

Vilniaus Universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Sandra Ruikaitė

Edukacinės ir vaiko psichologijos studijų programa

Magistro darbas

**Sportuojančių paauglių sėkmės ir nesėkmės patyrimo
reikšmė jų tapatumo formavimuisi**

Darbo vadovė: Doc. dr. Dalia Nasvytienė

Vilnius, 2024

Svarbios sąvokos

Tapatumas – tai individualus savęs pajautimas, apibrėžtas a) fizinių, psichologinių ir tarpasmeninių charakteristikų rinkini; b) savęs susiejimu su konkrečia grupe (pvz., etnine) ir socialiniais vaidmenimis. Tapatumas apima tęstinumo pajautą ar jausmą, kad šiandien esi toks/-a pat, kaip ir vakar ar prieš metus (nepriklausomai nuo fizinių ar kitokių pokyčių). (Vanden Bos, 2015, p. 519).

Paauglystė – tai gyveno laikotarpis, kuris prasideda vaikystėje ir baigiasi suaugus. Paauglystės metu vyksta biologinis bei psichologinis asmens augimas (Sawyer et al., 2018).

Patyrimas - tai įvykių išgyvenimas, priešingai nei įsivaizdavimas ar apmąstymas (VandenBos, 2015).

Santrauka

Tyrimo tema. Sportuojančių paauglių sėkmės ir nesėkmės patyrimo reikšmė jų tapatumo formavimuisi.

Tyrimo problema. Paauglystės laikotarpiu formuojasi paauglių tapatumas ir vertybės, todėl šiuo gyvenimo etapu išgyventos patirtys gali turėti lemiamos įtakos. Sportas yra viena iš paauglių laisvalaikio formų, kuomet jiems tenka susidurti su įvairiais iššūkiais – pergalėmis ir pralaimėjimais. Sportuojančių paauglių patiriamos sėkmės ir nesėkmės sporto kontekste gali turėti reikšmingą poveikį jų tapatumo formavimuisi, tačiau šių patirčių įtaka ir lemiantys veiksniai nėra pakankamai ištyrinėti.

Tyrimo tikslas. Apibūdinti sportuojančių paauglių sėkmės ir nesėkmės reikšmę bei sąsajas su tapatumo formavimuisi.

Tyrimo dalyviai. 8 paaugliai, sportuojantys individualią sporto šaką; amžius: 15-17m.

Tyrimo metodas. Tyrimo metodas - kokybinis. Duomenys surinkti pusiau struktūruoto interviu būdu, taikyta refleksinė teminė analizė.

Tyrimo radiniai. Jie koncentravosi į tris temas. Viena iš jų atskleidžia, kad sportas yra struktūruoja kasdienybę, laisvalaikį ir savęs pajautimą, išmoko siekti tikslų, skatina pasitikėjimą savimi, atsakomybės jausmo formavimąsi, tačiau sportavimą sunku suderinti su mokykla. Sportuoti paauglius motyvuoja tėvų ir trenerių palaikymas, o iš bendraamžių jie tikisi supratimo. Antroji tema apibūdina, kad sėkmę paaugliai mato, kaip meistrišką įgūdžių atliktį, asmeninių tikslų pasiekimą bei tikisi šeimos ir bendraamžių pripažinimo. Sėkmė didina pasitikėjimą savimi ir saviveiksmingumą. Trečioji tema apibūdina, kad nesėkmė jiems siejasi su gebėjimų neatskleidimu, kelia nemalonius afektus, kartu skatina ieškoti išeities. Artimųjų palaikymas padeda išgyventi nesėkmes, o nepalaikymas skatina rezignacijos nuostatą. Dalis sportuojančių paauglių įvardina, kad sėkmės šaltinis yra asmeninių pastangų kiekis bei atsitiktinumas.

Išvados. Sportuojančių paauglių tapatumą esmingai sąlygoja nuolatinio treniravimosi ir varžymosi sukelti išgyvenimai. Tyrimo dalyviai pakankamai refleksyviai atskleidė, kad sportavimas yra neatsiejamas jų tapatumo komponentas, suformavęs šiai dienai ir ateičiai svarbius dalykus – kelti tikslus ir juos pasiekti, reaguoti į iššūkius, jausti atsakomybę. Sportuojančių paauglių savęs pajautimui labai reikšminga šeimos narių ir trenerių,

bendraamžių parama. Įvairūs sėkmės patyrimo aspektai nuosekliai stiprina pasitikėjimą savo pajėgumu pasiekti meistriškumo, sulaukti aplinkinių pripažinimo. Nesėkmės patyrimo integracija į savęs pajautimą daugialypė – iš vienos pusės, sukelia nemalonius jausmus ir abejones savimi, kurias silpnina empatiškas artimųjų palaikymas, o sustiprina kritiška ar abejinga trenerio reakcija; tuo pačiu nesėkmės paskatina psichologinį atsparumą. Sportuojantys paaugliai neturi vientiso supratimo apie sėkmės ir nesėkmės priežastis – subjektyviai jas priskiria ir savo pastangų kiekiui, ir atsitiktinumui.

Summary

Subject. The meaning of adolescents' experiences of success and failure in sport for their identity formation.

Research problem. Adolescence is a crucial period for the formation of identity and values among teenagers, and experiences during this phase can have a significant impact. Sports represent one of the forms of leisure activities for adolescents, during which they encounter various challenges – victories and losses. The successes and failures experienced by teenagers in the context of sports can significantly impact their identity formation, but the influence of these experiences and the determining factors have not been sufficiently explored.

Research Objective. To describe the experiences of success and failure among adolescent athletes and their connections to identity formation.

Research Participants. 8 adolescents engaged in individual sports; age: 15-17 years.

Research Method. The research method - qualitative. Data were collected through semi-structured interviews and analysed using reflexive thematic analysis.

Research Findings. The findings focused on three themes. One of them reveals that sports structure daily life, leisure, and self-perception, teach goal-setting, boost self-confidence, and foster a sense of responsibility. However, it is challenging to balance sports with school. Adolescents are motivated to participate in sports by the support of parents and coaches, while they expect understanding from peers. The second topic describes that adolescents see success as the mastery of skills, the achievement of personal goals, and expect recognition from family and peers. Success increases self-confidence and self-efficacy. The third topic describes that failure is associated with the inability to reveal abilities, causes unpleasant emotions, and encourages seeking solutions. Support from loved ones helps to endure failures, while lack of support promotes a resignation attitude. Some adolescent athletes identify that the source of success is the amount of personal effort and chance.

Conclusions. The identity of adolescents who engage in sports is fundamentally shaped by the experiences of continuous training and competition. The study participants reflectively revealed that sports are an integral component of their identity, forming essential aspects for their present and future – setting goals and achieving them, responding to challenges, and feeling responsible. The support from family members, coaches, and peers is highly significant

for the self-perception of these adolescents. Various aspects of experiencing success consistently strengthen their confidence in their ability to achieve mastery and gain recognition from others. The integration of failure experiences into self-perception is multifaceted – on one hand, it induces unpleasant feelings and self-doubt, which are mitigated by empathetic support from close ones, and exacerbated by critical or indifferent reactions from coaches; at the same time, failures promote psychological resilience. Adolescents engaged in sports do not have a unified understanding of the causes of success and failure – they subjectively attribute them both to the amount of effort they put in and to chance.

Turinys

Įvadas	7
Paauglių tapatumo formavimosi veiksniai	8
Sportuojančių paauglių išgyvenimų tyrimai	12
Tyrimo naujumas ir aktualumas	15
Tyrimo metodas	16
Tyrimo etika.....	22
Tyrimo radiniai	24
Sporto reikšmė paauglių gyvenime	25
Sėkmės sporte reikšmė paauglio tapatumo formavimuisi.....	29
Nesėkmės sporte reikšmė paauglio tapatumo formavimuisi.....	33
Rezultatų aptarimas.....	40
Išvados	43
Rekomendacijos	44
Literatūros sąrašas.....	43
Priedai	51
Pirmas priedas	51
Antras priedas.....	52

Ivadas

Paauglystės laikotarpis – vienas iš įdomiausių asmenybės raidos etapų, kurio metu atsiranda daug įvairių veiksnių, lemiančių jauno žmogaus psichologinę gerovę. Šiuo gyvenimo etapu vaikas stipriai keičiasi tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Pradedama formuotis tapatumas, pažiūros tiek į save, tiek į aplinką, vaikas tampa savarankiška asmenybe, siekiančia saviraiškos laisvės (Christie & Viner, 2003). Dinamiškai besivystančio paauglio aplinkoje tapatumo formavimosi ir sporto patyrimų sankirta gali turėti reikšmingą vaidmenį jaunuolio gyvenime. Kai paaugliai patiria iššūkius ir laimėjimo akimirkas sporto kontekste, sėkmės ir nesėkmės poveikis gali tapti reikšmingu faktoriumi, formuojančiu jų suvokimą apie save patį. Šis darbas nagrinėja santykį tarp suvokiamų sporto pergalių bei pralaimėjimų reikšmės ir besiformuojančio paauglių tapatumo, siekiant geriau suprasti sportuojančių paauglių patyrimą.

Paauglystės laikotarpis pasižymi dideliais fiziniais, kognityviniais bei emociniais pokyčiais, dėl kurių kinta paauglių pasaulio suvokimas ir patyrimas. Sėkmės ir nesėkmės patyrimas sporte paauglystės laikotarpiu gali turėti lemiamos įtakos paauglių asmenybės formavimuisi, kadangi sporto kontekste laimėjimai ir pralaimėjimai yra neišvengiami. Įtakos taip pat turi ir tai, jog sporto užsiėmimuose socialinis kontekstas tampa ganėtinai svarbiu aspektu, o bendravimas su bendraamžiais yra ypatingai reikšmingas paauglystėje. Kiekvieno žmogaus suvokimas, kas yra sėkmė ir kas yra nesėkmė – labai individualus ir priklauso nuo įvairių faktorių, praeities potyrių, gyvenimo konteksto ir t.t.

Vienas žinomiausių klasikų yra Eriksonas, kuris savo karjeros metu ypatingą dėmesį paskyrė paauglystės tapatumo tyrinėjimams. Jo teorija iš kitų išsiskiria siekiu apibūdinti raidos sampratą apimant visą žmogaus gyvenimą (Hamman & Hendricks, 2017). Ši teorija pažymi, jog tapatumo paieškos yra pagrindinis paauglystės uždavinys. Siekdamas įgyti sveiką ir aiškų savo tapatumą, vaikas turi sėkmingai pajauti, kaip įvyksta sklandus psichologinis susijungimas tarp vaikystės ir suaugystės – tam svarbus yra ir jo pasiekimų pripažinimas iš jį supančios aplinkos (Groff & Kleiber, 2001). Tapatumas atspindi žmogaus vidines reprezentacijas, jo savasties suvokimo būdą, kintant tapatumui, kinta ir žmogaus savasties suvokimas (Branje, 2022). Eriksono (1968) teigimu kiekvienas asmuo praeina aštuonias vystymosi stadijas, o paauglystės laikotarpis priskiriamas „tapatumo ir vaidmenų neaiškumo“ stadijai (angl. *identity vs. role confusion*), nes būtent šiuo laikotarpiu paaugliai ieško savo vaidmens visuomenėje. Paaugliams tenka labai sudėtingas uždavinys – atrasti savo išskirtinumus ir tuo pačiu pritapti ir susitapatinti su kitais. Esant tokiai svarbiai užduočiai, nerimstantis, maištingas jų elgesys yra įprastas, kadangi ieškodami savo savasties ir

išskirtinum, jie skiria daug energijos ir pradeda abejoti jau nusistovėjusiomis šeimos bei visuomenės vertybėmis ir normomis. Anot Eriksono, negebėjimas tyrinėti ir savimi domėtis, gali kelti pavojų savo vaidmens suvokime, tuo pačiu skatinti atsiskyrimą ir sumišimą. Linkę maištauti ir visuomenės požiūriu nepriimtinais besielgiantys paaugliai dažniausiai tokiu būdu siekia atrasti savąjį tapatumą ir savo vietą pasaulyje. Marcios (1966) darbai papildė Eriksono tapatumo tyrinėjimus ir teigia, jog jis susiformuoja vykstant dinamiškam procesui, kuris vyksta tyrinėjimo ir alternatyvių savasties paieškų būdu. Ištyrinėję galimas tapatumo alternatyvas, asmenys gali aiškiai suvokti ir identifikuoti savo tapatumą bei įsipareigoti. Taigi, tapatumas yra kintantis ir nepastovus, savęs suvokimas, kuris dažniausiai suvokiamas tik tyrinėjant ir besidomint savimi.

Paaugliai savo tapatumo ieško per psichosocialinę sąveiką. Panašumas su bendraamžiais padeda jiems suprasti socialinius lūkesčius, tačiau taip pat gali sukurti pernelyg stiprų norą pritapti, kas gali trukdyti savo tapatumo paieškose (Erikson, 1968). Bendraamžių grupėse galima rasti ir autoritetų, ir gauti grįžtamąjį ryšį, todėl tai kuria stipresnį sąryšingumą. Ilgainiui tampa svarbu gebėti ištrūkti nuo pernelyg didelio bendraamžių priėmimo siekio tam, kad paauglys galėtų įgyti bei suvokti autentišką savo paties tapatumą. Suaugusieji taip pat turi ypatingai svarbų vaidmenį paauglių gyvenime. Eriksonas pažymėjo, kad vyresnieji gali paaugliams suteikti žinių apie tai, kas yra „sėkmingas“ gyvenimas bei „įrankį“, kuriuo paaugliai galėtų įsivertinti patys save (Hamman & Hendricks, 2017). Tokiu būdu paaugliai gali tyrinėti, kokius vaidmenis atlieka suaugusieji visuomenėje ir įsivardinti, kokie vaidmenys jiems patrauklūs ir norimi tiek dabartyje, tiek ateityje. Nepaisant bendraamžių bei juos supančių suaugusiųjų asmenų, kultūrinių ir socialinių normų daromo poveikio tapatumo formavimuisi, paaugliai turi išmokti atsiskirti nuo tėvų bei bendraamžių, tam, kad atrastų savo išskirtinumus, išmoktų priimti savarankiškus sprendimus.

Paauglystė pasižymi ypatingai svarbiu gyvenimo laikotarpiu tapatumo formavimuisi, o sporto kontekstas užima svarbią vietą šiame raidos periode. Sportuodami paaugliai susiduria su daug įvairiausių patirčių, iššūkių ir situacijų su kitais aplinkiniais, tai gali turėti didelės įtakos jų savęs suvokimui.

Paauglių tapatumo formavimosi veiksniai

Sporte įgytos patirtys gali daryti didelę įtaką tapatumo susiformavimui. Įvairaus amžiaus paaugliai aktyviai ieško savęs neformaliose aplinkose, tuo pačiu ieškodami prasmės savo patyrimuose, reflektuodami mintis ir troškimus (Ahmed et al. 2016). Struktūruotos

laisvalaikio veiklos, suteikia išskirtines patirtis ir sukuria erdvę, kur paaugliai gali susidurti su įvairiomis aplinkybėmis, kurios yra būtinos pilnaverčiam asmens augimui (Fredricks & Eccles, 2006; Larson et al., 2006). Sporto aplinkoje jiems sudaromos didesnės galimybės tapti iniciatyvesniais, išmokti naujų gyvenimo bei emocinių įgūdžių. Esant didesniam įsitraukimui į laisvalaikio veiklas, paaugliai geriau prisitaiko mokyklinėse veiklose, įgyja daugiau psichologinių kompetencijų. Merginos yra labiau linkusios užsiimti skirtingomis veiklomis nei vaikinai, taigi geba apibūdinti save apimant platesnį kontekstą. (Sharp et al., 2007). Grupės dinamika, rolių pasiskirstymas, skirtumai, poreikis pažvelgti įvairiomis perspektyvomis – visa tai skatina tapatumo paieškas (Eichart & Loland, 2010). Sporto aplinka suteikia paaugliams galimybes pasirinkti savo pomėgius ir suprasti, kas geriau sekasi, pamatyti, kur yra jų talentai bei suprasti savo vertybes (Drane & Barber, 2015). Daugiau valandų sportuojantys paaugliai smalsiau tyrinėja savąjį tapatumą, ypač kai vertybės sutampa su sporto šakos nešamomis vertybėmis. Tapatumo paieškos paauglystėje skatina atrasti ne tik pastiprinančias, bet ir nepriimtinas savybes, todėl tai gali sukelti vidinių konfliktų (Fraser-Thomas & Cote, 2009; Dworkin & Larson, 2014). Taigi, sportas užima įvairialypį vaidmenį savo tapatumo paieškose, sudarant tinkamą terpę socialinei integracijai, paryškinant sporto, kaip konteksto, svarbą tapatumo susikūrimui.

Tapatumas ne tik susijęs su savęs pojūčiu, bet taip pat su tuo, kaip ši patirtis atitinka svarbių kitų asmenų reikšmę. Bendravimo su kitais metu paaugliai gauna svarbios informacijos apie save, kurią gali panaudoti stiprindami arba keisdami savo tapatumo įsipareigojimus. Šiuo laikotarpiu viena iš užduočių yra pritaipyti prie kitų, paaugliams tampa svarbu išgirsti savo draugų bei pažįstamų asmenų nuomonę, požiūrį bei vertybes. Bendraamžiai paauglystėje tampa autoritetais bei žmonėmis, į kuriuos norisi lygiuotis, norisi jų dėmesio bei siekiama išvengti jų atstūmimo. Sportuojant susidaro palanki terpė megzti draugystėms (Holt et al., 2009; Gould et al., 2007). Sportininkai, kurie jaučia artimesnius ryšius, jaučiasi grupės dalimi, dažniau patiria asmeninį ir socialinį augimą, tikslų išsikėlimą, iniciatyvumą, mažiau neigiamų patirčių (Bruner et al., 2017). Sportuojantys paaugliai, lyginant su nesportuojančiais, gali būti labiau linkę į žalingus įpročius, kadangi dažniau atsiduria socialinėse aplinkose su savo bendraamžiais, patiria daugiau fizinio bei psichologinio streso (Ludvigson, 2013; Brenner & Swanik, 2007; Martens et al., 2006). Individualių sporto šakų atstovės patiria daugiau vidinių bei asmeninių išgyvenimų, jaučia daugiau atsakomybės. Noras pritaipyti prie grupės nusako sportininkų savivertę, įsipareigojimus ir pastangas (Martin et al., 2017). Paauglių identifikacija su jų bendraamžiais numato stipresnį tarpasmeninį tapatumo įsipareigojimą ir tyrinėjimą, taip

pat mažesnę pergalvovimą (Branje, 2022; Sugimura, 2022). Individualių sporto šakų sportininkės sulaukia daugiau socialinio palaikymo, nei komandinių sporto šakų atstovės. Tikėtina, kad individualių sporto šakų atstovai gauna didesnę trenerių dėmesį, kadangi sportas orientuotas į individualius pasiekimus, tad būtent šis santykis gali sportininkams suteikti didesnę palaikymą. Atvirkščiai yra komandiniame sporte, kai trenerio dėmesys dažniausiai skirtas bendram komandos darbui (Greenleaf et al., 2009; Yang et al., 2010). Nepriklausomai nuo gausesnio palaikymo individualių sporto šakų sportininkės dažniau susiduria su valgymo sutrikimais (Greenleaf et al., 2009). Sportinis kontekstas skatina paauglius praleisti daugiau laiko kartu, tai teigiamai veikia jų socializacijos poreikio patenkinimą, tačiau gali daryti ir neigiamą įtaką.

Tam, kad paauglių tapatumas galėtų sveikai vystytis, būtinos trys sąlygos: vaidmenų eksperimentavimas, savęs vertinimas ir bendraamžių grupės (MacPherson, 2013). Sportas yra viena iš tokių vietų, kur paaugliai susiduria su įvairių gebėjimų ir asmenybės bruožų bendraamžiais, turi galimybę išbandyti save įvairiose sporto pozicijose ir atrasti savo dar nepažintų gebėjimų. Savęs vertinimo savybė padeda paaugliams lyginti save su kitais, pavyzdžiui, savo kompetencijų palyginimas su komandos ar grupės nariais, ir jiems gali atrodyti, jog kiekvienas jų padarytas veiksmas yra pastebimas ir rūpinamas kitiems. Taip atsiranda bendraamžių aptarinėjimo baimė, priešingai – toks manymas, jog kiti visuomet juos stebi - gali kelti ir teigiamų jausmų, kuomet galvojama, kad pastebėtos jų kompetencijos ir talentai. Trečiasis minėtas aspektas yra bendraamžių įtaka tapatumo vystymesi. Atsirandančios draugystės, artimi ryšiai, emocinis palaikymas yra reikalingas tapatumo paieškoms, ypačingai tai svarbiau merginoms, nei vaikinams.

