased vastava motivatsioonilise orientatsiooni ning hakkavad ka üksteist treeneri loodud mudel läbi mõjutama (Cervello, Escarti, & Guzman, 2007).

Treeneri tööstiili järgi saab eristada kahte treeneri tüüpi: autokraatlik treener ja demokraatlik treener (Vallerand & Loiser, 1999).

Autokraatlik treener.

Sellise tööstiiliga treener on protsessi kindlalt juhtiv, kontrollib, mida ja kuidas tehakse, surub peale oma arvamust, rõhutab oma autoriteeti ja pärsib sellega sportlase vaba mõtlemise arengut. Sellise tööstiiliga treener võib vähendada sportlase sisemist motivatsiooni ning läbi selle võib tekkida oht spordist väljalangemiseks. Selline tööstiil kujundab orienteeritust väliste motivatsiooni tüüpidele. Cumming, Smith ja Smoll (2006) leidsid, et sellise tööstiiliga treener ignoreerib vigu, kasutab karistusi, on kontrolliv. Samuti ei anna sellise tööstiiliga treener piisavalt konstruktiivset/positiivset tagasisidet. Lisaks välisele motivatsioonile tekitab treeneri selline käitumine tõenäoliselt ka egole orienteeritust, mis samuti on üheks spordist väljalangemise riskiteguriks (Amorose & Anderson-Butcher, 2006).

Demokraatlik treener.

Demokraatliku tööstiiliga treener seletab õpilastele seoseid spordis, toetab nende vabadust ja julgustab neid vastu võtma otsuseid. Demokraatlik treener arutleb koos õpilastega ebaõnnestumisi ja teeb tulevikuplaane. Selline treener suunab õpilasi pigem ülesandele orienteeruma kui esikoha eest võitlema (Amorose & Anderson-Butcher, 2006).

Treeneri käitumise mõju.

Treeneri töös on kolm olulist komponenti, õpilase psühholoogilist vajadust, mis mõjutavad otseselt sportlase motivatsioonilist orientatsiooni. Vajadusteks, mille rahuldamise käigus tekib sisemine motivatsioon, on: tajutud kompetentsus (*perceived competence*), tajutud autonoomia (*perceived autonomy*) ja tajutud seotus (*perceived relatedness*). Läbi nende kolme vajaduse rahuldamise on võimalik kujundada sportlasele positiivne motivatsiooniline orientatsioon (Amarose & Anderson-Butcher, 2006). Oluline on ka, et treener õpetaks oma õpilastele treeneri-õpilase vahelise suhtlemise toimimist. Nii võib treener ära hoida treeningugrupist väljalangemisi. Sageli noored lihtsalt ei mõista, et kui treener on treeningutel nõudlik, siis tegelikult ei ole ta pahatahtlik, ja et sõbralik treener ei ole tegelikult sõber (ei saa tekkida sõber-sõbra suhet), vaid on ikkagi treener ja koostöö toimub treener-õpilane tasandil (Molino, Salguero, Tuego, Alvarez, & Marquez 2006).

Lisaks treeneri tööstiilile on oluline see, kuidas treener suudab tekitada treenitavas tajutud kompetentsuse tunde (et õpilane saaks enda oskustest adekvaatse pildi). Mida noorem on õpilane, seda ebareaalsem ja kohati ka ülehinnatum on tema oskuste ja teadmiste pagas. Jakobs ja kolleegid (2002) leidsid oma uuringus, et poisid hindavad oma sportlikku kompetentsust oluliselt kõrgemalt ja reaalse oskusteni jõuab tajutud kompetentsus alles umbes 10. klassiks. Tüdrukud hindavad oma võimeid realistlikumalt ja erinevalt poistest ei hinda nemad neid üle vaid pigem väiksemaks. Kuni 4. klassini areneb poiste ja tüdrukute tajutud kompetentsus peaaegu paralleelselt, aga alates 5. klassist hakkavad tüdrukud üha vähem oma reaalseid võimeid tajuma. Selleks, et koostöö treeneri ja õpilase vahel sujuks maksimaalselt hästi, peavad mõlemad osapooled tundma end kompetentse ja autonoomsena ehk iseseisvana, ning tajuma, et nad on mõlemad selle tegevuse läbi seotud (seotuse vajadus) (Ryan & Deci, 2000).

Enesehinnang

Enesehinnanguks nimetatakse indiviidi üldist hinnangut enda väärtuslikkusele (Hewitt, 2009). Elus hakkama saamiseks on vaja lisaks oskusele asju realistlikult näha ka positiivset enesehinnangut. Positiivne enesehinnang aitab kaasa psühholoogilise heaolu saavutamisele. Kõrge enesehinnang on seotud veel oma eluga rahulolu ja rõõmu tundega (Pullmann & Allik 1999). Üks võimalikke viise enesehinnangu tõstmiseks on spordiga tegelemine. Saades läbi spordi positiivseid kogemusi ja enda hinnangul mingit kasu (vaimne/füüsiline), tõuseb sportlase enesehinnang ja suure tõenäosusega jätkab selline sportlane oma harrastusega

tegelemist ka edaspidi. Samas aga langeb enesehinnag neil sportlastel, kes ei koge treeningutel rahulolu ja ei taju mingit positiivset mõju; see mõjutab neid pigem spordist loobuma (Shaffer & Wittes, 2006). Hein ja Hagger (2008) uurisid oma töös sisemise motivatsiooni, saavutuseesmärgi mõju ja enesehinnangu vahelisi seoseid. Nad leidsid, et kui sportlane tegeleb sellise spordialaga, mis talle meeldib, on sisemiselt motiveeritud ja on suunatud mingi ülesande täitmisele, mis on talle jõukohane, on selle tulemuseks tõenäoliselt sportlase enesehinnangu tõus ja spordiharrastuse jätkamine.

Negatiivne enesehinnang suurendab riski haigestuda vaimsetesse häiretesse (tajuda üksindust, ka depressiooni), suurendab rahulolematust enda, ümbritsevate inimestega ja eluoluga, soosib antisotsiaalset käitumist, soosib suitsetamist, alkoholi tarbimist, narkootikumide kasutamist, põhjustab käitumishäirete teket. Samas uuringus leiti, et mida madalamad on indiviidi majanduslikud näitajad, seda suurem on risk madala enesehinnangu tekkeks (Boden, Fergusson, & Horwood, 2008).

Kui võrrelda sportlasi ja mittesportlasi ning vaadelda nende enesehinnangut sotsiaalse toimetuleku suhtes, siis sportlastel on enesehinnang sotsiaalse toimetuleku suhtes kõrgem. Sportlastest meeste ja naiste võrdluses on enesehinnang kõrgem meestel. Mehed on paremad sotsiaalsed suhtlejad, nad julgevad end julgemalt väljendada ja nad usuvad endasse rohkem. Samas ei ole sportlaste akadeemiline ja emotsionaalne enesehinnang võrreldes tavainimestega statistiliste andmete järgi erinev (March, Perry, Horsely, & Roche, 1995).

Daniels ja Leaper (2006) leidsid oma uurimistöös, et spordis osalemist ja enesehinnangut otseselt vaadelda ei saa, kui aga sinna lisada teguriks sportlase enda nägemine läbi spordi ehk enese aktsepteerimine (*acceptance*), siis on võib-olla leitud tegur, mis võib väga suures osas seletada just tüdrukute spordiga tegelemist, või siis väljalangemist. Nimelt ei ole naiste spordil võrreldes meeste spordiga väga pikka ajalugu ja tänasel päevalgi peetakse naisi vähem sporti harrastavateks. Noortel tüdrukutel on loomulik, kui nende sportlikkuse aste sarnaneb eakaaslastest poistele, aga alates puberteedieast, mil hakatakse rääkima naiselikust kehaehitusest, kaob tüdrukutel võime end aktsepteerida näiteks natuke lihaselisemate käte ja tugevamate õlgadega. Võib-olla tuleks rohkem seletada, et sportlasena on sellised kehalised muutused normaalsed. Olukorras, kus tüdrukud hakkavad spordist tulenevaid kehalisi muutusi täiesti normaalsetena tajuma ja ennast läbi nende muutuste nõ normaalsena nägema, võib olla leitud oluline tegur tüdrukute spordis püsimiseks (Boden, Fergusson, & Horwood, 2008). Ka poistel on selline koosmõju spordi, enesehinnangu ja enda aktsepteerimise vahel olemas, kuid

uuringu korraldajad tõdesid, et see ei pruugi olla nii oluline leid nende puhul, sest poisid/noormehed osalevad spordis ka teiste mõjutegurite mõjul aktiivselt ja ei nende väljalangemine ei ole vanuse kasvades nii suur (Daniels & Leaper, 2006) .

