

Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Dovilė Kerzaitė

Sveikatos psichologijos studijų programa

Magistro darbas

Karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų psichikos sveikatos patirtys

Darbo vadovė: asist. dr. Vita Mikuličiūtė

Darbo konsultantė: doc. dr. Greta Kaluževičiūtė – Moreton

Vilnius, 2025

Turinys	
SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS.....	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	9
1.1 Psichikos sveikata sporto srityje	9
1.2 Aukšto meistriškumo sportas	10
1.3 Sunkumai, su kuriais susiduria aukšto meistriškumo sportininkai	12
1.4 Aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimas	13
1.4.1 Karjeros baigimo laikotarpis	14
1.4.2 Su karjeros baigimu susiję pokyčiai sportininko gyvenime.....	15
1.4.3 Prisitaikymo prie pokyčių veiksniai	17
1.5 Tyrimo tikslas ir klausimas	19
2. TYRIMO METODIKA.....	20
2.1 Teorinis tyrimo pagrindimas	20
2.2 Tyrimo dalyviai	20
2.3 Instrumentai ir tyrimo eiga	22
2.4 Duomenų analizė	23
3. REZULTATAI	26
3.1 Aukšto meistriškumo sporto karjeros patirtys	26
3.2 Psichologiniai aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo išgyvenimai	28
3.3 Su aukšto meistriškumo karjeros baigimu susiję vidiniai (psichologiniai) pokyčiai.....	30
3.4 Su aukšto meistriškumo karjeros baigimu susiję išoriniai gyvenimo pokyčiai	32
3.5 Prisitaikymo prie aukšto meistriškumo karjeros baigimo strategijos	33
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	36
IŠVADOS	47
LITERATŪRA	48
PRIEDAI	54

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime	54
2 priedas. Informuoto sutikimo anketa	55
3 priedas. Pusiau struktūruoto interviu klausimai.....	56
4 priedas. Tyrėjos dienoraščio ištraukos	57

SANTRAUKA

Karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų psichikos sveikatos patirtys. Dovilė Kerzaitė, Vilniaus universitetas, 2025, 57 puslapiai.

Profesinės karjeros pabaiga yra vienas iš svarbiausių pasikeitimų žmogaus gyvenime, kuris dažnai lemia daugybę pokyčių ir neigiamų patirčių. Tačiau aukšto meistriškumo sportininkai su karjeros baigimu susiduria anksčiau nei kitų profesijų atstovai, taigi šiame tyrime yra siekiama išsiaiškinti, su kokiais psichikos sveikatos patirtimis susiduria karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai. Tyrime dalyvavo 8 karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai (4 vyrai ir 4 moterys), kurie savo patirtimis dalinosi pusiau struktūruotų interviu metu. Duomenų analizė buvo vykdoma indukcinės teminės analizės metodu, kuri atskleidė 5 pagrindines tiriamųjų patirtis apibrėžiančias temas ir jas sudarančias potemes. Teminės analizės išskirtos temos yra: Aukšto meistriškumo sporto karjeros patirtys; Psichologiniai aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo išgyvenimai; Su aukšto meistriškumo karjeros baigimu susiję vidiniai (psichologiniai) pokyčiai; Su aukšto meistriškumo karjeros baigimu susiję išoriniai gyvenimo pokyčiai ir Prisitaikymo prie aukšto meistriškumo karjeros baigimo strategijos. Šio tyrimo rezultatai gali suteikti naujų įžvalgų įvairių sričių specialistams apie darbą su aukšto meistriškumo sportininkais.

Raktažodžiai: psichikos sveikata, karjeros baigimas, aukšto meistriškumo sportininkai, kokybinis tyrimas

SUMMARY

Mental Health Experiences of Retired Professional Athletes, Dovilė Kerzaitė, Vilnius University, 2025, 57 pages.

The end of a professional career is one of the most significant transitions in a person's life, often bringing about a range of changes and potentially negative experiences. Given that professional athletes typically retire earlier than individuals in other occupations, this study aims to explore the mental health experiences of retired professional athletes. The sample consisted of eight former professional athletes (four men and four women) who participated in semi-structured interviews. The data were analyzed using an inductive thematic analysis approach, which revealed five overarching themes and corresponding subthemes that characterize participants' experiences. The identified themes include: Experiences of a professional sports career; Psychological responses to the end of a professional sports career; Internal (psychological) changes associated with retirement from professional sport; External life changes following career termination; and Strategies for adapting to the end of a professional athletic career. The findings of this study provide new insights for professionals working with athletes across various fields.

Keywords: mental health, career termination, professional athletes, qualitative research

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Aukšto meistriškumo sportininkas (angl. *Athlete* arba *Professional athlete*) – šis terminas skirtinguose moksliniuose šaltiniuose yra vartojamas įvairiai, apimant daugybę įvairių fizinių galimybių ir treniruočių lygių, todėl moksliniuose tyrimuose dažniausiai patys tyrėjai apibrėžia aukšto meistriškumo sportininko ypatybes ir kriterijus. Šiame tyrime aukšto meistriškumo sportininkai yra asmenys, kurių meistriškumas yra apibrėžiamas atstovavimu Lietuvą tarptautinio lygio varžybose, pavyzdžiui, Pasaulio ar Europos čempionatuose, Olimpinėse žaidynėse. Toks apibrėžimas pasirinktas remiantis ankstesniais tyrimais, pavyzdžiui, Swann, Moran ir Piggott (2015), Warriner ir Lavallo (2008), Stambulova, Stephan ir Japhag (2007).

Psichikos sveikata – tai psichinės gerovės būseną, kuri leidžia žmonėms įveikti gyvenimo iššūkius, realizuoti savo gebėjimus, efektyviai mokytis ir dirbti bei prisidėti prie savo bendruomenės gerovės. Psichikos sveikata nėra vien psichikos sutrikimų nebuvimas, tai neatsiejama žmogaus bendros sveikatos ir gerovės dalis, lemianti jo gebėjimą priimti sprendimus, kurti santykius ir formuoti aplinkinį pasaulį (WHO, 2022).

Sportinės karjeros baigimas (angl. *Athletic career termination*) – tai procesas, kurio metu sportininkai laiko save išėjusiais į pensiją, kai nebedalyvauja tokio lygio varžybose, kurį buvo pasiekę. Tačiau jie gali toliau sportuoti tik be orientacijos į konkurenciją (Alfermann & Stambulova, 2007).

Sportinė karjera (angl. *Athletic career*) – tai daugiametė sportinė veikla, kurią asmuo pasirenka atlikti savo noru ir bando pasiekti sportinių rezultatų viršūnę viename ar keliuose sporto renginiuose. Sportinė karjera yra susijusi tik su varžybiniu sportu, bet visais jo lygiais (Alfermann & Stambulova, 2007).

PRATARMĖ

Kiekvienas žmogus gyvenimo eigoje susiduria su daugybe pokyčių ir kiekvienas iš jų atneša tiek naujų galimybių, tiek iššūkių. Moksliniai tyrimai apie gyvenimo eigą parodo, kad svarbūs gyvenimo įvykiai gali keisti žmogaus vertybes, nuostatas ir požiūrį, nes skatina jį įsitraukti į naujus socialinius kontekstus, kuriuose dominuoja skirtingos idėjos ir įsitikinimai (Grünwald, Damman, & Henkens, 2022). Būtent profesinės karjeros pabaiga ir išėjimas į pensiją yra vienas iš reikšmingiausių naujų etapų žmogaus gyvenime, lemiančių ne tik daugybę pokyčių kasdienybėje, bet ir viso gyvenimo suvokime (Yemiscigil, Powdthavee, & Whillans, 2021). Skirtingi tyrimai parodo, žmonėms netekus darbo suteikiamų vaidmenų, ryšių, tikslų ir kasdienybės struktūros, jie gali patirti egzistencinį tuštumos jausmą lemiantį pasimetimą, nesaugumą ir prasmės praradimą (Teques, Carreiro, Duarte, & Teques, 2025; Yemiscigil et al., 2021).

Tačiau kai kurių profesijų atstovai savo profesinę karjerą turi baigti anksčiau, nesulaukus pensinio amžiaus, pavyzdžiui aukšto meistriškumo sportininkai. Remiantis Olimpinių žaidynių svetainės duomenimis, vidutinis amžius, kada aukšto meistriškumo sportininkai baigia karjerą yra 34 metai (International Olympic Committee, 2024). Tačiau tai dažnai priklauso ir nuo sporto šakos, kurią jie atstovauja, nes komandinių sporto šakų atstovams gali prireikti daugiau laiko pasiekti aukščiausią lygį, tačiau šiame lygyje jie išlieka ilgiau nei individualių sporto šakų atstovai (de Subijana, Galatti, Moreno, & Chamorro, 2020). Sporto srities profesionalai yra žmonių grupė, kuri visos profesinės karjeros eigoje susiduria su daugybe iššūkių – tai ne tik savęs alinimas siekiant geriausių rezultatų, bet ir įvairios psichikos sveikatos problemos – nerimo, nuotaikos, valgymo sutrikimai, emocijų valdymo, pasitikėjimo savimi sunkumai bei perdegimas, o vien artėjanti sportinės karjeros pabaiga lemia didesnę pažeidžiamumą įvairiems psichikos sveikatos sunkumams ir sutrikimams (Rice, Purcell, De Silva, Mawren, McGorry, & Parker, 2016). Užsienio valstybėse atlikti tyrimai parodo, jog profesionalios sporto karjeros pabaiga yra neigiamas, kartais net gniuždantis įvykis sportininko gyvenime, kai asmuo išgyvena krizę, kurią gali bandyti įveikti vartodamas psichoaktyvias medžiagas, įsitraukdamas į nusikaltimus ar savižalą, todėl jam yra reikalinga profesionali psichologinė pagalba (Alferman & Stambulova, 2007). Ir nors pasaulyje yra vykdoma daugybė įvairių psichologinių intervencinių programų siekiančių padėti aukšto meistriškumo sportininkams (Bossio – Reyes et al., 2022), svarbu paminėti, kad ši sritis vis dar susiduria su labai didele stigma ne tik kalbėti apie psichikos sveikatos sunkumus, bet ir ieškoti pagalbos (Castaldelli – Maia et al., 2019; Cosh, McNeil, Jeffreys, Clark, & Tully, 2024). Cosh, ir kitų 2024 metais atlikta sisteminė tyrimų analizė parodo, kad tik penktadalis sportininkų yra linkę kreiptis pagalbos susidūrę su psichikos sveikatos sunkumais. Tai tik patvirtina, kad psichikos sveikata ir pagalba aukšto meistriškumo sporto

sirtyje yra ypač svarbi tiek tyrimų, tiek praktinių veiklų sritis, galinti prisidėti net tik prie stigmos mažinimo, bet ir teikiant realią pagalbą sportininkams.

Kalbant apie Lietuvos kontekstą, svarbu paminėti, kad psichologinė pagalba aukšto meistriškumo sportininkams Lietuvoje yra ribota, nes ši psichologijos sritis nėra plačiai paplitusi mūsų šalyje. Remiantis Lietuvos Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos paruošta sporto plėtros programa 2021 – 2030 metams, Lietuvoje yra neįgyvendinama dvikryptės sportininko karjeros programa, neteikiama pagalba sportininkams kritiniais sporto karjeros atvejais, pavyzdžiui, baigiant profesionalią karjerą. Šioje programoje yra teigiama, kad neretai baigęs sėkmingą sportininko karjerą, trukusią nuo 10 iki 25 metų, asmuo neturi tinkamo išsilavinimo ir specialybės ir taip jis turi bandyti savarankiškai iš naujo integruotis į visuomenę (Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2021). Taip pat svarbu išskirti, kad tyrimai šioje srityje Lietuvoje yra atliekami ganėtinai retai, lyginant su kitomis pasaulio valstybėmis, kuriose psichologija sporto srityje ir profesionalios sporto karjeros baigimas yra ypač aktuali ir plačiai paplitusi tyrimų sritis. Kadangi buvo rasti tik 2 magistro darbai panašiomis, bet nevienodomis temomis, atliekant šios srities tyrimą yra ypač naudinga taikyti kokybinę metodologiją. Nes būtent kokybiniai tyrimai yra svarbūs nagrinėjant ne tik naujas ar pakankamai neištirtas sritis (Tenny, Brannan, & Brannan, 2022), bet ir siekiant gilintis į individualias patirtis bei jų skirtumus, kurie gali būti nepastebimi pritaikius kiekybinius metodus (Chandra & Shang, 2019). Taigi, šiuo tyrimu yra siekiama atskleisti karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų išgyvenimus, nes nėra aišku, su kokiomis psichikos sveikatos patirtimis, susijusiomis su aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimu, susiduria sportininkai Lietuvoje.

1. ĮVADAS

1.1 Psichikos sveikata sporto srityje

Psichikos sveikatos tema yra be galo svarbi sporto srityje. Pasaulyje yra atliekama daugybė tyrimų, siekiant išsiaiškinti, su kokiais psichikos sveikatos sunkumais susiduria sporto srities atstovai. Pavyzdžiui, 2021 metais Jewett, Kerr ir Dionne atliktas tyrimas nustatė, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių sportininkų susiduria su nerimu, depresija ir stresu, o šiek tiek mažiau jų taip pat minėjo ir pasitikėjimo savimi trūkumą, negebėjimą pateisinti aukštus savo ir kitų žmonių keliamus lūkesčius, miego problemas ar vienišumą. Siekiant padėti sportininkams visame pasaulyje yra vykdoma daugybė įvairių psichologinių intervencinių programų, skirtų aukšto meistriskumo sportininkų pasirodymo gerinimui. Tokios intervencijos apima streso įveikos strategijas, dėmesio sutelkimą, sprendimų priėmimo, emocinio intelekto ir kitų psichologinių įgūdžių ugdymą (Bossio – Reyes et al., 2022). Tačiau psichologija sporto srityje yra svarbi ne tik prisidedant prie geresnių sportinių rezultatų, bet ir bendrai geresnės jų psichikos sveikatos. Todėl sporto srityje dirbantys psichologai rūpinasi sportininko konsultavimu sunkių situacijų metu, padeda atsigauti po traumų, nes būtent tada jis yra ypač pažeidžiamas dėl skausmo ar sustabdytų treniruočių, taip pat taiko įvairius psichologinius metodus, pavyzdžiui, vizualizacijas ar įvairias atsipalaidavimo technikas siekiant padėti prisitaikyti prie tam tikrų negatyvių sporto srities aspektų, pavyzdžiui varžybų nerimo ar spaudimo iš aplinkos (APA, 2022). 2022 metais Lochbaum ir kitų atlikta sisteminė literatūros apžvalga patvirtino platų psichologijos mokslo pritaikomumą sporto srityje. Analizės duomenys atskleidžia, kad su sportininkais dirbantys psichologai padeda jiems su nuotaikos, nerimo, pasitikėjimo savimi, perfekcionizmo ir patiriamo spaudimo sunkumais bei ugdo jų saviveiksmingumą, tikslų siekimo, meditacijos ir savikalbos įgūdžius. Nes sporto pasaulyje, ypač aukšto meistriskumo sporto lygyje, net ir nedidelis psichologinės pagalbos suteiktas teigiamas poveikis gali lemti skirtumą tarp sėkmės ir pralaimėjimo, todėl net ir nedideli veiksmai gali turėti didelę praktinę reikšmę (Lochbaum et al., 2022).

Tačiau, nors yra nemažai veiksmingų psichikos sveikatos pagalbos būdų sportininkams, ši sritis vis dar susiduria su labai didele stigma kalbėti apie psichikos sveikatos sunkumus, kreiptis pagalbos ir rūpintis savo psichikos sveikata (Castaldelli – Maia et al., 2019), o į fizinės traumas yra kreipiama daugiau dėmesio nei į sportininko emocinę būseną (Newman, Howells, & Fletcher, 2016). Merz ir kitų 2020 metais atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad sportininkai turintys psichikos sveikatos problemų, turi mažesnę tikimybę gauti kontrakto pasiūlymą ir mažesnę finansinę kompensaciją, lyginant su psichikos sveikatos sunkumų neturinčiais sportininkais. Anot autorių, šie rezultatai kelia nerimą, nes tai gali paskatinti tam tikrų simptomų slėpimą ir nesikreipimą į pagalbą teikiančius specialistus. Remiantis Cosh ir kitų 2024 metais atlikta sistetine tyrimų analize, galima pastebėti,

kad tik penktadalis sportininkų yra linkę ieškoti pagalbos susidūrę su psichikos sveikatos sunkumais dėl stigmatos, susijusios su sportininko tapatybe ir sporto kultūra, susirūpinimo dėl konfidencialumo sporto aplinkoje, žemo psichikos sveikatos raštingumo ar neigiamų nuostatų psichikos sveikatos paslaugų atžvilgiu. Panašius rezultatus pateikia ir sporto pasaulyje vyraujančią stigmą patvirtina Castaldelli – Maia ir kitų 2019 atlikta sisteminė analizė, kurios metu buvo nustatyta, jog aukšto meistriškumo sportininkai nėra linkę kreiptis pagalbos dėl patiriamų psichikos sveikatos sunkumų, nes visuomenėje vyrauja stigma, jiems trūksta žinių apie psichikos sutrikimus, turi neigiamą nusistatymą ar patirtį, susijusią su psichikos sveikatos specialistais arba tiesiog negali tam skirti laiko dėl savo įtempto treniruočių tvarkaraščio.

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad psichikos sveikata sporte yra aktuali, dažnai tyrinėjama ir tobulinama tyrimų sritis, siekianti ne tik suprasti, bet ir padėti sportininkams, tačiau dėl sporto pasaulyje vyraujančios stigmatos pagalbos galimybės sportininkams dažnai yra ribotos.