Tėvų ir vaikų santykis yra ypatingai svarbus ir reikalingas kiekvienam, tam, kad galėtų sveikai augti. Tėvai augina ir prisideda prie vertybių bei nuostatų ugdymo, todėl jie yra neatsiejama paauglio formavimosi dalis (Raimundi et al., 2016). Tėvai, suteikia reikiamą palaikymą, kai užmezga teigiamą ryšį su savo sportuojančiu vaiku, skatina sveikus santykius, prisitaiko prie skirtingų vaiko karjeros etapų (Harwood & Knight, 2015). Tokie tėvai prisideda prie savo paauglių psichologinio augimo bei asmeninių savybių formavimosi. Sportininkai, kurie sulaukia savo artimųjų didesnio palaikymo, pasižymi retesniais depresijos simptomais, didesne atjauta sau ir subjektyvia gerove, tai rodo, kad jų savęs vertinimas formuojasi ir nuo artimųjų žmonių požiūrio (Jeon et al., 2016). Taip pat tėvų įsitraukimas susijęs su logistiniais, finansiniais aspektais bei jų nesąlygine meile ir socialiniu-emociniu palaikymu, o tai padeda jaunimui ilgiau išlikti sporte (Gould et al., 2006; Lee et al. 2018; Camire et al., 2009).

Lisinskienė ir kolegės (2018) savo darbe teigė, jog paaugliams svarbiausia jausti pasitikėjimą tėvais, kurie atliepia jų poreikius ir pasitiki priimamais sprendimais. Aktyvus tėvų įsitraukimas į sportinę veiklą ir pagalba procese yra ypatingai svarbūs vaikystėje, kadangi būdami vaikai, jie patys dar negali savimi pasirūpinti, tačiau augant šis poreikis blėsta. Taip nutinka, kai tėvai kartais demonstruoja perdėtą dėmesį, kartais nori užimti trenerio vaidmenį ir dalyvauti treniruotėse. Taigi, būtent toks tėvų skiriamas dėmesys yra nepalankiai vertinamas paauglių ir atitolina santykį, todėl jie verčiau rinktųsi negauti jokio palaikymo nei tokį, kuris keltų jiems nemalonius jausmus. Paaugliai jaučia poreikį, kad juos ne tik girdėtų, bet ir suprastų jų siunčiamą žinutę – būtent supratimas ir priėmimas sukuria artumą bei padeda pagerinti komunikaciją (Lisinskienė ir Lochbaum, 2018). Tėvai gali sukelti vaikams spaudimą, kontroliuoti, skatinti siekti nerealistinių rezultatų, mažinti vaikų autonomiją, motyvaciją, kas sukelia padidėjusį nerimą ir skatina mesti sportą (Holt et al., 2009). Savo gyvenimo įvykių aptarimas su šeimos nariais, padeda jiems suvokti savo patirtis ir sukurti vientisą tapatumą. Aiškus tapatumas, įsipareigojimas ar gilus tyrinėjimas yra siejamas su geresniu šeimos klimatu, didesniu tėvų pasitikėjimu ir mažesne emocine atskirtimi, taip pat su didesniu palaikymu iš tėvų, brolių bei seserų (Branje, 2022). Todėl artimas santykis su tėvais yra svarbus tapatumo veiksnys.

Trenerio ir sportininko ryšys yra svarbus paauglio psichologinės gerovės palaikymui. Trenerio darbas neapsibrėžia vien techniniu ir specifiniu sportinės metodikos mokymu treniruočių metu, kartu tai ilgalaikis bendradarbiavimas su sportininku bei jo šeima, siekiant užmegzti artimą kontaktą, judant ilgalaikių ir trumpalaikių tikslų link. Lygiai taip pat, trenerio nekompetentingi veiksmai, netinkamas bendravimas ir spaudimas gali paaugliui pakenkti. Kokybinis tyrimas su plaukikais paaugliais, atskleidžia, kad paaugliams svarbus trenerio tikėjimas jų gebėjimais pasiekti nustatytus tikslus ir pelnyti gerus rezultatus varžybų metu (Fraser-Thomas & Cote, 2009). Toks trenerio tikėjimas pasireiškė bendravimu, entuziazmu, pozityviu požiūriu bei padrąsinimu ir tai turėjo itin didelę įtaką jų saviveiksmingumui ir motyvacijai sportuoti. Treneris turi didelę galią sukurti sportinę paauglio aplinką atsižvelgiant (arba neatsižvelgiant) į esminius psichologinius žmogaus poreikius (Mageu & Vallerand, 2003). Dėl trenerių nesupratimo apie šių poreikių patenkinimo svarbą paauglystėje, nesugebėjimo arba nenorėjimo taikyti tinkamų treniravimo metodų, paauglių motyvacija sportuoti mažėja, o tai lemia prastėjantį treniruočių lankomumą, mažesnes pastangas, prastesnius rezultatus, padidėjusią sporto metimo riziką (Monteiro et al., 2017). Tyrimo, kurio metu ieškota sąsajų tarp trenerio mokymo stiliaus ir tapatumo formavimosi, rezultatai parodė,

kad asmeninis savo kompetencijos ir savivertės įvertinimas prisideda prie tapatumo tyrinėjimų (Coatsworth ir Conroy, 2009). Trenerio sukuriamas klimatas veikia kompetencijos bei savigarbos jausmus, kurie ir lemia paauglio tapatumo formavimąsi.

Sportuojančių paauglių išgyvenimų tyrimai

Sporto kontekste sėkmės ir nesėkmės reikšmė yra daug svarbesnė nei matomi sportiniai pasiekimai. Šis santykis yra kur kas gilesnis ir gali turėti daugiau įtakos sportuojančiųjų psichologinei gerovei bei emocinei būsenai. Sėkmės sąvoka sporte dažnai asocijuojama su pasiektais titulais, tačiau sėkmės apibrėžimas gali būti daug platesnis ir kiekvieno santykis su sėkme yra unikalus. Nesėkmė dažnai siejama su pralaimėjimais, tačiau kiekvienam asmeniui pralaimėjimas gali reikšti skirtingus dalykus.

Baimė patirti nesėkmę gali atsirasti paauglystėje dėl paauglius supančio socialinio konteksto su bendraamžiais (Gomez-Lopez et al., 2020). Sporto kontekstas gali būti tinkama terpė paauglių pasiekimams, kompetencijai demonstruoti ir siekiant gauti pripažinimą, tačiau taip pat šis kontekstas tampa vieta, kurioje sportininkų klaidos, kompetencijos trūkumai yra dažnai matomi bendraamžių (Eichberg & Loland, 2010). Baimė patirti nesėkmę dažnai yra susijusi su numanomais gėdos ir pažeminimo pojūčiais ir pasekmėmis po jos nutikimo (Conroy et al., 2001). Sportininkai su iššūkiu susiduria ne tik per treniruotes, bet ir per varžybas, kai jų pasirodymai yra vertinami stebint suaugusiems (teisėjams, treneriams, tėvams) bei draugams, kai sportininkai yra lyginami su bendraamžiais varžovais pagal subjektyvų sėkmės suvokimą, o padarytos klaidos dažniausiai laikomos nesėkmėmis. Velloso ir kolegų (2011) atliktame tyrime, treneriai sėkmę apibūdino kaip sportininkų tobulėjimą technikoje, taktikoje ir pasirodyme, tačiau tai nebuvo susiję su laimėjimu. Sėkmės sąvoka buvo susijusi su pasiekimo džiaugsmu, linksmumu ir laime. Treneriai dalinosi, kad jie siekia įdiegti paaugliams meilę savo sportui, o nesifokusuotų tik į laimėjimus.

Sportuojantys paaugliai dažniau susiduria su nesėkmės baime, gėdos ir nesaugumo jausmais, kurie prisideda prie padidėjusio kognityvinio ir somatinio nerimo (Correia ir Rosado, 2018). Šis pojūtis mažėja, kai yra palaikymas iš trenerių, kai sportininkai yra orientuoti į mokymąsi iš savo klaidų, o ne išskirtinai į pasiekimus ir rezultatus (Gomez-Lopez et al., 2020). Nesėkmės patyrimas siejasi su menkinančiu savęs suvokimu, kompetencijos pojūčio nebuvimu, emociniais sunkumais (Sagar et al., 2007). Sportuojantys paaugliai savo savivertę ir svarbą gali matuoti pagal sėkmingus sportinius pasiekimus, o jų nepasiekus sportininkai susiduria su sunkumais prisitaikyti ir priimti įvykusią nesėkmę (Horton et al., 2000). Conroy ir

kolegų (2001) atliktas tyrimas su pilnamečiais sportininkais ir menininkais siekė atskleisti jų sėkmės ir nesėkmės suvokimą. Šis darbas parodo, jog nesėkmės būna priimamos, kaip nesugebėjimas pasiekti savo norimų tikslų, gautų galimybių iššvaistymas, tai siejama su noru kontroliuoti situaciją, kartais net su perdėta, nerealistiška kontrole. Todėl patirta nesėkmė kelia negatyvias emocijas. Kylančių nesėkmių sporte poveikis paauglystėje gali būti tikrai reikšmingas, todėl ypatingai svarbu būdų, kurie paaugliams padėtų su tuo susitvarkyti.

Nepaisant visų nemalonių pasekmių dėl patiriamų nesėkmių sporte, jos atneša ir reikalingų potyrių. Anot Brady (2019) darbo, kuriame nagrinėtas „kentėjimo“ (angl. *suffering*) sporte aspektas, būtent skausmas ir kančia nuo sporto yra neatsiejamos. Sporte patiriamos tokios būsenos kaip: gėda, įsiūtis, nusivylimas, nerimas, baimė, frustracija, depresija, vienatvė, stresas, socialinis atstūmimas, nuobodulys – būtent šios būsenos verčia žmogų jaustis nepatogiai. Tiesioginė grėsmė susidurti su šiais jausmais ir fiziniu skausmu sporte - ir yra tai, kas motyvuoja visus sportuojančius, ir kentėjimas šiame procese yra tai, ko siekiapatys sportuojantys. Sportininkai kentėjimą priima kaip įrankį, kuris skatina psichologinį ir fiziologinį augimą. Fizinis kentėjimas sportuojant yra tiesiogiai susijęs su raumenų treniravimu ir stiprinimu bei ištvermės lavinimu. Tai turi teigiamos reikšmės ir psichologiniam augimui, kadangi skatina priimti sunkumus bei juos įveikti, skatina savo fizinių jėgų suvokimą bei gebėjimą suprasti, kad kartais kūnas gali daugiau, negu atrodo. Patiriama kančia sporte, tame tarpe ir nesėkmės, priverčia suteikti daugiau vertės patiriamam džiaugsmui ir pasitenkinimui. Sportininkai vertina pačią veiklą, t.y. savo pasirinktą sportą ir supranta, kad be sunkumų šioje srityje neįmanoma pasiekti rezultatų. Remiantis šiuo autoriumi, galima išvelgti sporte atsirandančių nesėkmių naudą – psichologinį, asmenybinį augimą, susitvarkymą su išskylančiais rūpesčiais ir sunkumais, kuriuos įveikus žmogus tik stiprėja.

Paauglių sėkmės suvokimas dažnai atspindi jų ateities matymą bei savęs vertinimą. Tai, kaip paauglys įsivaizduoja sėkmę ateityje, parodo jo tikslus ir savo paties pasiekimų įvertinimą, kas formuoja jo savasties, gyvenimo suvokimą, skatina pasitikėjimą savo jėgomis bei bendrą psichologinę gerovę (Ahmed et al. 2016). Pasiekimo tikslų teorija, kuri nagrinėja kaip asmuo suvokia sėkmės pasiekimą, apžvelgia sportininkų tikslų orientacijas (užduoties ir ego orientacija), kurios ir nulemia, kaip asmuo mato sėkmę (Nicholls, 1984). Orientuodamiesi į užduotį, sportininkai vertina pastangas, siekia tobulėjimo ir sumažina tikslo (pergalės, laimėjimo) svarbą. Tokiems sportininkams tobulėjimo siekimas, nepriklausomai nuo išorinių standartų ar palyginimų, prilygsta sėkmei (Nicholls, 1984). Kai sportininkai vadovaujasi ego nuostata, jų tikslas yra pasiekti maksimalų rezultatą minimaliomis pastangomis, pastangos

pačios savaime neturi vertės, tad jiems svarbiausias yra galutinis rezultatas. Tokie žmonės tobulėjimo sėkme nelaiko. Kuo ilgiau paauglys sportuoja, tuo aiškesnis jo suvokimas apie sėkmę, ego ir užduoties orientacijas. Sportas yra labai veiksmingas siekiant sėkmės, sportuojant kinta požiūris, vyksta ne tik fizinis, bet ir psichologinis augimas, jaučiama psichologinė gerovė (Dalbudak & Balyan, 2021). Sėkmė sporte yra reikalinga, tam kad asmenys būtų konkurencingi, susitvarkytų su iššūkiais ir nepasiduotų, socializuotųsi ir bendrautų su kitais.

Dar viena iš sėkmės suvokimą nagrinėjančių teorijų yra atribucijos teorija apie pasiekimų motyvaciją ir emocijas, sukurta Bernardo Weinerio (1985). Ši teorija pateikia gilių įžvalgų apie tai, kaip žmonės suvokia ir interpretuoja savo sėkmes ir nesėkmes. Šios teorijos pagrindas – kognityviniai procesai, kuriais žmonės paaiškina, kodėl priskiria savo pasiekimus ar nesėkmes tam tikroms priežastims. Šie priskyrimai gali stipriai paveikti motyvaciją, emocijas ir vėlesnę elgesį. Pavyzdžiui, žmogus, kuris mato savo sėkmės pasiekimą vidinėmis priežastimis, tokiomis kaip gebėjimas ir pastangos atlikti užduotį, jausis pasitenkinęs ir bus motyvuotas siekti tobulumo. Priešingai, nesėkmę priskiriant išorinėms priežastims, žmogų gali lydėti beviltiškumo jausmai. Ši teorija padeda matyti, kaip individai suvokia su pasiekimais susijusius patyrimus, atskleidžiant sudėtingą sąveiką tarp suvokimo, motyvacijos ir emocijų.

Kai sportininkai jaučia, kad geba valdyti savo emocijas ir mintis, tai veda prie aukštesnio pasiekimo lygio ir sėkmės (Batucan et al., 2019). Iššūkių įverikimas daro įtaką sportininkų psichologiniam atsparumui ir gebėjimui pasiekti visą savo sportinį potencialą. Sportinė sėkmė suteikia žmonėms didesnę vertės pojūtį, aplinkos dėmesį ir socialinį pripažinimą, priešingai, nesėkmės neigiamai veikia sportininkų savigarbą ir kelia neigiamas emocijas (Richard, 2007). Visgi, kai kuriems asmenims reikia patirti didelę sėkmę, kad jaustųsi gerai dėl savo pasiekimo, tai reiškia, kad kasdieninių tikslų pasiekimas jiems nepakankamas, tam, kad būtų pilnai patenkinti. Sėkmė taip pat siejama su kontrole – atsakomybės prisiėmimu, gebėjimu pasiekti savo norimų tikslų, kontroliuoti procesą, didinti asmeninį potencialą, efektyviai prisitaikyti prie aplinkybių (Conroy et al., 2001). Gebėjimas priimti ir adaptuotis prie varžybų rezultatų yra lygu pačiai sėkmei.

Emocijų įvairovė yra būtina ir būtent tai stimuliuoja adaptacinius procesus bei psichologinį augimą (Sarkar et al., 2014). Tyrimas su olimpiniais čempionais atskleidžia, jog visi jie buvo patyrę įvairių patirčių, tiek teigiamų, tiek neigiamų, kurios padarė įtaką jų tolimesnei sportinei karjerai ir aukso medalių laimėjimui. Dauguma įvardijo neigiamas patirtis – rimtas sportines nesėkmes, traumas, politinius dirgiklius, šeimos nario netektis, prisidėjusias

prie jų psichologinio bei sportinio augimo, kadangi tai sukėlė daug iššūkių, kuriuos pavyko įveikti. Tai paskatino mokytis ir judėti toliau. Iki šiol nėra aišku, kur yra ta riba, kai nesėkmės ir sunkumai patiriami paauglystėje yra reikalingi optimaliam paauglio funkcionavimui, ir kada tokie įvykiai gali būti per daug paveikūs ir daryti žalą. Nepaisant to, tiek sėkmės, tiek nesėkmės prisideda prie tapatumo formavimosi.

Tyrimo naujumas ir aktualumas

Apibendrinant literatūros apžvalgą, sėkmės ir nesėkmės suvokimas sporte gali įvairiai paveikti paauglių tapatumo suvokimą bei formavimąsi, o tam įtakos turi socialiniai veiksniai - tėvai, treneriai bei bendraamžiai. Pergalės ir pralaimėjimai prisideda prie tyrinėjimo ir tapatumo paieškų. Šios patirties interpretavimas skatina savęs pažinimą. Taigi, tyrinėti ir suprasti šių patirčių reikšmę yra labai svarbu, kadangi tai suteikia vertingų įžvalgų į įvairialypį paauglių vystymosi procesą ir reikšmingą sporto įtaką tapatumo formavimuisi.

Peržiūrėjus esamą literatūrą apie sporto sėkmės ir nesėkmės poveikį paauglių tapatumo formavimuisi, išryškėja keletas pastebimų spragų. Nors daugybė tyrimų tyrinėjo psichologinius ir socialinius sportuojančių paauglių raidos aspektus, vis dar reikia gilesnių tyrimų, kurie nagrinėtų būtent tai, kaip sėkmės ir nesėkmės patirtys šiame kontekste formuoja tapatumą. Egzistuojantys tyrimai dažnai naudoja kiekybinius metodus ir remiasi specifinėmis teorijomis, kurios neatsižvelgia į kiekvieno individo savitą potyrį ir nepadedą atskleisti šio amžiaus sėkmės ir nesėkmės sampratos bei patyrimo.

Tyrimai tyrinėjantys paauglių atletinį tapatumą išryškina tyrimų, nagrinėjančių sėkmės suvokimą, trūkumą (Edison et al., 2021). Be to, daugelis tyrimų dažniausiai sutelkia dėmesį tik į sėkmės arba nesėkmės patyrimo poveiki, o ne į abiejų poveikio supratimą tapatybės formavimuisi. Šitaip lieka neatsakyti klausimų, susijusių su tuo, kaip paaugliai suvokia savo pergales ir pralaimėjimus sporte, kaip atskiria šiuos du aspektus ir kaip šios patirtys prisideda prie jų kintančio savęs supratimo.

Šių trūkumų užpildymas literatūroje yra svarbus, siekiant suprasti sportuojančių paauglių patirčių reikšmę jų tapatumo formavimuisi. Atlikdama tyrimą, kuriame nagrinėjami šie neištirti aspektai, siekiu prisidėti prie vertingų įžvalgų apie procesus, formuojančius paauglių tapatumą. Atsižvelgiant į individualius ir kontekstinius veiksnius, siekiu suteikti gilesnį supratimą sporto sėkmės ir nesėkmės patirčių vaidmenį paauglių tapatumo formavimuisi. Galiausiai, šio tyrimo tikslas yra suteikti praktinius pasiūlymus treneriams ir tėvams, kurie skatintų prisidėti prie pozityvaus paauglių vystymosi sporto kontekste.

Tyrimo tikslas ir klausimai

Šio tyrimo tikslas: Šio tyrimo tikslas - apibūdinti sportuojančių paauglių sėkmės ir nesėkmės reikšmę bei sąsajas su tapatumo formavimusi.

Tyrimo klausimai:

- Kaip paaugliai patiria sėkmę sportiniame kontekste?
- Kaip paaugliai patiria nesėkmę sportiniame kontekste?
- Kaip sėkmės ir nesėkmės patyrimas veikia jų tapatumo formavimąsi?
- Kokie pokyčiai tapatume vyksta patyrus sėkmę?
- Kokie pokyčiai tapatume vyksta patyrus nesėkmę?
- Kokią įtaką turi paauglio artimieji formuojant sėkmės ir nesėkmės patyrimą?
- Kas padeda susitvarkyti patyrus nesėkmę?

Tyrimo metodas

Tyrimo metodologinis pagrindimas

Kokybinė tyrimo strategija. Tyrimo tikslui atsakyti buvo pasirinkta kokybinė tyrimo analizė, šis sprendimas buvo priimtas dėl jos savito metodo, kuris padėtų nuodugniai išnagrinėti pasirinktąją temą. Kokybiniai tyrimai pozicionuoja, jog realybėje nėra vieno teisingo atsakymo, o priešingai – yra kelios versijos, kurios priklauso nuo konteksto (Braun & Clarke, 2013). Būtent kokybiniais tyrimais galima gilintis į procesą ir prasmę, priežastį ir pasekmę, šiuose tyrimuose dalykai nėra priimami tiesmukai, o yra užduodami klausimai: „kodėl jie yra tokie, kokie yra“, „kaip jie gali kisti“. Kokybinių tyrimų būdu gauta informacija yra turtinga, leidžia pažvelgti į tiriamojo patirtį giliau, atsižvelgiant į jo gyvenimo kontekstą. Taip pat šis metodas padeda pamatyti gyvenimo tikrovės kompleksiskumą, dviprasmiškumą ir atpažinti to esmę. Pagrindinis kokybinio tyrimo braižas yra asmeninių tyrėjo prielaidų identifikavimas ir tuo pačiu gebėjimas nuo jų atsitraukti bei pažvelgti į tyrimą nešališkomis akimis, tam, kad tai nepadarytų jokios įtakos darbo rezultatams. Taip pat šis metodas ugdo tyrėjo analitinius gebėjimus, kuomet jis turi aiškiai išgirsti ir kritiškai reflektuoti pokalbius su tiriamaisiais, būtent tai paverčia tyrimą išskirtiniu, ir sukuria terpę išgauti turtingesnius duomenis. Kokybiniai tyrimai tinkami esant mažam tiriamųjų skaičiui, kuomet nagrinėjama specifinė tema.