Utsali magistritöös (2010) ilmnes, et keskmise ja kõrge enesehinnanguga nooremad lapsed on kõrgema meisterlikkuse motivatsiooniga võrreldes madala enesehinnanguga lastega. Teisest küljest olid madalama enesehinnanguga nooremad lapsed oluliselt enam mures sellepärast, et nad ei pruugi trennis nii palju õppida, kui nad suudaksid (kõrge meisterlikkusest hoidumise eesmärk), võrreldes keskmise ja kõrge enesehinnanguga lastega. Lisaks sellele oli madalama enesehinnanguga nooremate laste spordile pühendumine, spordist saadava naudingu määr ja spordist saadavate väärtuslike võimaluste määr oluliselt madalamad võrreldes kõrge enesehinnanguga lastega. Samas tajusid madala enesehinnanguga nooremad lapsed oluliselt enam treeneri poolset autokraatlikku käitumist, kamandamist ja mitteamistamist. Sellised tulemused lubasid oletada, et madala enesehinnanguga nooremad lapsed ei keskendu treeningutel õppimisele ja individuaalsele arengule, muretsevad sellepärast, et ei pruugi kõike selgeks saada, nende spordile pühendumine on madal, tegevus ei paku naudingut ja treenerit koetakse autokraatlikuna, mistõttu need lapsed võivad tõenäolisemalt spordist välja langeda. Täpsemalt püstitus hüpotees, et madala enesehinnanguga 7-11-aastased lapsed, kes tajuvad treeneri poolt palju autokraatlikku käitumist, langevad tõenäolisemalt spordist välja võrreldes kõrge enesehinnanguga lastega.

Käesolevas magistritöös uuritakse kirjeldatud motivatsiooniliste tunnuste, enesehinnangu ja tajutud treeneri eestvedamiskäitumise mõju spordist väljalangemisele. Selleks jätkati Utsali magistritöö valimi longituudset uurimist.

TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Käesoleva töö eesmärgiks oli jätkata regulaarselt treeningutel osalevate laste longituuduuringut, selgitamaks välja spordist väljalangemise psühholoogilisi riskitegureid.

Selle eesmärgi saavutamiseks püstitati järgmised ülesanded:

1. Hinnata motivatsiooniliste tunnuste ennustavat mõju spordist väljalangemisele nelja aasta jooksul.
2. Kontrollida esmakordse mõõtmise tulemusel (Utsal, 2010) formeerunud hüpoteesi, et madal enesehinnang 7-10 eluaastatel suurendab spordist väljalangemise tõenäosust võrreldes keskmise ja kõrge enesehinnanguga.
3. Hinnata treenerikäitumise tajutavate komponentide ennustavat mõju spordist väljalangemisele nelja aasta jooksul.
4. Hinnata spordile pühendumise ennustavat mõju spordist väljalangemisele nelja aasta jooksul.
5. Hinnata üldise enesehinnangu ennustavat mõju spordist väljalangemisele nelja aasta jooksul.
6. Hinnata psühholoogiliste tegurite ajalisi muutusi nelja aasta järel võrreldes esimakordse mõõtmisega lastel, kes jätkuvalt tegelevad sama spordialaga samas treeningugrupis.

METOODIKA

Vaatlusalused ja protseduur

Vaatlusaluste grupp moodustus 2007/2008 uuritud regulaarselt sporditreeningul osalevate Tartu laste valimist. Esmakordselt koguti andmeid 2007. ja 2008. aastal, kordusuuring viidi läbi 2012. aasta kevadtalvel. 2012. aasta andmete kogumise tulemusena jaotusid 2007/2008 uuringus osalejad järgmiselt: 85 vaatlusalust tegeles sama spordialaga samas spordiklubis, kus esmakordsel hindamisel; 71 vaatlusalust ei tegele teadaolevalt Tartu linnas spordiga, selle otsuse aluseks on teadmine, et 2012. aasta seisuga ei maksta nende eest Tartu linna poolt ühelegi spordiorganisatsioonile pearaha; 88 vaatlusalust tegelevad muu spordialaga, selle otsuse aluseks on teadmine, et 2012. aasta seisuga maksab Tartu linn nende laste eest mõnele spordiorganisatsioonile pearaha; 11 vaatlusalust tegeleb mõne muu huvitegevusega, mille eest Tartu linn samuti pearaha maksab; 1 vaatlusaluse kohta andmed puuduvad. Täpsemad jaotused vanuste, sugude ja spordialade kaupa 2007/2008 ja 2012 on esitatud Tabelis 1.

Esimese andmete kogumise korraldust on kirjeldatud Utsali magistritöös (2010). Uuringus osalenud treenerid esitasid 2012. aastal nimekirjad lastest, kes esimesest andmete kogumisest kuni 2012. treenivad samas spordiklubis. Ülejäänud laste kohta tehti järelepärimine Tartu Linnavalitsusele. 2012. kevadel esitas Tartu Linnavalitsuse kultuuriosakonna sporditeenistus uurijatele andmed selle kohta, milliste 2007/2008 uuringus osalenud laste eest makstakse 2011/2012 Tartu spordiorganisatsioonidele pearaha. Kordusuuringu andmete kogumine toimus treeningute ajal spordiklubides, protseduur sarnanes esimese uuringu protseduuriga.

Täpsemalt, käesolevas uuringus kasutati kahte valimit. Esiteks, spordist väljalangemise riskitegurite üldisesse analüüsi haarati nende 85 vaatlusaluse 2007/2008 andmed, kes jätkavad samas klubis ja nende 88 vaatlusaluse 2007/2008 andmed, kelle eest Tartu linn maksab 2012 pearaha mõnele teisele spordiklubile, kokku 173 vaatlusalust (edaspidi *jätkajad*); ja 82 vaatlusaluse andmed, kes teadaolevalt ei tegele 2012 spordiga (edaspidi *väljalangejad*). Teiseks, longituuduuringu analüüsi haarati 55 jätkajat vaatlusalust, kes treenisid sama klubi juures, kus 2007/2008 ja osalesid 2012. a. kordusuuringus.

Mõõtmisvahendid

Uurimuses kasutatakse 4 küsimustikku.

1. Spordile pühendumise küsimustik (eesti keeles Utsal, 2010; *The Sport Commitment Model*; Scanlan, Carpenter, Schmidt, & Keeler 1993). Küsimustik koosneb 19 väitest, mis moodustavad 5 alaskaalat: *spordile pühendumine, nautimine, isiklik investering, sotsiaalsed kontrollijad, võimalused*. Väiteid hinnati 5-pallisel skaalal: 1 – mitte üldse, 2 – vähe, 3 – mõningal määral, 4 – palju, 5 – väga palju. Alaskaala keskmise skoori leidmiseks liideti kõikide väidete hinnangud ja jagati alaskaala väidete arvuga.
2. 2x2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustiku (eesti keeles Utsal, 2010; *2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport*; Wang, Biddler & Elliot 2007). Küsimustik koosneb 12

Tabel 1. Uuringu valimi kirjeldus. Esitatud on teise, 2012 aasta uuringu spordiga tegelevate vaatlusaluste ja esimese, 2007/2008. uuringu vaatlusaluste andmed.