1.2 Aukšto meistriškumo sportas

Aukšto meistriškumo sportas yra viena iš daugiausiai psichikos sveikatos žinių reikalaujanti sporto sritis, kurioje galima susidurti su labai įvairiomis ir unikaliomis šios srities aplinkybėmis. Jos išskirtinumą galima pastebėti vien dėl konkretaus aukšto meistriškumo sporto apibrėžimo nebuvimo. Anot Araujo ir Scharhag (2016), realybėje yra tiek daug skirtingų klasifikacijų ir sporto sričių, kad aukšto meistriškumo sportininko apibrėžimas yra naudojamas netiksliai, siekiant palyginti kartais visiškai nesulyginamas sporto sritis ar sportininko galimybes. Taigi, šie autoriai siekdami atrasti konkrečius sveikatos mokslams skirtus kriterijus, kuriais galėtų būti apibrėžiamas aukšto meistriškumo sportininkas, atliko literatūros analizę ir nustatė, jog sportininkas gali būti laikomas aukšto meistriškumo, jeigu treniruojasi siekdamas pagerinti savo sporto rezultatus, aktyviai dalyvauja sporto varžybose, yra registruotas vietinėje, regioninėje ar nacionalinėje sporto federacijoje bei treniravimasis ir dalyvavimas varžybose yra pagrindinė veiklos ir domėjimosi sritis, kuriai skiriamos bent kelios valandos beveik kiekvieną dieną. Kiek kitokius aukšto meistriškumo sportininko kriterijus išskyrė Swann ir kiti 2015 metais atlikę 91 tyrimo literatūros analizę ir nustatę, kad aukštas meistriškumas dažniausiai tyrimuose yra apibrėžiamas vertinant sportininko dalyvavimą tarptautinėse ar nacionalinėse varžybose, jo patirties trukmę, profesionalumą ar treniravimo pobūdį. Tačiau taip pat autoriai pabrėžia, jog kai kuriais atvejais skirtingos sporto rūšys tiesiog negali būti palygintos tarpusavyje, pavyzdžiui populiariesnių sporto šakų atstovai turi treniruotis ilgiau, kad pasiektų aukštesnį profesionalumą ar galėtų dalyvauti aukšto lygio varžybose, lyginant su sporto sritimis, kurių atstovų nėra tiek daug, kas dažniausiai lemia ir žemesnius atrankos kriterijus (Swann et al., 2015). Taigi, nors daugybė skirtingų autorių bando atrasti vieną konkretų aukšto meistriškumo sporto apibrėžimą ar atitinkamus kriterijus aukšto meistriškumo sportininko išskyrimui, tačiau vis

dėlto realybėje mokslininkai dažniausiai šiuos kriterijus parenka individualiai atsižvelgdami į tyrimo pobūdį.

Aukšto meistriškumo sporto srities išskirtinumą pabrėžia ir tam tikri reikalavimai ar aplinkybės, su kuriomis susiduria aukšto meistriškumo sporto atstovai. Kaip Newman ir kiti (2016) teigia, aukšto meistriškumo sportininkai yra ypač pažeidžiami įvairiems psichikos sutrikimams, pavyzdžiui depresijai dėl sporte patiriamo spaudimo ir savo statuso visuomenėje. Cosh ir kiti (2024) taip pat pabrėžė aukšto meistriškumo sportininkų pažeidžiamumą psichikos sveikatos sunkumams dėl visai sporto aplinkai būdingos įtampos ir streso. Ir nors lyginti profesionalaus sporto atstovus su bendrąja populiacija būtų netikslinga, bet Lebrun ir Collins (2017), patvirtina, kad aukšto meistriškumo sportininkai nėra apsaugoti nuo įvairių psichologinių problemų, nes yra psichologiškai pažeidžiami, ne tik dėl patiriamo nuolatinio spaudimo, bet ir įvairių fizinių, mitybos, treniruočių, svorio kontrolės ar savęs negailėjimo reikalavimų. Taigi, nors atrodytų, kad perėjimas į aukšto meistriškumo sportą turėtų būti suvokiamas kaip pozityvus karjeros pokytis, sportininko pastangų įvertinimas, tačiau tuo pačiu tai reikalauja besąlyginių sportininko tiek išorinių, tiek vidinių išteklių. Pilkington, Rice, Olive, Walton ir Purcell (2024) nustatė, kad vien jaunų sportininkų perėjimas į aukšto meistriškumo sportą yra tarsi rizikos faktorius tam tikriems psichikos sveikatos sutrikimams dėl ypač aukštų lūkesčių rezultatams, stresorių, susijusių su pasikeitusiu statusu ir gyvenimo būdo pokyčių, kurie yra sąlygojami intensyvesnių treniruočių, griežtesnių mitybos ir miego reikalavimų.

Tačiau, atsižvelgiant į tai, kad vidutiniškai aukšto meistriškumo sportininkų karjera trunka 20 metų (de Subijana et al., 2020), negalima teigti, kad aukšto meistriškumo sportas yra vien negatyvi patirtis. Pavyzdžiui, ankstyva sporto karjeros pradžia ir ribotos veiklos už sporto ribų intensyviai formuoja sportininką kaip asmenybę, bet tuo pačiu ir prisideda prie sportininko tapatybės kūrimo (Uzzell, Knight, Pankow, & Hill, 2024). Būtent aukšto meistriškumo sportininkai lyginant su žemesnio lygio atstovais pasižymi aukštesniais saviveiksmingumo, emocionalumo, atvirumo patirčiai rodikliais, yra linkę labiau pasitikėti savimi ir savo galimybėmis ne tik sporto srityje (Mitic et al., 2021). Robazza, Vitali, Bortoli ir Ruiz 2025 metais atlikto tyrimo rezultatai taip pat patvirtina tam tikras aukšto meistriškumo sportininkams būdingas asmenybės savybes. Nustatyta, kad jiems yra būdingas didelis pasitikėjimas savimi ir psichologinis tvirtumas, jie dažniau yra linkę vertinti sudėtingas situacijas kaip iššūkius, o ne grėsmes, pasitelkti problemų sprendimu grįstas įveikos strategijas – imasi konkrečių veiksmų, siekdami išspręsti kylančias problemas ir retai naudoja vengimo elgesį, o tai prisideda prie geresnio pasirodymo varžybose (Robazza et al., 2025). O kai kurie sportininko asmenybės bruožai dažnai išlieka pastovūs net ir baigus profesionalią karjerą, tačiau tam tikromis aplinkybėmis tai gali net apsunkinti prisitaikymo prie pokyčių procesus (Haslam et al., 2024). Taip pat karjera aukšto meistriškumo sporte suteikia sporto atstovui daugiau kompetencijų,

finansinį stabilumą, žinomumą ir įsipareigojimą sportui kaip savo karjeros keliui (Debois, Ledon, & Wylleman, 2015) bei prisideda prie bendros sportininko gerovės (Silva, Sobreiro, Monteiro, 2021).

Taigi, galima pastebėti, kad aukšto meistriškumo sportas yra labai įvairi, unikali, daug galimybių, bet tuo pačiu ir sunkumų sportininkui suteikianti sritis.

1.3 Sunkumai, su kuriais susiduria aukšto meistriškumo sportininkai

Aukšto meistriškumo sportininkams dažnai yra būdingi įvairūs psichikos sveikatos sunkumai. Kaip jau buvo minėta anksčiau, būtent dėl nuolat patiriamų spaudimo, įtemptos dienvakės ir kitų veiksnių, aukšto meistriškumo sportininkai yra ypač pažeidžiami įvairiems psichikos sutrikimams (Newman et al., 2016; Lebrun & Collins, 2017; Cosh et al., 2024). Ir nors negalima teigti, kad būtent priklausymas aukšto meistriškumo sporto sričiai sąlygoja sportininkų patiriamus sunkumus (Lebrun & Collins, 2017), tačiau įvairūs tyrimai atskleidžia, kad vis dėlto psichikos sutrikimai profesionalaus sporto srityje pasireiškia ganėtinai dažnai (Castaldelli – Maia et al., 2019; Oevreboe et al. 2023; Rice et al., 2016). 2023 metais Oevreboe ir kitų atliktas tyrimas nustatė, kad 74% tyrime dalyvavusių atletų yra psichikos sutrikimų rizikos grupėje, kurių beveik 45% turi tam tikro psichikos sutrikimo diagnozę, pavyzdžiui, miego, obsesinį kompulsinį ar kūno dismorfijos sutrikimą. Psichikos sunkumų pasireiškimą aukšto meistriškumo sportininkų grupėje patvirtina ir 2016 metais Rice ir kitų atlikta naratyvinė sisteminė analizė, kurios metu nustatyta, jog jiems dažnai yra būdingi nerimo, nuotaikos, valgymo sutrikimai, emocijų valdymo, pasitikėjimo savimi sunkumai bei perdegimas. Taip pat tyrimo metu atrasta, kad tam tikros sportininkui nepalankios aplinkybės, kaip trauma, nesėkmės ar artėjanti karjeros pabaiga yra rizikos veiksniai, galintys padidinti psichikos sunkumų ar sutrikimų pasireiškimą tikimybę. O 2024 metais Mesagno, Hammond ir Goodyear atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, jog 77% tyrime dalyvavusių sportininkų per paskutiniuosius metus dėl patirto spaudimo ir nepasitikėjimo savimi varžybų metu nepasirodė taip gerai, kaip iš jų buvo tikimasi. Tokia nesėkmė varžybose jiems sukėlė ne tik neigiamus jausmus, nusivylimą, norą trauktis iš sporto ar mėgavimosi sportu praradimą, bet kai kuriems tai tapo ir priežastimi netinkamų įveikos strategijų naudojimui, pavyzdžiui nesaikingam psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui siekiant susidoroti su gėdos ir pažeminimo jausmais, patiriamais po nesėkmingo pasirodymo varžybose. Tam tikrus aukšto meistriškumo sporto pasaulio veiksnius, dažniausiai neigiamai veikiančius sportininko gerovę ir psichikos būseną įvardijo ir sporto karjerą baigę Olimpinių žaidynių dalyviai iš Kanados (Sauve, O'Rourke, Wilson, Bundon, & Beauchamp, 2022). Interviu metu jie atskleidė, kad bendrą sportininko gerovę lemia daugybė įvairių veiksnių – tarpasmeninė dinamika su treneriu; sportininko komandos parama ar treniruočių aplinka; tam tikri nacionalinės sporto federacijos veiksmai, kaip finansai, planavimas ir komunikacija; bei intraindividiniai veiksniai, pavyzdžiui į rezultatus nukreiptas mąstymas, susitapatinimas su profesionalaus sporto normomis ar izoliacijos jausmas. Nustatyta, kad visų šių

veiksnių kombinacija veikia sportininko emocinę būseną ir gerovę į vieną ar į kitą pusę, priklausomai nuo jų tarpusavio sąveikos (Sauve et al., 2022).

Taigi, galima pastebėti, kad aukšto meistriškumo sportininkų tarpe dažnai yra susiduriama ne tik su tam tikrais iššūkiais ar jų atsiradimą skatinančiais veiksniais, bet ir įvairiais psichikos sutrikimais.

1.4 Aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimas

Aukšto meistriškumo sportininko karjeros pabaiga yra vienas iš sudėtingiausių procesų sportininko karjeros eigoje. Tai įvykis, kurio metu sportininkai laiko save išėjusiais į pensiją ir nebedalyvauja tokio lygio varžybose, kurį buvo pasiekę. Tačiau jie gali ir toliau sportuoti tik jau nebekonkuruodami su kitais (Alfermann & Stambulova, 2007). Sportinės karjeros baigimas yra labai individualus įvykis kiekvieno sportininko gyvenime, kurio aplinkybės priklauso nuo daugybės įvairių veiksnių kombinacijos. 2023 metais Voorheis, Silver ir Consonni atliktos straipsnių apžvalgos metu išskyrė, jog su karjeros baigimo kokybe yra susiję 15 skirtingų veiksnių, tokių kaip geras sporto ir gyvenimo balansas, teigiamas savęs suvokimas ir savikontrolė, pasitenkinimas savo sportine karjera, savanoriškas pasitraukimas iš sporto, išankstinis pasiruošimas karjeros pabaigai, įgytas išsilavinimas ir daugybė kitų. Panašius veiksnius atrado ir Park, Levaee ir Tod 2012(a) metais atlikta sisteminė analizė. Patys karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai šį pokytį įvardija kaip ypač sudėtingą patirtį, kuri reiškia jų gyvenimo tikslo pasikeitimą (Silver, 2021). Tokią sportininkų patirtį patvirtina ir sisteminės analizės metu gauti rezultatai, kurie parodo, kad 84 % sportininkų patyrė tam tikrus karjeros baigimo išgyvenimus, o 16% jų minėjo, jog karjeros baigimo patirtis buvo lydimą prisitaikymo sunkumų ar problemų (Park et al., 2012a). Taip pat dauguma nagrinėtų tyrimų nustatė, kad kai kurie sportininkai patiria su karjeros baigimu susijusius emocinius sunkumus, praradimo jausmą, tapatybės krizę ir beprasmiškumą (Voorheis et al., 2023; Park et al., 2012a). 2018 metais atliktos sisteminės analizės rezultatai taip pat patvirtina aukšto meistriškumo sportininkų patiriamus karjeros baigimo sunkumus bei didesnę psichologinių ir emocinių problemų, tokių kaip depresija, valgymo sutrikimai, sumažėjęs pasitikėjimas savimi, pasireiškimo tikimybę ar net tapatybės problemas (Mannes et al., 2018). Ir kaip jau buvo minėta ankstesniame skyrelyje, vien artėjanti sportininko karjeros pabaiga dažnai lemia didesnę sportininko pažeidžiamumą įvairiems psichikos sveikatos sunkumams ir sutrikimams (Rice et al., 2016).

Tačiau svarbu paminėti, kad aukšto meistriškumo sportininko karjeros baigimas gali būti ne tik su neigiamais aspektais susijusi patirtis. Nepaisant visų patiriamų sunkumų, tai yra galimybė išsikelti naujus karjeros tikslus, lavinti naujus įgūdžius, susikurti naujus gyvenimo būdo įpročius, pomėgius bei ugdyti asmeninį atsparumą pokyčiams (Esopenko et al., 2020).

Taigi, galima pastebėti, jog aukšto meistriškumo sportininko karjeros baigimas gali būti labai individualus, dinamiškas ir nuspėjamas procesas, galintis suteikti įvairių iššūkių, pasikeitimų ir galimybių sportininko gyvenime.

1.4.1 Karjeros baigimo laikotarpis

Aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimas yra labai unikalus ir dažniausiai sudėtingas laikotarpis. Jau daugybę metų aukšto meistriškumo karjeros baigimas, taip pat kaip ir profesinės karjeros baigimas bei išėjimas į pensiją, moksliniuose tyrimuose nėra nagrinėjamas kaip vienkartinis įvykis, o labiau kaip ilgas, daug skirtingų etapų apimantis procesas (Cahill, Galvin, & Pettigrew, 2021; Shander & Petrie, 2021). Dažniausiai nėra vienos priežasties lemiančios sportininko sprendimo priėmimą, kiekvienam tai gali priklausyti nuo įvairių priežasčių, tokių kaip amžius, traumos, nesutarimai su treneriais ar motyvacijos praradimas (Park, Tod, & Lavellee., 2012b). Tačiau, pagal Park ir kitų 2012(b) metais atliktą tyrimą, kuriame remiamasi transteoriniu elgesio pokyčių modeliu, buvo išskirti 5 skirtingi aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo etapai dažniausiai lydintys sportininkus iki pačio sprendimo priėmimo – iki svarstymo, svarstymo, pasiruošimo, pasiruošimo moratoriumo ir veiksmų etapai. Viso šio sprendimo priėmimo proceso metu sportininkai aktyviai nagrinėja karjeros baigimo priežastis, svarsto savo galimybes prisitaikyti prie pokyčių ir ruošiasi pačiam karjeros baigimui lėtai atsitraukdami nuo sporto – skirdami vis mažiau laiko treniruotėms, keisdami savo sportininko tapatybę bei domėdamiesi įvairiomis sritimis. Būtent toks išankstinis, nuosekliais etapais grįstas karjeros baigimo planavimas gali padėti sportininkui jaustis labiau pasiruošusiam naujam gyvenimui po sporto ir labiau pasitikinčiam savo galimybėmis prisitaikyti prie pokyčių, todėl karjeros baigimas jiems dažniausiai siejasi su palengvėjimo, komforto ir jaudulio jausmais. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad kai kuriems karjerą baigusiems sportininkams šis pokytis vis tiek gali kelti neigatyvius jausmus – abejones, frustraciją, pyktį ar gailėstį dėl nepakankamo pasiruošimo karjeros baigimui (Park et al., 2012b).

Taip pat negalima teigti, kad visi karjerą baigiantys aukšto meistriškumo sportininkai ilgai svarsto, planuoja ir ruošiasi naujam gyvenimo etapui. Remiantis Torregrosa, Ramis, Pallares, Azocar ir Selva 2015 metais atliktu longitudiniu kokybinės metodologijos tyrimu, buvo nustatyta, kad tik 40% tyrimo dalyvių buvo linkę planuoti karjeros baigimą ir visą dėmesį sutelkia tik vieną sritį – sportą. Tie tyrimo dalyviai, kurie neplanavo savo karjeros baigimo, retrospektyviai žvelgdami į to etapo patirtis patvirtino, jog dėmesio sutelkimas tik į vieną sritį ne tik apsunkino ir lėtino prisitaikymo prie naujo gyvenimo etapo procesą, bet ir lėmė socialinės paramos trūkumą, vienišumo ir tam tikro atsilikimo jausmą. O žvelgiant iš karjeros baigimą planavusių tyrimo dalyvių perspektyvos galima pastebėti, jog aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo išankstinis planavimas yra vienas iš svarbiausių veiksnių, kuris ne tik palengvina ir pagreitina sportininkų prisitaikymą prie naujo

gyvenimo etapo, bet ir lemia įvairiapusę jų, kaip sportininkų, tapatybę bei didesnę socialinę paramą. Tačiau tyrimo rezultatai atskleidžia, kad vėlgi negalima teigti, jog tai yra universalus ir visiems tinkantis metodas – kiekviena patirtis yra unikali ir nebūtinai atitinkanti tam tikras teorijas ar tendencijas, todėl būtent kokybinė tyrimų metodologija leidžia gilintis ir suprasti kiekvieną atvejį atskirai (Torregrosa et al., 2015). Nes buvo nustatyta, kad tam tikros karjeros baigimo ir prisitaikymo aplinkybės priklauso net ir nuo to, kokią sporto šaką sportininkas atstovauja – komandinio sporto atstovai yra linkę dažniau planuoti savo pasitraukimą iš sporto nei individualių sporto šakų atletai ir tuo pereinamuoju laikotarpiu dažnai pasižymi geresnėmis ekonominėmis bei darbo aplinkybėmis (de Subijana et al., 2020). O Shander ir Petrie 2021 metais atlikto tyrimo metu nustatė, kad būtent moterims lengviau priimti šį sporto karjeros pokytį ir šio pasikeitimo metu joms padėjo įvairiapusė tapatybė, suvokimas apie pasiektus sportinius tikslus bei naujų veiklų atradimas.

Taigi, aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimas yra ilgalaikė, sudėtinga ir unikali patirtis kiekvieno sportininko gyvenime.