Refleksinė teminė analizė (angl. *Reflexive Thematic Analysis*) – plačiai naudojamas analizės metodas sporto ir mankštos pratinimų lauke (Braun & Clarke, 2016; 2019). Kaip teigia šios analizės autorės Braun ir Clarke savo 2019 m. straipsnyje, šis metodas įgavo naują pavadinimą – *Refleksinė teminė analizė* – būtent tam, kad galėtų atspindėti metodo esmę. Metodo procesas atspindi tyrėjo gilios refleksijos svarbą, įsitraukimą į duomenų analizę, organišką kodavimą. Būtent šis metodas padeda tyrėjui iš arčiau pažvelgti į tiriamųjų požiūrį bei subjektyvias perspektyvas į jų patirtį, išgyvenimus, analizuoti kiekvieną situaciją plačiau.

Refleksinės teminės analizės metodas suteikia erdvės refleksijai ir interpretacijoms, nėra priklausomas nuo teorinių aspektų. Šis metodas turi aprašytus žingsnius, kuriais siūlo vadovautis metodo autorės, taigi analizė atliekama remiantis šiais žingsniais (Braun et al., 2022). Šios priežastys lėmė refleksinės teminės analizės pasirinkimą šiam tyrimui, kadangi šis metodas yra lankstus, tinkantis analizuoti nedideles imtis – šiuo atveju sportuojančių paauglių patirtis, išgyvenimus, perspektyvas. Refleksinė teminė analizė šiame darbe buvo naudojama kiekvieno paauglio subjektyvios patirties priėmimui, interpretavimui ir gilesnio požiūrio, ką jiems reiškia sėkmė ir nesėkmė sporte, kaip tai juos formuoja, atskleidimui.

Duomenyse esančios temos gali būti identifikuotas dviem pagrindiniais būdais teminės analizės metu: indukciniu arba deduciniu būdu. Indukcinis metodas apima temų išgryninimą tiesiogiai iš pačių duomenų, be įtakos iš anksto nustatytiems teoriniams modeliams ar tyrėjo įsitikinimams (Braun & Clarke, 2013). Šis metodas akcentuoja duomenų kodavimą be bandymo juos pritaikyti iš anksto nustatytoms kategorijoms ar tyrėjo iš anksto turėtoms idėjoms. Dėl šios priežasties indukcinės analizės metu nustatytos temos gali neatspindėti dalyviams užduotų klausimų ar tyrėjo teorinių interesų. Tačiau svarbu pripažinti, kad tyrėjai negali visiškai atsiskirti nuo savo teorinių ir epistemologinių perspektyvų, todėl visą laiką turi išlikti reflektyvūs.

Kokybinio tyrimo patikimumas. Patikimumas kokybiniame tyrime apibrėžiamas, kaip nuoseklus duomenų analizės proceso ir tinkamas tiriamojo fenomeno rezultatų pateikimas, įskaitant atsakomybės prisiėmimą už galimus asmeninius ir tyrimo metodo šališkumus (Noble ir Smith, 2015). Validumas nustatomas remiantis precizišku duomenų atspindėjimu rezultatuose, jis atsiskleidžia duomenų analizės interpretacijų aiškumu ir autentiškumu. Patikimumas ir validumas padeda skaitytojui tinkamai įvertinti tyrimą ir jo rezultatus, taip pat padeda įsivertinti jų pritaikomumą.

Kokybinių tyrimų autoriai turėtų laikytis šių kriterijų, tam, kad atspindėtų patikimumus duomenų analizės rezultatus. Pirmiausia, tyrėjui labai svarbu suprasti savo asmeninį požiūrį

bei gebėti kritiškai pažvelgti į tiriamą fenomeną ir taikomą metodologiją, tam, kad galėtų užtikrinti reikalingą gilų duomenų surinkimą ir analizę. Antra, turi vykti kruopštus duomenų rinkimas, saugojimas bei tvarkymas, aiškiai aprašytas visas tyrimo analizės procesas, leidžiantis kitiems tyrėjams tyrimą atkartoti. Trečia, tyrėjas turi gebėti giliai reflektuoti ir įvertinti savo nuostatas, todėl bendradarbiavimas su kitais akademinės srities atstovais yra ypač svarbus, tam, kad galima būtų sumažinti tyrimo šališkumą ir subjektyvumą bei padidinti skaidrumą. Taigi, validumas ir patikimumas kokybiniame tyrime padeda pademonstruoti tyrimo rezultatų taiklumą bei svarbumą.

Šio darbo tyrėja pati rinko bei analizavo duomenis, todėl intensyviai buvo įsitraukusi į visą tyrimo procesą, iškilę klausimai buvo aptarti su darbo vadove bei kartu reflektuota asmeninė patirtis po duomenų surinkimo. Vienas iš svarbių kokybinio tyrimo aspektų yra tyrėjo refleksyvumas, taigi norėdama kritiškai pažvelgti į savo asmeninį požiūrį, tyrėja vedė refleksijos dienoraštį. Analizės validacijai šio darbo tyrėja pasidalino tyrimo duomenimis su kita tyrėja, turinčia panašią patirtį.

Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvių paieška buvo vykdoma pasidalinus žinia su sporto bendruomene, ir patalpinus skelbimą apie vykdomą tyrimą socialinių tinklų grupėse (atskirų sporto šakų grupėse, bendrose sveikatingumo grupėse, tėvų, auginančių paauglius, grupėje). Paskelbti atrankos kriterijai: 15-17 m. paaugliai, lankantys individualią sporto šaką. Interviu dalyvavo 11 tiriamųjų, 15-17 m. amžiaus paaugliai, lankantys dailių čiuožimą, fechtavimąsi, povandeninį plaukimą, boksą, muay thai, penkiakovę. Pilotiniame tyrime, kuriame buvo atliktas pusiau struktūruotas interviu, dalyvavo 1 paauglys, o pagrindinio tyrimo duomenys buvo surinkti iš 10 paauglių, tačiau 2 paauglių interviu buvo per trumpi kokybinei tyrimo analizei, todėl galutinis analizuojamų interviu skaičius yra 8 (lentelė nr. 1).

Lentelė nr. 1

Tyrimo dalyvių demografinė informacija (tyrimo dalyvių vardai pakeisti)

Eil. Nr.	Vardas	Amžius	Lytis	Sportas
1	Margarita	17	M	Dailusis čiuožimas
2	Sonata	15	M	Dailusis čiuožimas
3	Barbora	15	M	Dailusis čiuožimas
4	Giedrė	17	M	Fechtavimasis
5	Gytis	16	V	Povandeninis plaukimas
6	Audra	15	M	Boksas
7	Deividas	16	V	Boksas, Tailando boksas
8	Saulius	16	V	Muay Thai

Duomenų rinkimas

Pusiau struktūruoti interviu. Šio tyrimo duomenys buvo renkami pusiau struktūruoto interviu būdu, kuris įtraukė uždarus ir atvirus klausimus, dažniausiai keliančius papildomus klausimus „kodėl“ ir „kaip“ (Wholey et al, 2010). Dialogas gali vykti tyrimui aktualiomis temomis, priešingai, nei struktūruotame interviu, kuriame kalbama tik standartizuotais klausimais, pusiau struktūruoto interviu metu pokalbis gali nukrypti į kitus aspektus ir problemas. Šis interviu metodas buvo pasirinktas, nes atvirais klausimais galima išgirsti individo autentiškas mintis ir patyrimus, o tai ir yra šio tyrimo pagrindinis tikslas – išgirsti sportuojančių paauglių asmeninius išgyvenimus ir patyrimus sporto sėkmės ir nesėkmės kontekste. Taip pat, kadangi tiriamųjų grupė yra paaugliai, šis metodas puikai tinka, nes galima nesilaikyti klausimų sekos, galima klausimą formuluoti būtent tam individui suprantamu būdu. Interviu metu paauglių buvo ne tik klausiama ir įdėmiai klausomasi, ką jie pasakoja, bet ir stebima jų kūno kalba, veido išraiškos, emocijos.

Pokalbiai su paaugliais vyko atskirame kabinete, kur nebuvo pašalinių žmonių, tačiau kartais pasigirdavo laikinas tam tikrų prietaisų tylus šurmulyš už sienos. Interviu trukmė buvo 23-42 min., jie buvo įrašomi. Šiame darbe iš anksto buvo numatyti klausimai, kurie buvo

užduoti interviu metu, tačiau klausimų tvarka ir formuluotės kito priklausomai nuo tiriamojo atsakymų ir užduotų papildomų klausimų.

Visiems tyrimo dalyviams buvo užduodami į klausimų grupes suskirstyti klausimai:

1. Bendri klausimai susiję su sporto lankymu – *Papasakokite kokį sportą lankote, kaip intensyviai, kiek laiko? Kokio lygio varžybose dalyvaujate?*
2. Tapatumas sporto kontekste - *Kaip jūs save matote sporte? Sporto vaidmuo jūsų gyvenime? Ką jums reiškia šis sportas? Kaip artimi žmonės jus palaiko?*
3. Sėkmės patyrimas: *Kokios sportinės sėkmės esate pasiekusi/ęs? Ką jums tai reiškia? Kas jums yra sėkmė jūsų sporte? Kas jums yra sėkmė jūsų sporte? Kaip pasikeičia požiūris į save po sėkmės? Ką sėkmė reiškia jums kaip žmogui, jūsų asmenybei?*
4. Nesėkmės patyrimas: *Kokių nesėkmių esate patyrę? Ko jus tai išmokė? Kas jums yra nesėkmė jūsų sporte? Kas jums yra nesėkmė jūsų sporte? Kaip pasikeičia požiūris į save po nesėkmės? Ką nesėkmė reiškia jums kaip žmogui, jūsų asmenybei? Kaip tvarkotės su nesėkmėmis?*
5. Artimųjų ir bendraamžių reakcijos į sėkmes bei nesėkmes: *Kaip šeima ir draugai reaguoja į jūsų sporto sėkmes ir nesėkmes? Bendraamžių nuomonė apie sportą, ir sėkmes? Bendraamžių nuomonė apie sportą, ir nesėkmes? Ką tai jums reiškia?*

Jeigu tyrimo dalyviai neatsakydavo į pateiktus klausimus, jiems buvo užduodami tikslinamieji klausimai, ir prašoma papasakoti plačiau apie savo patyrimą ir reakcijas. Interviu gale visuomet buvo tikslinamasis klausimas “Gal kažko nepaliečiau?”.

Tyrimo eiga

Norinčių dalyvauti tyrime paauglių tėvai buvo supažindinti su tyrimo tema ir tikslu rašytiniame kvietime dalyvauti magistrinio darbo tyrime. Taip pat jie buvo informuoti, kad interviu bus įrašomas, o tyrimo rezultatai bus analizuojami apibendrintai, visas pokalbis bus konfidencialus ir anonimiškas bei apie tai, kad paaugliai gali bet kada pasitraukti iš dalyvavimo tyrime. Tėvų buvo prašoma atsiklausti, ar jų vaikas norėtų dalyvauti šiame tyrime ir tokiu atveju pasirašyti sutikimo formą, kad jie sutinka dėl vaiko dalyvavimo tyrime (Priedas nr. 1). Atvykę į interviu, paaugliai dar kartą buvo informuoti, kad pokalbis bus įrašomas ir buvo perklausti, ar tikrai sutinka dalyvauti, buvo taip pat priminta apie pasitraukimą bet kuriuo

tyrimo metu. Paaugliai buvo informuoti apie tikėtiną pokalbio trukmę, tyrimo tikslą, garantuotą konfidencialumą bei anonimiškumą, buvo priminta, kad įrašė nereikia minėti savo vardo, pavardės bei kitų asmeninių detalių. Paleidus įrašą tyrėja apie tai informuodavo žodžiu, toliau pokalbiai vykdavo pusiau struktūruoto interviu principais. Po kiekvieno interviu paaugliams būdavo išreikšta padėka ir primintas tiriamojo darbo tikslas. Taip pat tiriamųjų būdavo paklausta, kaip jie jaučiasi po interviu. Toliau sekė transkribavimo procesas – įrašų perklausymas ir fiksavimas raštu leido išgirsti pokalbių intonacijas, pauzes, balso tono pakitimus ir gilau suprasti ir įsigilinti į tiriamųjų patirtis.

Duomenų analizė

Šio tyrimo duomenys buvo analizuojami refleksinės teminės analizės metodu (Braun & Clarke, 2022). Braun ir Clarke (2022) pateikia aiškiai aprašytus žingsnius, kuriais vadovaujantis buvo atliekama indukcinė refleksinė teminė analizė:

- ***Susipažinimas su gautais duomenimis*** – pradedant duomenų analizę buvo skirta daug laiko perklausant ir pakartotinai skaitant interviu medžiagą, tam, kad galima būtų susidaryti išsamesnį tiriamojo potyrį – įsidėmėti neverbalinius aspektus (atodūsius, pauzes ir balso tembro kitimą). Detaliai peržiūrint pokalbius su paaugliais, kilusios mintys ir įžvalgos buvo pažymimos „Word“ dokumento komentaruose, buvo stengtasi nuodugniai įsijausti į tiriamojo pateiktą turinį.
- ***Pirminių kodų generavimas*** – susipažinus su duomenimis ir sugeneravus pradines idėjas, šiame etape buvo kuriami pradiniai kodai iš duomenų. Šie kodai sudarė pagrindą, kuriuo remiantis duomenys buvo skirstomi į prasmingas grupes. Skaitant pokalbių tekstus, buvo identifikuojami šablonai tarp duomenų, pasižymint tekste vietas bei persikeliant pokalbių citatas į lentelę „Word“ dokumente, kurioje buvo surašomi atsiradę kodai bei prieštaravimai duomenyse, kurie taip pat prisidėjo prie viso duomenų modeliavimo. Trečioje lentelės skiltyje buvo pažymėtos pastabos ir galimos temos. Peržiūrint ir generuojant galutinius kodus, jie buvo išskirti numeriais, pavyzdžiui, pirmojo plotinio tiriamojo pirmas kodas buvo pavadintas taip: 1-1; taip pat kodai buvo pažymėti spalvomis. Pažymėti buvo 286 kodai (Priedas nr. 2).
- ***Temų paieška*** – šioje fazėje, po kodavimo ir visų duomenų peržiūros, pereinama į platesnių teminių aspektų paiešką ir generavimą. Šiame darbe kodai buvo rūšiuojami

į potencialias temas ir joms priskiriamos jas atspindinčios teksto ištraukos. Buvo naudota „Excel“ programa, padėjusi suskirstyti, sugrupuoti bei sužymėti kodus įvairiomis spalvomis, leidžiančiomis aiškiau atrasti sąsajas tarp kodų, kurios galėtų sudaryti temą. Grupuojant kodus į kategorijas, buvo siekiama rasti panašumus, kurie atspindėtų bendrą idėją ir reikšmę.

- **Temų peržiūrėjimas** – šiame etape temos buvo analizuojamos bei tikrinamos, ar jos tikrai atitinka duomenis ir aiškiai juos atspindi. Kai kurios temos kito, keitėsi jų pavadinimai, kai kurios susijungė į vieną. Buvo siekiama užtikrinti, kad temos atspindi atskirus vienetus. Šiam tikslui visi temas atspindintys tekstai buvo dar kartą peržiūrėti ir persvarstoma, ar jie tikrai tinkamai reprezentuoja temą. Toliau temos buvo vertinamos bendrame visų duomenų kontekste, tikrinamos atskirų temų sąsajos su visais tiriamųjų duomenimis.
- **Temų apibūdinimas ir pavadinimų sukūrimas** – šiame etape ieškoti temų apibrėžimai, galintys atskleisti kiekvienos temos reikšmę ir prasmę bei nustatyta, kokius duomenų aspektus kiekviena tema atspindi. Kiekviena tema buvo detaliam aprašoma, tam, kad aiškiai galima būtų suprasti, ką ta tema atspindi duomenyse. Buvo kuriami aiškūs ir suprantami temų pavadinimai.
- **Temų aprašymas** – buvo vykdomas tyrimo rezultatų aprašymas, aiškiai, logiškai ir darniai pristatomos bei aprašomos tyrimo temos. Tam, kad galima būtų giliau suvokti tyrimo temų reikšmę, buvo pasirenkami labiausiai jas atspintys tiriamųjų pokalbio pasisakymai bei mintys.

Tyrimo etika

Planuojant ir atliekant mokslinį tyrimą, itin svarbu atsižvelgti į etikos klausimus, kurie apsaugo tiriamuosius ir patį tyrėją nuo potencialios žalos. Šis darbas atliktas vadovaujantis psichologinių tyrimų etika. Tyrimui buvo pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, kurio rekomenduojamas ilgis yra iki 60 min (Wholey et al, 2010). Kadangi šis tyrimas buvo vykdomas su paaugliais, tyrimo plane interviu planuojamas ilgis buvo numatytas iki 60 min. Pokalbiai užtruko trumpiau, todėl šiuo atveju tiriamieji potencialiai galėjo susidurti tik su minimalia rizika, kurią patiria kasdieniniame gyvenime (nuovargis, neigiami išgyvenimai; Pakalniškienė et al, 2014). Dalijantis tiriamųjų paieška buvo parengtas kvietimas, kuriame kreiptasi į tėvus su siūlymu jų vaikui dalyvauti tyrime; kvietime buvo pateiktas tyrimo tikslas, tyrimo trukmė, tikėtina tyrimo nauda. Taip pat kvietime tėvams buvo pateikta, kad jų vaikas

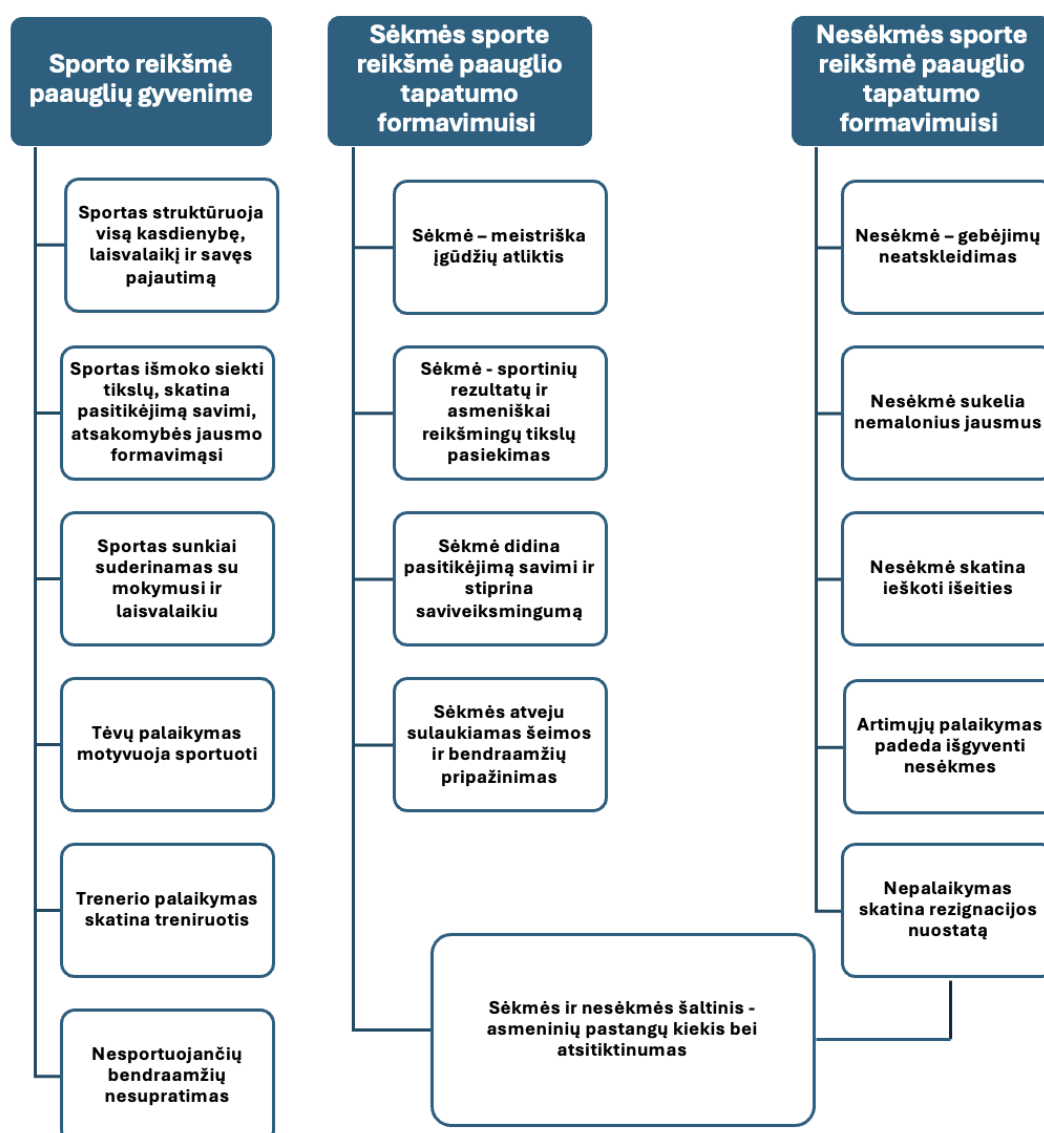
kviečiamas į pokalbį su tyrėju, kuris bus įrašomas, tačiau bus užtikrintas konfidencialumas ir anonimiškumas, ir tai, kad tiriamasis turės galimybę pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu. Galiausiai buvo pridėti tyrėjo kontaktiniai duomenys su žinute, kad kilus klausimams, tėvai gali bet kada susisiekti. Prieš ir po interviu buvo vadovautasi bendrais mandagumo ir etiketo principais. Tiriamieji – paaugliai – apie tyrimo tikslą, temą, tyrimo trukmę, anonimiškumą, konfidencialumą ir galimybę pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu, buvo informuoti prieš pradedant interviu. Duomenys yra prieinami tik tyrėjai, saugomi ir sunaikinti bus po metų.