Spordiala	Vanusegrupp 2012 uuringus/vanusegrupp 2007-2008 uuringus							
	11-12/7-8		13-14/9-10		15-16/11-12		17-18/13-15	
	P	T	P	T	P	T	P	T
Karate	3/3	-/-	11/20	1/3	14/21	-/-	3/17	0/1
Ujumine	1/1	1/2	10/13	9/20	11/15	8/9	2/2	-/-
Jalgpall	-/-	-/-	16/17	4/5	10/13	4/6	-/-	-/-
Kergejõustik	-/-	-/-	-/-	1/1	6/8	5/7	3/7	0/3
Võistlustants	3/5	5/9	5/9	9/12	5/7	3/7	0/1	-/-
Tennis	4/4	-/-	-/-	1/1	1/1	4/5	-/-	1/1

Märkus: $N = 173/256$. P - poisid, T- tüdrukud. Jaotused on esitatud 2007/2008 a uuringu spordialade kaupa: lugejas 2012. osalejad, nimetajas 2007/2008 osalejad. Kuna 88 vaatlusalust tegelevad 2012 mõne muu spordialaga, siis ei peegelda see jaotus 2012. aasta suure valimi ($N = 173$) spordialade koosseisu.

väitest, mis moodustavad 4 alaskaalat: *meisterlikkusele lähenemine*, *meisterlikkusest hoidumine*, *sooritusele lähenemine*, *sooritusest hoidumine*. Väiteid hinnati 5-pallisel skaalal: 1 – mitte üldse minu moodi kuni 5 – täiesti minu moodi. Alaskaala keskmise skoori leidmiseks liideti kõikide väidete hinnangud ja jagati alaskaala väidete arvuga.

3. Rosenbergi Enesehinnangu Skaala (eesti keeles Pulmann & Allik, 2000; *The Rosenberg Self-Essem Scale*; Rosenberg 1965). Küsimustik koosneb 10 väitest. Väiteid hinnati 3-pallisel skaalal: 1 – jah/nõus; 2 – mõnikord; 3 – ei/ei ole nõus.
4. Spordi Eestvedamise Küsimustik (eesti keeles SEK, Sirge, 2008; *Leadership Scale in Sport*, Challadurai & Saleh, 1980). Eestikeelse varjandina SEK (SEK: Sirge, 2008).

Andmete analüüs

Andmeid analüüsiti andmetöötlusprogrammidega STATISTICA 8.0 ja IBM SPSS Statistics 20.0. Gruppide keskmiste väärtuste erinevuste hindamiseks kasutati *Studenti t* testi, ühefaktorilist ja mitmefaktorilist dispersioonanalüüsi; kordusmõõtmiste juures kordusmõõtmistega dispersioonanalüüsi; *post hoc* võrdlusteks kasutati *Fischeri LSD* testi; diskriminantanalüüsi. Statistilistes testides kasutati *Alpha* taset .05.

TULEMUSED

Kirjeldav statistika

Tabelis 2 on esitatud 2012 jätkajate ja väljalangejate psühholoogiliste küsimustike kirjeldav statistika.

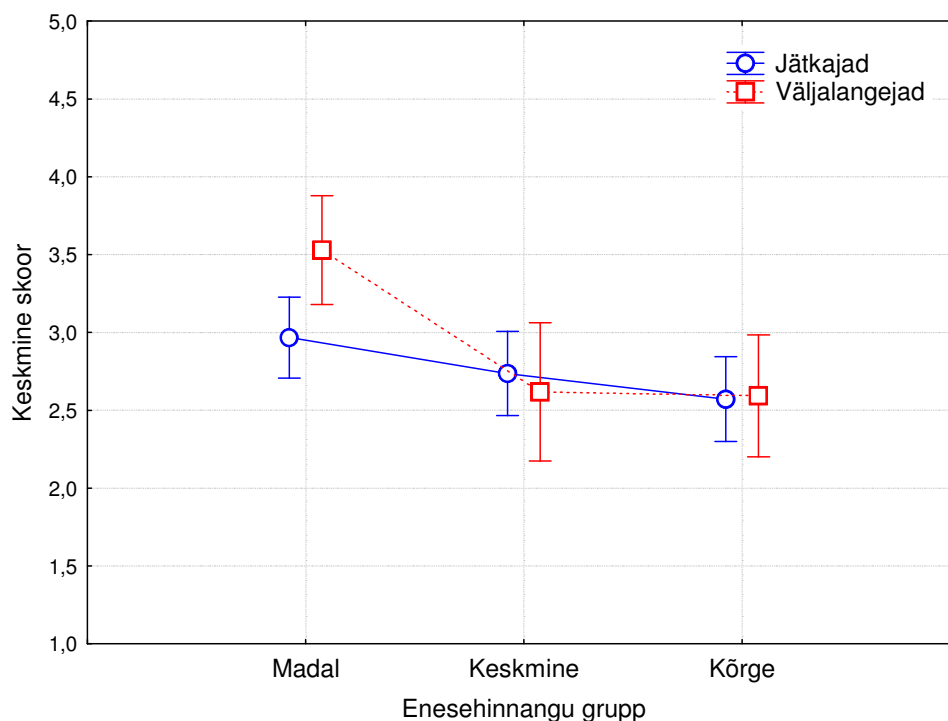
Väljalangemise psühholoogilised tunnused

Esmalt võrreldi jätkajate ja väljalangejate psühholoogiliste küsimustike keskmisi skooore (Tabel 2) *Studenti t* testiga, kahe grupi vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenu.

Edasi analüüsiti enesehinnangu võimalikku koosmõju väljalangemisele koos mõne teise tunnusega. Selleks jagati vaatlusalused enesehinnangu alusel kolme gruppi (16-30 toorpunkti – madal, 14-15 – keskmine, 10-13 kõrge). Dispersioonanalüüsiga enesehinnangu ja motivatsioonilise orientatsiooni koosmõju hinnates selgus, et madala enesehinnangu grupi jätkajatel oli meisterlikkusest hoidumise motivatsioon oluliselt madalam võrreldes madala enesehinnanguga väljalangejatega (vastavalt $M = 3.0$, $SD = 1.01$ ja $M = 3.6$, $SD = .95$, $p < .01$). Madala enesehinnanguga väljalangejate meisterlikkusest hoidumise motivatsioon oli oluliselt kõrgem ka võrreldes keskmise enesehinnanguga väljalangejate meistrelikkusest hoidumisega ($M = 2.8$, $SD = .98$, $p < .01$) ja kõrge enesehinnanguga väljalangejate meisterlikkusest hoidumisega ($M = 2.5$, $SD = .99$, $p < .0001$). Lisaks sellele oli madala enesehinnanguga väljalangejate meisterlikkusest hoidumise motivatsioon oluliselt kõrgem ka keskmise enesehinnanguga jätkajatest ($M = 2.8$, $SD = .79$, $p < .001$) ja kõrge enesehinnanguga jätkajatest ($M = 2.7$, $SD = 1.03$, $p < .0001$). Kokkuvõtlikult, madala enesehinnanguga väljalangejatel oli kõrgem meisterlikkusest hoidumise motivatsioon võrreldes teiste enesehinnangu gruppidega sõltumata väljalangemisest või jätkamisest (Joonis 1). Täpsemalt, enesehinnangu faktori (madal, keskmine, kõrge) mõju oli statistiliselt oluline, $F(2, 250) = 9,7352$, $p < ,0001$, viidates sellele, et madala enesehinnanguga indiviidide meisterlikkusest hoidumise motivatsioon on oluliselt kõrgem võrreldes keskmise ja kõrge enesehinnanguga indiviididega. Enesehinnangu ja jätkamise (jätkajad, väljalangejad) koosmõju ei küündinud statistilise olulisuseni $F(2, 250) = 2,3375$, $p = ,099$, ent avaldusid eelpool toodud gruppidevahelised erinevused, kus eristus madala enesehinnanguga väljalangejate kõrge meisterlikkusest hoidumise motivatsioon (Joonis 1). Meisterlikkusele lähenemise, sooritusele lähenemise ega sooritusest hoidumise motivatsiooni osas ei ilmutanud jätkamine

enesehinanguga olulist koostoimet. Ka spordile pühendumise tunnuste ega tajutud treenerikäitumise hinnangute osas ei ilmnenu enesehinangu mõju jätkamisele.