1.4.2 Su karjeros baigimu susiję pokyčiai sportininko gyvenime

Aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimas sąlygoja daugybę pokyčių sportininko gyvenime. Pasikeitimai kiekvieno žmogaus gyvenime sutrikdo nusistovėjusią kasdienybę ir įprastus elgesio modelius, nesvarbu, ar jie yra numatyti, ar visiškai neplanuoti (Haslam, Haslam, Jetter, Cruwys, & Steffens, 2021). Ir kadangi aukšto meistriškumo karjeros baigimas yra vienas iš didžiausių iššūkių sportininko gyvenime (Haslam et al., 2024), normalu, kad tai lemia daugybę pasikeitimų įvairiose jo gyvenimo srityse. Aukšto meistriškumo sportininkai didžiąją dalį savo laiko ir energijos skiria treniruotėms ir varžyboms, todėl dažnai būtent sportas įvairiais būdais formuoja jų gyvenimą (Schmid, Hlasova, Ronkainen, Conzelmann, & Schmid, 2024). Taigi, baigę karjerą jie dažnai susiduria su iššūkiais prisitaikdami prie naujo, „normalaus“ gyvenimo būdo (Papathomas, Petrie, Moesch, & Newman, 2025) – kurdami naują kasdienybės rutiną, išlaikydami finansines galimybes (Voorheis et al., 2023) ar net savarankiškai planuodami savo mitybą ir fizinį aktyvumą (Papathomas et al., 2025).

Kaip jau buvo minėta anksčiau, ilgas laiko tarpas praleistas sporte formuoja sportininko tapatybę (Uzzell et al., 2024), kuri dažnu atveju išlieka pastovi net ir baigus profesionalią karjerą, todėl natūralu, kad šis karjeros pokytis lemia daug vidinių pokyčių ir iššūkių sportininkui (Haslam et al., 2024). Remiantis Haslam ir kitų 2024 metais atliktu kokybiniu tyrimu, galima pastebėti, kad visiems tyrime dalyvavusiems sportininkams ši atleto tapatybė buvo labai svarbi, unikali, bet tuo pačiu ir grindžiama bendromis patirtimis, vertybėmis bei įsitikinimais, kuriais jie dalijosi su kitais sportininkais. Taigi, karjeros baigimas ir sportininko tapatybės pokytis jiems siejosi su paradimo jausmu, nepriklausomai, kokią sporto šaką jie atstovavo (Haslam et al., 2024). Tapatybės praradimo

jausmas taip pat dažnai lemia ir gyvenimo prasmės bei kontrolės jausmo sumažėjimą (Haslam et al., 2021b). Žinoma, kaip ir buvo minėta anksčiau, kiekvieno sportininko patirtis yra unikali ir pati tapatybė yra suvokiama skirtingai – kai kuriems sportinė tapatybė buvo susijusi su stipria identifikacija su sportu, kai jų tapatybė iš esmės ir buvo formuojama vien per sportinę veiklą. Tokiais atvejais pasitraukimas iš sporto sukėlė stiprų pasimetimo jausmą ar net tam tikrą egzistencinę krizę siekiant suvokti naują savo vaidmenį gyvenime. Tuo tarpu kiti sportininkai, kurių tapatybė buvo grindžiama įvairesniais vaidmenimis už sporto ribų, sportinės karjeros pabaigą išgyveno pozityviau – kaip palengvėjimą, naujų galimybių laikotarpį ir visos gyvenimo prasmės kūrimą. Bet kokiu atveju šis tapatybės suvokimo pokytis skatino tyrimo dalyvius ieškoti naujos tapatybės, tačiau ne visiems jų naujos gyvenimo veiklos atrodė tokios prasmingos ar teikiančios pasitenkinimą, o tai lėmė ilgesio ir nusivylimo jausmus. Nepaisant to dauguma dalyvių karjeros baigimą siejo su pokyčiais ir judėjimu į priekį, kas skatino pasididžiavimą savo pasiekimais ir suvokimą, kad jų tapatybė ir gyvenimas nesibaigia ties sportinės karjeros pabaiga (Haslam et al., 2024). Prisitaikymo prie tapatybės pokyčių galimybes taip pat pabrėžia ir Schmid ir kitų 2024 metais atlikto tyrimo rezultatai, kuriuose atskleidžiama, jog dažniausiai sportininko tapatybė po karjeros baigimo lėtai praranda savo svarbą ir yra pakeičiama naujais gyvenimo vaidmenimis. Tačiau priklausymas sporto sričiai net ir po karjeros baigimo gali ir toliau ją formuoti, ypač jei buvusių sportininkų nauja profesija ar laisvalaikis yra vis dar aktyviai susiję su sportu.

Tačiau remiantis de Subijana ir kitų 2020 metais atlikto tyrimu, galima pastebėti, kad santykis su sportu baigus profesionalią sportininko karjerą taip pat keičiasi. Ir nors sportu ar tam tikru fiziniu aktyvumu po karjeros baigimo užsiima daugiau nei 90% tyrime dalyvavusių asmenų, tačiau tik beveik 35% iš jų yra linkę toliau dalyvauti varžybose ir tik apie pusę tyrimo dalyvių turi darbą susijusį su sportu. Taip pat 2021 metais Shander ir Petrie tyrimo metu nustatė, kad buvusios sportininkės moterys yra linkusios tęsti fizinio aktyvumo veiklas ir po sporto karjeros baigimo, nes tai yra susiję su didesniu pasitenkinimu savo kūnu ir fizine saviverte.

Būtent kūno pokyčiai yra dar viena labai svarbi pokyčių tema, susijusi su aukšto meistriškumo sportininkų karjeros baigimu. Ir nors Shander ir Petrie (2021) nustatė, kad moterys sportininkės yra linkusios tęsti sporto veiklas po karjeros baigimo, tačiau Papatomas ir kiti (2025) pabrėžia, kad kūno pokyčiai pabaigus karjerą yra svarbi tema ne tik moterų, bet ir vyrų sportininkų imtyje. Papatomas ir kitų 2025 metais atliktas kokybinės metodologijos tyrimas atskleidė, jog karjerą baigę Olimpinių žaidynių dalyviai patyrė kūno pokyčius, kurie lėmė didesnę atsiskyrimą nuo sportininko tapatybės, nepasitenkinimą savo kūnu ir prastesnę bendrą gerovę. Nes būtent kūno pokyčiai ir svorio priaugimas tyrimo dalyviams reiškė tam tikrą suvokiamą grėsmę jų tapatybei, iššūkį jų disciplinuotam sportininko identitetui. Ir nors tyrimo dalyviai minėjo laikui bėgant bandantys prisitaikyti fiziniams

pokyčiams priskirdami naujas prasmes, pabrėžė, kad tai nėra lengva dėl sporto pasaulyje vyraujančios kūno tobulumo kultūros. Todėl net ir karjerą baigę sportininkai yra linkę ne tik intensyviai rūpintis savo išvaizda, bet ir lygintis su kitais sportininkais, ypač kol jų socialinėje aplinkoje vis dar yra aktyviai sportuojančių ir varžybose dalyvaujančių asmenų (Papathomas et al., 2025).

Ir nors karjerą baigę sportininkai yra linkę lygintis su kitais sportininkais (Papathomas et al., 2025), tyrimai atskleidžia, kad vis dėlto baigus karjerą santykis su sporto socialine aplinka keičiasi (Brown, Webb, Robinson, & Cotgreave, 2018). De Subijana ir kiti (2020) nustatė, kad apie 30% tyrimo dalyvių nebepalaiko santykių su savo treneriu po karjeros baigimo. O Haslam ir kiti (2024) tyrimo dalyviai minėjo negalintys atrasti bendrystės jausmo su kitais aplinkos žmonėmis, nes tik komandos nariai galėdavo suprasti tas patirtis. Ir kaip jau buvo minėta anksčiau, būtent bendros sportininkų patirtys ir vertybės formuoja jų sportininkų tapatybę. Todėl karjeros baigimas ir santykių pokyčiai dažnai sportininkams yra susiję su socialinės grupės praradimo jausmu (Haslam et al., 2024) ir bendrai svarbių socialinių santykių bei paramos netekimu (Voorheis et al., 2023).

Taigi, galima pastebėti, kad karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai priimdami naują gyvenimo etapą susiduria su daugybe įvairių tiek vidinių, tiek išorinių pokyčių, kurie ne tik kelia iššūkius, bet ir reikalauja tam tikro prisitaikymo.

1.4.3 Prisitaikymo prie pokyčių pagalbos veiksniai

Nors karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai priimdami naują gyvenimo etapą susiduria su daugybe sunkumų, tam tikri veiksniai gali padėti ne tik lengviau išgyventi šį etapą, bet ir prisitaikyti prie pokyčių. Žinoma, aptariant pagalbos veiksnius yra svarbu atsižvelgti į tai, kad kaip ir buvo minėta anksčiau, sporto pasaulyje vis dar vyrauja labai didelė stigma susijusi tiek su psichikos sveikata, tiek su pagalbos prašymu (Oulevey, Lavalley, Ojio, & Kohtake, 2024; Brown et al., 2018; Brassard, Bourdon, & Dionne, 2023). Tačiau tyrimai parodo, jog tinkama edukacija apie galimybes ir palaikymas iš aplinkos, pavyzdžiui, trenerio ar sporto organizacijos, gali paskatinti sportininkus kreiptis pagalbos ne tik dėl su karjeros baigimu susijusių aspektų, bet ir dėl kitų psichikos sveikatos veiksnių (Oulevey et al., 2024; Brassard et al., 2023).

Būtent socialinė parama yra vienas iš svarbiausių pagalbos veiksnių aukšto meistriškumo sportininkui (Davies, Knoll, & Kyranides, 2024; Brown et al., 2018, Torregrosa et al., 2015). Brown ir kitų 2018 metais atliktas kokybinės metodologijos tyrimas atskleidžia, kad karjerą baigę sportininkai patyrė pozityvesnį perėjimą iš profesionalaus sporto, jei jautė palaikymą iš savo šeimos, kitų sportininkų ir visos sporto aplinkos, ypač jeigu žinojo, kad tie žmonės supranta jų išgyvenimus ir sunkumus. Taip pat tyrimo dalyviai pabrėžė, jog šiuo laikotarpiu jiems labai padėjo nauji socialiniai ryšiai, kurie ne tik didino užimtumą ir paramą, bet ir skatino iš naujo ieškoti savo tapatybės, kuri,

kaip ir buvo minėta anksčiau, yra dažnai prarandama priėmus naują gyvenimo etapą. Haslam ir kitų (2021b) tyrimo rezultatai išskyrė priklausymo tam tikroms socialinėms grupėms svarbą – tai gali būti naudingas veiksnys, ypač padedantis sportininkams po karjeros baigimo, nes palaikomų ir naujai kuriamų grupinių ryšių stiprinimas gyvenimo pokyčių kontekste gali būti efektyvus būdas sumažinti su tapatybės pokyčiais susijusius iššūkius. Anot Haslam ir kitų (2024), tie karjerą baigę sportininkai, kurie priklausė kelioms socialinėms grupėms, turėjo daugiau galimybių pradėti naują gyvenimo etapą už sporto ribų ir taip atrasti naują savo tapatumą. Taip pat nustatyta, jog kurdamas naujus socialinius ryšius ir nukreipdamas savo tapatybę į pagalbą kitiems asmenims, aukšto meistriškumo sportininkas gali ne tik iš naujo atrasti save, bet ir atkurti savivertę, kuri dažnai nukenčia baigus profesionalią karjerą (Brown et al., 2018). Tačiau, remiantis Voorheis ir kitų (2023) atlikta literatūros analize, galima pastebėti, kad sportininkui teikiama socialinė parama neapsiriboja vien socialinių ryšių kūrimu ar naujos tapatybės paieškomis. Tai gali būti susiję ir su kitomis karjerą baigusiam sportininkui svarbiomis temomis – karjeros kūrimu, fizinės sveikatos palaikymu, finansiniu stabilumu, asmenine gerove ar net edukacija.

Siekdamas palengvinti šį etapą sportininkas gali taikyti ir tam tikrus savipagalbos būdus. Pavyzdžiui, norėdamas pakeisti savo sportininko tapatybę po karjeros baigimo jis gali taikyti įvairias psichologines intervencijas – savęs paieškas intensyviai išbandydamas naujas veiklas bei patirtis (Schmid et al., 2024), perkelti sporte įgytus įgūdžius į kitas sritis ir suteikti savo tapatybei naują prasmę (Haslam et al., 2024). O jeigu aukšto meistriškumo sportininkas buvo linkęs savo tapatybę formuoti per fizinę išvaizdą, yra ypač svarbu stengtis priimti, o ne pašalinti nepasitenkinimo savo kūnu jausmus ir, kaip buvo minėta anksčiau, atrasti naują prasmę ir motyvaciją sportui. Nes, remiantis Shander ir Petrie (2021), po karjeros baigimo palaikomas įsitraukimas į sporto veiklas gali padėti palaikyti buvusio sportininko gerovę. Taip pat siekdamas pasirūpinti savo gerove ir tinkamu prisitaikymu sportininkas turi užtikrinti ir teigiamą požiūrį į šiuos pokyčius. Nes, anot Voorheis ir kitų (2023), šis naujas etapas suteikia sportininkui ir daugybę naujų galimybių – naujų veiklų atradimus, naujas karjeros kryptis ar tiesiog galimybę pailsėti nuo įtemptos sporto rutinos ir spaudimo. O sportininko kognityvinis lankstumas ir gebėjimas į sudėtingas situaciją žiūrėti kaip į kontroliuojamas, bei aktyvios naujų galimybių paieškos gali užtikrinti jo gerovę baigus aukšto meistriškumo karjerą (Davies et al., 2024).

Tačiau, kaip ir buvo minėta anksčiau, vienas iš svarbiausių sėkmingo prisitaikymo veiksnių – išankstinis karjeros baigimo planavimas. Remiantis Voorheis ir kitų (2023) atliktos analizės rezultatais, dar karjeros metu sportininko sėkmingai palaikomas sporto ir gyvenimo balansas bei alternatyvių planų kūrimas gali padėti jam lengviau pereiti į naują gyvenimo etapą bei prisitaikyti prie pokyčių. O, anot Torregrosa ir kitų (2015), galimybių apsvaistymas dar iki karjeros baigimo ir

tam tikros alternatyvios veiklos, kuriomis užsiima sportininkas dar sportinės karjeros metu, gali padėti sumažinti sportininkų, kuriems reikalinga psichologinė pagalba po karjeros baigimo, skaičių.

Taigi, nepaisant iššūkių, su kuriais susiduria karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai, svarbu atkreipti dėmesį ir į veiksnius, kurie gali padėti sportininkui šiame gyvenimo etape.

1.5 Tyrimo tikslas ir klausimas

Tyrimo tikslas – atskleisti aukšto meistriškumo sportininkų psichikos sveikatos patirtis, susijusias su profesionalios karjeros pabaiga.

Tyrimo klausimas – su kokiomis psichikos sveikatos patirtimis susiduria karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai?

2. TYRIMO METODIKA

2.1 Teorinis tyrimo pagrindimas

Buvo pasirinkta atlikti kokybinės metodikos tyrimą, nes karjeros baigimo tema aukšto meistriškumo sportininkų imtyje yra mažai nagrinėta, ypač Lietuvos kontekste (buvo rasti tik 2 magistro darbai panašiomis temomis ir tik 1 iš jų tyrimo metu buvo taikoma kokybinė tyrimo metodika). Būtent kokybiniai tyrimai yra ypač naudingi nagrinėjant nepakankamai ištirtas sritis (Tenny, Brannan, & Brannan, 2022). Taip pat svarbu paminėti, kad pritaikius būtent kokybinės analizės metodą yra siekiama gilintis į individualius patyrimus bei patirčių skirtumus, kurie dažnai gali būti nepastebimi pritaikius kiekybinį tyrimo metodą (Chandra & Shang, 2019). Kokybinės metodikos tyrimas taip pat gali padėti atskleisti tyrimo dalyvių individualų kontekstą, pavyzdžiui, socialinės paramos kiekį ar papildomas, su sportu nesusijusias veiklas, kurios, remiantis ankstesniais tyrimais, yra ypač svarbūs veiksniai nagrinėjant sportininkų karjeros baigimo patirtis. Galiausiai, svarbu paminėti, kad ankstesniuose tyrimuose buvo išreikštas būtent kokybinių tyrimų poreikis šioje tyrimų srityje (Knights, Sherry, & Ruddock – Hudson, 2016; McHenry & Zakrajsek, 2023).

Šiame tyrime yra naudojamas teminės analizės metodas pagal Braun ir Clarke (2006) teminės analizės atlikimo sistemą, nes šis metodas padeda nustatyti, analizuoti ir pateikti atsiskleidusias ir tyrimui aktualias tyrimo dalyvių patirtis (Braun & Clarke, 2006). Teminės analizės tikslai yra nustatyti svarbias duomenų temas; suprasti, kaip temos yra susijusios tarpusavyje ir kaip jos pasireiškia duomenyse; panaudoti išsiskyrusias temas naujų įžvalgų apie tam tikrą reiškinį atskleidimui. Taigi, šis analizės metodas leidžia tyrėjui ne tik įsigilinti į duomenis, atskleisti realybę, bet ir nustatyti kiekvienos išryškėjusios temos esmę ar net atspindėti visuomenėje vyraujančių įvykių, reikšmių, patirčių ir kitų diskursų padarinius (Braun & Clarke, 2006).

2.2 Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvių atranka buvo vykdoma remiantis patogiosios atrankos metodu pritaikius numatytus atrankos kriterijus. Pirmiausia, tai turėjo būti aukšto meistriškumo sportininkai, kurių meistriškumas yra apibrėžiamas atstovavimu Lietuvą tarptautinio lygio varžybose, pavyzdžiui, Pasaulio ar Europos čempionatuose, Olimpinėse žaidynėse. Toks meistriškumo lygio apibrėžimas pasirinktas remiantis ankstesniais tyrimais, pavyzdžiui Warriner ir Lavallo (2008), Stambulova, Stephan ir Japhag (2007) ar Swann ir kiti (2015). Taip pat tiriamieji savo profesionalią karjerą turėjo būti galutinai baigę 1 – 5 metų laikotarpyje iki interviu atlikimo. Toks periodas nuo karjeros baigimo iki dalyvavimo šiame tyrime buvo pasirinktas atsižvelgus į tai, kad prisitaikymas prie pokyčių gali trukti labai individualų laiko tarpą. Ankstesnių tyrimų metu buvo nustatyta, kad tyrimo dalyviams gali būti sunku atsiminti tam tikras su karjeros baigimu susijusias patirtis, todėl laiko tarpas po

karjeros baigimo turėtų būti trumpesnis nei 10 metų (Stambulova, Stephan, & Japhag, 2007), tačiau ilgesnis nei 1 metai, kad profesionalios karjeros pabaigą galima būtų tyrinėti kaip tam tikrą procesą, kuris reikalauja prisitaikymo prie pokyčių (Warriner & Lavallo, 2008). Lyties, amžiaus ar sporto šakos atrankos kriterijai tyrimo dalyviams nebuvo numatyti.