Tyrimo radiniai

Tyrinėjant paauglių sėkmės ir nesėkmės patyrimo reikšmę jų tapatumo formavimuisi, naudojantis refleksine tematine analize, išskirtos 3 pagrindinės temos, su jas papildančiomis potemėmis (žr. 2 paveikslą).

Paveikslas nr 2.

Sportuojančių paauglių sėkmės bei nesėkmės patyrimo temos ir potemės



Sporto reikšmė paauglių gyvenime

Sportas struktūruoja visą kasdienybę, laisvalaikį ir savęs pajautimą. Sporto reikšmė sportuojančių paauglių gyvenime užima svarbų vaidmenį, tai apima svarbią jų gyvenimo dalį. Beveik visi tiriamieji dalinosi, kad jie mėgaujasi savo sportu ir skiria daug laiko treniruotėms ir varžyboms. Šeši tyrimo dalyviai dalinosi, kad sportas yra neatsiejama jų pasaulio dalis: *“Man tai labai daug reiškia, aš neįsivaizduočiau iš tikro savęs dabar be to sporto.”* (Giedrė). Tiek siejantys savo ateitį, tiek nesiejantys savo ateities su profesionaliu sportu, paaugliai dalinasi, kad jis tikrai yra svarbus jiems: *“Dabar aš matau tai, kaip kaip ir vieną mano gyvenimo dalį, tai... Be be to dalyko savo gyvenimo neįsivaizduočiau, o ateityje tai aš manau, kad tai ir liks mano gyvenimo dalis, hobis. Nežinau, kaip kaip likimas nuves, bet na aš abejoju, kad aš dar ateityj varžysiuos, aš manau, kad sportuoti, manau sportuosiu iki... iki galo”* (Deividas). Taigi, dauguma paauglių įvardino savo sportinę veiklą kaip svarbią gyvenimo dalį. Beveik visi paaugliai įvardino, kad sportas yra jų laisvalaikio praleidimas, kuomet jie daro tai, kas patinka: *“<...> kažką veikti aktyvaus – tai mano kaip ir mėgstamiausia veikla manau, nesu toks žmogus ten, kur sėdėčiau ir knygas skaityčiau, ir prie telefono.”* (Margarita).

Paaugliai atskleidė, kad būtent jų sporto šakos jiems yra reikšmingos, dalinosi kaip dabartinio sporto poveikis skiriasi nuo kitų, anksčiau sportuotų, sporto šakų. Galima matyti, kad pasirinktas sportas turi daug reikšmės jų sporto lankymo suvokimui ir tai, kokį patyrimą pasirinktas sportas atneš: *“Ir kada pradėjau [sportą], aš taip pajaučiau tą tokį, ką reiškia, kada tau patinka tas sportas iš tikro, ir tu tai darai ne todėl, kad tu nori laimėti. Ir, pavyzdžiui, dabar, jeigu aš... man kažkas pasakytų, kad tu tikrai nieko nelaimėsi gyvenime, aš vis tiek lankyčiau [sportą], nes man tai nuoširdžiai patinka”* (Giedrė). Taip pat vienas tiriamasis apibūdino, kad jo sportas jam suteikia pasididžiavimo savimi pojūtį, kad sportuojant sportą, kuris reikalauja daug pastangų, jis gebės įveikti visus ateityje kilsiančius iššūkius: *“<...> mano nuomone, kad būtent [sportas] yra sunkiausia sporto šaka, kuri egzistuoja, nėra sunkesnės. Ir man tiesiog tas... tas žinojimas, kad aš padariau tai, kas yra sunkiausia... kad man visa kita bus tiesiog lengva, fiziškai.”* (Saulius). Tyrimo dalyvė pasidalino savo išgyventais jausmais, kuomet teko kurį laiką nespportuoti dėl patirtos traumos, mergina jautėsi neproduktyviai leidžianti laiką: *“<...> kai man buvo trauma ir aš negalėjau lankyti (krenkštelėjo), tai aš tikrai dažnai būdavau pikta, aš būdavau neišsimiegojusi, ir man tikrai viskas ten nesisekdavo. Aš labai daug laiko turėdavau, ir aš per tą laiką, ta prasme, aš tinginiaudavau, aš nieko nedarydavau”* (Sonata). Tai rodo, kad sportas skatina paauglius būti aktyviais ir jaustis, kad jų laikas yra

leidžiamas prasmingai. Sportuojant paaugliai jaučia gyvenimo kokybės pokyčius, jaučiasi energingesni, džiaugsmingesni. Viena dalyvė dalinasi, kad sportuojant, kinta ir kitų gyvenimo sričių kokybė, gerėja pažymiai mokykloje, kyla didesnė motyvacija mokytis, todėl mato sportavimą kaip reikšmingą veiksnį gerai savijautai gyvenime: “<...> kad ir su pažymiais, man jie pagerėjo, nes aš daugiau būnu aktyvi, turiu jėgų, visokios motyvacijos ir panašiai. O kai nelankiau [sporto], tai man, ta prasme, nu, nesinorėjo nieko daryti, nes atrodė, kad aš tiesiog atsikeliu, nueinu į mokyklą, grįžtu ir atgal miegot ir panašiai.” (Sonata).

Paauglystės vienas iš svarbių poreikių - tai išsiskirti ir būti pastebėtam. Trys tyrime dalyvavę paaugliai dalinasi, jog sulauktas dėmesys iš aplinkinių dėl sportavimo savo sporto šaką ir galėjimo pasigirti retesniu gebėjimu jiems yra labai reikšmingas: “<...> salėj, kiti žmonės man, nes mano ta programa gali atrodyti iš šono tokia įdomesnė, ir kai pasidomi, kad va, aš čia [sporto šakos atstovė] esu, labai irgi taip mane prisimena salėj, ir taip pamotyvuoja dažnai ir prisimena mane, kaip [sporto šakos atstovę] tą” (Giedrė).

Sportas išmoko siekti tikslų, skatina pasitikėjimą savimi, atsakomybės jausmo formavimąsi. Sporto veiklos metu vyksta daugybė įvairių procesų ir sąveikų, todėl sportuojant paauglystėje ši veikla daro stiprų poveikį tapatumo formavimuisi. Šio tyrimo dalyviai dažnai minėjo apie tai, jog sportas jų gyvenime padeda struktūruoti dienos tvarkę ir mokytis jos laikytis. Paaugliai (4), susidūrę su gyvenimo pokyčiais, kai norėjo nustoti sportuoti, įvardijo, kad susiformavęs įprotis lankyti treniruotes paskatino tęsti sportą: ”Tiesiog pasiūlgstu tos kaip ir nu rutinos, sakykim, gal kad vis tiek ten po mokyklos, eini į treniruotę, ir ten tokia kaip rutina sudaro” (Margarita). Taip pat du paaugliai minėjo, jog sportas jiems yra reikalingas norint palaikyti sveiką gyvenseną ir stiprinti sveikatą.

Sportas yra sritis, kurioje rezultatai yra apčiuopiami ir gali būti objektyviai pamatuojami, todėl jau paauglystėje asmenys pradeda daugiau mąstyti apie priežasties ir pasekmės santykį, tai prisideda prie atsakomybės jausmo formavimosi: “Na sporte lengviausiai ir geriausiai matosi, kad jeigu tu darai kažką, tai galiausiai pasieks rezultatų, pavyzdžiui, kitose srityse tai ne taip matoma arba ne taip greitai pasiekama, ir todėl, jeigu nesportuočiau, manau, dažniau mesčiau kažkokius dalykus” (Gytis). Du dalyviai pasidalino, kad jų pasirinktas sportas juos džiugina dėl galimybės priimti atsakomybę siekiant savo tikslų: “<...> kažkaip visą laiką norėjau kažko tokio, kur... kur viskas priklausytų tik nuo manęs, o ne nuo komandos.” (Gytis). Sportuojant atsiranda įgalinimo jausmas, išmokstama užsibrėžti ir siekti tikslų, įsisąmoninamas saviveiksmingumas: “[Sportas] parodo man, kad aš galiu pasiekti, tai, ką noriu. Pavyzdžiui, žinau, kad jeigu ten treniruojuosi, tai ir bus rezultatai. Tai motyvuoja kitose

gyvenimo srityse“ (Gytis). Sportas vienam dalyviui padėjo atsiskleisti ir pamatyti savo gebėjimus ir stipriausias puses bei įgyti naujų įgūdžių: *“Man tai asmeniškai, kad aš sugebėjau persilaužti ir susitvarkyti ir susitvarkyti savo gyvenimą, susistatyt mitybą, discipliną, pamatyti iš ko iš kokio molio aš drėbtas, kiek aš, kiek aš pats, kiek aš pats galiu.”* (Deividas).

Sportas sunkiai suderinamas su mokymusi ir laisvalaikiu. Sporto lankymas paaugliams kelia ne tik malonias ir praturtinančias patirtis. Vienas dalyvis pasidalino, kad dėl giriežtų sporto reikalavimų jam tenka paaukoti savo laisvalaikį su draugais, kontroliuoti mitybą ir svorį: *“<...> aš va, praleidinėjau labai daug socialinių “event’ų” su draugais. Sakau, kai einam į restoranus, aš dažniausiai arba tiesiog iš draugų tiesiog paimu kelis kąsnius, arba iš viso nieko nevalgau, nes žinau, kad pavalgius <...> turėsiu vėl eiti pro visą tą procesą. <...> po kokius dešimt antklodžių tiesiog gulėti ir, kad kirsti svorį, arba tiesiog bėgti”* (Saulius). Taip pat šis asmuo atskleidė, kad sportuojant kyla dažnos rizikos patirti traumą, patirti skausmą treniruotėse, dėl to atsiranda baimė eiti į treniruotes. Vyresnieji paaugliai susiduria su didesniu krūviu mokykloje bei daugiau laiko reikalaujančiais namų darbais ir atsiskaitymais, jiems tenka didelis krūvis derinant sporto lankymą ir mokyklos veiklas. Viena paauglė dalinosi savo patirtimi: *“<...> nes labai sunku suderinti ir [sportą], ir mokyklą, ir tiesiog “biškį” per sunku, kai visokie dabar egzaminai ir taip toliau tai tiesiog toksai... sunku labai... suspėti viską.”* (Margarita). Per didelį krūvis kelia didelę įtampą, nuovargį ir stresą, vienas paauglys dalinasi kartais pasirodančiais perdegimo simptomais: *“<...> kai labai daug varžybų turi ir nespėji nespėji pailsėti nuo kitų varžybų, buna, kad tiesiog per kitas varžybas <...> perdegi, psichologiškai tikrai perdegi... tada jau sėdi prieš tas varžybas, atrodo tu nenori, nu nenori tikrai lipti į tą ringą”* (Deividas). Šie veiksniai stipriai veikia paauglių psichologinę sveikatą ir sukuria papildomą terpę nerimo simptomams bei psichologiniams sunkumams atsirasti.

Tėvų palaikymas motyvuoja sportuoti. Visi šio tyrimo dalyviai atskleidė, jog tėvų palaikymas yra labai svarbus, kuris skatina dėti daugiau pastangų: *„Na kažkaip tokios gal motyvacijos toliau stengtis [sportuoti] ir nežinau... Nu nežinau, tiesiog palaikymas labai svarbus yra, ypač iš tėvų.“* (Margarita). Trys paaugliai įvardino tėvų paskatinimą užsiimti sportu, ruošti varžyboms, aktyviai domėdamiesi detalėmis, taip pat keturi paaugliai įvertino ir tėvų finansinį palaikymą, kai jie reguliariai moka už sportą: *„Kaip aš jau sakiau, mano tėvas labai palaiko, ir finansiškai, ir morališkai. Visada prieš kovą sako kažkokius žodžius labai... yra techninės, kad nu, aš laimėčiau. Visada domisi, kada... su kokia mergaite, su aukšta, su maža, kad, nu, tuos techninius... dalykus man duoti, kad aš, nu, irgi mąstyčiau kažkaip apie kovą.“* (Audra). Trys tyrime dalyvavę paaugliai atskleidė, kad tėvų įsitraukimas į procesą ir

buvimas šalia suteikia motyvacijos ir pasitikėjimo, o tai juos skatina sportuoti toliau, siekti savo tikslų: „*Nežinau, duoda saugumo jausmą, palaikymo, kad net jeigu kažkas bus ne taip, tai palaikys visada. Ir... irgi motyvuoja šiek tiek, nes jeigu žinau, kad ne vienas esu šiame kelyje, tai kaip irgi motyvuoja nepasiduot.*“ (Gytis). Priešingai, viena dalyvė įvardino, kai trūksta pastovaus palaikymo iš tėvo, kyla nemalonūs jausmai: „*Tėtis – tai jisai... labai apskritai negaliu pasakyti, kad palaiko mane visam tam procese. Jisai tik mane palaiko, kada aš kažką pasiekiu, tada, tai jau visi bendradarbiai žino, visi žino. <...> Nu, tai taip nebuvo labai faina, nes kažkaip iš jo pusės labai didelio palaikymo nelabai būna. Tiktai, kada pasieki kažką.*“ (Giedrė). Taigi, galima matyti, jog kai kuriems sportuojantiems paaugliams labai svarbus yra pastovus abiejų tėvų palaikymas visame sportiniame kelyje, o jo sulaukti tik laimėjimo atveju neužtenka.

Didžioji dalis paauglių dalinosi savo patirtimi apie tai, kodėl jų sportas jiems patinka ir priežastis, dėl kurių sportuoja, tačiau tyrime du paaugliai pasidalino, jog sportuoja skatinami tėvų, siekdami, kad tėvai jais didžiutūsi bei noro pateisinti tėvų lūkesčius: “<...> *galvoju, kad dėl mamos, nes žiauriai norėjau mesti, labai daug kartų (juokiasi), tiesiog pasilieku dėl mamos.*” (Barbora). Tai parodo, jog kai nėra vidinės motyvacijos sportuoti, jie sportuoja veikiami tėvų skatinimo.

Trenerio palaikymas skatina treniruotis. Trenerio vaidmuo tyrimo dalyviams yra labai svarbus, jo palaikymas, patarimai turi lemiamos įtakos sportininkų pasiekimams, jų psichologinei ir fizinei būsenai. Tyrimo dalyvė atskleidžia, kad trenerio rūpestis ir aktyvumas jai yra labai svarbus: “*nes turiu labai gerą trenerį, kuris labai daug įdeda pastangų į mane, nes labai smagu, kad jisai ir jam irgi manau, faina, kada aš rodau iniciatyvą, ir man, iš mano pusės, irgi labai smagu yra, kad jisai rodo iniciatyvą, kad ir jam rūpi iš tikro nuoširdžiai, kad aš kažką pasiekčiau*” (Giedrė). Paauglė jaučiasi priimta ir matoma, kai treneris skiria individualų dėmesį. Taip pat viena paauglė minėjo, kad treneris paskatina toliau lankyti treniruotes atsiradus norui nebesportuoti dėl padidėjusio krūvio mokykloje. Sulaukdami trenerio dėmesio, įvertindami jo dedamas pastangas, domėjimąsi ir rūpestį, paaugliai jaučiasi vertinami, tai paskatina toliau stengtis. Kita paauglė dalinosi, kad trenerio palaikymą jautė ir tuomet, kai kartu galėdavo džiaugtis dėl pasiektų rezultatų. Taigi, paaugliams svarbu sulaukti palaikymo iš trenerių.

Nesportuojančių bendraamžių nesupratimas. Tyrimo dalyviai, mąstydami apie savo bendraamžius, įvardino jaučiantys džiaugsmą, kai draugai ir klasiokai domisi sportu bei pagiria pasiekus gerų rezultatų. Priešingai, keli dalyviai išreiškė bendraamžių supratimo trūkumą, ypač

iš tų, kurie nesportuoja ir nesupranta konkrečios sporto šakos specifikos, jie nesupranta, kodėl svarbūs laimėjimai, disciplina ir režimo laikymasis: “<...> čempionatai, tai yra tikrai rimtas reikalas, ir žmonės, kurie nesupras... nesportuoja, jie nesupranta tų medalių reikšmės, bet, pavyzdžiui, turiu draugą, vieną, kuris irgi profesionaliai sportuoja ir irgi su juo visai kita kalba eina apie sportą, nes tik sportuojant supranti, ką iš tikro reiškia laimėti, tos pergalės.” (Giedrė). Tyrimo dalyvė išreiškė, kad su draugu, turinčiu tokią pačią patirtį, kaip ji, gali daugiau kalbėtis ir dalintis savo nuomonėmis bei perspektyvomis susijusiomis su sportu ir laimėjimais, tačiau bendraujant su draugais, kurie nesportuoja, ji jaučiasi nesuprasta. Paaugliai, kurie nesportuoja, nepatiria laimėjimų ir pralaimėjimų išgyvenimų, negali reflektuoti apie varžybų svarbą ir pasiekimus, o tai sportuojantiems apsunkina bendravimą, kadangi jie negali pasidalinti savo patirtimi. Vienas tyrimo dalyvis mano priešingai - jis vertina, kad jo sėkmės suvokimas yra autentiškas ir nepaveiktas draugų nuomonės, todėl nesureikšmina to, kad su bendraamžiais negali apie tai diskutuoti. Taip pat bendraamžių paraginimai laimėti, kelia spaudimą, kai paaugliai pradeda nerimauti, ar galės pateisinti bendraamžių keliamus lūkesčius.

Išryškėjo ir kovos menais užsiimančių paauglių bendraamžių požiūris į šią sporto šaką - jie dažniausiai kiek prisibijo ir stengiasi palaikyti atstumą. Du paaugliai jaučiasi dėl to nemaloniai, teigdami, kad tai yra stereotipinis mąstymas ir iš tikrųjų, tai ką jie sportuoja neatspindi jų nuostatos įprastame gyvenime: “iš dalies, nu nesmagu, nes, nu, tave patį nutapo tokiu, kokiu tu esi” (Deividas). Negalėjimas atskleisti savęs paaugliui sukelia nemalonų poveikį, jis jaučiasi prastai, kuomet žmonės mano, kad jis nori skriausti kitus, kai tai neatspindi realybės. Priešingai, kitas dalyvis pasidalino, kad toks bendraamžių stereotipas apsaugo jį nuo priekabiavimo ir patyčių.

Sėkmės sporte reikšmė paauglio tapatumo formavimuisi

Sėkmė – meistriška įgūdžių atliktis. Ši potėmė parodo dalyvių perspektyvą, kad sportinė sėkmė yra susijusi su naujų dalykų išmokimu ir pademonstravimu varžybose. Kalbėdami apie šią sėkmės sampratą, penki paaugliai išskyrė naujų įgūdžių išmokimą per treniruotes: “Šiaip treniruotėse, sakykim, sėkmė, tai kada nebūtinai tu kada laimi, bet kada tu jauti, kad tu kažką išmokai naujo <...>. Bet kada tu supranti, kad tu kažkokią techniką gerai padarei, va aš tą vadinu sėkme. Kada tu supranti, kad tu ką tu darai, kur tavo klaidos buvo, ir, kad tu, pavyzdžiui, bandai tą kartu su treneriu, pavyzdžiui, dirbi, ką jisai tau sako daryti, tu iš tikro padarai, ir tai veikia.” (Giedrė). Šis sėkmės apibūdinimas atskleidžia, jog paaugliams yra svarbu sulaukti aiškių instrukcijų iš trenerių ir iš tikrųjų žinoti, ką jie turi padaryti bei kaip jie

gali ištaisyti savo klaidas, siekiant tobulėti. Tie patys dalyviai turimus gebėjimus labai vertina ir jais didžiuojasi: ”<...> *man patinka, kad aš, nu, moku ant ledo ten šokinėti, suktis ir panašiai, ir toliau noriu mokytis*” (Sonata). Viena dalyvė atskleidė pasitenkinimą, kai pademonstruoja savo išmokus gebėjimus varžybų metu, nepriklausomai, ar buvo patenkinta rezultatu: ”<...> *vis tiek nebuvo tos pirmos vietos, ar trečia, ar antra, bet dėl savęs [pasirodžiau] labai gerai*” (Barbora). Savo turimų įgūdžių pademonstravimas, ir galimybė apie tai pasigirti, paaugliams yra labai reikšminga, kadangi tokiu būdu jie demonstruoja meistriškumą, o tai patenkina kompetencijos poreikį. Sportas šiam paaugliui padėjo suformuoti tinkamus įpročius, kurie padarė didelę įtaką gyvenimo kelyje. Šis įsisąmoninimas bei savęs atradimas jam yra brangiau nei pasiekti laimėjimai.