Järgmise sammuna viidi läbi diskriminantanalüüs hindamaks, mil määral on psühholoogiliste tunnuste alusel võimalik ennustada spordist väljalangemist ehk seda, kas individ kuulub jätkajate või väljalangejate gruppi. Selle analüüsi eesmärgiks oli kontrollida hüpoteesi, et madal enesehinang 7-10 eluaastatel suurendab spordist väljalangemise tõenäosust võrreldes keskmise ja kõrge enesehinanguga. Lisaks sellele sisestati diskriminantanalüüsi veel mitmeid psühholoogilisi tunnuseid, leidmaks võimalikke spordist väljalangemist ennustavaid tunnuseid. Ennustavateks tunnusteks võeti vanus, 2 x 2 motivatsioonilised tunnused ja enesehinangu skoor. Oluline gruppidevaheline erinevus



Joonis 1. Meisterlikkusest hoidumise motivatsioon funktsioonina enesehinangust ja spordis jätkamisest. Madala enesehinanguga väljalangejate grupi meisterlikkusest hoidumise motivatsioon oli oluliselt kõrgem kõikide teiste gruppide samast näitajast. Esitatud on keskmised väärtused ja 95% usalduspiirid.

Tabel 2. Jätkakate ja väljalangejate psühholoogiliste küsimustike kirjeldav statistika 2007/2008 uuringus.

Alaskaala	Jätkakajad ($n = 173$) $M (SD)$	Väljalangejad ($n = 82$) $M (SD)$
Spordile Pühendumise Küsimustik		
Pühendumine	4.06 (.69)	3.94 (.85)
Nauding	4.26 (.64)	4.24 (.75)
Isiklik investering	3.69 (.68)	3.56 (.81)
Sotsiaalsed kontrollijad	2.60 (1.16)	2.35 (1.01)
Võimalused	3.99 (.76)	3.96 (.96)
2 x 2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustik		
Meisterlikkusele	4.28 (.66)	4.37 (.80)
lähenedmine		
Meisterlikkusest	2.78 (.96)	3.02 (1.09)
hoidumine		
Sooritusele	3.07 (1.15)	3.03 (1.14)
lähenedmine		
Sooritusest	3.28 (.84)	3.26 (.94)
hoidumine		
Rosenbergi Enesehinnangu Skaala		
RSES Skoor	15.15 (3.13)	15.27 (3.41)
SEK Tajatud Käitumise vorm		
Juhendamine	3.80 (.64)	4.02 (.52)
Demokraatlik käitumine	3.43 (.71)	3.57 (.77)
Autokraatlik käitumine	2.40 (.79)	2.21 (.85)
Sotsiaalne toetus	3.08 (.79)	3.26 (.58)
Positiivne tagasiside	4.10 (.79)	4.29 (.72)

Märkus: M = aritmeetiline keskmine, SD = standardhälve.

ilmnes üksnes vanuse osas (jätkajad olid nooremad kui väljalangejad, $F(1,254) = 7.379$, $p < .01$). Log determinandid olid üsna sarnased (jätkajatel 2.291, väljalangejatel 3.242), Box M statistik näitas, et kovariatsioonimaatriksite võrdsuse eeldus oli napilt täidetud (Box $M = 33,602$, $F = 1.552$, $p = .051$). Nii suure valimi puhul ei ole selline piiripealne tulemus eriti tõsine probleem (Agresti, 1996). Diskriminantfunktsioon näitas (*Eigenvalue* 0.047, kanooniline korrelatsioon 0.212), et ennustajad seletavad ära vaid 5% gruppidevahelisest variatiivsusest. Struktuurmaatriksi korrelatsioonide lähem analüüs näitas, et jätkajate ja väljalangejate grupi ennustavatest tunnustest olid olulised (soovitav äralõikepunkt .30) vaid vanus (.811), meisterlikkusele lähenemine (.466) ja meisterlikkusest hoidumine (.391). Sooritusele lähenemine (-.026), sooritusest hoidumine (-.175) ja enesehinnang (-.130) osutusid halbadeks ennustajateks. Kokku klassifitseeriti 70.7% juhtudest õigesse gruppi.

Kuna diskriminantanalüüs ei kinnitanud hüpoteesi, et väljalangemist võiks ennustada madal enesehinnang ja seda just nooremas vanusegrupis, olgu siinkohal illustratsiooniks esitatud ka vanusegruppide ja enesehinnangu gruppide uuringu alguse ja väljalangemiste jaotused (Tabel 3).

Tabel 3. Vaatlusaluste jaotumine vanuse ja enesehinnangu alusel uuringu koguvälimises ja jätkajate valimises.

Vanusegrupp	Enesehinnang	Üldvalimis	Jätkajad (%)
7-10	Madal	52	37 (42)
7-10	Keskmine	38	27 (42)
7-10	Kõrge	35	24 (41)
11-13	Madal	43	24 (36)
11-13	Keskmine	40	30 (43)
11-13	Kõrge	48	32 (41)

$N = 256$. Üldvalimi gruppidest väljalangemise sagedused ei erine statistiliselt oluliselt.

Viimaks analüüsiti tajutud treenerikäitumise seoseid motivatsiooniliste tunnuste ja väljalangemisega. Selleks jagati kõik vaatlusalused gruppidesse sõltuvalt sellest, kui demokraatlikuks ja autokraatlikuks nad oma treenerit hindasid. Selle aluseks olid autokraatliku ja demokraatliku käitumise hinnangud. Demokraatliku käitumise hinnangute median oli 3.5, autokraatlikul 2.0. Kõrge demokraatia ja kõrge autokraatia gruppidesse loeti need, kelle hinnang treeneri demokraatlikule ja autokraatlikule käitumisele oli võrdne või suurem mediaanist, madala demokraatia ja autokraatia gruppidesse need, kelle hinnangud olid mediaanist madalamad. Selle tulemusena moodustus 4 gruppi: madal demokraatia-madal autokraatia ($n = 40$), madal demokraatia-kõrge autokraatia ($n = 90$), kõrge demokraatia-kõrge autokraatia ($n = 83$) ja kõrge demokraatia, madal autokraatia ($n = 46$). Joonisel 2 on esitatud motivatsiooniliste tunnuste väärtused nende gruppide lõikes.

Tajutud demokraatlikul käitumisel oli oluline mõju motivatsioonilistele teguritele ($F(4,252) = 5,9581, p < ,001$). See avaldus asjaolus, et kõrge demokraatia hinnanguga vaatlusaluste kõik motivatsioonilised tegurid olid keskmiselt kõrgemad sõltumata tajutud autokraatliku käitumise määrast. Autokraatlik ja demokraatlik käitumine ei avaldanud statistiliselt olulist koosmõju motivatsioonilistele tunnustele.

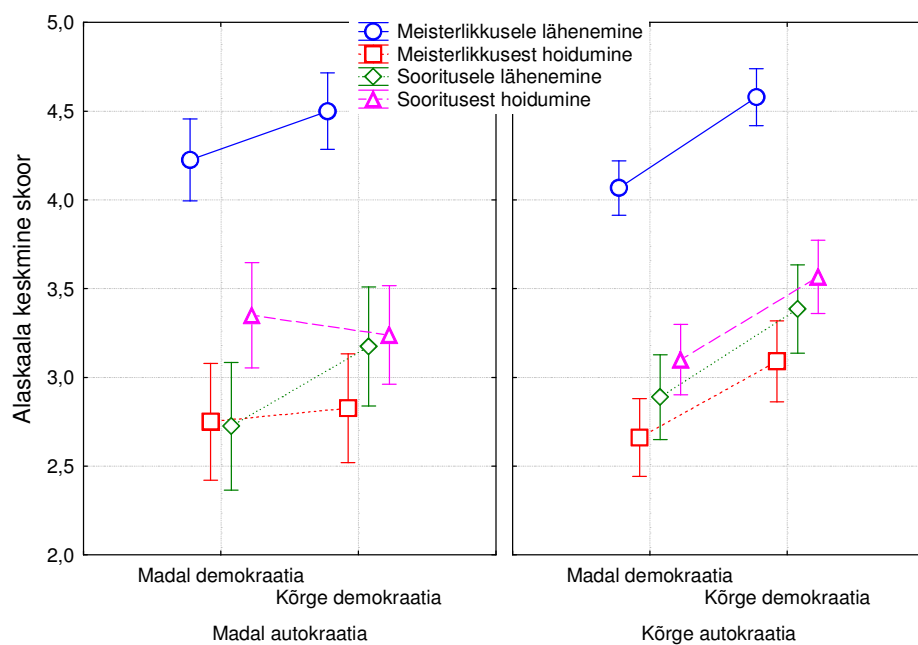
Kõige kõrgem oli meisterlikkusele lähenemine kõrge demokraatia-kõrge autokraatia grupis ($M = 4.6, SD = .54$), olles oluliselt kõrgem nii madala demokraatia-kõrge autokraatia ($M = 4.1, SD = .90, p < .0001$), madala demokraatia-madala autokraatia ($M = 4.2, SD = .83, p < .05$) kui kõrge demokraatia-madala autokraatia ($M = 4.5, SD = .62, p < .01$) grupist.