Tyrimo dalyvių paieška buvo vykdoma platinant kvietimą dalyvauti tyrime socialiniuose tinkluose bei asmeniškai kontaktuojant su karjerą baigusiais aukšto meistriskumo sporto atstovais. Kvietime dalyvauti tyrime buvo pateikiama pagrindinė informacija apie tyrimą – tikslas, tyrimo pobūdis, pasidalintos informacijos konfidencialumo užtikrinimas. Susidomėję tyrimu kvietimo anketoje turėjo palikti savo kontaktinius duomenis, kuriais tyrėja galėtų su jais susisiekti dėl tolimesnio tyrimo atlikimo. Kvietime taip pat yra pateiktas klausimas, kuriame susidomėję asmenys turi pažymėti, jog sutinka dalyvauti tyrime, taip siekiant užtikrinti savanorišką tyrimo dalyvių įsitraukimą. Visa informacija apie savanorišką tiriamųjų dalyvavimą tyrime ir konfidencialumo užtikrinimą tyrimo dalyviams buvo pakartotinai pateikta ir interviu rinkimo metu. Kvietimo dalyvauti tyrime anketa buvo sukurta naudojant Microsoft Forms platformą, prie kurios prieigą turi tik tyrėja, siekiant išsaugoti duomenų apsaugą ir konfidencialumą. Kvietimas dalyvauti tyrime ir informuotas susitikimas skirtas tyrimo dalyviams yra pateikti priedų skiltyje (1 priedas ir 2 priedas).

Iš viso tyrimo metu buvo atlikta 11 interviu su aukšto meistriskumo sportininkais, tačiau tik 8 tyrimo dalyvių interviu yra naudojami šiame tyrime. Šis dalyvių skaičius pasirinktas remiantis kokybinių tyrimų metodologija bei siekiant kuo geriau kokybiškai išnagrinėti giluminius pokalbius su tyrimo dalyviais. Tyrime naudojami 8 interviu buvo atrinkti remiantis pokalbių gilumu ir pateiktų duomenų platumu – šių tyrimo dalyvių interviu buvo išsamesni už kitus arba atskleidė daugiau gilesnių tiriamojo patirčių. 3 interviu su tyrimo dalyviais buvo nuspręsta tyrime nenaudoti dėl pokalbių metu tiriamųjų pateiktų paviršutiniškų atsakymų ir su tuo susijusio duomenų nepakankamumo. Šiame tyrime yra analizuojamos 8 aukšto meistriskumo sportininkų (4 vyrų ir 4 moterų) patirtys. Duomenų rinkimo metu visi tyrimo dalyviai buvo baigę profesionalią karjerą prieš 2 – 5 metus. Tiriamieji yra 5 skirtingų sporto šakų atstovai – šiuolaikinės penkiakovės, plaukimo, lengvosios atletikos, rankinio ir aerobinės gimnastikos. Išsamesnė informacija apie juos yra pateikiama pirmoje lentelėje. Siekiant išlaikyti konfidencialumą, visų tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti.

1 lentelė. *Tyrimo dalyvių demografinė, aukšto meistriskumo pobūdžio ir karjeros baigimo trukmės informacija*

Eil. Nr.	Vardas	Aukštą meistriskumą patvirtinantis atrankos kriterijus	Karjeros baigimo trukmė
-------------	--------	--	----------------------------

1.	Gediminas	Pasaulio šiuolaikinės penkiakovės jaunimo čempionas	5 m.
2.	Jonas	Olimpinių žaidynių dalyvis, Lietuvos čempionas	5 m.
3.	Augustė	Europos čempionato dalyvė, Lietuvos čempionė	3 m.
4.	Giedrė	Europos čempionato dalyvė, Lietuvos čempionė	3 m.
5.	Tomas	Olimpinių žaidynių dalyvis, Lietuvos čempionas	4 m.
6.	Indrė	Pasaulio čempionato dalyvė, Lietuvos čempionė	2 m.
7.	Simonas	Olimpinių žaidynių dalyvis, Pasaulio čempionas	5 m.
8.	Gintarė	Olimpinių žaidynių dalyvė, Lietuvos čempionė	2 m.

2.3 Instrumentai ir tyrimo eiga

Tyrimo duomenų rinkimas buvo atliekamas 2024 metų rugsėjo – 2025 metų sausio mėnesiais. Buvo siekiama, kad kuo daugiau interviu būtų atliekama gyvai susitikus su tyrimo dalyviais, tačiau pagal tiriamųjų galimybes 2 iš 8 interviu buvo atlikti nuotoliniu būdu naudojant MS Teams programą. Kadangi interviu buvo rinkti hibridiniu būdu, galima pastebėti, kad gyvai atliktų interviu metu buvo dažniau nukrypstama nuo užduoto klausimo ir atsakoma šiek tiek greičiau, tačiau taip buvo galima fiksuoti daugiau tiriamojo kūno reakcijų – dažnai judinamos kojos, spaudomas tušinukas, rankų trynimasis, dairymasis aplink save. O tuo tarpu nuotoliu atlikti interviu pasižymėjo išsamesniais atsakymais bei šiek tiek ilgesne pokalbio trukme. Ir nors atliekant pokalbius nuotoliniu būdu negalima fiksuoti tiek daug tiriamojo kūno kalbos reakcijų, tačiau lyginant šiais 2 būdais rinktų pokalbių išsamumą ir gylį, galima pastebėti, kad gyvi pokalbiai tyrimo dalyviams kėlė daugiau nerimo reakcijų ir išsiblaškymo, nei nuotoliu atlikti interviu. Gyvi susitikimai su tiriamaisiais vyko jiems patogiose, tyliose erdvėse be pašalinių asmenų. Visų pokalbių su tiriamaisiais pradžioje buvo iš naujo prisistatoma, primenama pagrindinė informacija apie tyrimą, duomenų konfidencialumo užtikrinimą, panaudojimą tik mokslo tikslais, savanorišką dalyvavimą tyrime ir laisvą pasitraukimą iš tyrimo bet kuriuo metu. Gavus tiriamųjų patvirtinimą, visi interviu buvo įrašomi į diktofoną tyrėjos telefone, o transkribavus pokalbius garso įrašai pašalinti iš bet kokios laikmenos. Visų interviu trukmė svyravo nuo 40 minučių iki 1 valandos 15 minučių.

Šiame tyrime buvo naudojama pusiau struktūruoto interviu kokybinė strategija, nes individualaus pokalbio metu yra siekiama gauti ne tik atsakymus į užduodamus klausimus, bet ir patirti kiekvieno atvejo autentiškumą bei verbalines ir neverbalines tiriamojo išraiškas. Taip pat pusiau struktūruoto interviu strategija suteikia pokalbiui „gyvumo“ ir galimybę užduoti patikslinamuosius klausimus bei prisitaikyti prie individualių (ne)numatytų aplinkybių. Visiems tyrimo dalyviams buvo užduodami tie patys pagrindiniai interviu klausimai, kurie yra pateikti 3

priede. Taip pat prie kai kurių interviu klausimų buvo užduoti patikslinamieji klausimai siekiant kuo geriau suprasti tiriamųjų atskleidžiamas patirtis.

Atlikus interviu kiekvienas pokalbio garso įrašas buvo transkribuojamas. Tai buvo atliekama pačios tyrėjos pakartotinai klausant pokalbių įrašų ir užrašant tiriamųjų pasidalintas patirtis. Jokia interviu transkribavimui skirta programa nebuvo naudojama. Toks transkribavimo procesas buvo pasirinktas siekiant kuo geriau įsigilinti į duomenis ir suprasti tiriamųjų patirtis. Kiekvienas transkribuotas interviu sudarė nuo 9 iki 13 puslapių. Kurie toliau buvo pakartotinai skaitomi ir analizuojami.

Viso tyrimo proceso metu aš, kaip tyrėja, pildžiau dienoraštį, kuriame žymėjau visas sau svarbias, su tyrimu susijusias mintis, tyrimo metu kylančius jausmus ir išgyvenimus, kurie galėtų vienaip ar kitaip paveikti tyrimo rezultatų interpretaciją. Svarstydamą savo santykį su tyrimu ir tyrimo dalyviais, 2025 metų sausio 7 dieną savo tyrimo dienoraštyje pasižymėjau tokį apmąstymą: *„Šiandien kažkaip prisiminiau, kai dar prieš pradėdama rinkti interviu su tyrimo dalyviais jaudinausi, kad pati nesu sporto srities profesionalė ar bent jau kažkiek asmeniškai prisilietusi prie šios srities. Nuoširdžiai bijojau, kad tai gali kišti koją suprasti kai kurias tiriamųjų patirtis taip giliai, kaip galėtų jas suprasti žmogus, pats buvęs toje sferoje. Tada jaudinausi, kad mano pačios patirties trūkumas sporte neleis tyrimo dalyviams drąsiai dalintis savo patirtimi. Tačiau šiandien, kai jau esu surinkusi didžiąją dalį interviu, supratau, kad vis dėlto tyrimo srities nepatyrimas asmeniškai ar jokių asmeniškų ryšių su tyrimo dalyviais neturėjimas man padeda dar smalsiau, nuoširdžiau ir giliau domėtis tyrimo dalyvių patirtimis be jokių išankstinių nuostatų ar lūkesčių. Dabar jau pastebiu, kad žmogus iš kitos srities tiriamųjų neatbaido, o kaip tik skatina nuoširdžiau bei drąsiau dalintis savo mintimis ir padėti man geriau suprasti jų patirtį.“* Būtent šioje dienoraščio ištraukoje paminėtas asmeniško santykio su tyrimo tema ar tyrimo dalyviais neturėjimas yra ypač svarbus atliekant kokybinės metodikos tyrimus, siekiant išsaugoti kuo didesnę rezultatų patikimumą ir išvadų pagrįstumą. Anot Roberts (2020), tyrėjams, atliekantiems kokybinės metodologijos tyrimus yra labai svarbu viso proceso metu išlaikyti tinkamą požiūrį, kad tyrimo tikslas nėra gauti kažkokius konkrečius atsakymus, o įsiklausyti į tiriamųjų patirtis ir ką jos jiems reiškia. Nes priešingu atveju, tyrėjas turėdamas tam tikrus išankstinius lūkesčius gali net ir nesąmoningai pakreipti interviu jo lūkesčius patvirtinančia linkme.

2.4 Duomenų analizė

Tyrimo duomenys buvo analizuojami remiantis indukcinės teminės analizės metodu, kai duomenų analizė atliekama be jokių išankstinių numatytų temų, kategorijų ar teorijų. Visas duomenų analizės procesas buvo atliekamas pritaikius Braun ir Clarke (2006) šešių žingsnių teminės analizės atlikimo sistemą. Jokios kompiuterinės kokybinių duomenų analizės programos nebuvo naudojamos.

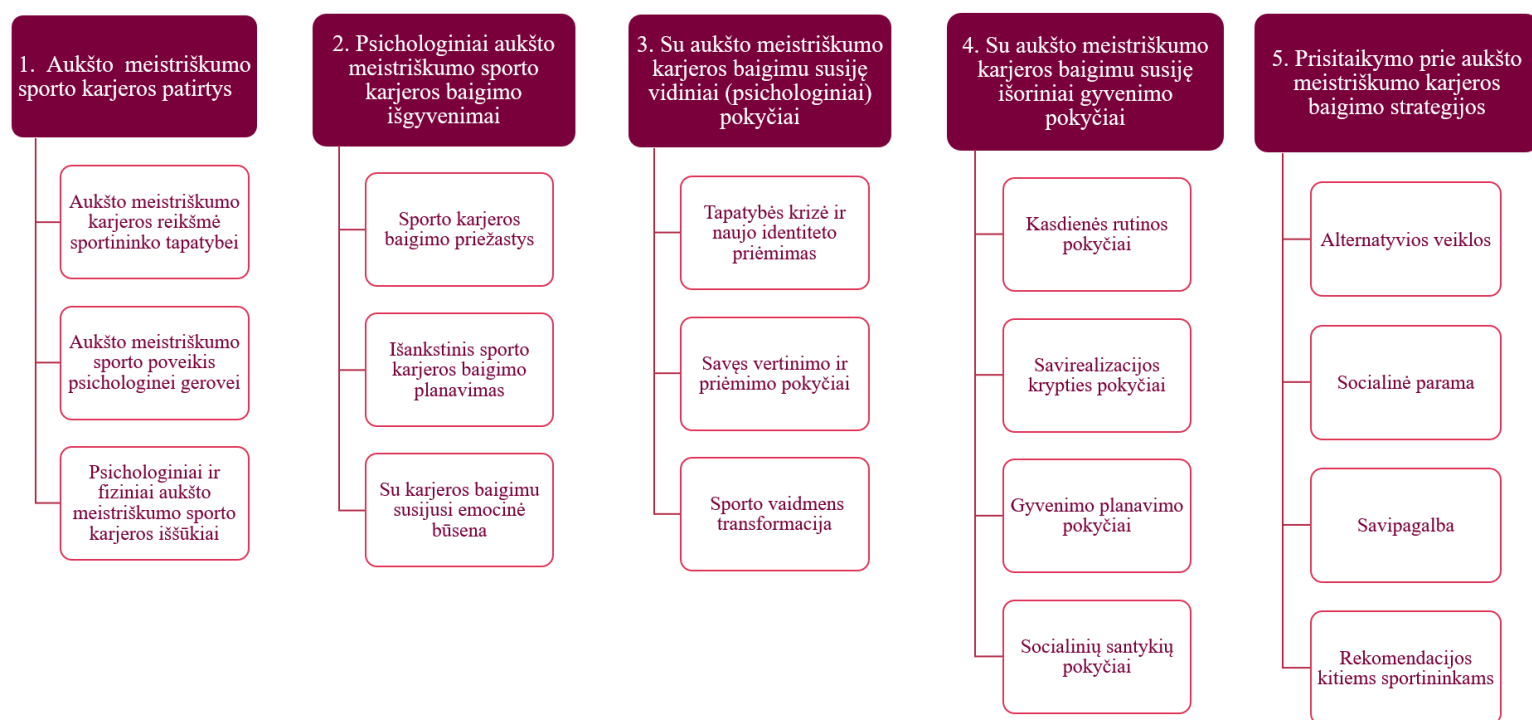
Pirmiausia, atlikus visus interviu su tyrimo dalyviais jie buvo transkribuojami rankiniu būdu klausantis įrašytų pokalbių su tiriamaisiais. Tuomet, remiantis pirmuoju Braun ir Clarke (2006) teminės analizės atlikimo rekomendacijų žingsniu, visi transkribuoti pokalbiai buvo nuosekliai skaitomi, siekiant kuo geriau įsigilinti į duomenis. Taip pat papildomai atskirame lape buvo pradėtos žymėti pirminės kylančios mintys. Toliau visų interviu transkripcijos buvo pakartotinai skaitomos kuriant pirminius kodus – visi duomenys buvo skaidomi į tam tikrus prasmės vienetus, susijusius su tyrimo klausimu, kurie atspindi tam tikrą unikalią tiriamojo patirtį. Būtent kodavimo veiksmas suteikia tyrėjui galimybę į duomenis žvelgti supaprastintai ir sutelkti dėmesį į konkrečias duomenų charakteristikas, pavyzdžiui, panašumus, skirtumus, idėjas, nuomones ir t.t. Sekantis duomenų analizės žingsnis – temų ir potemių paieška. Temos yra sudaromos tarpusavyje gretinant įvairius kodus ir ieškant tam tikrų pasikartojimų siekiant atrasti pagrindinių prasmių sąsajas. Atliekant šį veiksmą visi išskirti kodai ir juos pagrindžiančios citatos buvo sudėtos į vieną bendrą dokumentą, kuriame visa informacija buvo žymima skirtingomis spalvomis jungiant turimus duomenis į atitinkamas grupes, kol buvo atrastos tam tikros pasikartojančios tendencijos, kurios ir sudarė potemes. Duomenų analizės metu išskirtos potemės buvo ne kartą peržiūrimos, lyginamos, tikrinamos, ieškomi geriausiai jas atspindintys pavadinimai, kol pagaliau potemės buvo pakankamai aiškiai išgrynintos, kad galėtų sudaryti tam tikras temas. Tam buvo naudojamas temų ir potemių žemėlapis, kuriame buvo braižomos potemių schemas ir pagal skirtingas žymeklių spalvas grupuojamos į temas. Taip pat papildomai viso proceso metu atskirame lape buvo užrašomos visos tyrėjai kylančios mintys bei idėjos. Sekantis duomenų analizės žingsnis yra temų peržiūrėjimas, kai tyrėjas stengiasi suprasti įvairias duomenis atspindinčias temas, jų tarpusavio ryšį, kad temas būtų ir nuoseklios, bet tuo pačiu ir tarpusavyje skirtųsi. Būtent peržiūrint temas buvo pastebėti tam tikri potemių neatitikimai, todėl išskirtos potemės buvo iš naujo perskirstomos į temas, kol iš naujo sudarytas temų ir potemių žemėlapis tapo nuoseklus ir aiškiai suprantamas. Penktasis analizės etapas yra skirtas temų apibrėžimui, kurio tikslas yra tinkamai pavadinti išskirtas temas ir išsiaiškinti jų esmę. Taigi, išskirtos temos, potemės ir citatos buvo pakartotinai skaitomos siekiant atrasti geriausiai jas atspindinčius, aiškius pavadinimus bei pagrindinę temoje išsiskiriančią idėją. Paskutinio teminės analizės žingsnio metu buvo galutinai aprašomos analizės metu išskirtos temos, jų ypatybės, atliekama duomenų interpretacija ir palyginimai su ankstesnių tyrimų metu gautais duomenimis.

Kaip ir buvo minėta anksčiau, viso tyrimo proceso metu tyrėja pildė dienoraštį, kuriame dažniausiai buvo reflektuojami tyrėjos jausmai, mintys ir kiti išgyvenimai, susiję su tyrimo atlikimo procesu. Tokiu būdu buvo siekiama ne tik užfiksuoti tyrimui svarbią informaciją, bet ir išlaikyti tyrėjos nešališkumą ir atsiribojimą nuo asmeninių bei išankstinių nuostatų viso tyrimo proceso metu, užtikrinant kuo didesnę tyrimo duomenų patikimumą. Kadangi atliekant kokybinį tyrimą yra susiduriama su pačio tyrėjo įžvalgomis ir interpretacijomis, tyrimo dienoraštis gali padėti jam

užtikrinti nešališkumą, nuoširdžiai gilintis į tiriamųjų patirtis be jokių išankstinių nuostatų, reflektuoti savo mintis bei jausmus susijusius su tyrimu, užtikrinant kuo didesnę rezultatų patikimumą. Tyrėjos dienoraščio ištraukos yra pateikiamos 4 priede.