Sėkmė - sportinių rezultatų ir asmeniškai reikšmingų tikslų pasiekimas. Sporto sėkmė dažnai buvo siejama su rezultatų pasiekimais, kurie tyrime dalyvavusių paauglių buvo apibūdinti skirtingai, vieni rezultatų pasiekimą apibūdino kaip savo asmeninių rezultatų gerinimą, kiti kaip laimėjimus ir titulus. Keturi tyrime dalyvavę paaugliai sėkmę įvardino, kaip savo asmeninių rezultatų gerinimą, jie dalinosi apie norą progresuoti: “*Man sėkmė - tai pagerint mano asmeninius rezultatus, nes nedažnai lyginuos su kitais. Tai svarbiausia, tai su savim lyginti, kad būčiau geresnis negu, pavyzdžiui, praeitais metais ir šiaip, kad tobulėčiau pastoviai.*” (Gytis). Viena dalyvė išreiškė džiaugsmą, kai per varžybas pavyko pademonstruoti savo gebėjimus ir tuo pačiu pagerinti savo rezultatus: “<...> *kai nu turėjau naują [sporto programą] ir pirmą kartą dalyvavau varžybose ir pirmą kartą ir pavyko, labai gerai, net pagerinau savo apskritai rekordą, net ir iš seniau tų [programų] turėjusi. Tai man čia buvo kažkas “wow” tiesiog (juokiasi).*” (Margarita). Trys paaugliai pasidalino, kad tokio pobūdžio netikėtos pergalės jiems suteikia dar daugiau džiaugsmo ir pasididžiavimo savimi. Priešingai, kai varžybų metu, galvojama ne apie asmeninį rezultatą, o tik apie tikslą būti geresniu nei varžovas, tai kelia įkyrias mintis ir nemalonius pojūčius: “*Man ta baimė, kad kažkas geriau už mane dabar varo, prieš ką aš turėčiau būti dabar geresnis.*” (Saulius). Šis tiriamasis dalinasi obsesinėmis mintimis apie varžovo treniravimosi procesą, todėl jam kyla nerimas, kurio jis negali kontroliuoti.

Viena paauglė atskyrė sėkmės reikšmę per treniruotes ir per varžybas, ir sėkmę varžybų metu apibūdino, kaip prizinės vietos laimėjimą: “<...> *per varžybas, aišku, nesvarbu, ką tu darai, svarbiausia rezultatas (šypsosi) ir per varžybas ta sėkmė jau reiškia visai kitą dalyką, o svarbiausia tikrai, kad laimėti, visa kita nesvarbu.*” (Giedrė). Penki paaugliai pasidalino, kad vertingesnės ir labiau reikšmingos pergalės yra tos, kurioms pasiekti jie įdėjo daug pastangų:

“Bet aš savo dziudo, bokso ir imtynių neskaitau varžybų, nes ten buvo tikrai žemo lygio <...>. Va tokie laimėjimai buvo. O būtent [sporte] ten yra tikrai sunku, ten jau... rizika tikrai didelė ir ten tikrai dirba žmogus.” (Saulius). Paaugliams laimėjimas yra reikšmingas, kadangi pasiekti prizinę vietą ir gauti medalį dažniausiai yra sunku ir tai reikalauja daug atsidavimo, todėl jie mano, jog toks pasiekimas yra įdėto darbo atspindys ir įvertinimas: *”Kada aš kažką pasiekiu, tai aš po to giriuosi visiem, ir visi apie tai žino, nes aš irgi įdėjau į tą daug pastangų, ir aš kažką, pasiekiau, ir aš, kaip ir turiu dabar teisę tuo savimi didžiuotis. Ir ir apskritai labai fainai būna ta sėkmė tikrai, irgi, kuo daugiau įdėsi pastangų, tuo ta sėkmė bus malonesnė.”* (Giedrė). Paaugliai įdėję daug pastangų ir pasiekę norimo rezultato jaučiasi galintys didžiuotis savimi, atsiranda jausmas, kad jie tai pasiekė penlytai, todėl jiems tokie laimėjimai tampa labai reikšmingi. Tai atspindi jų prisiimtą atsakomybę ir suvokimą, kad rezultatai ateityje priklauso tik nuo jų pačių dedamų pastangų dabartyje. Pasiekti norimi tikslai kelia pasitenkinimo jausmą, tai prisideda prie tolimesnių tikslų išsikėlimo ir didesnio noro jų siekti. Kai kurie tyrimo dalyviai išreiškė pačio proceso svarbą siekiant tikslo, jie geba pasidžiaugti savo sportu bendrai ir tai padeda jiems siekti rezultato: *“Tai kai viską darai, viskas sekasi, viskas su džiaugsmu eina. Dedi pastangas, iš pastangų gauni rezultatą. Ir rezultatas gaunas toks, kokio tu nori, ar dar net geresnis.”* (Deividas).

Tyrimo dalyvavęs vaikinys vertina ir kitokius sporte išugdytus įgūdžius, kurie yra reikšmingi ir turi lemiamos įtakos jo tapatumo formavimosi procese labiau nei patys laimėjimai: *“<...> nu, aš atėjau į šitą sportą su siekiu, kad numest svorio ir ir susitvarkyt tiesiog gyvenimą. Ir, aš manau, kad man tas faktas pats, kad numečiau svorio ir susitvarkiau gyvenimą aplink visą tai. Manau, kad tai man yra žymiai aukščiau negu visi tie pasiekimai. Netgi, kaip ilgai aš nepalūžau, kaip aš nepasidaviau man asmeniškai yra žymiai didesnis pasiekimas negu ten tą Lietuvos į čempionatą laimėt, ar Pasaulio čempionatą.”* (Deividas).

Sėkmė didina pasitikėjimą savimi ir stiprina saviveiksmingumą. Tai kaip paaugliai suvokia sėkmės sporte reikšmę prisideda prie įvairių psichologinių savybių atsiradimo ir įsisąmoninimo - jie dalinasi savo pačių suvokiamais pokyčiais ir pojūčiais po subjektyvios sėkmės patyrimo. Trijų paauglių minėtos psichologinės savybės, atsiradusios po įvykusios sėkmės yra didėjantis pasitikėjimas savimi ir stipresnis saviveiksmingumas: *“<...> tiesiog daugiau pasitikėjimo savimi įgauni, tu taip parodai sau, kad tu gali ir kad tai yra įmanoma, ir tu jau vis arčiau to tokio didesnio kažkokio tikslo eini. Ir apskritai manau, kiekvienas sportininkas supranta, kad kada pasiseka, tikrai labai faina yra, ir jautiesi devintam danguj, taip sakant, ir tikrai dėl tokių momentų tai verta sportuoti būna, nes tu supranti, kad taip tavo*

tas didelis indėlis tikrai atsiperka.” (Giedrė). Sėkmės patyrimas paveikia paauglių nuostatas į save kaip asmenybes, tokiu būdu jie jaučiasi kompetentingi, ir yra patiriamas įgalinimo jausmas, o tai motyvuoja juos siekti dar geresnių rezultatų. Taip pat vienas paauglys patyręs sėkmę sporte jaučia, kad jam tai formuoja nuostatas ir kitose gyvenimo srityse: *“Tiesiog, jaučiu, kad galiu pasiekti tai ir skatina bandyti kažką naujo, nes yra tas jausmas, kad jeigu ten pasiekiau rezultatų, tai galiu ir kitose srityse pasiekti. Tai pasakyčiau, kad skatina kažką naujo bandyti.”* (Gytis). Toks sėkmės įsisąmoninimas įgalina ir formuoja pasaulėžiūrą apie pasaulį, skatina tyrėti ir padrąsina ieškoti naujovių. Patyrus sėkmę du paaugliai įvardina padidėjusią motyvaciją sportuoti: *”<...> man norisi toliau, ta prasme, dar aukščiau kilti, ir dar didesnę sėkmę patirti, nu man, aišku, motyvacijos duoda”* (Sonata). Kai paaugliams pasiseka sporte, kylanti motyvacija skatina tobulėti ir siekti daugiau, todėl vienas paauglys dalinosi, kad laimėjęs imasi savo varžybų pasirodymų analizės, peržiūri ir įsivertina padarytas klaidas. Kitas tyrimo dalyvis jaučiasi, kad pelnytai laimėjo ir gavo titulą, tai kelia jo savivertę, savo gebėjimų sporte įvertinimą: *”nuomonę apie save pagerina daugiausiai.”* (Gytis).

Visi dalyviai paminėjo, kad po sėkmių jie patiria džiaugsmą, pagerėjusią nuotaiką, padidėjusį energijos antplūdį, tačiau trys pasidalino, kad šis jausmas yra laikinas, kadangi gana greitai tenka sugrįžti į rutiną, vėl ruoštis kitoms varžyboms. Taip pat trys dalyviai kalbėjo ir apie pasitikėjimo jausmą, kuris blėsta, kai po sėkmės praeina daugiau laiko ir susiduriama su nesėkmėmis: *“<...> jeigu gerai labai pasirodau, tai kol ateina kitos varžybos, tam tarpe jaučiuosi labai gerai, atrodo, ir stipri, ir kad aš galiu ir toks pasitikėjimas savim. Bet dažniausiai man taip įvyksta, kad paskui sekančiose varžybose man ne taip gerai pasiseka, ir tada automatiškai nepasiseka, tai jau tada pradėdi blogai galvoti apie save, nepasitiki ir... (juokiasi) tiesiog toks užburtas ratas.”* (Margarita). Paaugliai pasidalino, kad pasitikėjimo jausmas cikliška banguoja, priklausomai nuo sėkmių nesėkmių patyrimo ir konteksto. Taigi, galima matyti, kad sėkmės sporte yra svarbios ir reikšmingos paauglių tapatumo formavimuisi, tačiau tai kinta priklausomai nuo subjektyvios sėkmės patyrimo.

Sėkmės atveju sulaukiamas šeimos ir bendraamžių pripažinimas. Ši potėmė atskleidžia, kad dalyvių tarpe buvo asmenų, kurie sportuoja siekdami būti priimti ir pripažinti, matomi ir pastebėti. Sėkmę sporte vienas paauglys apibūdino, kaip tėvų nustebinimą: *“<...> tai aš noriu tiesiog parodyti tėvui, kad jo auginimo metodas ant manęs tikrai veikia ir aš noriu tikrai nu “impress’int” savo tėtį”* (Saulius), ir noras būti priimtam ir pripažintam šeimoje: *”<...> aš daugiausiai pastebiu, kad bandau pasiekti ne prieš draugus, ne priešais kitus žmones, o priešais savo šeimą, kad jie žinotų, kad jų kraujo rate yra žmogus, kuris tai sugebėjo*

padaryt.” (Saulius). Tėvų dėmesys ir pasididžiavimas yra labai svarbus paauglystėje. Sportas gali tapti būdu, kuris paaugliams leidžia demonstruoti sporte įgytus gebėjimus ir tokiu būdu sulaukti tėvų dėmesio ir pasididžiavimo: “<...> kaip garbė kažkokia mamos, nežinau, kaip... jinai vis tiek ateina, kai yra jos draugės, jinai vis tiek pasakoja kad va yra [vardina titulus]” (Barbora). Taip pat laimėjimo siekis yra susijęs ir su tėvų keliamais lūkesčiais bei spaudimu laimėti: “<...> mano tėvas nuo pat vaikystės mokino, kad turiu laimėti” (Saulius). Taigi, kai kurie tyrime dalyvavę paaugliai į sportinę sėkmę žvelgia, kaip į laimėjimą, dėl noro įtikti tėvams, o ne dėl vidinės motyvacijos. Jie nori, kad tėvai jais didžiuotųsi, ir jaustis pripažintais ir priimtais.

Taip pat paauglius motyvuoja, kai juos giria, sveikina ir kartu su jais džiaugiasi. Kai bendraamžiai pritaria ir žavisi sportu, sportuojanti paauglė jaučiasi motyvuota tai tęsti toliau: “Šiaip jiems atrodė, kad tai labai yra toksai fainas dalykas. Labai jau ne toks dažnas, ir jau aš atsimenu, kad aš buvau pasakius vienam žmogui, tai jis labai nustebė. Jisai nesitikėjo to iš manęs. Nu, bet jie mane palaiko, jiems atrodo, kad yra, nu, tai geras sportas ir, kad nu ne neturėčiau nustot to daryti.” (Sonata). Taip paauglė išreiškia, kad sportas suteikia jai išskirtinumo iš kitų bendraamžių, dėl to sulaukia daugiau dėmesio ir būtent tai motyvuoja sportuoti.

Nesėkmės sporte reikšmė paauglio tapatumo formavimuisi

Nesėkmė – gebėjimų neatskleidimas. Paaugliams nesėkmė sporte tampa reikšminga, kai jie jaučia, kad negali atskleisti savo potencialo, kai negali parodyti savo meistriškumo. Paauglė taip jaučiasi ir per treniruotes, kai net žinodama instrukcijas kaip tai padaryti, jai nepavyksta pataisyti savo klaidų: “Nesėkmė yra kada tu supranti, ką priešininkas daro, ir tu supranti savo klaidas, bet vis tiek tai darai toliau. <...> ir tu taip supranti, kad va čia buvo negerai, bet paskui atsistoji vėl iš naujo ir vėl negerai darai” (Giedrė). Kitos dvi paauglės patiria tokius jausmus ir per varžybas, nepriklausomai nuo užimtos vietos ir pasiekto rezultato, žinodamos savo gebėjimus, gailisi neįvykdžiusios visko, ką planavo: “Nesėkmė - tai vat, kai varžybose ne tai, kad gal būni ten, paskutinėje vietoje, bet kai kažko nepadarai, ko nu tu tikrai galėjai padaryti. Tiesiog neatlikimas kažko.” (Margarita). Paaugliams negalėjimas pademonstruoti savo kompetencijų per varžybas yra labai skausmingas, ypač, kai buvo visai arti pergalės.

Nesėkmę sporte vienas dalyvis apibūdina, kaip pasidavimas ir netobulėjimas, nors ir yra dedamos pastangos: “Nesėkmė, jeigu aš pasiduodu.... arba jeigu ilgai treniruojuosi, ir

nieko nesikeičia.” (Gytis). Vienas paauglys mato sporto lankymą, neturint didelių tikslų ir kai yra nesiekama pergalės, kaip laiko švaistymą ir nesėkmę: *“Bet jeigu ten eini į kažkokį ten kompetetyvų, ten kur jau tikrai ten stipriai turi varyt, kur žmonės ten ruošiasi varžyboms, o tu ten ateiti pažaisti, pasivolioti, „biškį“ ten pasisvaidyt smūgiais <...> švaistai pinigus ant treniruočių, pats nieko nedarydamas jose, <...> paskui tiesiog kartoji tą vos ateidamas kokius du kartus į savaitę ten maksimum į treniruotes. Ir... man tiesiog švaistymas savo genetikos yra sportinė nesėkmė.”* (Saulius). Tokia perspektyva parodo paauglio nuostatą, kad sportas turi būti siejamas tik su rezultatų pasiekimais, jis nemato, kad sportuoti galima dėl patiriamo malonumo ir kitos sporto teikiamos naudos ir nesupranta, kai tai daro jo bendraamžiai.

Nesėkmė sukelia nemalonius jausmus. Tyrimo dalyviai plačiai pasidalino apie kylančius jausmus ir emocijas, kai susiduria su nesėkme. Viena iš kylančių emocijų yra pyktis (trys dalyviai), kuris kartais būna nukreiptas į save, o kartais ieškomos išorinės įvykusios nesėkmės priežastys: *“<...> pikta, kad nepadariau, tada žiūriu video ir nu kaip čia galima buvo nepadaryti, viskas gi gerai per treniruotes būna, tiesiog pyktis yra ant savęs labai.”* (Barbora). Šalia kylančio pykčio, paaugliai (keturi paaugliai) patiria įkyrias mintis ir kaltina save dėl nesėkmės, dėl to kenčia jų savivertė: *“Tai taip, labai aš save, pavyzdžiui, graužiu po nesėkmingų varžybų ar po nesėkmingų treniruočių. Man taip atrodo, po treniruotės grįžtu ir reikia vėl varyt treniruotis, nes va blogai, padariau, reikia save vos ne nubausti, kad aš čia blogai padariau, tai... iš karto tokia savivertė nukrenta, tai noris save taip blogais žodžiais vadinti tai... tikrai galvoj, tokie dalykai vyksta, kad... nu, labai tikrai nuvertini save.”* (Giedrė) Kylantis noras save “bausti” signalizuoja apie paauglio sunkumus adaptuotis prie sportinio proceso ir jį priimti. Jautriau reaguojančius į nesėkmės paauglius šis sunkumas adaptuotis gali stipriai paveikti, o įkyrios mintis kelia savigraužą, tai lemia blogą nusiteikimą savo atžvilgiu ir saviveiksmingumo bei pasitikėjimo savimi mažėjimą, šis pojūtis sustiprėja, kai paaugliai deda nuoširdžias pastangas, tačiau vis tiek nepasiekia norimo rezultato. Vienas paauglys dalinosi, kad dėl pralaimėjimo graužėsi visą vasarą, kaltino save ir vis pergalvodavo, kodėl tai įvyko: *“Pralaimėjau vieną kovą ir aš dėl jos ”parinausi” faktiškai visą vasarą. Aš negalėjau patikėt, kad aš pralaimėjau”* (Saulius).

Vienas iš išryškėjusių aspektų yra nusivylimas nepatenkinus savo asmeninių lūkesčių. Kai paaugliai deda tikrai visas pastangas ir stipriai ruošiasi, jie nesėkmės patiria skaudžiau (trys paaugliai): *“Aš labai iš tikro nesėkmės sureikšminu ir aš esu linkus labai sureikšminti nesėkmę. <...> aš visada į tai, kas man rūpi, aš labai daug pastangų įdedu, ir kuo daugiau pastangų įdedi, tuo daugiau ta nesėkmė reiškia. Nes jeigu tu mažai pastangų įdedi ir jeigu nepasisėkė,*

nu taip nieko tokio, nes nu aš pastangų nedėjau, tai aš nelabai ką ir praradau. Bet, kada tiesiog žiauriai daug įdedi pastangų ir nepasiseka, tai tikrai labai būna nefaina.” (Giedrė). Ši dalyvė pasidalino, kad nesėkmė jai kelia daug nemalonių pojūčių, nes šis patyrimas stipriai išgyvenamas.

Šiame tyrime trys dalyvavę paaugliai nemalonių pojūčius išgyveno ir besilygindami su kitais bendraamžiais. Jausmas, kad kitiems pasisekė lengvai neįdėjus daug pastangų kelia beviltiškumo ir neteisybės jausmus: *“Ir taip tiesiog gaila būna, nes tiek daug pastangų įdedi, o kažkam, tiesiog viskas ant lėkštutės tai padėta galima sakyti”* (Giedrė). Kai paaugliai patiria nesėkmę, tačiau jų draugai patiria sėkmę pagerindami rezultatus, jie jaučiasi ne tokie kompetetingi. Taip vyksta, todėl, kad paaugliai jaučiasi, jog jų įdėtas darbas ir pastangos yra nepastebėti, neįvertinti, kyla beviltiškumo jausmas, sumažėja motyvacija dėl nežinojimo, kokių veiksmų turėtų imtis toliau, ką dar galėtų padaryti geriau. Du dalyviai paminėjo savo nusivylimą, kad negali pasiekti didesnių rezultatų, liūdesį, dėl negalėjimo patobulėti, ir vienas išryškino baimę suklysti: *“<...> man tiesiog baimė pati, kad gausiu traumą, arba “susifailinsiu” baisiausiai, čia man ta yra labiau baimė”* (Saulius).

Nesėkmė skatina ieškoti išeities. Tyrimo dalyviai dalinosi, kad sporte įgytos patirtys ir pats sportinis procesas atnešė daug pamokų. Įvairios patirtys sporte išmokė nepasiduoti, suformavo gebėjimą įveikti sunkumus bei išugdė psichologinį atsparumą: *“Dažniausiai būna, kad tiesiog bijai, bet vis tiek lipi į ringą. <...> ne viskas gyvenime, manau, ir yra taip... kad... kad tu darai, tą, ką nori. O reikia, va, kartais bijai, nenori... bet vis tiek darai, nes, nu, jau taip jau reikia.”* (Deividas). Šis dalyvis pasidalino, kad ši sporto patirtis padėjo nugalėti scenos baimę ir kitoje jo veikloje. Kylantis liūdesys ir nusivylimas dėl įvykusios nesėkmės dažniausiai yra laikinas, nurimus ir sugrįžus į rutiną pasimiršta, vėl susifokusuojama į pasiruošimą tolimesnėms varžyboms (trys paaugliai): *“Bet jeigu manau, kad padariau viską, ką galėjau, ir vis tiek nesiseka, tai... būna šiek tiek liūdnoka, kol nepamatau kažkokios nu pavyzdžiui, naujos varžybos prasideda, ir tada vėl reikia treniruotis, nauja motyvacija, ir tada praeina tas jausmas.”* (Gytis). Taip pat paaugliai dalinosi ir kylančiomis impulsyviomis mintimis dėl savo kompetencijų abejonių, tačiau gana greitai jie priima pralaimėjimą ir susitaiko su įvykusia nesėkme: *“<...> tikrai daug tada mąstau, gal aš kažką ne taip darau, gal ne man čia tas sportas, gal... išvis sportuot ne man, ką kam man čia, tiesiog žaloju save bereikalingai, bet nu... susitaikai, nusiramini ir vėl eini į salę.”* (Deividas). Trys paaugliai pasidalino, kad yra įsisąmoninę, jog sportas atneša įvairiausių patirčių, o nesėkmės ir pralaimėjimai yra proceso dalis, todėl reikia priimti ir reaguoti į juos ramiai: *“Nu pradedu, nu noriu nusiraminti iš pradžių,*

o po to galvoti jau kaip tą kaip su tuo gyventi, kaip toliau judėti po to su... su nesėkme ta.” (Audra). Paaugliai dalinasi, kad nesėkmių keliami jausmai, tokie kaip pyktis, liūdesys, nusivylimas bei psichologiniai veiksniai, kaip savivertė ir sumažėjęs pasitikėjimas savimi, dažniausiai greitai praeina. Atsiradęs noras įsisąmoninti ir priimti nesėkmę rodo brandų paauglių požiūrį į nesėkmę ir išbuvus su kylančiais jausmais, jie geba save nuraminti priimdami ir susitaikydami su įvykiusais sunkumais. Vienas iš jiems padedančių būdų tai padaryti yra savo gebėjimų įsivertinimas nepaisant to, ar pavyko juos pademonstruoti varžybų metu. Tai pažymi, jog nesėkmės išgyvenimas yra reikalingas tam, kad jie išmoktų atsisipirti ir vėl iš naujo siektų savo tikslų.