Meisterlikkusest hoidumise poolest eristusid oluliselt vaid kõrge autokraatia grupid, kus madala demokraatia puhul oli keskmine väärtus ($M = 2.7, SD = .96$) oluliselt madalam kui kõrge demokraatia grupis ($M = 3.1, SD = 1.14, p < .01$).

Sooritusele lähenemine oli kõrgeim kõrge demokraatia-kõrge autokraatia grupis ($M = 3.4, SD = 1.18$), mis oli oluliselt kõrgem võrreldes madala demokraatia-madala autokraatia grupiga ($M = 2.7, SD = 1.11$) ja madala demokraatia-kõrge autokraatia grupiga ($M = 2.9, SD = 1.19$).

Sooritusest hoidumise osas ilmnes oluline erinevus jällegi vaid kõrge autokraatiaga gruppide vahel, kus madalam demokraatia avaldus madalamas skooris ($M = 3.1, SD = .86$) võrreldes kõrge demokraatiaga ($M = 3.6, SD = .97$).

Kui samasse analüüsi lisati veel väljalangemise tunnus, siis ei ilmnenud tajutud treenerikäitumise olulist mõju väljalangemisele.



Joonis 2. Motivatsiooniliste tunnuste väärtused funktsioonina tajutud treenerikäitumise demokraatliku ja autokraatliku aspekti intensiivsusest. Esitatud on keskmised väärtused ja 95% usalduspiirid.

Jätkajate longituuduuring

Jätkajate valimit 2012 kordusuuringus kirjeldab Tabel 4. Tabel 5 iseloomustab järkajate kordusuuringu valimi psühholoogiliste tunnuste keskmisi skooore 2007/2008 ja 2012 uuringus.

Kordusmõõtmistega dispersioonanalüüsi käigus selgus, et 2012. olid vaatlusalustel Spordile Pühendumise küsimustiku sotsiaalsete kontrollijate alaskaala hinnangud oluliselt langenud võrreldes 2007/2008 hinnangutega ($F(1,52) = 18,735, p < .0001$). Ülejäänud Spordile Pühendumise Küsimustiku alaskaalade skoorides olulisi muutusi ei ilmnenu, vt Joonis 3.

2 x 2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustiku alaskaalade osas statistiliselt olulisi muutusi kordumõõtmiste vahel ei ilmenenud.

Tabel 4. Kordusuuringu jätkajate valimi kirjeldus.

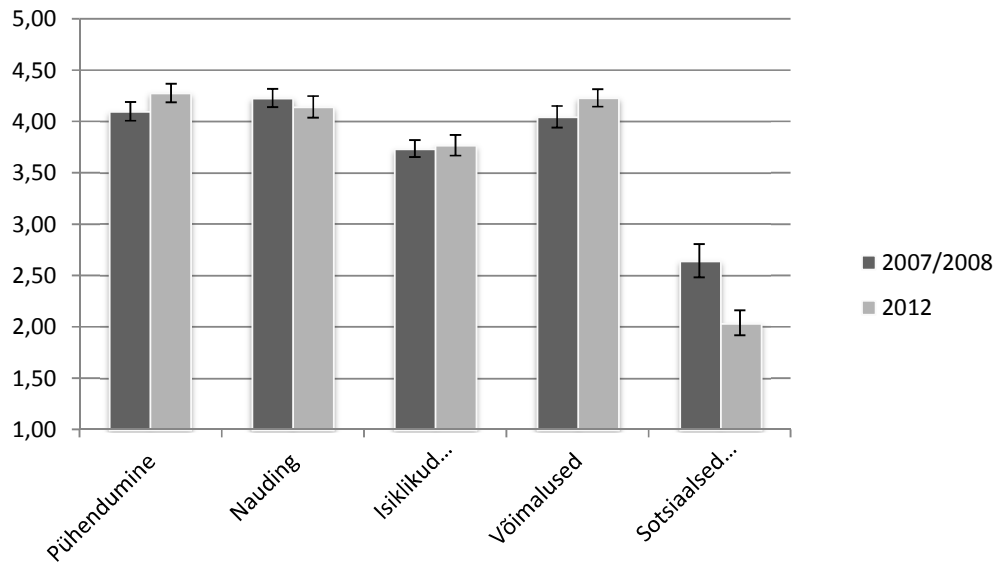
Spordiala	Vanusegrupp 2012 uuringus/vanusegrupp 2007-2008 uuringus							
	11-12/7-8		13-14/9-10		15-16/11-12		17-18/13-15	
	P	T	P	T	P	T	P	T
Karate	0/3	-/-	2/20	0/3	6/21	-/-	0/17	0/1
Ujumine	1/1	0/2	2/13	2/20	5/15	2/9	1/2	-/-
Jalgpall	-/-	-/-	4/17	2/5	8/13	4/6	-/-	-/-
Kergejõustik	-/-	-/-	-/-	0/1	1/8	0/7	0/7	0/3
Võistlustants	3/5	2/9	1/9	5/12	2/7	2/7	0/1	-/-
Tennis	0/4	-/-	-/-	0/1	0/1	0/5	-/-	0/1

Märkus: $N = 55/256$. P - poisid, T- tüdrukud. Kaldkriipsu järgi esitatud number kirjeldab esialgse 2007/2008 a uuringu koguväljund $N = 257$ olnud vaatlusaluste hulka antud vanuse-, soo- ja spordiala grupis.

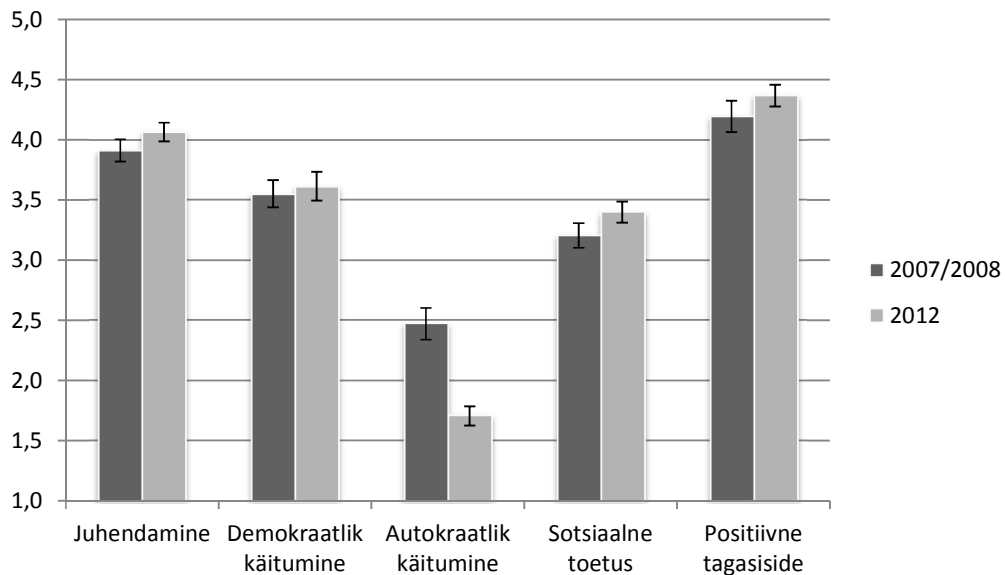
Tabel 5. Kordusuuringu jätkajate psühholoogiliste tunnuste kirjeldav statistika esimesel ja teisel hindamisel.