3. REZULTATAI

Šiame tyrime siekiu atskleisti ir atsakyti į klausimą, su kokiais psichikos sveikatos patirtimis susiduria karjerą baigę aukšto meistriskumo sportininkai. Atlikusi teminę analizę nustaciau 5, geriausiai tiriamųjų patirtis atskleidžiančias temas: Aukšto meistriskumo sporto karjeros patirtys; Psichologiniai aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo išgyvenimai; Su aukšto meistriskumo karjeros baigimu susiję vidiniai (psichologiniai) pokyčiai; Su aukšto meistriskumo karjeros baigimu susiję išoriniai gyvenimo pokyčiai ir Prisitaikymo prie aukšto meistriskumo karjeros baigimo strategijos. Visos 5 temos ir joms priklausančios potemės yra pateiktos 1 paveiksle.



1 pav. Teminės analizės metu išskirtos temos ir potemės

Toliau šioje darbo dalyje pateiksiu teminės analizės metu išryškėjusias temas ir potemes, kurios iliustruojamos tyrimo dalyvių citatomis. Visos citatos yra pateikiamos pasviruoju šriftu. Kiekvienos citatos pabaigoje, skliausteliuose yra pateiktas pakeistas tyrimo dalyvio vardas, kurio patirtis atspindi minėtoje citatoje. Citatose skliausteliuose yra paminėtos tam tikros tiriamųjų neverbalinės reakcijos, pavyzdžiui, pauzė ar juokas, o laužtiniuose skliaustuose pateikta informacija, kuri dėl konfidencialumo negali būti pateikta. Siekiant išlaikyti tyrimo dalyvių autentiškumą, citatose pateikta kalba yra neredaguota.

3.1 Aukšto meistriskumo sporto karjeros patirtys

Pirmoji tema atskleidžia aukšto meistriskumo sporto karjeros patirtis ir jų reikšmę kiekvieno tyrimo dalyvio gyvenime. Tiriamieji interviu metu minėjo, kiek laiko praleido profesionalaus sporto srityje, kaip ši patirtis formavo juos ir jų sportininkų tapatybę, kaip prisidėjo prie jų psichologinės

gerovės ir su kokiais iššūkiais jie susidurdavo tiek kasdienybėje, tiek visos karjeros eigoje. Ši tema yra pagrindžiama 3, toliau aptariamomis potėmėmis.

Pirmoji šios temos potėmė yra aukšto meistriskumo karjeros reikšmė tapatybės formavimuisi. Visi tyrimo dalyviai (8/8) interviu metu dalinosi aukšto meistriskumo sporto reikšme jų gyvenime, kadangi dauguma jų aukšto meistriskumo sporto srityje praleido labai daug laiko: „*Nes aš dabar kai pasakau tuos skaičius, kad 18 metų praleidau sporte, mane net gąsdina (juokiasi). Nes keistai skamba, kad daugiau nei pusę gyvenimo aš sportavau.*“ (Tomas); „*Tai iš viso bendrojo sumo virš 30 metų esu aktyviam sporte, tiksliau buvau sporte.*“ (Simonas). Ir, anot tyrimo dalyvių, būtent tas ilgas laiko tarpas praleistas profesionalaus sporto srityje formavo juos ne tik kaip asmenybes, bet ir prisidėjo prie jų sportininko tapatybės sukūrimo. Giedrė atskleidė, kad būtent sportas labai stipriai prisidėjo prie jos asmenybės formavimo – ugdė, stiprino ir keitė įvairius jos bruožus: „*Jis suformavo mane tokią, kokia aš esu. Ir sakykim, mano charakterio bruožai sustiprėjo, nes kai kuriuos juos pakeičia ar ne, bet jau turbūt daugiau jų sustiprina <...> Tai va tas ir savybes labai dideles išugdo. Ryžtas, siekis, tikslo siekimas.*“ (Giedrė). Gintarė taip pat pabrėžė sporto reikšmę ir dėkojo sportui už jos tapatybės formavimą: „*Aš gal galėčiau pasakyti taip, kad sportas iš tikrųjų man davė daug disciplinos, išugdė mane kaip žmogų, ir aš esu dėkinga.*“ (Gintarė).

Remiantis tiriamųjų istorijomis, aukšto meistriskumo sportininko karjera prisidėjo ne tik prie jų tapatybės formavimosi, bet ir prie psichologinės gerovės. Tai interviu metu minėjo visi tyrimo dalyviai (8/8) ir antrojoje šios temos potėmėje galima pastebėti, kaip būtent aukšto meistriskumo sporto karjera prisidėjo prie jų gerovės. Keletas tiriamųjų minėjo dėl sporto atsiradusias galimybes plėsti savo žinias, akiratį ar socialinį ratą: „*Tikrai galėjau labai daug pasaulio pamatyti, išmaišyta daug, daug pažinta, daug susipažinta, įvairios vietos, bendruomenės ir... <...> Ir tas sportas, iš jo visi dalykai atėję, tai tikrai gyvenime jie padeda.*“ (Jonas). Gintarė be įvairių pažinčių ir žinių, taip pat išreiškė dėkingumą savo treneriams ir visai sporto karjerai, nes būtent tai jai užtikrino ne tik psichologinę gerovę, bet ir bazinių poreikių patenkinimą: „*Ačiū tuometiniams treneriams, kurie prižiūrėjo, iš tikrųjų, suteikė galimybes, nes finansiškai, aš net ir pavalgyt neturėjau ko, tai man treneriai ir suteikė visas šitas galimybes.*“ (Gintarė). O kita tiriamoji pabrėžė, jog nuolatinis dalyvavimas varžybose ir pergalės suteikia sunkaus darbo įvertinimą ir pasitenkinimą, kuris yra ypač svarbus aukšto meistriskumo sporto srityje: „*Medaliai atneša tokį įvertinimą, tavo darbo vaisių, kada tu visą sezoną treniruojiesi ir pasieki.*“ (Giedrė).

Tačiau, remiantis visų tyrimo dalyvių (8/8) pasakojimais, karjera aukšto meistriskumo sporte neapsiriboja vien teigiamais aspektais. Tai sritis, kurioje yra nuolatos susiduriama su daugybe tiek fizinių, tiek psichologinių iššūkių. Šios tiriamųjų patirtys yra atskleidžiamos trečiojoje potėmėje. Kiekviena sporto šaka pasižymi skirtingomis treniruočių aplinkybėmis, bet remiantis vieno tiriamąjo

patirtimi, plaukimas yra viena iš tų sričių, kurios intensyvios treniruotės yra sudėtingos ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai: „*Visi sportai sunkūs, bet kuo plaukimas sunkus, vadinkim taip, tai tas buvimas su savimi, vandeny ir žiūrėjimas į dugną po rytais 2 valandas ir vakarais 2 valandas. Tai ta mano diena taip ir atrodydavo. <...> Aš visą dieną sportuodavau.*“ (tiriamąjo vardas paslėptas dėl konfidencialumo). Anot Gedimino, šie iššūkiai priverčia kas kartą įvertinti sporto karjeros srities pasirinkimą: „*Ta prasme nuolat, periodiškai turi labai save įtikinėti, dėl ko tu tą darai, kai nuo ryto iki vakaro vis treniruotėje, fiziškai pervargęs. Tiktai miegas ir treniruotės...*“ (Gediminas). Tačiau Augustė pabrėžė, jog pasirinkdama šią karjeros kryptį, ji žinojo, kad aukšto meistriskumo sporto sritis nėra palanki sveikatai ir norėdama pasiekti gerų rezultatų, ji turės įveikinti tiek fizinius, tiek psichologinius iššūkius: „*Aš visą laiką sakiau, kad profesionalus sportas nėra sveikatingumas. Čia turi atiduoti maksimaliai save. Tai visos tos patirtys, kaip sakau, tie vėmimai ant laiptų, kritimai, negalėjimai ir traumos, tai tik parodo... Ir aš pati tą patį ir mokausi, jeigu tu nori gerų rezultatų, turi save išsekinti, kad gautum tą kažkokią kompensaciją už tai.*“ (Augustė).

Taigi, apibendrint, ši tema ir ją pagrindžiančios potėmės atskleidžia, jog visiems tyrimo dalyviams aukšto meistriskumo sporto karjera yra labai reikšminga gyvenimo dalis. Remiantis tiriamųjų istorijomis, ši patirtis prisidėjo tiek prie jų pačių, kaip žmonių ir sportininkų, formavimosi, tiek prie jų gerovės, suteikdama įvairias galimybes pažinti pasaulį, žmones, patirti pergalės. Tačiau visi tyrimo dalyviai patvirtina, kad tai be galo sudėtinga sritis, kuri nuolatos iš jų reikalauja didelių resursų, kad įveiktų tiek fizinius, tiek psichologinius iššūkius.

3.2 Psichologiniai aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo išgyvenimai

Antroji tema atskleidžia tyrimo dalyvių patirtus psichologinius aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo išgyvenimus, susijusius su pačiu karjeros baigimo laikotarpiu. Tiriamieji giluminių pokalbių metu dalinosi priežastimis, lėmusiomis šio sprendimo priėmimą, išankstinio pasiruošimo šiam pokyčiui svarbą ir emocijas, kurios lydėjo sportininkus priėmus sprendimą baigti aukšto meistriskumo karjerą. Šią temą apibrėžia 3 toliau nagrinėjamos potėmės.

Pirmojoje šios temos potėmėje yra atskleidžiamos tyrimo dalyvių sporto karjeros baigimo priežastys. Visi tyrime dalyvavę asmenys (8/8) interviu metu minėjo labai įvairias aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo priežastis, tačiau galima pastebėti, kad dauguma jų karjerą baigė savanoriškai. Vieniems sprendimo priėmimą lėmė nesutarimai su treneriu, kitiems – traumos ar aplinkinių spaudimas. O Jonas, kaip ir keli kiti tyrimo dalyviai, išskyrė savo amžių, kaip vieną iš pagrindinių karjeros baigimo priežasčių, kuri, anot jo, yra glaudžiai susijusi ir su motyvacija sportuoti: „*30 yra labai daug. Ir jau... (pauzė). Ir kai tos mintys jau piršosi, tai tu jauti, kad tu jau neturi motyvacijos, tu jau ką pasiekei, tai geriau nebus. Jau tu iš savęs išspaudi viską, kas buvo įmanoma.*“ (Jonas). Dar keli tiriamieji išskyrė karjeros baigimo priežasčių kompleksiskumą. Gintarė

interview metu minėjo aukšto meistriškumo sportininkės karjerą baigusi dėl bendro fizinio išsekimo, prastėjančių rezultatų ir finansinių iššūkių: „*Mano kūnas negebėjo eiti kartu, nes jis buvo, kaip sakant, išsekęs. Tai jo, visą laiką man teko balansuoti tarp tam tikrų traumų ir ne per daug krūvio, ar ne per mažai. <...> Ir taip, ir finansine prasme man buvo labai sudėtinga išsilaikyti <...> Ir kadangi mano rezultatai po truputį jau buvo tokie, nu kur jau nebetinkami aukštam meistriškumui, tai aš supratau, kad jau viskas, laikas baigti man.*“ (Gintarė). O Gediminas be finansinių sunkumų taip pat minėjo ir sporto karjeros ir studijų nesuderinamumą bei nepatekimą į Olimpines žaidynes: „*Deja, pradėjo kirstis šiek tiek studijos su sportu. Bandžiau derinti, bet galiausiai kažkiek pradėjo nukentėti sportas, kažkiek sunkiai sekėsi mokslai. Ir tada buvo olimpiniai metai ir, žodžiu, nesugebėjau patekti į Olimpiadą ir tada gavosi ir finansinis klausimas, ir tiesiog apsisprendimo ar toliau tęsti.*“ (Gediminas).

Antrojoje šios temos potemėje atsispindi tiriamųjų patirtys, susijusios su išankstiniu sporto karjeros baigimo planavimu. Kalbėdami apie aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo etapą visi tyrime dalyvavę žmonės (8/8) pabrėžė išankstinio sporto karjeros baigimo planavimo reikšmę. Gintarė minėjo, kad ilgą laiko tarpą net ir aktyviai sportuodama stengėsi neapsiriboti sportine veikla ir iš anksto domėjosi įvairiomis sritimis: „*Aš iš tikrųjų turbūt paskutinius kokius 7 savo karjeros metus aš žinojau, kad vien iš sporto neišgyvensiu ir kad man reikia bendrauti, rodytis, ieškoti pažinčių, žiūrėti, kuo pasaulis ir kitos sritys kvėpuoja.*“ (Gintarė). Jonas patvirtino išankstinio planavimo svarbą ir išreiškė džiaugsmą, jog paskutiniuosius 2 karjeros metus planavo ir pratinosi prie šio pokyčio: „*O mintyse tai jau 2 metus prieš tai dėlioju, kad jau laikas. Kad Olimpiada ir... ir braukiu brūkšnį. Tiesiog tai labiau buvo darbas su savimi. Tai iš tiesų gerai, kad tai ne mėnesį truko, bet kad jau dėlioju tuos kelis metus, tai tas su tuo susigyventi palaipsniui. Po truputį ir save ruošti labai reikia ir tikrai džiaugiuosi, kad tai pavyko.*“ (Jonas). O Tomas nustatęs konkrečią aukšto meistriškumo karjeros baigimo datą, iš anksto susirado darbą: „*Žinojau, kad čia bus pabaiga, paskutinis startas, tai ir prieš išvažiuojant į Olimpiadą jau ir darbą susiradau, kur noriu būti, ką noriu daryti ir tas man padėjo.*“ (Tomas).

Trečioji potemė atskleidžia tyrimo dalyvių emocinę būseną, susijusią su aukšto meistriškumo karjeros baigimo etapu. Remiantis visų tyrimo dalyvių (8/8) patirtimis, šis laikotarpis gali atnešti labai įvairių emocijų. Tomas pabrėžė, kad tai buvo emociškai labai sudėtingas etapas, kurio metu net jautė poreikį kreiptis į psichikos sveikatos specialistus: „*Turiu omeny, kad man tikrai sudėtinga buvo. <...> Psichologo reikėjo, nesikreipiau, nes tikrai jaučiuosi emociškai nelabai kaip. 20 metų vienas puslapis taip pokšt ir užsiverčia. Tai dėl to buvo sunku.*“ (Tomas). Gediminas dalindamasis savo patirtimi pabrėžė, kad nors šiuo metu jau prisitaikęs, tačiau pats karjeros baigimo laikotarpis, jam siejosi su lyginimusi su kitais sportininkais ir stipriai neigiama emocine būsena: „*Tai dabar tikrai be kažkokio*

skausmo ar kažkokių ten nuoskaudų, ar kažkokios širdgėlos tikrai galiu ramiai apie tai šnekėti. Bet tas laikas, kai baigiau karjerą, bet kai kurie dar komandos mano nariai tęsė ir žiūri Olimpiadoje prizines vietas laimi. Tos mintys, tikrai jos aplanko net dabar, kad galbūt galėjau aš ten būti.“ (Gediminas). Tačiau Indrei, priešingai nei Tomui ar Gediminui, šis laikotarpis siejosi su teigiamomis emocijomis ir atsipalaidavimu: *„Man kažkaip, žinokit, toks buvo palengvėjimas (atsidūsta ir juokiasi). <...> Tai kai aš jau nusprendžiau baigti karjerą, toks tfu (atsidūsimas), atrodo ir visi skausmai iš karto dinga (juokiasi).“* (Indrė).

Taigi, apibendrinant, ši tema ir ją patvirtinančios potemės atskleidžia, kad kiekvienas tyrimo dalyvis susidūrė su labai unikaliomis aukšto meistriskumo karjeros baigimo aplinkybėmis. Tiriamųjų pasidalintos patirtys parodo, jog karjeros baigimo sprendimą gali lemti labai įvairios priežastys ir tai visiems gali kelti skirtingas emocines reakcijas, tačiau visų tyrimo dalyvių patirtys patvirtina, kad karjeros baigimo etape yra ypač svarbus išankstinis pasiruošimas šiam gyvenimo pokyčiui.

3.3 Su aukšto meistriskumo karjeros baigimu susiję vidiniai (psichologiniai) pokyčiai

Trečioji teminės analizės metu išryškėjusi tema atskleidžia vidinius, psichologinius aukšto meistriskumo sportininko pokyčius, susijusius su karjeros baigimu. Tiriamieji interviu metu minėjo įvairius psichologinius pasikeitimus, tokius kaip tapatybės krizę ir naujo tapatumo priėmimą, savęs vertinimo pokyčius bei pasikeitusį sporto vaidmenį jų gyvenime. Šią temą pagrindžia 3 potemės, kurios yra nagrinėjamos toliau.

Pirmoji šios temos potemė atskleidžia, kad vienas iš psichologinių pasikeitimų, kuriuo dalinasi 6 iš 8 tyrimo dalyvių yra patirta tapatybės krizė ir naujo identiteto priėmimas, sąlygotas aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo. Gintarė pabrėžė patyrusi sunkumus ir ilgai užtrukusi iš naujo ieškodama savęs ir savo harmonijos: *„Ir toks buvo tikrai sunkus etapas, tikrai labai sunkus, kad vėl sugrįžti į save, atrasti savo tą balansą kasdieninį. Tai užtrukau tikrai, manau, kad ilgiau nei pusę metų.“* (Gintarė). Tomas minėjo susidūręs su sunkumais priimti save, kaip paprastą žmogų, o ne aukšto meistriskumo sportininką, ypač su sportu susijusiuose renginiuose: *„Tai tada jau norėjau sudalyvauti, bet tada atsirado man baimė (pauzė). Ta baimė tokia, kad ar aš galiu dalyvauti maratone kaip paprastas žmogus. Nes tada jau net ir žmonos klausiau, sakau: „tai gal man nedalyvaut, nes kaip čia taip, būsiu aš kažkur viduryje“. Bet va tas va yra toks keistas dalykas, bet čia labiau gal su mano galva. Nes iš tikrųjų, aš esu paprastas žmogus, kad ir buvęs sportininkas.“* (Tomas). O Jonas, priešingai nei Gintarė ar Tomas, džiaugėsi tapatybės pokyčiu ir nauju, „normalaus žmogaus“ gyvenimu: *„Ir man patinka jaustis tuo tokiu normaliu žmogumi. Sakym, kaip visi, nežinau, ar tai tinka toks pasakymas, bet nu tam ritme žmonių gyventi tikrai patinka. <...> Būna kiti draugai sako, tai va čia šitas [sporto šaka], čia tas olimpietis. Ir man kaip tik tas nepatinka. Man nepatinka tas identitetas.“* (Jonas).