Konkurencija su artimais draugais kelia daugiau liūdesio, jeigu draugai pasiekia geresnį rezultatą. Jeigu draugams nepasiseka ir jie dėl to liūdi, o pats paauglys nori džiaugtis savo pasiekimu, jis jaučiasi sumišęs ir neturintis tokios laisvės. Tai skatina formuotis kitokią perspektyvą - poreikį išmokti palaikyti artimus draugus, nors jiems tenka kartu konkuruoti: *“Visų pirma tai apskritai visos varžybos, kai dalyvauji su savo drauge, tai išmoksti to, kad nu ne visada turi džiaugtis tik už savo laimę arba liūdėti už save, o ir už draugą, vis tiek, kai esi geriausi draugai ir palaikyti jį”* (Margarita). Lyginimasis su kitais paskatina mąstyti ir ieškoti sprendimų: *“sunkiausias pralaimėjimas, tai kai tik aš pabloginu rezultatus, o kiti grupiškai pagerina. Tai tada... Kuriam laikui tiesiog ilgesnė ta motyvacija, nes apgalvot reikia, kodėl darydami tą patį, jie pasiekia daugiau.”* (Gytis). Taip pat tai skatina savirefleksiją ir atsakomybės prisiėmimą, kai grįžta prie sprendimo paieškų, ką galėtų pakeisti savo treniruočių procese. Viena tyrimo dalyvė pasidalino savo įgyta nuostata, kad bet kuriame sporte reikia dėti pastangas, norint pasiekti išsikeltus tikslus. Savirefleksija buvo skatinama ir trenerio, o šio metodo dėka, viena sportininkė išmoko analizuoti ir ieškoti sprendimų, vietoje anksčiau buvusio noro atsitraukti nuo treniruočių proceso. Sporte patirtos nesėkmės skatina savirefleksiją ir atsakomybės formavimąsi, tokiu būdu įsisąmoninami įvykiai, atsiranda gebėjimas kritiškai pažvelgti į vykusius procesus.

Trys paaugliai atskleidė, kad jaučiasi atsakingi už savo padarytas klaidas, todėl ši savybė paskatina paauglius įsipareigoti procesui: *“galvoju, nu, gerai, šitą dalyką aš galiu praleisti, čia ne toks ir svarbus. O paskui vėliau paaiškėja, kad jis visgi buvo svarbus ir tau jo reikia. <...> Vat, aš išmokau, kad <...> sėkmei reikia duoti visą save”* (Saulius). Paaugliai dalinasi (šeši paaugliai), kad nurimus visiems jausmams, jiems kyla noras suprasti savo padarytas klaidas ir imtis darbo, tam, kad jas pataisytų: *“Dažniausiai vat, kai tik tos nesėkmės, tai pradedu galvot, ką galėčiau padaryti kitaip. Ir dažniausiai susikuriu sau kokį planą, kaip*

dabar darysiu, kaip keisiu treniruotes... ir jau kai ta praeina pralaimėjimo motyvacija, tai ant disciplinos jau bandau tą planą vykdyt.” (Gytis). Atsiranda motyvacija patobulėti ir noras kitą kartą pasirodyti geriau dažniausiai būna pirminis variklis, skatinantis paauglius sugrįžti atgal į treniruočių procesą, o pasibaigus motyvacijai, sugrįžimas į rutiną padeda laikytis susikurto plano. Kompetencijos patenkinimo poreikis stipriai pasireiškia tarp tyrime dalyvavusių sportuojančių paauglių, o tai juos skatina atsakingai ir nuosekliai dalyvauti procese. Paauglės įžvalga, kuri buvo išmokta po pralaimėjimo yra - varžybų metu pamiršti prieš tai buvusį nesėkmingą žingsnį ir toliau stengtis atlikti visus varžybų pratimus, taip lyg ta nesėkmė nebuvo įvykusi. Taigi, sporte patirtos nesėkmės kelia tikrai daug išgvenimų ir yra labai reikšmingos paauglystėje, tačiau jų dėka paaugliai išmoksta naujų dalykų ir įgyja daugiau patirties, kaip tvarkytis su nesėkme, tai skatina psichologinį atsprumą.

Artimųjų palaikymas padeda išgyventi nesėkmes. Susidūrus nesėkme sporte, paaugliams tėvų nuomonė yra labai svarbi, paaugliai nori būti suprasti, priimti ir jaustis mylimi. Po nesėkmės, paaugliams kyla daug įvairių emocijų, todėl tėvų reakcija susidūrus su savo vaikų jausmais yra reikšminga: *„Nu, man tai yra kaip meilės kalba, kad mane palaiko. Dar nebuvo tokio, kad visai norėčiau pasiduot, tai... manau, tik tuo metu pajaučiu tą pilnumą to palaikymo. Bet... visgi... tas jausmas, kad kažkas gali, jeigu ką, padėt, palaikyt... daug reiškia man tai.“* (Gytis). Didžioji dalis tyrime dalyvavusių paauglių (septyni paaugliai) pasidalino, kad tėvai po nesėkmingų varžybų ar treniruočių yra tarsi ramstis, kuris padeda atsitiesti, kai būna sunku: *„Į nesėkmes, tai tėvai stengias, kaip ir paguost, sako: „va, čia viskas gerai, ir čia bus dar tų varžybų“, sako: „va... šaunuolis, kad bent stengeis“* (Deividas). Taip pat viena iš tyrimo dalyvių atskleidė, kad susidūrus su nesėkmėmis treniruočių metu dalinasi su mama, vėliau jos kartu ieško galimų problemos sprendimo būdų: *„aš dažniausiai po tų nesėkmių, aš tikrai būnu pikta ir dažniausiai mano mama tai žino, dėl to, nes aš jai pasakau, jeigu kažkas negerai <...> tada mama kartu su manim bando išspręsti problemą“* (Sonata). Paauglė dalinosi, kad jai labai svarbu jaustis priimtai ir pralaimėjus varžybose sulaukti pozityvios tėvų reakcijos, kuri nežemintų ir nekeltų įtampos: *„<...> ir kažkaip, nu, visai optimistiškai, kad... nerėkia ten: „tu čia ne taip padarei“, visada sako: „kitą kartą tu turėsi.“* (Audra).

Kai kurie paaugliai dalinosi, kad po nesėkmių kyla noras atsitraukti, nebendrauti su artimaisiais ir leisti laiką vieniems, skiriant savo dėmesį klaidų analizei. Vienai tyrimo dalyvei po nesėkmės yra sunku bendrauti su artimaisiais, todėl vienintelis jai padedantis būdas yra atsitraukimas, kontakto vengimas ir susikoncentravimas į save. Tokiu būdu ji gali savarankiškai analizuoti savo klaidas ir jausti autonomiją bei prisiimti atsakomybę. Kai

paaugliai jaučiasi negalintys dalintis kylančiais sunkumais ir jausmais su artimaisiais, dėl baimės, kad jie jautriai reaguos, nenorintys sukelti nemalonių jausmų, jie jaučiasi turintys juos išgyventi vieni ir užsisklendžia: “<...> aš tada tikrai blogai jaučiuosi ir aš nu, vat aš stengiuosi nusišlepti nu nes, nu... kam... kitiems... kodėl aš turėčiau ant kitų pykti, jeigu tai yra mano problema, ir aš ją turiu išspręsti. Ir jeigu esu pikta kodėl kiti turėtų kęsti, dėl to tai... Aš stengiuosi nusišlepti, kad man yra blogai.” (Sonata). Tuo pačiu ši dalyvė dalinosi ir dideliu poreikiu kalbėtis su artimaisiais, kadangi jie, pasidalindami su ja savo patirtimi bei išgyvenimais, labai padeda ir nuramina, leidžia pasijusti, jog ji nėra viena susidūrusi su nesėkmėmis. Tai kaip reaguoja artimieji į patirtas sportines nesėkmes stipriai veikia ir formuoja paauglių reakcijas, kylančius jausmus bei įveikos mechanizmus.

Penki paaugliai atskleidė, kad turi draugų, kurie juos palaiko varžybų metu rodydami dėmesį, rašydami palaikymo žinutes, atvykdami pasižiūrėti ir pasveikindami laimėjus. Susidūrus su nesėkme, dviejų paauglių draugai juos padrąsina juokaudami, bandydami pakelti nuotaiką, o kiti nuramina. Paauglys dalinosi, kad draugai papildoma iš tėvų gaunamą palaikymą: “<...> jie palaiko kitaip negu tėvai, pavyzdžiui, vat jeigu pralaimėjimai, tai mes kartu galime pasijuokti iš to, o tėvai labiau šilumos tos duoda. Tai toks ir balansas gaunasi maždaug.” (Gytis). Dėmesys ir supratimas, mokėjimas prablaškinti ir pakelti nuotaiką, pasidžiaugimas pergalemis ir priėmimas nepasisekus – yra labai reikalingi iš bendraamžių ir kitų artimųjų žmonių.

Nepalaikymas skatina rezignacijos nuostatą. Keli paaugliai pasidalino, kad nesulaukus reikalingo palaikymo, jiems kyla noras pasiduoti, dingsta tikėjimas savo jėgomis. Tyrimo dalyvė dalinosi, kad nesulaukus palaikymo iš trenerio varžybų metu, pasidavė ir toliau nebesistengė laimėti ateinančių kovų: “<...> ir treneris buvo (juokiasi) pasidavęs ant manęs, jau jisai net nebežiūrėjo, ką aš ten dariau, ir taip labai... paveikė, iš tikro.” (Giedrė). Taip pat trenerio pyktis paskatina paauglius jaustis prastai, jeigu jiems kažkas nepavyksta: “kažkaip nesisekė [sporte], tada aš pati nervavausi, dar trenerė pyko” (Sonata). Toks trenerio ir kitų artimųjų nepalaikymas mažina paauglių motyvaciją sportuoti: “Na, labiau buvau pikta, nes ant manęs ir barėsi ir tada trenerė ir mama, kad negaliu, tada irgi norėjau labai mesti” (Barbora). Tai parodo, kad artimųjų požiūris ir reakcijos į paauglius gali stipriai juos paveikti, nes paaugliai jautriai stebi ir seka trenerio reakcijas, nuo to priklauso kaip jie save mato, o tai savaime atsispindi ir tapatumo formavimesi.

Sėkmės ir nesėkmės šaltinis - asmeninių pastangų kiekis bei atsitiktinumas. Ši potėmė atskleidžia, kad kai kurie paaugliai neturi vieningo sėkmės ir nesėkmės apibūdinimo,

jų nuostatos kito interviu metu. Paaugliai pasidalino savo įžvalgomis, kad sėkmės nesėkmės priežastys jiems yra kažkas neaiškaus ir nekontroliuojamo, tai atsitiktinumas, kuris gali priklausyti nuo išorinių veiksnių, pavyzdžiui, automatizuoto burtų traukimo, kuomet priešininkas yra parenkamas atsitiktiniu būdu ir nuo to priklauso tolimesnė varžybų eiga. Tuo pačiu jie teigė, jog yra patys atsakingi už savo pasiekimus: "*Nu kažkaip vat, sakau man tas sėkmė... nėra tos sėkmės man sporte, kaip ir. Tai vat sėkmė, jeigu tau ten biškį pasisekė su burtais, o taip, nu kažkaip aš visada žinau, kad turiu dirbti, ir tada bus ta sėkmė mano.*" (Audra). Viena paauglė dalinosi, apie tai, kad sėkmė labai kintantis dalykas, kurio sukontroliuoti kartais nepavyksta, nors prieš tai minėjo apie sėkmę, kaip įdėto darbo rezultata: "*Tai iš tikro, manau, kad apskritai, jeigu apie sėkmę kalbant, tai sėkmė yra toks labai dalykas, kad vieną dieną sekėsi, kita ne.*" (Giedrė). Kitas paauglys taip pat dalinosi, kad nežino nuo ko priklauso pasiekimai: "*Na, pats dar nežinau, nes būna, kad lyg ir padariau viską, ką galėjau ir pavargstu taip, kad vėmt norisi jau, o būna, kad kažkaip... lyg ir ne pilnai... tas jėgas savo parodžiau, bet pagerinau ir ne taip blogai jaučiuos, tai vat dėlto tas nesupratimas.*" (Gytis).

Trim paaugliam trauma irgi siejasi su atsitiktinumu, kadangi dažniausiai ji įvyksta netikėtai ir neprognozuojamai ir gali stipriai pakenkti sportiniam procesui: "*jeigu per pasiruošimą gauni traumą, tai čia jau visiška nesėkmė tau.*" (Audra). Patyrus traumą dalyvavimas varžybose ir treniruotėse sustoja, o sportuojantiems tai tampa reikšmingu įvykiu. Taigi, sėkmė ir nesėkmė sporte tyrimo dalyvių suvokiama yra ne tik kaip konkretus rezultatas, bet ir kaip subjektyvi nevaldomų ir neprognozuojamų įvykių visuma. Tokie pasidalinimai prieštaravo nuo prieš tai dalyvių minėtų apibūdinimų, kurie priklausė nuo dedamų pastangų. Tai rodo, kad paaugliai dar neturi susiformavusios vientisos nuostatos apie sėkmės ir nesėkmės patyrimo reikšmę.

Rezultatų aptarimas

Tyrimo radiniai patvirtina, kad sportuojantys paaugliai pakankamai diferencijuotai įsisąmonina, ką jiems reiškia sportavimas, kokius išgyvenimus sukelia įvairūs viduje kylantys procesai. Šio kokybinio tyrimo radiniai leidžia geriau atskleisti, kaip sėkmės ir nesėkmės patyrimai formuoja paauglių tapatumą. Pirmiausia, surinkta medžiaga dera su anksčiau darytais tyrimais, kad dauguma tyrime dalyvavusių paauglių mėgaujasi savo pasirinkta sporto šaka ir džiaugiasi taip praleisdami savo laisvalaikį, tai juos skatina visapusiškai augti (Fredricks & Eccles, 2006; Larson et al., 2006). Taip pat šie radiniai atitinka ankstesnius tyrimus, jog sportuojant susiformuoja įvairūs įgūdžiai: laiko planavimas (Fraser-Thomas & Cote, 2009), sveikos gyvensenos įpročiai (Fuller et al., 2013). Tyrimo dalyvių pasakojimai atitinka ir kokybinio tyrimo, kuriame dalyvavo sportuojančių paauglių treneriai, radinius (Vella et al., 2011). Sportas išmoko siekti tikslų, skatina pasitikėjimą savimi ir stiprina atsakomybės jausmą. Pasitikėjimas savimi pasireiškia tikėjimu savo jėgomis bei savo verte. Sporto metu išugdoma disciplina, atsakomybė ir saviveiksmingumas. Šio tyrimo radiniai rodo, kad sėkmė suteikia didesnę vertės pojūtį, sulaukiant aplinkos dėmesio ir socialinio pripažinimo, priešingai, nesėkmės kelia neigiamas emocijas (Richard, 2007). Taip pat sėkmės sporte lemia ir didesnę savigarbos jausmą, o tai didina motyvaciją ir įsitraukimą į sportą. Vieniems dalyviams sportavimas padėjo pajusti, kad jų laikas leidžiamas prasmingai, jie įgauna daugiau energijos. Kiti tyrimo dalyviai dalinosi, kad sportavimas sunkiai suderinamas su mokymusi ir laisvalaikiu. Tyrimo medžiaga atskleidžia, kad paauglių motyvacijai sportuoti įtakos turi tėvai, treneriai. Tėvų paskatinimas atsiskleidžia finansiniu palaikymu ir nuoširdžiu domėjimusi, trenerių - skiriamu asmeniniu dėmesiu.

Paaugliai dažnai vertina save remiantis kitų nuomone, todėl teigiamas bendraamžių požiūris ir paskatinimas sustiprina sportuojančių paauglių pasitikėjimą savimi ir motyvaciją toliau sportuoti. Priešingai, jeigu bendraamžiai nesportuoja ir neturi tokios patirties, jie nesupranta sportuojančių paauglių nuostatų ir vertybių. Tai rodo, kad tėvai, treneriai ir bendraamžiai yra labai svarbūs veiksniai, formuojantys paauglių tapatumą ir jų sėkmės bei nesėkmės patyrimą sporte.

Remiantis radiniais, paaugliai sėkmę sporte interpretuoja kaip gebėjimų ir įgūdžių demonstravimą bei norimų rezultatų ir tikslų pasiekimą, tai atitinka ir Conroy ir kolegų (2001) radinius. Jie paminėjo, kad sėkmė yra išmokti sportiniai įgūdžiai ir meistriška jų atliktis bei pademonstravimas. Taip pat sėkmė paaugliams siejosi su pergalėmis – medalių ir kitų aukštų pasiekimų laimėjimais. Laimėjimai ir išmokti nauji įgūdžiai stiprina sportuojančių paauglių

pasitikėjimą savimi, jaučiamą saviveiksmingumą ir suteikia tikėjimo savo gebėjimais, šie radiniai dera su anksčiau atliktu tyrimu (Richard, 2007). Tačiau šiame tyrime dauguma paauglių minėjo, kad šios savybės dažnai kinta, priklausomai nuo konteksto, galima manyti, kad pasitikėjimas savimi ir saviveiksmingumas nėra pastovūs, kai tapatumas dar nėra susiformavęs. Radiniai taip pat rodo, kad sportuojantys paaugliai labiau vertina laimėjimus, dėl kurių turėjo daugiau pasistengti, o lengvai gautų neskaito svarbiais. Tyrime dalyvavę paaugliai pastebėjo, kad pasiekus norimus rezultatus, jie jaučiasi labiau vertinami tiek savo, tiek aplinkinių akyse, tai skatina didesnę motyvaciją ir įsitraukimą į sportinę veiklą. Radiniai rodo, kad sportuojantys paaugliai siekia pripažinimo ir nori būti pastebėti, tiek bendraamžių, tiek tėvų.

Nesėkmę sporte dauguma sportuojančių paauglių suvokia kaip savo netinkamų veiksmų ar klaidų rezultatą, kai nepavyksta pademonstruoti savo turimų gebėjimų, tai atitinka anksčiau atliktą tyrimą (Conroy et al., 2001). Sportuojantys paaugliai ypatingai skaudžiai reaguoja, kai siekdami tikslų, jie dėjo visas pastangas, tačiau vis tiek neapvyko jų pasiekti. Nesėkmės patirtis sportuojantiems paaugliams kelia įvairius jausmus: liūdesį, pyktį ir nusivylimą, tai skatina nerimo simptomus (Sagar et al., 2007; Dworkin & Larson, 2007). Svarbu paminėti, kad šis tyrimas parodė, jog dauguma paauglių po nesėkmės sporte imasi veiksmų, siekdami įveikti šią patirtį ir atsitiesti, o tai ugdo gebėjimą įveikti kylančius sunkumus. Paaugliai pasitelkia savirefleksiją, klaidų analizę, ieško sprendimų tardamiesi su tėvais ir treneriais. Šios patirtys formuoja paauglių emocinę brandą ir gebėjimą įveikti iššūkius.

Tyrimo radiniai parodo, kad tėvų ir trenerių palaikymas yra esminis ir turi didelį poveikį paauglių sėkmės ir nesėkmės patyrimui sporte, bei sunkumų išgyvenimui. Gaunamas palaikymas iš tėvų yra reikšmingas ir padeda jiems lengviau susidoroti su kylančiais iššūkiais bei pasidžiaugti laimėjimais, tai atitinka anksčiau atliktus tyrimus (Jeon et al., 2016). Kaip ir kiti tyrimai, šie radiniai rodo, jog tokiu būdu paaugliai jaučiasi mylimi ir tai motyvuoja juos toliau sportuoti (Gould et al., 2006). Tai rodo, kad artimųjų palaikymas yra esminis veiksnys, formuojantis sportuojančių paauglių požiūrį į sėkmę ir nesėkmę. Priešingai, nepalaikymas skatina pasidavimą ir mažėjantį pasitikėjimą savimi. Trenerių dėmesys ir palaikymas paauglių sportiniame procese taip pat yra reikšmingas ir vertinamas, kaip ir Fraser-Thomas & Cote (2009) atliktame tyrime. Šio tyrimo radiniai rodo, jog palaikymo trūkumas iš tėvų ir trenerio gali kelti nemalonius jausmus ir norą pasiduoti.