Alaskaala	2007/2008 <i>M (SD)</i>	2012 <i>M (SD)</i>
Spordile Pühendumise Küsimustik		
Pühendumine	4.10 (.64)	4.30 (.85)
Nauding	4.23 (.64)	4.15 (.70)
Isiklik investering	3.74 (.60)	3.77 (.79)
Sotsiaalsed kontrollijad	2.63 (1.10)	2.04 (.99)
Võimalused	4.02 (.75)	4.24 (.57)
2 x 2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustik		
Meisterlikkusele lähenemine	4.31 (.64)	4.50 (.58)
Meisterlikkusest hoidumine	2.80 (.99)	2.72 (.99)
Sooritusele lähenemine	3.31 (1.04)	3.22 (.93)
Sooritusest hoidumine	3.35 (.74)	3.12 (.80)
Rosenbergi Enesehinnangu Skaala		
RSES Skoor	15.47 (3.20)	14.00 (3.43)
SEK Tajatud Käitumise vorm		
Juhendamine	3.89 (.50)	4.00 (.49)
Demokraatlik käitumine	3.47 (.66)	3.61 (.64)
Autokraatlik käitumine	2.48 (.75)	1.80 (.51)
Sotsiaalne toetus	3.14 (.65)	3.38 (.71)
Positiivne tagasiside	4.14 (.73)	4.31 (.57)

Märkus: $N = 55$. M = aritmeetiline keskmine, SD = standardhälve.



Joonis 3. Spordile Pühendumise Küsimustiku alaskaalade skoorid 2007/2008 ja 2012 aasta hindamistel. Esitatud on keskmised skoorid (M) ja mõõtmise standardvead (SE). Sotsiaalsete kontrollijate alaskaala skoori osas toimus kordusmõõtmiseks oluline langus, $p < .0001$.

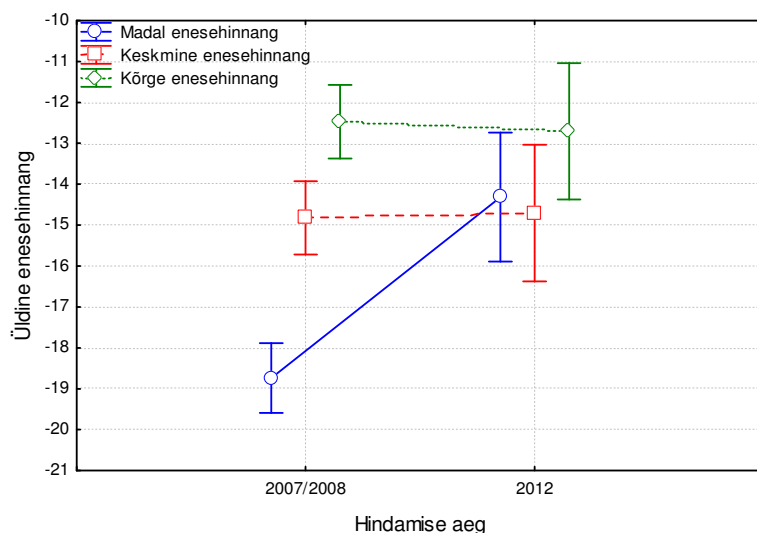


Joonis 4. Treeneri Tajatud Käitumise alaskaalade skoorid 2007/2008 ja 2012 aasta hindamistel. Esitatud on keskmised skoorid (M) ja mõõtmise standardvead (SE). Tajatud treenerikäitumise osas ilmnnes autokraatliku käitumise alaskaala skooris toimus

kordusmõõtmiseks oluline langus, $F(1, 40) = 30,251$, $p < ,0001$. Autokraatliku käitumise alaskaala skoori osas toimus kordusmõõtmiseks oluline langus, $p < .0001$.

Kahtlemata kõige huvitavamaks leiuks tuleb aga lugeda muutusi jätkajate enesehinnangus. Viimase sammuna analüüsiti enesehinnangu muutust ajas ja enesehinnangu mõju longituudsetele muutustele ülejäänud psühholoogiliste tunnuste osas. Kordusmõõtmiste dispersioonanalüüsi lisati juurde enesehinnangu faktor (madal, keskmine, kõrge). Silmapaistev leid oli enesehinnangu ajaline muutus madala enesehinnanguga vaatlusalustel. Täpsemalt ilmnis enesehinnangu ja aja faktorite koosmõju ($F(2, 50) = 7,4048$, $p < .01$), mis avaldus selles, et 2007/2008 mõõdetud keskmise ja kõrge enesehinnanguga vaatlusaluste enesehinnang ajas ei muutunud, ent madala enesehinnanguga vaatlusaluste enesehinnang tõusis olulisel määral, ulatudes 2012. keskmise ja kõrge enesehinnangu grupi hinnangute tasemele (Joonis 5).

Lõpetuseks, mitte ühegi teise mõõdetud psühholoogilise tunnuse osas ei omanud enesehinnang koosmõju aja faktoriga.



Joonis 5. Üldise enesehinnangu muutus ajas. 2007/2008 a madala enesehinnanguga vaatlusaluste üldine enesehinnang on 2012 . tõusnud statistiliselt oluliselt. Esitatud on keskmised väärtused ja 95% usalduspiirid. Enesehinnang on väljendatud negatiivsete väärtustega tulemuste illustriativsuse suurendamiseks, kuna originaaltesti väärtused on pööratud, s.t. suurem väärtus iseloomustab madalamat enesehinnangut.

TULEMUSTE ARUTELU

Käesoleva magistritöö eesmärk oli uurida, kas ja millised psühholoogilised tunnused ennustavad laste ja noorsportlaste spordist väljalangemist ning ajalisi muutusi spordiharrastuse juures püsivatel noorsportlastel.

Longituduuringu esmaste andmete kogumise 2007/2008 ja teise andmete kogumise 2012 vahelisel ajal oli toimunud treeningutelt väljalangemine. Esimesel mõõtmisega võrreldes jätkas 33% neli aastat hiljem treenimist samas spordiklubis. Lisaks neile analüüsiti veel 88 uuringus osaleja 2007/2008 andmeid, kes on vahetanud oma spordiharrastust ja tegelevad nüüd mõne teise spordialaga (või endise alaga teises spordiorganisatsioonis). Seega analüüsisin väljalangemise seisukohalt nende 67% vaatlusaluste 2007/2008 kogutud andmeid, kes jätkasid sama eriala treeningutega või on eriala vahetanud, ent ei ole spordist välja langenud. Võrdlesin nende psühholoogilisi tunnuseid nende 33% esialgsete vaatlusalustega, kes saadaolevate andmete alusel ei tegele enam organiseeritud spordiga. Nelja aasta jooksul väljalangenute hulk on kooskõlas ka varem Ryska, Hohenesee, Cooley, & Jones (2002) poolt avaldatuga, nimelt 35% noorsportlastest langeb igal aastal spordist välja.

Uurides seda, millised tunnused võimaldaksid ennustada spordist väljalangemist, ei ilmnenud süstemaatilist väljalangemise ennustajate mustrit. Väljalangejad ei erinenud jätkajatest mitte ühegi üksiku psühholoogilise tunnuse mõttes. Selline tulemus on ootamatu, kuna erinevate uuringute tulemused viitavad sellele, et motivatsioonilised tegurid võiksid seletada spordist väljalangemist (Ryan & Decy, 2000).

Utsali (2010) magistritöös ilmnes, et nooremas vanusegrupis eristusid lapsed, kes avaldasid võrdlemisi madalat meistrelikkusele lähenemise ja kõrget meisterlikkusest hoidumise motivatsiooni. Nende laste lähemal uurimisel selgus, et tegemist oli madala enesehinnanguga lastega, keda iseloomustas veel ka harvema positiivse tagasiside tajumine treenerilt. Lisaks sellele ilmutasid madala enesehinnanguga nooremad vaatlusalused ka üldise trendina kõrget tajutud autokraatliku tegutsemise määra, madalamat spordile pühendumist, vähemat naudingut ja vähem spordist saadavaid väärtuslikke võimalusi koos suhteliselt kõrgema meisterlikkusest hoidumisega; seda kõike võrreldes keskmise ja kõrge enesehinnanguga lastega. Seetõttu püstitati hüpotees, et madala enesehinnanguga vaatlusalused võiksid olla need lapsed, kes pikemas perspektiivis spordist välja langevad, kuna vanemas vanusegrupis sellist enesehinnangu eristavat mõju ei avaldunud. Diskriminantanalüüs näitas aga, et motivatsiooniliste tunnuste, enesehinnangu ja vanuse

konfiguratsioon võimaldab vaid 70% täpsusega ennustada, kas antud vaatlusalune kuulub jätkajate või väljalangejate hulka. Sellist ennustusjõudu ei saa pidada piisavalt täpseks; üldiselt peetakse täpseks ennustust, mis ületab 25% võrra juhuslikku tulemust, käesoleva töö kontekstis saaks adekvaatselt ennustusmudelist rääkida siis, kui õnnestuks ennustada vähemalt 75% täpsusega. Sellist mudelit aga mõõdetud tunnuste kombinatsioonidest ei olnud võimalik leida. Seega ei leidnud hüpotees kinnitust ja motivatsiooniliste tunnuste või enesehinnangu alusel ei saa kuigi täpselt väljalangemist ennustada. Mõningal, siiski statistiliselt olulisel määral omavad ennustusjõudu vanus ja meisterlikkuse eesmärgid. Võib ka olla, et usaldusväärse mudeli loomiseks oli uuritud valim liiga väike.