Antroji šios temos potėmė atskleidžia karjerą baigusią aukšto meistriškumo sportininkų savęs vertinimo ir priėmimo pokyčius, susijusius su karjeros baigimu, kuriuos patyrė didžioji dalis tyrimo dalyvių (6/8). Anot tiriamųjų, psichologiškai ypač sudėtingas pokytis buvo fiziniai kūno pokyčiai. Giedrė pabrėžė, jog pokyčių priėmimą apsunkino ir socialinės aplinkos įtaka: „*Bet buvo labai baisu susitaikyti su savo kūno formomis, sakykim (paūzė). Ir na ir kaip ir tėvai, ar čia dar vis sako, kad va sumoteriškėjai, kai baigai sportuoti. Tai iš tikro ilgą laiką šitas buvo ir nu va tik tai po kokių metų su puse pradėjau aplamai geriau jaustis.*“ (Giedrė). O Gintarė minėjo pasikeitusią savę, kaip moters, suvokimą bei priėmimą, kuris stipriai skyrėsi nuo to, kas yra įprasta aukšto meistriškumo sporto pasaulyje: „*Aš labai atsigręžiau į save, kaip į moterį. Nes sportininkė moteris, šiaip čia tokia turbūt net neišsemiama tema, nes galima labai daug pasakyti, kaip moteris sportininkė turi būti kaip mašina, grubiai tariant. Na, ji turi varyt non stop, galima sakyti. O čia toks supratimas, kad aš tik paprasta moteris ir mėnesinės gali būti kiekvieną mėnesį, geras, vau (juokiasi).*“ (Gintarė). Tačiau savęs vertinimo bei priėmimo pokyčiai yra svarbūs ne tik moterų imtyje. Apie dėl kūno pokyčių pasikeitusią savę priėmimą kalbėjo ir Tomas, o Jonas pabrėžė savęs priėmimo sunkumus, susijusius su tam tikrais sportininko įpročiais: „*Sutešlėjau ir nebenoriu į veidrodį žiūrėt, į save (juokiasi). Biški yra gal tokio, yra...*“ (Tomas), „*To sporto... (ilga paūzė) aš esu, nežinau, sugadintas <...> įaugę į sielą jau, kad norisi visada kuo geriau, greičiau išmokti daryti tą aną, kažkaip kažkokį lygį pasiekti. Bet vis susitaikau su tuo, kad nu negaliu tiek laiko skirti.*“ (Jonas).

Trečioji, sporto vaidmens transformacijos, potėmė atsiskleidė visų tyrimo dalyvių (8/8) istorijose. Didžioji dalis tiriamųjų minėjo, kad baigę karjerą prarado norą sportuoti, o ypač dalyvauti sporto renginiuose ar varžybose: „*Nuoširdžiai nenoriu aš treniruotis ir varžybose dalyvauti. Ne. Ir širdies gadinti, galų gale. Tai tas pats sportinis lapas yra galutinai uždarytas ir aš nekeičiu tų minčių jau daugybę metų ir manau, kad jos man padeda, o tikrai nemaišo, nebereikia gręžiotis atgal. <...> Sportas turi būti sveikatinimas, bet ne ten prievartavimas savęs ir savo kūno.* (Jonas), „*Nes trauma, tai trauma. Tenai reabilituotis, tai aš norėjau, bet eit sportuoti, judėti, kažko ten tokio ne.*“ (Augustė). O Gintarė šį sporto vaidmens pokytį vertino kaip užduotį, kurios metu ji turėjo suprasti savo poreikius ir sporto vaidmenį tolimesniame gyvenime: „*Pradžioje, baigus karjerą, buvo sunku. Čia vienas iš tų psichologinių dalykų, įrodyti, kad aš toliau noriu [užsiimti sporto šaka].*“ (Gintarė).

Taigi, apibendrinant tyrimo dalyvių patirtis, galima pastebėti, kad aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimas lėmė labai daug ir įvairių psichologinių pokyčių, pakeitusių tiriamųjų požiūrį ne tik į save, naują identitetą ar savę bei savo kūno priėmimą, bet ir sportą, kuris, kaip galima buvo pastebėti pirmojoje temoje, jiems visiems buvo be galo svarbi gyvenimo dalis.

3.4 Su aukšto meistriskumo karjeros baigimu susiję išoriniai gyvenimo pokyčiai

Ketvirtoji tema atspindi išorinius kasdienio gyvenimo pokyčius, su kuriais susidūrė karjerą baigę aukšto meistriskumo sportininkai. Pokalbių metu tyrimo dalyviai dalinosi apie savo kasdienės rutinos, savirealizacijos, gyvenimo planavimo ar santykių pokyčius, susijusius su aukšto meistriskumo karjeros pabaiga. Šią temą apibūdina 4 potėmės, kurios yra plačiau aptariamose tolimesnėje rezultatų skyrelio dalyje.

Pirmoji šios temos potėmė, su karjeros baigimu susiję kasdienės rutinos pokyčiai, atspindėjo visų tyrimo dalyvių (8/8) pasakojimuose. Dauguma tyrimo dalyvių minėjo atsiradusį laisvą laiką dienotvarkėje, kai nebereikia intensyviai treniruotis: „*Tiesiog vieną dieną va taip va staiga (suploja rankomis) nebėra treniručių. Na ir jeigu per dieną sportuodavau 5 ar 6 valandas, tai tiesiog atsirado labai daug laisvės.*“ (Tomas). Bet Giedrė pabrėžė pasikeitusį ir laisvo laiko suvokimą, kuris sąlygojo prisitaikymo prie pakitusios rutinos iššūkius: „*Va tai buvo tikrai sunku galbūt pakeisti rutiną, kur toje rutinoje nebėra to sporto tiek. Tai va tas pokytis rutinos, kad tu visą laiką darei, varei, varei, varei. O dabar tikrai būna, kad atrodo, kad tu save smerki, kad dabar tu nieko nedarai. Nes ta diena tokia, kad tu sugrįžti iš darbo, tu gali ilsėtis, tu gali kažką nuveikti. Ir tada atrodo, kad tavo smegenys priima tai, kad tu nieko neveiki ir tu turi kažką daryti. Ir dažnai įsijungia vidinis tas kritikas, kad nu ką tu čia dabar gulėsi lovoje.*“ (Giedrė).

Savirealizacijos krypties pokyčius po aukšto meistriskumo sporto karjeros pabaigos, antrąją šios temos potėmę, pabrėžė beveik visi tyrime dalyvavę asmenys (7/8). Jų patirtyse atspindėjo poreikis atskleisti save kitose srityse, tačiau dažniausia kitos tyrimo dalyvių veiklos vis tiek buvo susijusios su sporto sritimi: „*Taip viskas susiklostė ir dabar visai kiti akcentai gyvenime.<...> Nežinau, viskas persikėlė į treniravimą.*“ (Augustė), „*Grįžti į [sporto šaką] man jau atrodo, kad tai yra beprasmiška ir tai jau yra pabaiga. Bet kaip trenerę aš save įsivaizduoju.*“ (Giedrė). Tačiau Jonas taip pat paminėjo ir emocinius iššūkius, su kuriais gali susidurti naujos savirealizacijos krypties ieškantis karjerą baigęs aukšto meistriskumo sportininkas: „*Nelinkiu tikrai sportininkams ar kiekvienam pajauti to, nežinau, tokio nereikalingumo niekam. Ar na tokios tuštybės, kai tu vėl atsikeli ir nežinai, ką veikti gyvenime, nes nieko nemoki.*“ (Jonas).

Trečioji, gyvenimo planavimo pokyčių, potėmė buvo minima 5 iš 8 tyrimo dalyvių interviu. Augustė pokalbio metu minėjo, kad sportas, priešingai nei anksčiau, po karjeros baigimo tapo neprioritetine veikla: „*Tas sportavimas taip į antrą planą išeina. Kai anksčiau galbūt tas sportavimas išėjo į pirmą planą ir tada visi moksliniai darbai buvo labiau antraeiliai. Tai dabar atvirkščiai. Tą gyvenimą kuri kažkaip, o sportas tik tais kažkoks kaip priedas lieka arba gyvenimo stilius, gali jį pavadinti kaip nori.*“ (Augustė). Gintarė pabrėžė, jog baigusi karjerą, susidūrė su iššūkiais priimti naują gyvenimo planavimą ir su visais su tuo susijusiais aspektais apibūdino kaip „kova už būvį“: „*Tai*

va tas gal buvo labai sunku... (pauzė) priimti tai, kad dabar jau visiškai kitas gyvenimas. Ta prasme, suprasti, kad dabar tu čia jau kovoji už būvį (juokiasi). Tai tu jau turi daryti tuos vadinamus, na aš labai juokingai vadinu, kiti juokiasi, tuos civilio darbus dabar turi daryti. Tai reiškia, kad ne pas tave ateina, o tu turi daryti pats (juokiasi). Reiškia, kad tu turi eit ieškotis darbo, tu turi savo buitį kažkaip susitvarkyti.“ (Gintarė). O Indrė kaip tik išskyrė su karjeros baigimu atėjusį palengvėjimą dėl išnykusių atsakomybių ir aplinkos spaudimo, kuris nuolatos lydėjo sporto karjeros eigoje: „Nukrito tiesiog daug tų atsakomybių, nes iš dalies... Na tie žmonės, kurie yra tame elitiniame sporte, tai jie yra vertinami ir tada atsiranda visada tas požiūris iš aplinkos, nes tai tu ten taip, tai tu ten kitaip. O dabar visa tai nukrito ir tu tiesiog gyveni.“ (Indrė).

Ketvirtoji, socialinių santykių pokyčių, potemė atspindėjo beveik visų (7/8) tyrimo dalyvių pasakojimuose. Dauguma jų minėjo, jog kartu su sporto karjeros pabaiga, dauguma su sportu susijusių socialinių ryšių susilpnėjo arba visiškai nutrūko: „Gal su pora dar palaikom ryšius, o su kitais tiesiog pasisveikini dėl to, kad tu pažįsti, o visa kita tai labai, labai nutrūko.“ (Augustė), „Nes mes bendraujam, mes šeimom bendraujam. Bet yra tokių, kurios jau nieko nenorėjo su tuo daryti.“ (Giedrė). Tačiau Simonas dalinosi, kad nors šiuo metu jau yra prisitaikęs, bet baigus karjerą pasikeitė ne tik jo socialiniai santykiai, bet net ir požiūris į kitus, ypač varžybose laiminčius sporto srities atstovus: „Tikrai buvo pavydas tiems laimėtojams (juokiasi). Tada dar negalėjau jais džiaugtis, bet dabar, va Paryžiaus Olimpinėse, pastebėjau, kad jau to nėra. Jau paleidau tai, jau to nėra ir aš nebedalyvauju su jais tose varžybose, o esu tik iš šono stebėtojas ir galiu džiaugtis.“ (Simonas).

Taigi, apibendrinant šią temą ir ją pagrindžiančias potemes, tyrimo dalyvių istorijos atskleidė, kad aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimas atneša ir daugybę išorinių gyvenimo pokyčių. Anot tiriamųjų, naujas gyvenimo etapas keičia ne tik jų pačių kasdienybę, gyvenimo planavimą ar skatina ieškoti naujų savirealizacijos krypčių, tai taip pat paveikia ir karjerą baigusių aukšto meistriskumo sportininkų santykius su socialinėje sporto aplinkoje esančiais žmonėmis.

3.5 Prisitaikymo prie aukšto meistriskumo karjeros baigimo strategijos

Penktoji tema atskleidžia tyrimo dalyvių taikytas ir jiems padėjusias prisitaikymo prie aukšto meistriskumo karjeros baigimo strategijas. Tiriamieji pabrėžė alternatyvių veiklų, socialinės paramos ir savipagalbos naudą prisitaikymo procese, bet tuo pačiu dalinosi metodais, kuriuos rekomenduotų kitiems karjerą baigiantiems sportininkams. Ši tema yra apibrėžiama 4 potemėmis, kurios yra nagrinėjamos toliau šiame skyrelyje.

Pirmoji šios temos potemė yra alternatyvios veiklos, kurios kaip prisitaikymo prie aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo strategija, buvo minimos beveik visų (7/8) tyrimo dalyvių istorijose. Jie visi išreiškė džiaugsmą, kad kitos veiklos, kuriomis galėjo užsiimti baigę karjerą, padėjo

prisitaikyti prie pokyčių: „*Pliusas buvo, kad turėjau darbą, žinojau, kas bus. Baigiau Olimpinės ir nuo rugsėjo pradėjau dirbti.*“ (Tomas), „*Kai baigiau, aš žinojau, kad aš į tokius mokslus įstojau. <...> Tai aš iš tikrųjų labai džiaugiuosi, kad tas baigimas ir kažkokių kitų gyvenimo dalykų pradžia labai sutapo ir susidėjo. Nes kitu atveju susimąstai, kad... Kad nežinai, koku keliu galėjai nueiti ir į apskritai, ką gyvenime veikti, o pavyzdžių aplinkui, tokių blogų pavyzdžių yra labai daug.*“ (Jonas).

Antroji potėmė, socialinė parama ir jos svarba buvo pabrėžiama 6 iš 8 tyrimo dalyvių pasakojimuose, kaip vienas iš pagalbos būdų siekiant prisitaikyti prie aukšto meistriškumo sporto karjeros pabaigos. Visi jie minėjo, kad socialinė parama yra labai svarbus pagalbos veiksnys karjerą baigiančiam sportininkui ir išskyrė įvairius socialinės paramos šaltinius. Gintarė pabrėžė ypač svarbų palaikymą iš artimiausios aplinkos, tačiau taip pat išreiškė liūdesį, kad ne visada žmonės supranta šių pokyčių reikšmę sportininkui ir suteikia tokį palaikymą, kokio reikėtų: „*Na ir aišku, aplinkinių palaikymas. Jo, jo, tas yra labai svarbu, kas yra aplink tave. Nes pas mane yra irgi, jeigu grįžtant šiek tiek atgal, kai aš baigiau karjerą, aš iš savo šeimos nesulaukiau jokio palaikymo. <...> Tačiau mane daugiausia palaikė tai mano draugai <...> Žmonės, kurie yra ne sporte, jie nesuvokia, kokia reikšmė yra. Ir kai tu sakai, kad aš baigiau karjerą, ir tau toliau tiesiog eina kalba, tai va čia tas yra šiek tiek liūdna iš tos pusės. Nes tau tai yra vau, gyvenimo kažkokio tai pabaiga, kažkas tokio, na toks didžiausias įvykis tavo gyvenime.*“ (Gintarė). Gediminas pabrėžė paramos iš bendraminčių svarbą prisitaikymo procese: „*Klube esu viename triatlono, turi bendraminčių panašių, baigusią aktyvų sportą. Tai visiškai nuo sporto nesu nutolęs. Tai turbūt tai vienas iš sprendimų, kad turbūt reikia turėti bendraminčių žmonių, toliau su jais bendrauti.*“ (Gediminas). O Tomas išskyrė nuolatinio rūpesčio ir palaikymo iš sporto organizacijos svarbą, kuri galėtų padėti ne tik baigus karjerą, bet ir planuojant šio svarbaus etapo pabaigą: „*Nes turėtų irgi pagaltoti, kad gal sportininką reikia palaikyti ne tik iki starto ar paskutinio medalio, o pusę metų jau, ar metus dar palaikyti, nesakau pinigine išraiška, bet tiesiog va tokia labiau psichologinė. Nes gal jam reikia psichologo, gal jam reikia pasikalbėti, gal kažkiek įvertinti jį į sportą, kad nesijautų tiek atskirtas.*“ (Tomas).

Trečioji šios temos potėmė yra savipagalba, kurią 5 iš 8 tiriamųjų įvardino kaip vieną iš prisitaikymo prie aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo veiksnių. Visi jie pabrėžė darbo su savimi, planavimo ir psichologinių žinių ugdymo svarbą: „*Bet vėlgi turi būti pats sau psichologas, žinoti tam tikrus dalykus ir pagaliau, bent jau tai, kas tave nuramina, kas tau gali padėti nusiraminti ir panašiai.*“ (Simonas), „*Bet aš pati skaitydavau labai daug tų ir psichologinių knygų, kad suprasčiau, kodėl aš vienaip ar kitaip čia reaguojau, kad yra vienaip, o ne kitaip.*“ (Gintarė).

Ketvirtojoje šios temos potėmėje yra atskleidžiamos tyrimo dalyvių rekomendacijos kitiems karjerą baigiantiems sportininkams. Nepaisant prisitaikymo veiksnių, kurie tyrimo dalyviams padėjo adaptuotis prie karjeros baigimo, 7 iš 8 tiriamųjų pasidalino prisitaikymo strategijų

rekomendacijomis kitiems, kas galbūt būtų buvę naudingą ir jiems patiems šiame etape. Gediminas ir Jonas pabrėžė nusiteikimo ir plataus požiūrio svarbą, tačiau Jonas taip pat išskyrė ir išsilavinimą, kaip vieną iš pagrindinių rekomendacijų kitiems: „*Ruoštis suprasti, kad ne viskas gyvenime yra vien tik tai šitas dalykas, kuriuo užsiėmiau, yra daug įdomių dalykų.*“ (Gediminas), „*Visų pirma, lygiagrečiai turi būti mokslai. Tikrai žinau, kad dauguma sportininkų sako, kad „ai čia man nereikia, aš čia sportuoju“.* Manau, svarbu suprasti, kad tai yra tik mažas gyvenimo etapas, kuris labai greitai baigiasi.“ (Jonas). O Tomas kaip rekomendaciją minėjo psichologinę pagalbą, kuri anot jo yra reikalinga visiems karjerą baigiantiems aukšto meistriškumo sportininkams: „*Psichologų reikia ir visiems sportininkams jų reikia. Kad ir ką jie gali sakyti, nu vis tiek 20 metų ir vieną dieną baigiasi staiga didelis gyvenimo etapas.*“ (Tomas).

Taigi, apibendrinant tyrimo dalyvių patirtis, susijusias su prisitaikymu prie aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo, galima pastebėti, jog nepaisant ankstesnėse temose minėtų tiek vidinių, tiek išorinių pokyčių tiriamųjų gyvenimuose, jie visi atrado įvairių prisitaikymo strategijų, kurios padėjo adaptuotis prie pokyčių. Tiriamieji pabrėžė, jog prisitaikant prie naujo gyvenimo etapo yra ypač svarbu atrasti alternatyvias veiklas, savipagalbos būdus ir sulaukti tinkamos socialinės paramos iš aplinkos. Tačiau taip pat tiriamieji reflektiviai vertindami savo patirtis, pasidalino prisitaikymo šaltinių rekomendacijomis, kurios būtų naudingos kitiems sportininkams, planuojantiems aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimą.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo tikslas yra išsiaiškinti, su kokiomis psichikos sveikatos patirtimis susiduria karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai. Siekiant atskleisti šias tiriamųjų patirtis tyrime buvo taikyta teminė analizė, kurios metu išskirtos 5 pagrindinės temos: Aukšto meistriškumo sporto karjeros patirtys; Psichologiniai aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimo išgyvenimai; Su aukšto meistriškumo karjeros baigimu susiję vidiniai (psichologiniai) pokyčiai; Su aukšto meistriškumo karjeros baigimu susiję išoriniai gyvenimo pokyčiai ir Prisitaikymo prie aukšto meistriškumo karjeros baigimo strategijos. Toliau šiame skyrelyje tyrimo rezultatai bus aptariami pagal šias išskirtas temas ir lyginami su kitų tyrėjų atradimais nagrinėjant aukšto meistriškumo sportininkų patirtis, susijusias su karjeros baigimu.