Šio tyrimo dalyvių surinkta medžiaga atskleidžia tai, kad dauguma jų neturi susiformavusio vientiso sėkmės ir nesėkmės sporte priežasčių matymo, šių priežasčių

apibūdinimas kito interviu metu. Sėkmė kartais buvo siejama su laimėjimais, pasiektais savo pastangomis, o kitais atvejais – su atsitiktinumu. Nesėkmių kilmė buvo pateikiama kaip individualių pastangų trūkumas arba išoriniai veiksniai, tokie kaip burtų traukimas.

Apibendrinant galima teigti, kad sporto sukelti patyrimai – tiek sėkmės, tiek nesėkmės – yra esminiai veiksniai formuojant sportuojančių paauglių tapatumą, ugdant atsakomybės jausmą, saviveiksmingumą bei gebėjimą įveikti sunkumus. Paaugliams svarbu tiek artimųjų, tiek trenerių, tiek bendraamžių palaikymas, kuris skatina juos siekti asmeninių tikslų ir padeda išgyventi nesėkmes.

Šis tyrimas atskleidė ir ribotumus, kuriuos yra svarbu aptarti. Pirmiausia, kaip pradedančioji tyrėja, kartais jaučiau nerimą interviu metu, tačiau stengiausi to neparodyti paaugliams ir dėju visas pastangas, kad pokalbio metu jie jaustųsi komfortiškai ir ramiai. Tyrimas vyko su sportuojančiais paaugliais, buvo sudėtinga surasti norinčius tyrime dalyvauti paauglius, buvo mažas aktyvumas. Taigi, surinktas imties skaičius ateities tyrimuose turėtų būti padidintas norint geriau suprasti paauglių sėkmės ir nesėkmės patyrimą sporto kontekste bei šių patyrimų poveikį jų tapatumo formavimuisi. Tyrimo radiniai rodo, kad kai kurių paauglių sėkmės ir nesėkmės priežasčių samprata dar nėra susiformavusi. Tai kelia papildomų klausimų, kuriuos toliau reikėtų nagrinėti. Reikalingi tolimesni tyrimai, kurie galėtų atskleisti, nuo kokių veiksnių priklauso sportuojančių paauglių sėkmės ir nesėkmės reikšmės patyrimo interpretavimas. Tokiu atveju vertinga būtų įtraukti ir kitus kokybinių tyrimų metodus, pavyzdžiui, rašytines refleksijas, vykdyti longitudinius tyrimus, kurie padėtų analizuoti individualius sėkmės ir nesėkmės sampratos kitimo procesus bei jiems darančius įtaką veiksnius. Imtis susidarė iš skirtingų individualių sporto šakų sportininkų, kurie yra dalyvavę varžybose, todėl tyrimo rezultatus galima taikyti tik šią grupę atitinkantiems paaugliams. Tolimesni tyrimai turėtų įtraukti daugiau skirtingų sporto šakų, taip pat galėtų palyginti patyrimus su komandinių sporto šakų atstovų perspektyvomis, tai padėtų geriau suprasti skirtumus ir paauglių sėkmės bei nesėkmės išgyvenimus.

Išvados

1. Sportas yra neatsiejama sportuojančių paauglių tapatumo dalis, prisidedanti prie socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymo.
2. Sportuojantys paaugliai sėkmę patiria kaip asmeninių rezultatų pasiekimą, tai stiprina jų savivertę. Sėkmė sporte siejama su laimėjimais, pagerintais rezultatais ir pripažinimu iš bendraamžių bei trenerių. Šios patirtys yra lengvai integruojamos į šių paauglių tapatumo struktūrą.
3. Sportuojantys paaugliai nesėkmes patiria kaip emocinius iššūkius, kurie kelia nusivylimą, pyktį, liūdesį. Nesėkmės patyrimas turi dvilypę reikšmę jų tapatumo formavimuisi – iš vienos pusės, kelia nemalonius jausmus, iš kitos pusės skatina psichologinį atsparumą.
4. Sportuojantys paaugliai neturi vientisos atribucijos apie savo sėkmės ir nesėkmės priežastis, subjektyviai jas priskiria ir savo pastangų kiekiui ir atsitiktiniams veiksniams.
5. Sportuojančių paauglių tapatumui didelę įtaką turi artimųjų, ypač tėvų, emocinė parama, taip pat trenerio grįžtamasis ryšys. Visa tai stiprina saviveiksmingumą ir motyvaciją sportuoti. Kai kurie sportuojantys paaugliai atskleidė, kad perdėta aplinkinių koncentracija į pasiekimus ar jų abejingumas paskatina rezignacijos nuostatą.

Rekomendacijos

Šio tyrimo rezultatų ir išvadų pagrindu, tėvams ir treneriams rekomenduojama:

1. Kalbėtis su paaugliais skatinant sėkmės bei nesėkmės patyrimo refleksiją, kristalizuoti ką jiems reiškia sėkmė ir nesėkmė.
2. Kurti palaikančią aplinką, kurioje paaugliai galėtų savarankiškai eksperimentuoti ir išbandyti įvairias problemos sprendimo strategijas. Patyrus nesėkmę, kartu ieškoti būdų, padedančių ją įveikti, ir suteikti emocinį palaikymą.
3. Padėti paaugliams pasijausti palaikomais ir suprastais. Besąlygiškas priėmimas ir rūpestis jiems parodys, kad gali kreiptis pagalbos, kai sunku.
4. Stiprinti sportuojančių paauglių pasitikėjimą savimi ir priminti, kad jų vertė nepriklausoma nuo pasiektų rezultatų.
5. Domėtis, kas motyvuoja ir skatina paauglius sportuoti, išgirsti, kokia pagalba jiems reikalinga ir reaguoti atsižvelgiant į tai.

Literatūros sąrašas

- Ahmed, D., Yan Ho., W., K., Zazed., K., Van Niekerk, R., N., Lee, L., J., Y. (2016). The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success, self-esteem and well-being. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), p. 776 – 784. DOI:10.7752/jpes.2016.03124
- Correia, M.E.; Rosado, A. Fear of failure and anxiety in sport. *Anal. Psicol.* 2018, 1, p. 75–86.
- Batucan, H., J., S., Morales, N., B., Alcuizar, R., M. (2019). Perception of Success in Sports Engagement among Athletes in Mindanao, Philippines (Region IX and X). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 362.
- Brady, M., S. (2019). Suffering in sport: why people willingly embrace negative emotional experiences. *Journal of the Philosophy of Sport*, 46(2), p. 115-128. doi: 10.1080/00948705.2019.1615837
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Adolescent Development*, 45(101286). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006>
- Braun, V., Clarke, V. (2022). Conceptual and Design Thinking for Thematic Analysis. *American Psychological Association*, 9(1), 3-26
- Braun, V., Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.
- Braun, V., Clarke, V. (2016). (Mis)conceptualising themes, thematic analysis, and other problems with Fugard and Potts' (2015) sample-size tool for thematic analysis. *International Journal of Social Research Methodology*, 19(6), p. 739–743. <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1195588>
- Brenner, J., Swanik, K. (2007). High-risk drinking characteristics in collegiate athletes. *Journal of American College Health*, 56(3), p. 267-272.
- Bruner, M., B., Balish, S., M., Forrest, C., Brown, S., Webber, K., Gray, E., McGuckin, M., Keats, M., R., Rehman, L., Shields, C., A. (2017). Ties That Bond: Youth Sport as a Vehicle for Social Identity and Positive Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(2), p. 209-214. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1296100>

- Camiré, M., Trudel, P., Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), p. 72-88. <https://doi.org/10.1080/19398440802673275>
- Coatsworth, J., D., Conroy, D.E. (2009). The Effects of Autonomy-supportive Coaching, Need Satisfaction and Self-Perceptions on Initiative and Identity in Youth Swimmers. *Dev Psychol*, 45(2), p. 320–328. doi: 10.1037/a0014027
- Conroy, D., E., Poczwadowski, A., Henschen, K., P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of applied Sport Psychology*, 13, p. 300–322.
- Dalbudak, I., Balyan, M. (2021). THE RELATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELLNESS AND PERCEPTION OF SUCCESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS DOING SPORTS. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 25(2), p. 1432-1450.
- Drane, C., F., Barber, B., L. (2015). Who gets more out of sport? The role of value and perceived ability in flow and identity related experiences in adolescent sport. *Applied Developmental Science*, 1-29.
- Dworkin, J., Larson, R (2007). Adolescents' Negative Experiences in Organized Youth Activities. *Journal of Youth development*, 1(3).
- Edison, B., R., Christino, M., A., Rizzone, K., H. (2021). Athletic Identity in Youth Athletes: A Systematic Review of the Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 7331. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147331>
- Eichberg, H., Loland, S. (2010). Nordic sports – from social movements via emotional to bodily movement – and back again? *Sport in Society*, 13 (4), 676-690.
- Erikson, E. H. 1968. *Identity: Youth in crisis*. New York: W. W. Norton.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. (2009). Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport. *The Sport Psychologist*, 23, p. 3-23.

- Fredricks, J., A., Eccles, J. (2006). Extracurricular Involvement and Adolescent Adjustment: Impact of Duration, Number of Activities, and Breadth of Participation. *Applied Developmental Science*, 10 (3), p. 132–146.
- Fuller, R., D., Percy, V., E., Bruening, J., E., Cotrufo, R., J. (2013). Positive Youth Development: Minority Male Participation in a Sport-Based Afterschool Program in an Urban Environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), p. 469-482. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.839025>
- Gómez-López, M., Borrego C., C., Silva, C., M., Granero-Gallegos, A., González-Hernández, J. (2020). Effects of Motivational Climate on Fear of Failure and Anxiety in Teen Handball Players. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 17(592). doi:10.3390/ijerph17020592
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., Chung, Y. (2007). Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 19(1), p. 16-37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Greenleaf, C., Petrie, T., A., Carter, J., Reel, J., J. (2009). Female collegiate athletes: prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health*, 57(5), p. 489-495. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.489-496>
- Harwood, C., Knight, C. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, p. 24–35. doi:10.1016/j.psychsport.2014.03.001
- Holt, N., L., Tamminen, K., A., Black, D., E., Mandigo, J., L., Fox, K., R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of sport & exercise psychology*, 31, p. 37–59.
- Holt, N., L., Tink, L., N., Mandigo, J. L., Fox, K., R. (2008). DO YOUTH LEARN LIFE SKILLS THROUGH THEIR INVOLVEMENT IN HIGH SCHOOL SPORT? A CASE STUDY *CANADIAN JOURNAL OF EDUCATION*, 31(2), p. 281-304.
- Horton, R. S., & Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101-119.

- Jeon, H., Lee, K., Kwon, S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports*, 119(1), p. 39–54. DOI: 10.1177/0033294116658226
- Larson, R., Hansen, D., M., Moneta, G., B. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42, p. 849-863.
- Lee, C., G., Park, S., Yoo, S. (2018). The longitudinal effect of parental support during adolescence on the trajectory of sport participation from adolescence through young adulthood. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), pp. 70-76.
- Lisinskienė, A, Lochbaum, M. (2018). Links between Adolescent Athletes' Prosocial Behavior and Relationship with Parents: A Mixed Methods Study. *Sports*, 6(4). doi:10.3390/
- Lisinskienė, A., Guetterman, T., Sukys, S. (2018). Understanding Adolescent–Parent Interpersonal Relationships in Youth Sports: A Mixed-Methods Study. *Sports*, 6(41). doi:10.3390/
- Ludvigson, C. (2013). Health risk behaviors of female student-athletes and the relationship to social support and athletic identity. *The University of Oklahoma*
- Mageu, G., A. ir Vallerand, R., R. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21(11), p. 883-904.
- Marcia, J., E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology* 3 (5), p. 551-558.
- Marsh, H., W., Kleitman, S. (2003). School athletic participation: Mostly gain with little pain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, p. 205-228.
- Martens, M., P., Dams-O'Connor, K., Duffy-Paiement, C., Gibson, J., T. (2006). Perceived alcohol use among friends and alcohol consumption among college athletes. *Psychology of Addictive Behavior*. 20(2), p. 178–184. DOI: 10.1037/0893-164X.20.2.178

- Martin, L., J., Balderson, D., Hawkins, M., Wilson, K., Bruner, M., W. (2017). The influence of social identity on self-worth, commitment, and effort in school based youth sport. *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2017.130609
- MacPherson, E., A. (2013). The Influence of Peer Groups in Organized Sport on Female Adolescents' Identity Development. Graduate Department of Exercise Sciences University of Toronto
- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D., A., Moutao, J., Vitorino, A., Bento, T. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming—Systematic Review. *Sports*, 5, p. 50; doi:10.3390/sports5030050
- Nicholls J.G. (1985). Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychol Rev*, 91 (3), 328–346, doi: 10.1037/ 0033-295X.91.3.328.
- Noble, H., Smith, J. (2015). Issues of validity and reliability in qualitative research. *Evidence-Based Nursing*, 18 (2). p. 34-35.
- Pakalniškienė, V., Girdzijauskienė, S., Čėsniėnė, I., Bagdžiūnienė, D. (2014). Psichologijos studijų rašto darbų rengimo rekomendacijos. Vilnius: Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto taryba
- Raimundi, M., J., Molina, M., F., Schmidt, V., Hernández-Mendo, A. (2016). Family functioning profiles and character strengths in young elite athletes from Argentina. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2016.1189949
- Richard, T. (2007). Personal identity in adolescent football players: An explorative study. (Essay in sport psychology 60-90hp) *School of Social and Health Sciences: Halmstad University*.
- Sagar, S., S., Lavallee, D., Spray, C., M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sport Science* 25, p. 1171–1184.
- Sarkar, M., Fletcher, D., Brown, D., J. (2014). What doesn't kill me.: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of*

Science and Medicine in Sport, 18, p. 475-479.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.010>

- Sawyer, S., N., Azzopardi, P., S., Wickremarathne, D., Patton, G., C. (2018). The age of adolescence. *Viewpoint*. [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sharp, E., H., Coatsworth, J., D., Darling, N., Cumsille, P., Ranieri, S. (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence* 30, p. 251-269. doi:10.1016/j.adolescence.2006.02.006
- Strachan, L., Côté, J., Deakin, J. (2009). An Evaluation of Personal and Contextual Factors in Competitive Youth Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), p. 340-355. DOI: 10.1080/10413200903018667
- Sugimura, K., Gmelin, J., O., H., van der Gaag, M., A., E., Kunnen, E., S. (2022). Exploring Exploration: Identity Exploration in Real-Time Interactions among Peers. *IDENTITY*, 22(1), p. 17–34. <https://doi.org/10.1080/15283488.2021.1947819>
- VandenBos, G.R. (2015). *APA Dictionary of Psychology. 2nd ed. American Psychological Association*, Washington, DC. p. 519. <http://dx.doi.org/10.1037/14646-000>
- Vella, S., Oades, L., Crowe, T. (2011). The Role of the Coach in Facilitating Positive Youth Development: Moving from Theory to Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), p. 33-48. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511423>
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., Davey, L., Jenkinson, E. (2022). Doing reflexive thematic analysis. In S. Bager-Charleson, A. McBeath (Ed.), *Supporting Research in Counselling and Psychotherapy* (pp. 19-<https://doi.org/10.1007/978-3-031-13942-0>)
- Wholey, J., S., Hatry, H., P., Newcomer, K., E. (2010). *Handbook of practical program evaluation*. San Francisco: Jossey-Bass, A Wiley Imprint
- Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J., B., Heiden, E., Foster, D., T. (2010). Social Support patterns of collegiate athletes before and after injury. *Journal of Athletic Training*, 45(4), p. 372-379. doi: 10.4085/1062-6050-45.4.372

Priedai

Pirmas priedas

SUTIKIMO/NESUTIKIMO FORMA

dėl vaiko dalyvavimo **Sandros Ruikaitės** magistro darbo tyrime

Susipažinau su tyrimo tikslu ir (pažymėkite):

- Taip, **SUTINKU**, kad mano vaikas dalyvautų tyrime
- Ne, **NESUTINKU**, kad mano vaikas dalyvautų tyrime

Vaiko vardas ir pavardė:

Jūsų ryšys su vaiku (tinkamą pažymėkite):

- Mama
- Tėtis
- Globėjas/Globėja
- Kita

(jrašykite) _____

Jūsų vardas, pavardė ir parašas: _____

Nuoširdžiai dėkoju už bendradarbiavimą!

Antras priedas

Tema: Sporto reikšmė paauglių gyvenime ir jo poveikis	Tema: Sėkmės reikšmė ir poveikis paauglio tapatumo formavimuisi	Nesėkmės sporte reikšmė bei poveikis tapatumo formavimuisi
<i>Potemės:</i>	<i>Potemės:</i>	<i>Potemės:</i>
Sportas neatsiejama jų gyvenimo dalis	Sėkmė – meistriška įgūdžių atliktis.	Nesėkmė – gebėjimų neatskleidimas
2-1 Susiformavęs įprotis lankyti treniruotes	4-14 sėkmė yra sportuoti patinkantį sportą ir mokytis naujų dalykų	2-22 Nesėkmė yra savo meistriškumo neatskleidimas
2-3 jaučia malonumą sportuojant	4-16 Sėkmė – meistriškumo tobulinimas	4-19 Nesėkmė – negalėjimas tobulinti meistriškumo
2-4 sportas užima svarbią gyvenimo dalį	5-20 meistriškai ir be klaidų pasirodyti yra sėkmė	5-16 Nesėkmė, kai nepavyksta palaikyti įgyto meistriškumo
2-6 sportas yra smagus laiko praleidimas	5-26 Svarbu meistriškai pasirodyti, nesvarbu vieta	5-21 Nesėkmė yra teisėjų įvertinimas, išankstinė nuomonė
2-28 Atskiria sportą nuo mokyklos	6-18 meistriškumo tobulinimas treniruotėse yra sėkmė	6-20 nesėkmė treniruotės metu: negebėjimas ištaisyti klaidų
4-1 sportas laisvalaikis	Sėkmė - sportinių rezultatų ir asmeniškai reikšmingų tikslų pasiekimas.	7-15 Ilgai neprogresuoti ir pasiduoti yra nesėkmė
4-4 mėgaujasi sportu	2-7 Sėkmė yra savo rekordo pagerinimas	7-16 nesėkmė tai tobulėjimo sustojimas
4-5 patinka konkretaus sporto palinka	2-8 Sėkmė yra kažko naujo išmokimas	11-32 nesiekti rezultato sporte yra nesėkmė
4-2 sportas prisideda prie sveikos gyvensenos	2-9 savo meistriškumo ir gebėjimų demonstravimas ir rekordo pagerinimas	Nesėkmė sukelia nemalonius jausmus
4-7 sportas yra laisvalaikio praleidimo būdas	2-21 Sėkmė yra savo rezultato pagerinimas	2-14 Kaltės nusivylimo jausmas nepademonstravus savo gebėjimų
4-8 sportas užima svarbią gyvenimo dalį	4-15 sėkmė sporte - pasiekimai	2-16 sunku priimti savo klaidas
4-9 sportuojant sukuriamas psichologinis tonusas – atsiranda daugiau energijos, džiaugsmo	4-17 Sėkmė užimti aukštesnes vietas varžybose	2-18 draugės sėkmė kelia liūdesį
4-10 nesportuojant jaučiasi prastai, būna pikta, blogos nuotaikos	4-18 Sėkmė yra siekimas geresnių rezultatų	2-24 Nesėkmė sukelia neženkliai didesnę nepasitikėjimą savimi

4-11 sporto lankymas turi teigiamos įtakos kitoms gyvenimo sritims: didėja aktyvumas, energija, pažymiai mokykloje, motyvacija	5-11 Svarbesnis titulas, kuris gaunamas įdėjus daug darbo, o ne atsitiktinai	2-34 liūdesys, kai draugė aplenkia
4-42 skatina sportuoti tą patį sportą ir aplinkinius	4-43 sėkmė – skatinti kitus sportuoti	4-22 patyrus nesėkmę kyla liūdesys, pyktis
5-2 sportuoja dėl kitų artimųjų palaikymo	5-13 Noras, kad sunkus darbas atsipriktų	2-17 nusivylimas dėl negautos prizinės vietos
5-5 Sportas padeda palaikyti sveikatą	6-2 dedant daug pastangų atsiranda noras laimėti	4-25 nesėkmės išgyvenimai nepersikelia į kitas sritis
5-6 Sportas padeda sveikatai, mažiau serga	6-8 Medaliai pasiekti lengvai - nereikšmingi, tačiau patekimas į aukštesnio lygio varžybas labai reikšmingas	4-27 nesėkmės kelia įtampą, persikelia į mokyklos veiklas
5-7 Sportas smagus laisvalaikis	6- 9 Mano, kad pasiekimai atspindi įdėtą darbą	4-29 bendrai ir sėkmė ir nesėkmė turi įtakos bendravimui, nuotaikai
5-52 Sportas suteikia išskirtinumą	6-19 per varžybas sėkmė yra laimėjimas	4-30 nesėkmė kelia pyktį
laimėti, o todėl, nes tikrai patinka	6-15 mano, kad medalis yra sunkaus darbo įrodymas, kadangi medalį gauti sunku	5-17 susidūrus su nesėkme norisi pabėgti
6-5 labai džiaugiasi atradusi sportą, kuris patinka	6-25 po įvykusios sėkmės jaučiamas kelias link tikslo	5-28 kaltė ir pyktis po nesėkmės
6-6 didelė sporto reikšmė gyvenime	6-31 pasiekimai reiškia daugiau, kai daugiau buvo įdėto darbo ir pasiekta sunkesnėmis sąlygomis	5-18 susidūrus su nesėkme kyla pyktis, nes pyksta trenerė ir mama
6-9 pastebima kitokia programa sporto salėje iš karto sudomina aplinkinius	7-9 laimėjimai vertingesni, kuomet gauti neatsitiktinai, kuomet buvo gauti dėl įdėto darbo	5-32 nusivylimas, kad negali pasiekti didesnių rezultatų
6-22 sportuoti pasidarė prasmingiau, kai naujame sporte pajuto, kad turi potencialo	7-14 tobulėjimas ir rezultato gerinimas yra sėkmė	5-33 liūdina negalėjimas pateisinti mamos lūkesčių
6-23 Kai sportas patinka, labiau mėgaujasi procesu - jaučiamas didesnis potencialas ir motyvacija, laikomasi disciplinos	8-4 turi tikslų ir svajonių laimėti, todėl deda tam daug pastangų, nepaisant kylančių sunkumų	6-10 per dideli asmeniniai lūkesčiai priverčia greičiau pasiduoti nepasisekus