Küll aga saab väljalangemise andmete alusel *post hoc* kirjeldada motivatsioonilisi aspekte, mille poolest väljalangejad jätkajatest erinevad. Nimelt, ühe tähtsama tulemusena ilmnes enesehinnangu ja 2x2 saavutusmotivatsiooni tunnuste osas tähelepanuväärne ja oluline koosmõju madala enesehinnangu ja meisterlikkusest hoidumise vahel. Selgus, et välja on langenud suurema tõenäosusega need lapsed, kellel on madam enesehinnang ja suur meisterlikkusest hoidumise motivatsioon võrreldes keskmise või kõrge enesehinnanguga lastega sõltumatult meisterlikkusest hoidumise motiivi tasemest. See tähendab, et need lapsed, kelle hinnang enda võimekusele ja väärtuslikkusele on eakaaslastest madalam ja kes muretsevad, et ei pruugi nii hästi treeningutel hakkama saada, kui nad võiksid või tahaksid, on nelja aasta jooksul spordi tegemise lõpetanud. Seda võib seletada asjaoluga, et kuigi sportlane püüab hoiduda vähem õppimisest/omandamisest kui teised, siis tänu madalale enesehinnangule tundub talle siiski, et ta omandab vähem kui teised. Samuti võib tema motivatsiooniline orientatsioon mõjutadagi tema õpitulemusi negatiivsemate suunas. Meisterlikkusele lähenemise, sooritusele lähenemise ega sooritusest hoidumise komponentide ja enesehinnangu vahel olulisi koosmõjusid ei ilmnenu.

Post hoc hinnangud spetsiifiliste tajutud treenerikäitumiste seostes väljalangemisega ei osutunud süstemaatiliseks. Küll aga, lähtudes sellest, et meisterlikkusele lähenemise ja teatud tingimustel ka sooritusele lähenemise eesmärgid peetakse adaptiivsemaks ja nende toetamist soositavaks, siis avaldan siinkohal üldiseid seoseid tajutud demokraatliku ja autokraatliku käitumise ja motivatsiooni vahel. Nimelt ilmnes, et nii individuaalse arengu kui teistest parem olemise eesmärgid olid kõige kõrgemad nende laste seas, kes pidasid oma treenereid keskmisest niihästi demokraatlikumaks kui autokraatlikumaks. Samas, teistele mitte allajäämise eesmärgid olid samuti kõrged kõrge demokraatia ja kõrge autokraatia kombinatsiooni korral. Lisaks sellele oli kõrge demokraatia ja kõrge autokraatia

kombinatsiooni korral ka kõrgem muretsemine enda võimaliku ebaõnnestumise pärast (meisterlikkusest hoidumine) teiste kombinatsioonidega võrreldes. Üldiselt ja läbivalt aga ilmnes tajutavalt demokraatliku eestvedamisstiili mõju motivatsioonile – kõrgema tajutud demokraatia korral olid kõik motivatsioonilised tegurid keskmiselt kõrgemad kui madala demokraatia korral. Kuna see efekt ilmnes üksnes demokraatliku käitumise hinnangutes ja mitte autokraatliku käitumise hinnangutes, siis ei saa väita, et madala demokraatia ja madalate motivatsiooniliste eesmärkide avaldumise põhjuseks oleks mingi vaatlusaluste kalduvus üldiselt madalamaid hinnanguid anda/märkida. Seega võib väita, et treeneri käitumise puhul on oluline demokraatliku otsustamise stiili kasutamine treeningute läbiviimisel. Kuna sagedane autokraatliku stiili kasutamine võib soodustada meisetrlikkusest hoidumist ehk muretsemist, et ei pruugita nii hästi hakkama saada, mis aga omakorda on iseloomulik väljalangejatele. Üldiselt võiks väita käesolevate tulemuste põhjal, et oluline on just sage demokraatliku otsustusstiili kasutamine treeneri poolt, mis soodustab tajutud autonoomsust ja seeläbi suurendab spordi jätkamise tõenäosust (Amorose & Anderson-Butcher, 2006; Cumming, Smith, & Smoll, 2006).

Jätkajate kordusuuringu käigus ilmnid mõned olulised muutused. Nimelt vähenes aja jooksul tajutud autokraatliku käitumise sagedus ja sotsiaalsete kontrollijate intensiivsus. Veelgi enam, madala enesehinnanguga laste enesehinnang tõusis kordusuuringu ajaks sama kõrgele kui see oli keskmise ja kõrge enesehinnanguga lastel. Kirjeldatud tulemus on kriitilise tähtsusega selle Utsali (2010) tööst leitud asjaolu selgitamisel, et noorematel vaatlusalustel avaldub madala enesehinnanguga koos rohkem sotsiaalseid kontrollijaid ja kõrgem tajutud autokraatia. Kui esialgne madala enesehinnangu tõttu väljalangemise hüpotees kõrvale on jäetud, siis selgub just kordusuuringust tõenäoliselt, miks vanemas vanusegrupis enam ei eristu madala enesehinnangu ning kõrge meisterlikkusest hoidumise, sotsiaalse kontrolli ja autokraatia tajumisega laste grupe. Nimelt võib käesoleva töö alusel väita, et ühest küljest on madala enesehinnangu ja kõrge muretsemisega lapsed välja langenud, teisest küljest on need madala enesehinnanguga lapsed, kes ei keskendu muretsemisele võimaliku ebaõnnestumise pärast, nelja aasta jooksul oma enesehinnangut tõstnud. Võib oletada, et enesehinnangu tõusuga paralleelselt on vähenenud vanemate- ja treeneripoolse kontrolli ja autokraatliku kamandamise taju. Seega ei vasta tõe hüpotees, justkui oleks madal enesehinnang iseenesest 7-10 aastaste noorsportlaste hulgas oluliseks spordist väljalangemist ennustavaks näitajaks. Kriitiline on hoopis enesehinnangu ja meisterlikkusest hoidumise kombinatsioon. Näib, et eriti just madala enesehinnanguga laste puhul on oluline meisterlikkusest hoidumise

eesmärkide vältimine. Teisisõnu, kui madala enesehinnanguga laps mureseb, et ta ei pruugi tennis nii palju õppida ja nii hea olla, kui ta ise tahaks, siis on oht, et ta langeb spordist välja. Kui aga õpetada lapsi, eriti madala enesehinnanguga lapsi, keskenduma individuaalsele arengule ja tähele panema seda, milliseid asju ta õpib ning mis tal hästi välja tuleb, siis jätkab see laps oma sporditreeninguid ja sportlik harrastus püsib aastaid, andes võimaluse edaspidi nii tippsoorituseni areneda kui tervislikku aktiivset eluviisi nautida (Cote, 1999).

Viimaks olgu märgitud, et teatud tingimustel tuleks viimasesse järeldusse suhtuda reservatsioonidega. Nimelt, kuna enesehinnangut peetakse suhteliselt stabiilseks isiksuse tunnustega seotud baasmehhanismiks, siis võib olla, et enesehinnangu ajalised muutused teatud laste grupis peegeldavad lihtsalt loomulikku isiksuse arengut ning tajutud sotsiaalse kontrolli ja treeneri kamadamise vähenemine ja vähene muretsemine oma suutmatuse pärast on lihtsalt isiksuse arengu protsess, mille aluseks on biopsühholoogilised eelsoodumused ning treeneri poolt meisterlikkuse eesmärkide õpetamisel ei ole sellele protsessile kuigi suurt mõju. Teistpidi, ka madala enesehinnanguga ja sageli muretsevate laste väljalangemine võib olla määratud biopsühholoogiliste tegurite poolt. Seetõttu oleks väga oluline edasise uurimisega põhjuslikke seoseid enesehinnangu, motivatsioonilise orientatsiooni ja väljalangemise vahel edasi uurida.