Visi tyrime dalyvavę karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai pabrėžė aukšto meistriškumo sporto karjeros reikšmę jų patirtims. Tyrimo dalyviai dalinosi, jog sporto srityje praleido labai didelę savo gyvenimo dalį, kas natūralu, kad prisidėjo prie jų, kaip sportininkų ir asmenybių, tapatybės formavimosi. Tiriamieji išreiškė dėkingumą, jog aukšto meistriškumo sporto karjera ugdė gebėjimą laikytis disciplinos bei tokias asmenybės savybes, kaip ryžtas ar tikslo siekimas. 2024 metais Uzzell ir kitų atliktas tyrimas patvirtina, jog ilgas laiko tarpas praleistas sporto srityje iš tiesų gali formuoti sportininką kaip asmenybę, o Robazza ir kitų (2025) tyrimo rezultatai parodo, kad būtent aukšto meistriškumo sportininkai pasižymi tam tikromis išskirtinai šiai sričiai būdingomis asmenybės savybėmis, kurias minėjo ir šio tyrimo dalyviai. Remiantis Haslam ir kitų (2024) tyrimu, nors kiekvieno sportininko tapatybė yra unikali, bet kiekvienam iš jų ji yra be galo svarbi, kas gali paaiškinti ir šio tyrimo metu dalyvių minėtą aukšto meistriškumo sporto reikšmę net ir baigus sporto karjerą.

Taip pat visi šiame tyrime dalyvavę asmenys dalinosi aukšto meistriškumo sporto įtaka jų psichologinei gerovei. Anot jų, sporto karjera jiems suteikė galimybes ne tik pasirūpinti savo fizine gerove, bet ir aktyviai plėsti akiratį – pamatyti pasaulį, pažinti žmones ir įvairias sritis. Sporto karjeros suteiktas galimybes patvirtina Debois ir kitų (2015) atliktas tyrimas, o Silva ir kiti (2021) tik papildė, jog ši karjeros kryptis iš tiesų gali prisidėti prie bendros sportininko gerovės. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad naujos žinios ir galimybės padeda kurti įvairiapusę sportininko tapatybę, kuri gali būti naudinga tiek karjeros eigoje išlaikant tinkamą sporto ir gyvenimo balansą (Voorheis et al., 2023), tiek baigus karjerą prisitaikant prie pokyčių (Haslam et al., 2024; Haslam et al., 2021b). Tai tik patvirtina, kad tiriamųjų išskirtos sporto suteiktos galimybės gali būti iš tiesų reikšmingos ir net naudingos patirtys.

Tačiau nepaisant teigiamų sporto karjeros patirčių – suteiktų galimybių, naudos psichologinei gerovei ar sportininko tapatybės formavimo, tiriamieji prabrėžia, jog šioje srityje yra nuolatos

susiduriama su įvairiais fiziniais ir psichologiniais iššūkiais, kurie yra taip pat labai svarbi aukšto meistriškumo sporto karjeros dalis. Tyrimo dalyviai kaip šios srities sunkumus išskyrė nuolatinį fizinį savęs alinimą dėl geresnių rezultatų, spaudimą, įtemptą ir ganėtinai monotonišką rutiną, kas dažnai lemia ir psichologinius iššūkius, su kuriais sportininkai susiduria visos karjeros eigoje. Daugybė ankstesnių tyrimų taip pat patvirtina aukšto meistriškumo sportininkų patiriamus sunkumus, tokius kaip nuolatinį stresą, spaudimą ir įtemptą rutiną (Cosh et al., 2024; Lebrun & Collins, 2017; Rice et al., 2016), kas gali sąlygoti ne tik prastesnius rezultatus varžybose ar netinkamų įveikos strategijų naudojimą, pavyzdžiui psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, (Mesagno et al., 2021), bet ir įvairius psichikos sveikatos sutrikimus (Cosh et al., 2024; Newman et al., 2016). Galima spekuliuoti, kad anksčiau tiriamųjų minėti sporto karjeros suformuoti asmenybės bruožai ir suteiktos psichologinę gerovę didinančios galimybės galėjo padėti jiems įveikti psichologinius ir fizinius sporto karjeros sunkumus. Taip galima būtų interpretuoti ir tiriamųjų minėtą dėkingumą sportininko tapatybei, nes remiantis ankstesniais tyrimais būtent sportininko tapatybė daro įtaką ne tik jo motyvacijai, bet ir visos atliekamos veiklos prasmei bei gali padėti prisitaikyti prie patiriamų sunkumų ar pokyčių (Haslam et al., 2021b; Haslam et al., 2024).

Dalindamiesi savo aukšto meistriškumo karjeros patirtimis, tiriamieji ypač akcentavo psichologinius karjeros baigimo etapo išgyvenimus. Pirmiausia, jie visi giluminių pokalbių metu minėjo įvairias priežastis, paskatinusias priimti sprendimą baigti aukšto meistriškumo karjerą. Ir nors, remiantis tyrimo dalyvių istorijomis, daugumą jų karjerą baigė savanoriškai, negalima teigti, kad sprendimą priėmė dėl vienos, visiems tinkamos priežasties, tačiau galima pastebėti tam tikras tendencijas. Dažniausiai šio tyrimo dalyviai kaip karjeros baigimo priežastį minėjo amžių arba įvairių skirtingų priežasčių kompleksumą. Šias tiriamųjų patirtis patvirtina ankstesni tyrimai, kurie nustatė, kad savanorišką karjeros baigimą dažniausiai lemia daugybės įvairių priežasčių kombinacija (Voorheis et al., 2023), pavyzdžiui amžius, traumos ar sporto tikslo praradimas (Park et al., 2012b). Taip pat svarbu paminėti, kad būtent savanoriškas karjeros baigimas yra susijęs su sėkmingu perėjimu ir prisitaikymu prie naujo gyvenimo etapo (Voorheis et al., 2023), kas galėjo prisidėti ir prie šio tyrimo dalyvių patirčių bei sėkmingo prisitaikymo proceso.

Taip pat visi šio tyrimo dalyviai kalbėdami apie karjeros baigimo etapą ir su juo susijusius psichologinius išgyvenimus pabrėžė išankstinio karjeros baigimo planavimo svarbą. Nors ne kiekvienas iš jų tikslingai iš anksto kūrė karjeros baigimo planą, kai kurie tai darė nesąmoningai ar jau net priėmę sprendimą, tačiau džiaugėsi, kad save šiam žingsniui ruošė palaipsniui ir baigę sportinę karjerą žinojo, ką veiks toliau, ar buvo linkę plėsti akiratį kaupdami žinias iš skirtingų sričių. Remiantis kitų tyrėjų atradimais, galima antrinti tyrimo dalyvių džiaugsmui, susijusiam su išankstiniu karjeros baigimo planavimu, nes būtent tai gali palengvinti sportininkų prisitaikymą prie pokyčių

(Voorheis et al., 2023; Torregrosa et al., 2015; Park et al., 2012b). Taip pat norisi pasidžiaugti, kad priešingai nei Torregrosa ir kitų (2015) tyrimo dalyviai, iš kurių tik 40% buvo linkę planuoti savo karjeros baigimą, visi šio tyrimo dalyviai minėjo bent iš dalies ruošęsi šiam svarbiam gyvenimo pasikeitimui. O tai, kaip ir buvo minėta anksčiau, prisideda prie lengvesnio ir greitesnio sportininkų prisitaikymo po karjeros baigimo (Torregrosa et al., 2015).

Bendrai apibūdindami savo emocinę būseną, susijusią su aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimu, tyrimo dalyviai atskleidė, kad daugumai jų tai siejosi su neigiama emocine būseną, sunkumais ar net poreikiu kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus. Tokias galimas emocines reakcijas priėmus karjeros baigimo sprendimą patvirtina ir ankstesni tyrimai, kurių rezultatai pabrėžia, kad šis laikotarpis gali būti susijęs su įvairiais emociniais sunkumais, praradimo jausmu, beprasmiškumu ar net dažniau pasireiškiančiais psichikos sveikatos sutrikimais (Silver, 2021; Park et al., 2012a; Mannes et al., 2018). Tačiau viena šio tyrimo dalyvė taip pat minėjo ir teigiamas su karjeros baigimu susijusias emocines reakcijas, kurios atspindėjo palengvėjimo ir atsipalaidavimo būseną. Ankstesni tyrimai patvirtina, kad jog tokios emocinės reakcijos taip pat galimos, ypač jei karjerą baigęs sportininkas yra tinkamai nusiteikęs ir pasiruošęs karjeros baigimui (Park et al., 2012b) arba jo tapatybė yra įvairi ir neapribota vien sporto sritimi (Haslam et al., 2024). Nes karjerą baigusiams sportininkams tai yra galimybė išsikelti naujus tikslus, prasmes, ugdyti naujus įgūdžius ar kurti kitokią gyvenimo būdą nei turėjo anksčiau (Esopenko et al., 2020; Haslam et al., 2024). Taigi, nepaisant su kokiomis emocinėmis reakcijomis susidūrė tyrimo dalyviai, remiantis jų patirtimis, emocijos yra labai svarbi karjeros baigimo išgyvenimų dalis, kuri, galima būtų spekuliuoti, jiems yra susijusi ne tik su pačiu karjeros baigimo suvokimu, bet ir su patiriamų pokyčių priėmimu ar prisitaikymo prie pokyčių procesu.

Interviu metu tyrimo dalyviai dalinosi po karjeros baigimo susidūrę su įvairiais vidiniais, psichologiniais pokyčiais. Dauguma tiriamųjų minėjo po sporto karjeros patyrę tapatybės krizę, kuri ne tik skatino iš naujo ieškoti savęs, savo balanso ir identiteto, bet ir bandyti priimti naują savo padėties tarp kitų žmonių „normalumą“. Karjeros baigimo metu patirtus tapatybės pokyčius ir su tuo susijusias negatyvias patirtis aktyviai tyrinėjo ir kiti mokslininkai, kurie nustatė, kad tokie išgyvenimai siejasi su praradimo, pasimetimo ar kontrolės netekimo jausmais, ypač jei sportininko tapatybė yra stipriai identifikuojama su sporto veiklomis (Haslam et al., 2024; Haslam et al., 2021b). Taigi, remiantis anksčiau pateikta informacija ir atsižvelgiant į tai, jog visi tiriamieji sporto srityje praleido labai didelę savo gyvenimo dalį ir sportas intensyviai prisidėjo prie jų tapatybės formavimo, galima suprasti, kodėl būtent tapatybės pokyčiai jiems lėmė tokius išgyvenimus ir sunkumus prisitaikyti. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad remiantis Haslam ir kitų 2024 metais atlikto tyrimo rezultatais, kai kurios sportininko tapatybės savybės išlieka ganėtinai stabilios net ir baigus aukšto

meistriškumo sportininko karjerą. Atsižvelgiant į tai, kad sportininko tapatybė baigus karjerą keičiasi ir po truputį nyksta, galima būtų spekuliuoti, jog tam tikrų tapatybės savybių stabilumas galėjo sportininkams sukelti pasimetimą ir sunkumus pritaikyti tas stabilias savybes kasdienėse veiklose, kuriose jie nebesieja savęs su sportininko identitetu. Tai gali būti viena iš priežasčių, kodėl šio tyrimo dalyviams prireikė laiko prisitaikyti prie tapatybės pokyčio, iš naujo atrasti save ir priimti „paprasto žmogaus“ identitetą. Tačiau ne visi šio tyrimo dalyviai patyrė neigiamus tapatumo pasikeitimo išgyvenimus ir net džiaugėsi priėmę naują, su sporto karjera nebesiejamą identitetą. Anot Haslam ir kitų (2024) kokybinio tyrimo rezultatų, karjerą baigę sportininkai yra linkę pozityviau priimti šį pasikeitimą, jei jų tapatybė buvo siejama su įvairiomis sritimis, o požiūris į karjeros baigimą atspindi naujas galimybes, prasmes ir judėjimą į priekį. Būtent tam tikros tapatybės ypatybės ir galėjo sąlygoti tokias įvairias šio tyrimo dalyvių patirtis, susijusias su tapatybės pokyčiais po karjeros baigimo.

Taip pat karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai tyrimo metu pabrėžė su savęs vertinimu ir priėmimu susijusius psichologinius pokyčius. Dažniausiai savęs vertinimas tiriamiesiems siejosi su fiziniais kūno pokyčiais, dėl kurių jiems buvo sunku prisitaikyti ir priimti save. Remiantis kitų tyrėjų atradimais, būtent kūno pokyčiai ir su tuo susijusi savivertė yra tikrai dažna ir jautri tema karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų tarpe. Tai vėlgi galima sieti su anksčiau pateikta informacija ir daugumos šio tyrimo dalyvių išgyventomis neigiamomis tapatybės pokyčių patirtimis, nes, anot Papathomas ir kitų (2025), būtent kūno pokyčius karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai suvokia kaip tam tikrą pavojų jų ir taip kintančiai tapatybei. Kadangi, kaip jau buvo aptarta anksčiau, patį tapatybės pokytį tiriamiesiems yra ganėtinai sunku priimti, su tuo susiję kūno pasikeitimai gali lemti dar didesnę nepasitenkinimą savimi ir mažesnę gerovę (Papathomas et al., 2025). Taigi, šie psichologiniai pokyčiai ir jų aplinkybės iš tiesų gali apsunkinti aukšto meistriškumo sportininkų karjeros baigimą ir prisitaikymą prie naujo etapo.

Be jau minėtų psichologinių tapatybės ir savęs priėmimo pokyčių, tiriamieji taip pat išskyrė ir sporto vaidmens transformaciją, susijusią su aukšto meistriškumo sporto karjeros pabaiga. Nors visiems tyrimo dalyviams sportas buvo labai svarbi gyvenimo dalis, dauguma jų minėjo, kad baigus karjerą prarado norą sportuoti ir dalyvauti varžybose, kas lėmė sumažėjusį fizinio aktyvumo intensyvumą arba visišką sporto atsisakymą. Tai tik iš dalies atitinka ankstesnių tyrėjų pateiktus rezultatus, nes anot de Subijana ir kitų (2020), dažniausiai karjerą baigę sportininkai yra linkę ir po karjeros baigimo užsiimti tam tikromis fizinio aktyvumo veiklomis, tačiau patvirtina, jog tik maža dalis jų ir toliau varžosi sporto renginiuose. Tokį rezultatų išsiskyrimą galbūt galima būtų sieti su visos karjeros eigoje šio tyrimo dalyvių patirtais fiziniais ir psichologiniais sporto srities iššūkiais, tokiais kaip savęs sekinimas ar monotoniškumas, kurie galėjo lemti tiriamųjų nenorą tęsti sporto veiklas, kai tai nebėra jų karjeros kryptis arba su patiriamais, jau anksčiau aptartais tapatybės ir savęs

vertinimo pokyčiais, kurie ir taip tiriamiesiems kėlė neigiamas emocijas ir sunkumus prisitaikyti prie naujo gyvenimo etapo. O kadangi sportininko tapatybė visos karjeros eigoje buvo kuriama per jų atliekamas sportines veiklas, natūraliai mažėjantis fizinis aktyvumas, nykstanti sportininko tapatybė ir fizinio kūno pokyčiai tiriamiesiems galėjo sietis su vis mažesniu sporto vaidmens reikšmingumu jų gyvenime po karjeros baigimo, ką būtent ir minėjo šio tyrimo dalyviai.

Nepaisant vidinių psichologinių pokyčių, su kuriais susiduria karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai, šį naują gyvenimo etapą taip pat lydi ir daugybė išorinio gyvenimo pokyčių. Pirmiausia visi šio tyrimo dalyviai pabrėžė pasikeitusią rutiną, kuri pasižymėjo didesnės laisvės pojūčiu. Tai ganėtina natūralus kasdienio gyvenimo pokytis, nes visos karjeros eigoje tiriamieji turėjo ne tik treniruotėms skirti labai didelę dienos dalį, bet ir laikytis griežto miego, mitybos bei tam tikrų veiklų ribojimo režimo. Tačiau karjeros baigimas tiriamiesiems lėmė ne tik daugiau laisvo laiko ir sporto karjeros neapribotų galimybių, bet ir iššūkių po ilgo laiko tarpo praleisto sporte susikurti naują kasdienybę, kurioje treniruotės nebėra pagrindinė dienos veikla, priešingai nei buvo įprasta iki karjeros baigimo. Šias tiriamųjų patirtis patvirtina Voorheis ir kitų 2023 metais atlikto tyrimo rezultatai, kurie parodė, jog karjerą baigę sportininkai iš tiesų dažnai susiduria su iššūkiais prisitaikyti prie pakitusios kasdienybės ir laiko planavimo. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad šio tyrimo metu taip pat buvo paminėtas ir pasikeitęs to laisvo laiko suvokimas, kuris, anot tiriamosios, gali atrodyti, kaip tinginiavimas, neleidžiantis atsipalaiduoti ir pailsėti. Tai būtų galima sieti su anksčiau minėtu psichologiniu sportininko tapatybės pokyčiu, prie kurio aukšto meistriškumo sportininkams gali būti sunku prisitaikyti, nes, remiantis ankstesniais tyrimais, būtent sportinė tapatybė yra grindžiama disciplina (Papathomas et al., 2025) bei kontrole ir dažnai išlieka pastovi, net ir baigus aukšto meistriškumo karjerą (Haslam et al., 2024).

Šio tyrimo dalyviai taip pat atskleidė kartu su aukšto meistriškumo karjeros pabaiga pasikeitusią ir savirealizacijos kryptį. Anot tiriamųjų, dauguma jų turėjo ieškoti naujų veiklų, kuriose galėtų save atskleisti ir didžioji dalis tyrimo dalyvių vis tiek buvo linkusi save realizuoti sporto veiklose, tik jau kaip treneriai ar sporto organizacijų atstovai. Nors ankstesniuose kokybiniuose tyrimuose ši potėmė nėra plačiai aptariama, tačiau lyginant su kiekybinių tyrimų rezultatais, galima pastebėti tam tikrų neatitikimų. Remiantis de Subijana ir kitų (2020) pateiktomis išvadomis, tik apie pusę, kitaip nei šiame tyrime, karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų lieka ir toliau dirba sporto srityje. Tačiau galbūt tokį rezultatų neatitikimą galima būtų sieti su šio tyrimo dalyvių mažesniu polinkiu patiems sportuoti po karjeros baigimo ir didesniu poreikiu save realizuoti darbinėse sporto veiklose nei de Subijana ir kitų (2020) tyrimo dalyviams, kas jau buvo aptarta analizuojant sporto vaidmens transformaciją. Taip pat svarbu paminėti, jog Schmid ir kitų 2024 atlikto tyrimo rezultatai parodo, kad jei buvusių sportininkų profesinė veikla ar laisvalaikis yra aktyviai

susiję su sportu, tai prisideda prie tam tikro tolimesnio sportininko tapatybės formavimo net ir baigus karjerą. Būtent tolimesnis tapatybės formavimas ir jos sąsajos tiek su vidiniais sportininko išgyvenimais, tiek jo išoriniu gyvenimu, gali bent iš dalies paaiškinti šio tyrimo dalyvių patirtus pokyčius ir jų sąlygotus sunkumus prisitaikyti prie karjeros baigimo.