8-1 sportas atspindi asmenybės būdą	8-6 rezultatai ateityje priklauso nuo dabartyje įdėto darbo	6-12 įdėtos pastangos ir pasiruošimas sukelia didesnę nusivylimą po nesėkmės
7-2 sportas yra svarbi gyvenimo dalis	8-7 dabar daug dirba dėl savo svajonės tapti čempione	6-14 per dideli asmeniniai lūkesčiai
8-2 sportuoja savo noru	8-8 nori būti prizininkė, kadangi patinka šis sportas	6-21 nesėkmė per varžybas pralaimėti labai mažu skirtumu
8-5 sportas šiuo metu yra svarbiausia gyvenimo dalis	8-14 mano, kad sėkmę pasiekti galima tik įdėtu darbo, o nesitikėti, kad tai savaime atsitiks	6-26 po nesėkmių kyla kaltės jausmas, noras save nubausti
8-9 sportas padeda atsiskleisti, parodyti jėgą	8-15 sėkmė priklauso nuo įdėtų pastangų	6-27 po nesėkmių nukrenta savivertė, kyla neigiamos mintys
10-2 sportas atsirado siekiant pritapti prie kitų	8-16 pasiekti medaliai atspindi įdėtas pastangas	6-29 dedant daug pastangų kyla didesni lūkesčiai ir didesnis nusivylimas
10-3 sportas svarbi dabartinio gyvenimo dalis	8-17 pasiektas norimas rezultatas siejasi su tikslo įgyvendinimu	6-30 nesąžiningumo ir nusivylimo jausmas, kai stengiesi ir matai, kad tiems, kurie tiek pastangų nededa, pavyksta geriau
10-5 sportas laisvalaikis	8-20 sėkmė priklauso nuo įdėtų pastangų, nesitikėti, kad tai savaime nutiks	7-35 pralaimėjęs lyginasi su kitais grupiokais, tai kelia nemalonius jausmus
10-8 sportas būdas pakeisti aplinką ir atsipalaiduoti	8-22 sėkmė yra tik vienas žingsnis link kito tikslo, todėl laimėjus koncentruojasi į kitų varžybų pasiruošimą	8-23 patyrus nesėkmę kyla pyktis
11-4 sportas užima didelę gyvenimo laiko dalį	10-11 pasiektas tikslas – numesti svorio, gebėjimas laikytis plano, disciplinos yra svarbiau nei gauti titulai	10-13 pralaimėjimas buvo sugniuždė
10-6 sportas užima didelę dalį gyvenimo	10-12 sportas padėjo atskleisti savo potencialą	10-20 nesėkmė sumažina pasitikėjimą savimi
11-27 sportas padeda išsiskirti	10-15 sėkmė, kai sieki rezultato su džiaugsmu	11-13 baimė suklysti
11-25 sportas suteikia išskirtinumą	11-24 nevertina lengvų laimėjimų	11-16 baimė suklysti
Sportas išmoko siekti tikslų, skatina pasitikėjimą savimi, atsakomybės jausmo formavimąsi	11-33 sportinės sėkmės patirties jausmas yra tikras, suteikia daugiau energijos, pasididžiavimo	11-17 po pralaimėjimo jautėsi sumenkintas

4-3 susiformavęs įprotis sportuoti	2-10 kofliktiški jausmai sėkmės atžvilgiu, kai nepasiseka draugui	11-18 savigrauža dėl padarytų klaidų, kurios lėmė pralaimėjimą
4-6 meistriškumo ugdymas	Sėkmė didina pasitikėjimą savimi ir stiprina saviveiksmingumą	11-19 besitęsianti baimė pralaimėti
5-4 sportas padeda susidaryti rutinai	2-11 Laimėjimai suteikia trumpalaikį džiaugsmą	11-20 graužatis dėl padarytų klaidų, kurios lėmė pralaimėjimą
6-4 džiaugiasi ir didžiuojasi savo pasiekimais per trumpą laiką	2-12 Laimėjimas kelia džiaugsmą	11-34 nesėkmės išmoko atsakomybės, nuoseklumo, įsipareigojimo
5-50 sportas išugdė tokias savybes: sportiška, logiška, išmokė bendrauti su tėvais, įveikti iššūkius	2-23 Sėkmės sukeltas pasitikėjimas savimi yra laikinas	10-33 nemokėjimas valdyti jaudulio prieš varžybas dažnai lemia daromas klaidas
7-3 sportuojant atsiranda įgalinimo jausmas, gebėjimas siekti tikslų	2-29 ir sporte ir mokykloje sėkmės pojūtis trumpalaikis	11-8 baimė eiti į treniruotes
7-1 patinka turima atsakomybė už savo rezultatus sporte	4-24 Sėkmė suteikia motyvacijos sportuoti toliau	11-21 po pralaimėjimo kylantis noras kaltinti aplinkinius greitai pasikeičia į savęs kaltinimą
7-4 suvokiamas saviveiksmingumas, gerėja nuotaika	2-27 sėkmės paskatintas pasitikėjimas savimi yra laikinas	Nesėkmė paskatina psichologinį atsparumą
7-5 atsakomybės prisiėmimas siekiant savo tikslų	4-28 sėkmės skatina sportuoti toliau, susiformuoti naujiems siekiams	2-20 nesėkmės metu mokosi palaikyti ir džiaugtis kito sėkme
7-6 suvokiamas priežasties ir pasėkmės santykis, kad darydamas pasieksi rezultatų	4-29 bendrai ir sėkmė ir nesėkmė turi įtakos bendravimui, nuotaikai	2-39 neturi konkrečių įveikos mechanizmų
10-1 patinka jausti atsakomybę sportuojant	4-34 sėkmė daro įtaką nuotaikai	2-40 poreikis keisti savo požiūrį į pozityvesnį
11-11 noras būti geresniu nei varžovas	4-37 patyrus sėkmę jaučiasi laiminga	4-21 nesėkmės (traumos) įveikia noras tobulėti
11-26 turėjimas kovos sporto žinių suteikia saugumo	5-22 Po sėkmės didėja sviveiksmingumas, savivertė, tikėjimas savimi, tačiau tai kinta	4-23 analizė patyrus nesėkmę
11-28 pasididžiavimas savimi, kad daro, tai, kas sunku	5-24 tikėjimas, kad gali atlikti tam tikrus elementus suteikia galimybę pasigirti	4-26 sprendimo būdų paieškos
10-4 sportas ugdo psichologinį atsparumą	5-23 saviveiksmingumas, savivertė ir tikėjimas savimi dažnai kinta	2-41 nežino, kas galėtų paskatinti pozityvų mąstymą

11-9 išėjus iš rutinos būna sunku sugrįžti į treniruotes	5-30 Sėkmė yra patinkančio sporto atradimas	5-19 Susidūrus su nesėkme, kai kažkas nepavyksta padeda atsitraukimas, poilsis, paleidimas
Sunku suderinti sportą su mokymusi ir laisvalaikiu	5-27 Atsiranda tikėjimas savimi	5-29 Su branda prisiima daugiau atsakomybės už savo pasiekimus
2-2 sportas reikalauja daug laiko, sunku suderinti su mokykla	6-7 tai, kad sporte sekasi atneša didesnį pasitenkinimą ir džiaugsmą	5-47 po nesėkmės daro klaidų analizę ir ieško sprendimų
10-7 pervargus sportas tampa našta	6-24 po įvykusios sėkmės didėja pasitikėjimas savimi, saviveiksmingumas	5-48 Sportas suformavo stiprią ir silpną
10-36 Dėl per didelio krūvio perdegimas įvyksta, atsiranda nenoras varžytis	7-10 kai jaučiasi, kad pelnytai gavo titulą didėja pasitikėjimas savimi	5-49 sporto patirtys išmokė nenuleisti rankų
11-1 dėl sporto tenka daug paaukoti laisvalaikio, atsisakyti maisto, kontroliuoti svorį	7-11 po laimėjimų didėja saviveiksmingumas, tiki, kad gali įveikti sunkumus	6-13 liūdesys ir nusivylimas atlėgo, kai priėmė, kad sporte yra daug dinamikos ir nesėkmė yra to dalis
11-3 didelis sporto ir mokyklos užimtumas kelia nuovargį ir stresą	7-17 suteikia pasitikėjimo savimi ir gerą nuotaiką trumpalaikėje perspektyvoje	5-51 atsirado supratimas, kad bet kuriam sporte reikia įdėti daug pastangų
11-10 įkyrios mintys apie tai, kad turi daugiau treniruotis	7-18 stiprėja saviveiksmingumas įveikti sunkumus	6-16 pralaimėjimas išmokė, kad pralaimėtą kovą reikia pamiršti ir į kitas kovas reikia eiti apie tai negalvojant
11-5 sportas kelia sunkumus rasti laiko mokslams	7-22 Sėkmės ilgojoje perspektyvoje prisideda prie pasitikėjimo savimi	6-38 net jeigu aplinkybės treniruotis nepalankios, priima atsakomybę ieškoti sprendimų
Tėvų palaikymas motyvuoja sportuoti	7-25 sėkmės suteikia daugiau tikėjimo savo jėgomis ne tik sporte, bet ir kitose srityse	7-12 susidūrus su nesėkme ieškomos to priežastys
2-5 trenerės ir mamos paskatinimas sportuoti	7-34 laimėtas titulas kelia savivertę ir pasitikėjimą	7-13 nesėkmės matomos kaip proceso dalis, supranta, kad visada rezultatai gėrėti negali
2-33 Ypatingai tėvų palaikymas yra svarbus ir motyvuoja stengtis	8-26 sėkmės sporte nekeičia nuostatos kitose gyvenimo srityse	7-19 jeigu nesėkmė įvyko dėl padarytų klaidų, tai suteikia motyvacijos keisti ir ieškoti sprendimų
4-13 artimųjų palaikymas motyvuoja sportuoti toliau	10-16 Sėkmė padidina motyvaciją, skatina analizuoti savo klaidas	7-20 jeigu įdėjus visas pastangas nepasisėkė, kylantis liūdesys yra laikinas, iki kitų varžybų

	siekiant dar geresnio rezultato	
4-12 artimieji domisi sportu ir sveikina	Sėkmės atveju sulaukiamas šeimos ir bendraamžių pripažinimas	7-21 po nesėkmės patiriamos emocijos nedaro didelio poveikio ilgąja perspektyva
4-33 bendras sporto lankymas su mama suartina tarpusavio ryšį	2-35 džiaugiasi, kai bendraamžiai domisi sporto pasiekimais, pagiria	7-23 nesėkmės nedaro pastebimos įtakos asmenybės pokyčiams, kadangi sporte pasiekimai svyruoja
4-35 šeimos nariai ir giminės domisi sportu ir palaiko	2-38 Po sėkmingų varžybų bendraamžiai pagiria	7-24 geba įsivertinti savo gebėjimus nepriklausomai nuo rezultatų
4-36 palaikymas po sėkmės skatina didesnę norą sportuoti, priėmimą	5-8 pasiekimai – mamos lūkesčių pateisinimas	7-31 po nesėkmės analizuoja klaidas, susikuria strategija, kaip gerinti rezultatus
6-8 džiaugsmas, kad aplinkiniai palaiko, tiki	5-9 Titulai suteikia asmeninio pasididžiavimo, ir mamai, treneri	7-32 nepasisekus atsiranda motyvacija, ieškoti, kaip gali pakeisti, kad pasiektų
6-35 aplinkinių palaikymas džiugina, iki kol pasijaučia keliama lūkesčiai, kurie sukuria spaudimą	5-10 noras įrodyti, kad ne veltui pirmąjį titulą iškovojo	7-33 ieško būdų, kaip patobulėti
7-7 Tėvų palaikymas suteikia motyvacijos, finansiškai palaiko	5-12 siekis įrodyti mamai, kad gali laimėti	7-36 po pralaimėjimo ir lyginimosi su kitais gali priimti atsakomybę
7-8 suteikia saugumo jausmą, padeda nepasiduoti, motyvuoja	5-14 noras įrodyti treneri	7-37 kai lyginasi, nesėkmę lengviau priimti, kai įvertina kitų gebėjimus
8-3 tėvo palaikymas pasireiškia finansavimu, emociniu palaikymu	5-15 Noras nustebinti savo meristriškumu	7-39 kai įvertina, kad kažkam geriau sekasi dėl to, kad daugiau treniruojasi, pasirado ramiau
8-10 tėvo palaikymas atsiskleidžia besidomint, duodant patarimus, finansuojant sportą	5-25 svarbu pasigirti prieš drauges meistriškumu	8-19 apsaugoti nuo netikėtos traumos gali padėti papildomos apsaugos
8-12 nesportuotų negaunant palaikymo	5-34 Tėvai džiaugiasi sėkme	8-24 patyrus nesėkmę, ieško būdų, kaip ją priimti
10-9 jaučiamas draugų pritarimas, žavėjimasis	5-35 Draugės domisi, pagiria paskatina	8-25 patyrus nesėkmę susitaiko po kurio laiko
11-6 tėvas skatina sportuoti	5-37 Klasiškai palaiko, domisi	8-27 įvykus nesėkmei nejaučia savivertės pokyčių
11-23 pasirinko šią sporto atšaką paskatintas tėvo	7-28 pasisekus draugai palaiko džiaugdami kartu	10-14 net ir labai nuviliančias nesėkmes reikia priimti kaip proceso dalį
5-1 Sportuoja skatinama mamos	6-34 padrašinimas iš draugų	10-17 nesėkmė skatina ieškoti sprendimų ir būdų, kaip ir ką

		reikia pakeisti, kad kitą kartą pavyktų
11-35 užtenka finansinio tėvo palaikymo, mamos rūpesčio	8-11 Kai laimi močiutės palaiko ir sveikina, tačiau sportuoti neskatina dėl sporto pavojingumo	10-18 po nesėkmės greitai ateina priėmimas
Trenerio palaikymas skatina treniruotis	10-24 džiugina gaunamas mokytojos dėmesys	10-25 kai įdėtas darbas neatsiperka ir nelaimi – jaučiasi beviltiškai, dingsta motyvacija
6-3 Svarbus trenerio rūpestis: deda pastangas, rodo iniciatyvą, nuoširdžiai rūpi	10-23 galimybė pasigirti sėkme draugams kelia motyvaciją tolesniems siekiams	10-26 poreikis būti pastebėtam skatina toliau sportuoti
5-39 Klasiokų, draugų, šeimos, trenerės palaikymas skatina sportuoti toliau, padeda nepasiduoti	10-28 sėkmės atveju tėvai pagiria, praleidžia laiką kartu, švenčia	10-35 Nerimui sumažinti padeda susikoncentravimas į vykstančias kovas
10-19 trenerio pasitikėjimas skatina treniruotis toliau	10-29 draugai į nesėkmės reaguoja padrašindami, laimėjus kviečia švęsti, parodo dėmesį	10-38 sportas padėjo išmokti įveikti scenos baimę
2-5 trenerės ir mamos paskatinimas sportuoti	11-14 Noras būti pripažintam ir priimtam	4-18 Nesėkmė yra patirti traumą
5-38 Trenerė palaiko laimėjus	10-10 tėvai palaiko laimėjus	8-21 nesėkmė - trauma
	11-15 tėvo keliamas lūkestis laimėti	11-12 skausmo baimė treniruotėse
Nesportuojantys bendraamžiai nesupranta sportuojančių	11-29 nustebinti tėtį ir būti priimtam yra sėkmė	11-2 sportas kelia didelę traumų tikimybę
4-39 bendraamžiai nesupranta sporto specifikos	11-30 noras būti pripažintam šeimos	10-37 išmoktas gebėjimas įveikti sunkumus
4-40 palaikymas iš draugės, kuri supranta, nes sportuoja	11-31 tėvas yra autoritetas	Artimųjų palaikymas padeda išgyventi nesėkmes
4-41 bendraamžiai žavisi	11-41 tėvas yra autoritetas, labai svarbi jo nuomonė, siekis gauti jo dėmesio	2-15 jaučiamas tėvų ir trenerio palaikymas, kai pateisina nesėkmę
5-40 bendraamžiai, kurie patys sportuoja labiau supranta ir palaiko		2-30 Tėvai nesėkmės atveju nuramina, paguodžia, džiaugiasi
7-30 galėjimas dalintis apie sportą su draugais parodo, kad jiems rūpi		2-31 mama skatina gerinti rezultatus, nesipuikuoti
6-36 nesportuojantys draugai nesupranta sporto svarbos ir pergalės reikšmės		2-32 Tėvai nepasisėkus paguodžia ir suranda pateisinimą

8-29 bendraamžių stereotipinė nuomonė apie boksininkus neatspindi realybės		4-31 su mama ieško problemos sprendimo
8-30 bendraamžiai atsargiau bendrauja, kartais pašiepia ir pasiūlo „pasisparinguoti“		4-38 po nesėkmės padeda artimųjų pasidalinimas apie įvykusias jiems patirtis
8-31 iš artimų draugų gali priimti juokelius		5-41 Po nesėkmės tėtis ir šeima įvertina pastangas
10-21 draugų sukelti lūkesčiai padidina spaudimą laimėti		5-46 Po nesėkmės atsiriboja
10-22 per didelis aplinkinių skatinimas laimėti sukelia spaudimą		4-32 užsisklendimas
10-30 kovinis sportas turi stereotipų, kas mažina bendraamžių norą bendrauti, o tai kelia nemalonius jausmus		6-28 trenerio palaikymas padeda išgyventi nesėkmes
10-31 bendraamžiai elgiasi atsargiai dėl sporto sukeltų stereotipų		6-33 nemalonu, kad tėtis palaiko tik tada, kai laimi
10-32 jaučiasi, nemaloniai, kad žmonės baiminasi kovinių sportų atstovų, nes bijo smurto		6-29 treneris padėjo išsiugdyti refleksijos įgūdį, mokėjimą priimti, kai sunku
10-34 prieš varžybinis jaudulys kyla dėl aplinkinių keliamų lūkesčių		6-32 mama moko, kad nesėkmių nereikia sureikšminti, tačiau pati sureikšmina sėkmes
11-22 supratimo trūkumas iš aplinkos – nesupranta, kad šiam sportui reikia daug atsidavimo		7-26 šeima palaiko, padrąšina
11-36 draugai nepalaiko		7-27 gaudamas šeimos palaikymą jaučiasi mylimas
11-37 poreikis didesnio bendraamžių supratimo		7-29 kai nepasiseka draugai padeda prablaškyti juokais – atstoja tai, ko negauna iš tėvų
11-38 vertina savo paties sėkmės supratimo autentiškumą		8-28 vertina, kad tėvų palaikymas po pralaimėjimo yra pozityvus, be keliamos įtamos
5-43 Bendraamžiai, kurie susiduria su panašiais iššūkiais nuramina		10-27 nesėkmės atveju tėvai paguodžia, įvertina pastangas
		11-39 mama priima paauglio rezultatus
		11-40 tėvo šaltas dėmesys

		Nepalaikymas skatina rezignacijos nuostata
		4-20 trenerės pyktis patyrus nesėkmę
		5-18 susidūrus su nesėkme kyla pyktis, nes pyksta trenerė ir mama
		5-42 po nesėkmės atsiriboja nuo mamos ir trenerės
		6-11 trenerio parodytas netikėjimas laimėjimu paskatino pasiduoti
	Neturi vientisos atribucijos	
	2-25 sporto sėkmė/nesėkmė siejama su atsitiktinumu	
	6-37 sėkmė yra neprognozuojamas atsitiktinumas	
	7-38 kartais nesupranta, nuo priklauso rezultatai	
	8-13 sėkmė atsitiktinumas, pavyzdžiui, burtai dėl kovų	
	8-19 sėkmė – netikėtumas, kuris nepriklauso nuo tavęs	
	8-18 nesėkmė yra nekontroliuojamas dalykas/atsitiktinumas, pavyzdžiui, gauti traumą	
	8-32 sporte sėkmė – atsitiktinumas, o rezultatas pasiekiamas darbu	