JÄRELDUSED

Käesolev longituuduuring selgitas välja:

1. Motivatsiooniliste tunuste, enesehinnangu, spordile pühendumise ja/või tajutud treenerikäitumise alusel ei saa usaldusväärselt ennustada spordist väljalangemist.
2. Madala enesehinnaguga väljalangejatel oli kõrgem meisterlikkusest hoidumise motivatsioon võrreldes teiste enesehinnangu gruppidega.
3. Meisterlikkusele lähenemise, sooritusele lähenemise ega sooritusest hoidumise motivatsiooni osas ei interakteerunud jätkamine/väljalangemine enesehinnaguga olulisel määral.
4. Spordile pühendumise tunnuste ega tajutud treenerikäitumise hinnangute osas ei ilmnenu enesehinnangu mõju jätkamisel või väljalangemisel.
5. Jätkajate uuringus ilmnis, et spordile pühendumise sotsiaalsete kontrollijate hinnangud olid 4 aasta jooksul oluliselt langenud. Sama küsimustiku teistes osades olulisi muutusi ei esinenud.
6. Jätkajate 2x2 saavutusmotivatsiooni küsimustiku osas olulisi ajalisi erisusi ei ilmnenu.
7. Võrreldes esimese uuringuga, oli jätkajate uuringus toimunud oluline muutus tajutud treeneri autokraatliku käitumise osas. See oli oluliselt langenud.
8. Jätkajate enesehinnangus toimus muutus madala enesehinnangu grupis. Keskmise ja kõrge enesehinnangu grupi näitajad ajas ei muutunud, aga madala enesehinnanguga vaatlusaluste enesehinnang tõusis 2012 uuringu ajaks keskmise ja kõrge enesehinnanguga grupi hinnangute tasemele.

KIRJANDUSE LOETELU

- Aasvee, K., Maser, M. (2009). Tervise Arengu Instituut, 88/6, 390-401.
- Agresti, A. 1996. *An Introduction to Categorical Data Analysis*. John Wiley and Sons.
- Amarose, A.J., Butcher, D. A. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athlete : A test of self-determined theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Berry, J., Abernethy, B., Coté, J. (2008). The Contribution of Structured Activity and Deliberate Play to the Development of Expert Perceptual and Decision-Making Skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30. 685-808
- Boden, J. M., Fergusson, D.M., & Horwood, L.J. (2008). *Development and Psychopathology*, 20, 319-339.
- Brettschneider, W.D., Naul, R. (2004). Study on young people`s lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final study. Paderborn.
- Cervello, E. M., Escarti, A., & Guzman, J.F.(2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*,18, 65-71.
- Cote, J. (1999).The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 359-417.
- Cote, J., Baker,J.,Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 184-202.
- Cumming, S. P., Smith, R. E., Smoll, F.L.(2006). Athlete- Perceived Coaching Behaviors:Relating Two Measurement Traditions. *Journal of sport & Exercise Psychology* ,28, 205-213.
- Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A Longitudinal Investigation of Sport Participation, Peer Acceptance, and Self-esteem among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 55, 875-880
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The ``What`` and ``Why`` of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, *41*, 1040-1048.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). *A social-cognitive approach to motivation and personality*. *Psychological Review*, *95*, 256-273.
- Jakobs, J.E., Lanza, S., Osgood, D.W., Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Changes in Children's Self-Competence and Values: Gender and Domain Difference across Grades One through Twelve. *Child Development*, *73*, 2,509-527
- Hein, V., & Hagger, M.S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of Sports Sciences*, *25*, 149-159.
- Hewitt, John P. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 217-224.
- Le Bars, H., Gernigon, G., Ninot, G. (2008). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, *19*, 274-285.
- March, H. W., Perry, C., Horsely, C., Roche, L.(1995). Multidimensional Self-Concepts of Elite Athletes: How Do They Differ From the General Population? *Journal on Sport & Exercise Psychology*, *17*, 70-83.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuego, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of Sport Behavior*, *29*, 3.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, *91*, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, M.A.: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., & Smith, A. (2009). Achievement goals, self-handicapping, and performance: A 2x2 achievement goal perspective. *Journal of Sport Sciences*, *27*, 1471-1482.

- Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Loro, C., Fredricks, J. A., Huda, L. Z., Essles, I. S. (1999). Adolescents' Commitment to Developing Talent: The Role of Peers in Continuing Motivation for Sports and the Arts. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 6.
- Pelletier, L.G., Fortier, M., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Biere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivational and amotivation in sport: The Sport Motivational Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Perkins, D. F., Jacobs, B. L., Barber, B., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sport and physical fitness activities during young adulthood. *Youth & Society*, 35, 4.
- Pullmann, H., Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality stability and personality correlates in Estonia. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryska, T. A., Hohensee, D., Cooley, D. & Jones, C. (2002). Participation motives in predicting sport dropout among Australian youth gymnasts. *North American Journal of Psychology*, 4, 199-210.
- Sarrazin, P., Vallerand, R.J., Guillet, E. Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers : a 21-month perspective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418
- Shaffer, D.R., Wittes, E. 2006. Women's Precollege Sports Participation Enjoyment of Sports, and Self-esteem. *Springer Science + Business Media*, 55, 225-232
- Vallerand, R.J., Loisier, G.F. 1999. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sports Psychology*, 11, 142-169
- Wang, C. K. J., Biddle, J. H. S., & Elliot, A. J. (2007). The 2 x 2 achievement goal framework in a physical education context. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, 147-168.

Sirge, K. (2008). *Spordi Eestvedamise Küsimustiku adapteerimine Eesti individuaalsportlaste ja treenerite valimil*. Tartu Ülikool, spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut, Tartu.

Utsal, K. (2010). *Motivatsiooniliste aspektide, enesehinnangu ja tajatud eestvedamiskäitumise seosed 7-15 aastastel noorsportlastel*. Magistritöö kehalise kasvatuse ja spordi erialal. Tartu Ülikool, spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut, Tartu.

SUMMARY

Self-Esteem and Mastery Achievement Goals in Youth Sport Dropout.

A Longitudinal Study

The aim of this study is to identify the psychological factors that contribute to the children's regular drop out of organized sports. To this end, the survey conducted in 2007/2008 was continued. The current study is based on the children who participated in the initial study and are engaged in regular training sessions to date. During the current study different motivational characteristics, perceived coaching behaviours, sport commitment, and general self-esteem were re-examined to identify the risk factors of dropping out of sports.

The most important results of the longitudinal study were:

1. The study showed that the mastery avoidance motivation among low self-esteem drop outs was higher in comparison with other groups of self-esteem, regardless to dropping out or continuing with sports. Studying the children who continued with sports showed that the estimates of the social inspectors that were given in the subscales of the Sport Commitment Questionnaire had declined significantly within 4 years period. There were no significant changes in other areas of the same questionnaire.
2. In comparison with the initial study there was a significant decline in perceived autocratic behaviour in the subscales of the *Perceived Leadership Behavior* among the children who continued participating in sports.
3. The study showed that the estimates of the social constrains in the subscales of the *Sport Commitment Questionnaire* had declined significantly within 4 years period. There were no significant changes in other areas of the same questionnaire.
4. The study showed that there was a significant change in the self-esteem criteria in comparison with the initial study that was conducted in 2007/2008. The indicators of the children who were measured to have high or medium self-esteem in 2007/2008 were unchanged in the current study, but the the children who were measured to have low self-esteem in 2007/2008 increased their self-esteem indicators to middle and high level of self-assessment group estimates in the study of 2012. Thus, the result does not

satisfy the initial hypothesis as if only the low self-esteem were among young athletes aged 7-10 the major predictable indicator of dropping out of sports. Importantly, the combination of low self-esteem and high mastery avoidance is the main risk factor for dropping out of sport.