Šio tyrimo dalyviai kaip dar vieną išorinio gyvenimo pokytį minėjo ir pasikeitusį gyvenimo planavimą, kuris jiems siejosi su prioritetų ir bendrai viso gyvenimo suvokimo pakitimais. Vieniems tai atrodė ganėtinai normalus pokytis, susijęs su pasikeitusia rutina, kitiems tai kėlė sunkumų priimti naują gyvenimo būdą, o dar kitiems tai buvo palengvėjimas dėl išnykusių atsakomybių ir aplinkos spaudimo. Taigi, nors negalima pastebėti vieningos, su gyvenimo planavimo pokyčiais susijusios tiriamųjų patirties, tačiau galima pažymėti tam tikrus panašumus su ankstesnių tyrimų sportininkų patirtimis. Papathomas ir kitų (2025) tyrimo rezultatai patvirtina, kad po karjeros baigimo sportininkams iš tiesų gali būti sunku planuoti ir kurti naują gyvenimo būdą, nes anot Schmid ir kitų (2024), ilgą laiką tarpą iki tol sportas buvo pagrindinis jų gyvenimą formuojantis veiksnys. Taigi, yra įprasta, kad baigus karjerą tiriamieji gali susidurti su įvairiais gyvenimo planavimo iššūkiais (Papathomas et al., 2025; Voorheis et al., 2023). Tačiau taip pat ankstesniuose tyrimuose galima pastebėti ir šio tyrimo dalyvių minėtą palengvėjimo jausmą, ypač jei iki karjeros baigimo sportininkai jautėsi pasiruošę šiam sprendimui (Park et al., 2012b), jų tapatybė buvo įvairiapusiška (Haslam et al., 2024) arba jie taikė pozityvų bei lankstų požiūrį į karjeros baigimą (Voorheis, 2023). Šiais ankstesnių tyrimų rezultatais galima paaiškinti tokias įvairias tiriamųjų reakcijas į pasikeitusį gyvenimo planavimą, tačiau svarbu nepamiršti, kad kiekvieno tyrimo dalyvio patirtis yra unikali ir gali būti veikiamą daugybės įvairių individualių veiksnių.

Galiausiai, kaip dar vieną su sporto karjeros baigimu susijusį išorinio gyvenimo pasikeitimą tyrime dalyvavę aukšto meistriškumo sportininkai išskyrė socialinių santykių pokyčius. Ir nors beveik visi tyrimo dalyviai priklausė individualiai sporto šakai, tačiau sporto aplinkoje nuolatos buvo lydimi kitų asmenų – kolegų, trenerių ir sporto organizacijų. Tačiau baigę karjerą dauguma tiriamųjų minėjo nutrūkusius santykius su sporto aplinkos žmonėmis. Tokias jų patirtis patvirtina ir ankstesnių tyrimų rezultatai (Brown et al., 2018; de Subijana et al., 2020). Šie santykių pokyčiai galbūt gali būti paaiškinti jau anksčiau minėtais karjerą baigusiu aukšto meistriškumo sportininkų patiriamais pokyčiais – pasikeitusia rutina, gyvenimo planavimu ar identifikacija su sportu. Nes, anot Haslam ir kitų (2024), socialiniai santykiai ir bendros sportininkų patirtys formuoja jų, kaip sportininkų tapatybes, kurios, remiantis Schmid ir kitais (2024), dažniausiai baigus karjerą po truputį prarandą prasmę ir yra pakeičiamos kitais žmogaus vaidmenimis. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį į taip pat šio tyrimo dalyvio minėtą lyginimąsi ir pavydą dar vis sportuojantiems kolegoms, kas prisidėjo prie socialinių santykių pokyčių baigus sporto karjerą. Tai, remiantis ankstesniais tyrimais, galima būtų

sieti su sporto pasaulyje įprastu tarpusavio lyginimusi, kuris taip pat lydi net ir karjerą baigusius sportininkus (Papathomas et al., 2025) arba galbūt vis dar išlikusia sportininko tapatybe ir identifikacija su sportu, kuri, kaip buvo minėta anksčiau, tik laikui bėgant praranda savo reikšmę sportininkui, o kartais gali būti net ir stiprinama, jei asmuo po karjeros baigimo vis dar yra aktyviai įsitraukęs į sporto veiklas (Schmid et al., 2024), kuo minėjo užsiimantys ir didžioji dalis šio tyrimo dalyvių. Būtent visų šių pokyčių kombinacija ir galėjo sąlygoti daugumos šio tyrimo dalyvių minėtus socialinių santykių pokyčius po karjeros baigimo.

Atsižvelgiant į visus pokyčius ir iššūkius, su kuriais susidūrė karjerą baigę aukšto meistriskumo sportininkai, yra svarbu atkreipti dėmesį į veiksnius, kurie padėjo jiems prisitaikyti prie naujo gyvenimo etapo. Pirmiausia, kaip prisitaikymo strategiją šio tyrimo dalyviai pabrėžė alternatyvias veiklas, tokias kaip darbas ar studijos, kurios padėjo perkelti dėmesį nuo patiriamų karjeros baigimo išgyvenimų. Tai patvirtina ir ankstesnių tyrimų atradimai – anot Schmid ir kitų (2024), naujos veiklos ir patirtys gali iš tiesų padėti prisitaikyti prie pokyčių ir pakeisti sportininko tapatybę, o Haslam ir kiti (2024) pabrėžė, jog naujos veiklos ir sportinių įgūdžių perkėlimas į kitas sritis gali padėti suteikti naują prasmę kintančiam sportininko identitetui. Tai taip pat būtų galima sieti ir su jau anksčiau aptarta pasikeitusia tyrimo dalyvių savirealizacijos kryptimi, kadangi dauguma tiriamųjų minėjo atradę naujas savęs atskleidimo kryptis, perkėlę dėmesį į kitas, su sportu susijusias veiklas, kas ir galėjo jiems padėti prisitaikyti prie naujo gyvenimo etapo.

Taip pat kaip dar vieną prisitaikymo strategiją šio tyrimo dalyviai išskyrė socialinę paramą. Remiantis jų patirtimis, socialinė parama yra tiesiog būtinas pagalbos veiksnys karjerą baigiantiems aukšto meistriskumo sportininkams ir kiekvienas iš jų turėjo galimybę atrasti skirtingus paramos šaltinius – draugus, artimuosius ar bendruomenę. Socialinės paramos svarbą prisitaikant prie šio svarbaus gyvenimo pokyčio pabrėžė ir ankstesnių tyrimų rezultatai (Davies et al., 2024; Brown et al., 2018, Torregrosa et al., 2015). Remiantis Brown ir kitų tyrimu (2018), būtent socialinė parama iš šeimos yra ypač naudingas pagalbos veiksnys, tačiau svarbu pabrėžti, kad sportininkas turi jaustis tinkamai suprastas, ką minėjo ir šio tyrimo dalyvė, atskleidusi, jog iš šeimos nesulaukė tinkamo palaikymo, nes jie nesuprato ir neįvertino jos išgyvenimų. O Haslam ir kiti (2021b) atrado, kad priklausymas įvairioms socialinėms grupėms gali būti ypač reikšmingas pagalbos veiksnys, padedantis ne tik formuoti naujus socialinius ryšius, bet ir ieškoti naujos savo tapatybės. Nes anot Torregrosa ir kitų (2015), socialinės paramos trūkumas ir pasikeitę socialiniai ryšiai baigus karjerą sportininkui gali sietis su vienišumo ar praradimo jausmu. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį į šio tyrimo dalyvio išreikštą ilgalaikį socialinės paramos poreikį iš visos sporto organizacijos, kaip pagalbą ne tik baigus karjerą, bet ir visos karjeros eigoje. Socialinės paramos įvairovę skirtingomis temomis pabrėžė ir Voorheis ir kitų (2023) analizė, kurios rezultatai parodė, jog parama sportininkui gali būti

sėkmingai teikiama ir edukacijos, finansų ar asmeninės gerovės temomis, kas yra naudinga visos karjeros eigoje. Taigi, tiek šio, tiek ankstesnių tyrimų rezultatai patvirtina socialinės paramos, kaip prisitaikymo veiksnio svarbą karjerą baigusiems aukšto meistriškumo sportininkams.

Savipagalba yra dar vienas tyrimo dalyvių išskirtas prisitaikymo prie pokyčių veiksnys. Savipagalbą tiriamieji apibūdino kaip tam tikrą darbą su savimi ar psichologinių žinių ugdymą, kuris padėjo suprasti save, savo poreikius ir reakcijas. Ir nors ankstesniuose tyrimuose savipagalbos nauda yra dažniau apibrėžiama per naujų veiklų išbandymus, prasmės paieškas ar tinkamo teigiamo požiūrio į pokyčius priėmimą (Schmid et al., 2024; Shunder & Petrie, 2021; Haslam et al., 2024; Voorheis et al., 2023), svarbu nepamiršti, kad kiekviena patirtis yra unikali ir ne visada tie patys metodai gali būti tinkami visiems (Torregrosa et al., 2015; Haslam et al., 2021b). Ir kaip minėjo šio tyrimo dalyvis, kiekvienas sportininkas turi atrasti sau geriausiai veikiančius pagalbos metodus, būti „pats sau psichologas“, tačiau bet koku atveju tam tikra savipagalba yra ypač svarbi strategija siekiant sėkmingai prisitaikyti prie naujo gyvenimo etapo.

Taigi, atsižvelgiant į tai, kad kiekvienam karjerą baigusiam sportininkui prisitaikyti gali padėti skirtingi veiksniai, tyrimo dalyviai minėjo įvairias rekomendacijas kitiems sportininkams ar veiksnius, kurie jiems patiems būtų padėję greičiau ir sėkmingiau prisitaikyti prie pokyčių. Šio tyrimo dalyviai pabrėžė plataus požiūrio, išsilavinimo ir psichologinės pagalbos svarbą. Kaip jau buvo minėta anksčiau, platus požiūris ir skirtingos veiklų sritys gali padėti kurti įvairiapusę, vien tik sportu neapribotą sportininko tapatybę (Torregrosa et al., 2015; Haslam et al., 2024), kas skatina lengvesnį prisitaikymą prie pokyčių (Haslam et al., 2024; Haslam et al., 2021b). Tyrimo dalyvių minėta išsilavinimo rekomendacija gali būti vertinama iš kelių skirtingų perspektyvų. Pirmiausia, įgytas išsilavinimas gali tiesiogiai prisidėti prie geresnės karjeros baigimo kokybės (Voorheis et al., 2023). Tačiau taip pat jis gali būti vertinimas kaip tam tikras išankstinis karjeros baigimo planavimas, kas remiantis jau anksčiau aptartais tyrimais ir šio tyrimo dalyvių patirtimis, yra ypač naudingas karjeros baigimo etape (Voorheis et al., 2023; Torregrosa et al., 2015; Park et al., 2012b). Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, jog nors patys tyrimo dalyviai to netaikė, tačiau rekomendavo kitiems kreiptis psichologinės pagalbos į specialistus. Iš vienos pusės norisi tuo pasidžiaugti, nes ankstesnių tyrimų rezultatai parodo, kad psichikos sveikata ir su tuo susijusi pagalba sporto pasaulyje yra didelė stigma (Cosh et al., 2024; Castaldelli – Maia et al., 2019), lemianti ne tik į fizinę sveikatą sutelktą požiūrį (Newman et al., 2016), bet gali būti susijusi ir su dažnesniu psichikos sveikatos sutrikimų pasireiškimu sportininkų imtyje (Pilkington et al., 2024). Todėl vien tiriamųjų išskirta psichikos sveikatos pagalbos rekomendacija gali parodyti, jog galbūt psichikos sveikatos stigma sporto srityje pradeda nykti. Tačiau iš kitos pusės, tai gali atspindėti ir pačių tiriamųjų gynybiškumą bei savo psichologinių sunkumų vengimą, kuris galėjo būti sąlygotas tos pačios psichikos sveikatos stigmatos

sporto pasaulyje. Tai tik parodo, kad kiekvienas atvejis turi būti vertinamas individualiai, o psichikos sveikata sporto srityje yra ypač svarbi ne tik tyrimų, bet ir praktinių veiklų kryptis. Taigi, nepaisant to, ankstesnių tyrimų rezultatai patvirtina šias tiriamųjų pateiktas rekomendacijas, kaip iš tiesų naudingas prisitaikymo strategijas, kurios gali padėti tiek dar aktyviai sportuojantiems, tiek jau karjerą baigusiems sportininkams.

Apibendrinant, šis tyrimas leidžia geriau suprasti aukšto meistriškumo sportininkų patirtis, susijusias su karjeros baigimu. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai susiduria su labai daug įvairių patirčių ir nors kiekvieno iš jų istorija yra unikali, tačiau teminės analizės metu išskirtos temos padeda pastebėti tam tikras tendencijas. Dalindamiesi savo patirtimis apie aukšto meistriškumo sporto karjeros baigimą tiriamieji pabrėžė ir pačios sporto karjeros reikšmę jų gyvenime – sporto suformuotą tapatybę, poveikį jų psichologinei gerovei, bet tuo pačiu visos ir karjeros eigoje patirtus psichologinius ir fizinius iššūkius, kurie taip pat yra labai svarbi patirties dalis. Pats aukšto meistriškumo karjeros baigimo sprendimo priėmimas buvo nulemtas daugybės įvairių priežasčių ir lydimas dažniausiai neigiamos emocinės būsenos, tačiau visi vieningai pabrėžė, jog išankstinis karjeros baigimo planavimas yra būtina sąlyga sprendimo priėmimo procese. Visas šis etapas karjerą baigusiems aukšto meistriškumo sportininkams siejosi su daugybe psichologinių pokyčių, tokių kaip tapatumo krizė, savęs vertinimo ir priėmimo pokyčiai bei sporto vaidmens transformacija. Tačiau taip pat pokyčiai intensyviai vyko ir išoriniame tiriamųjų gyvenime – su aukšto meistriškumo karjeros baigimu keitėsi ir jų rutina, savirealizacijos kryptis, gyvenimo planavimas bei socialiniai santykiai su sporto aplinka. Nors kiekvieno tyrimo dalyvio patirtis yra unikali ir karjeros baigimo eigoje jie susidūrė su skirtingais išgyvenimais bei iššūkiais, vis dėlto galima teigti, kad tyrimo dalyviams pavyko prisitaikyti prie naujo gyvenimo etapo, jo išgyvenimų ir pokyčių. Remiantis tiriamųjų istorijomis, ypač naudingos prisitaikymo strategijos yra alternatyvios veiklos, socialinė parama ir tam tikri savipagalbos metodai. O reflektuodami savo patirtis jie taip pat išskyrė ir įvairias prisitaikymo rekomendacijas kitiems karjerą baigiantiems sportininkams, kurios taip pat galėtų būti naudingos šiame gyvenimo etape.

Vertinant šį tyrimą ir jo rezultatus yra svarbu atkreipti dėmesį tam tikrus tyrimo ribotumus. Pirmiausia, šiame tyrime buvo nagrinėjama maža ir specifiška tyrimo dalyvių imtis, todėl tyrimo rezultatai negali būti apibendrinti ir plačiai pritaikyti. Taigi, nors šis tyrimas atskleidžia karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų patirtis, tačiau vis dėlto tai yra tik šiame tyrime dalyvavusių asmenų subjektyvi patirtis, kuri nebūtinai gali būti pritaikoma kitiems žmonėms. Atsižvelgiant į tai, kad visi asmenys šiame tyrime dalyvavo savanoriškai ir tyrimo dalyvių atrankai buvo naudojama patogioji atranka, tyrėjai pavyko pasiekti tik nedidelę dalį karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų ir gali būti, kad būtent šie žmonės yra linkę dalintis savo patirtimi ar galėjo sėkmingiau

prisitaikyti prie karjeros baigimo, tačiau yra neaišku, kokios patirtys būdingos kitiems asmenims. Nors patogios tiriamųjų atrankos metodas buvo pasirinktas atsižvelgiant į tyrimo temos specifiškumą ir ribotą galimų dalyvių prieinamumą, tačiau tai mažina galimybes apibendrinti rezultatus platesnei tiriamųjų populiacijai ir gali lemti atrankos šališkumą dėl galimai homogeniškų tam tikrų dalyvių savybių ir jų pasiekiamumo. Todėl ateities tyrimuose gali būti naudinga atlikti didesnės apimties kiekybinės metodologijos tyrimą, siekiant įtraukti platesnę ir galbūt įvairesnę tiriamųjų auditoriją. Taip pat nors šiame tyrime nebuvo siekiama surinkti homogenišką tyrimo dalyvių imtį, tačiau tam tikri tiriamųjų demografiniai ar atstovaujamos sporto šakos skirtumai galėjo paveikti šio tyrimo rezultatus. Taigi, nors šiame tyrime dalyvavo tiek individualias, tiek komandines sporto šakas atstovaujantys tyrimo dalyviai, tačiau vis dėlto sporto šakos pobūdis gali turėti įtakos tam tikriems karjeros baigimo patirties aspektams. Todėl siekiant aiškiau suprasti atstovaujamos sporto šakos įtaką karjerą baigusių sportininkų patirtims būtų naudinga atlikti papildomus tyrimus, pritaikius šiuos atrankos kriterijus. Taip pat verta atkreipti dėmesį, kad duomenys buvo renkami mišriu būdu – tiek gyvų, tiek nuotolinių pokalbių metu. Ir nors atrodo, kad nuotolinio interviu metu tyrimo dalyviams pavyko vienodai gerai atsiverti lyginant su gyvais interviu, tai vis dėlto galėjo daryti įtaką, kaip tyrimo dalyviai jautėsi interviu metu ir kiek drąsiai galėjo dalintis savo patirtimi. Taigi, ateities tyrimuose būtų naudinga duomenis rinkti vienodu būdu, rekomenduojama gyvai bendraujant su tiriamuoju. Galiausiai, svarbu paminėti ir galimą tyrėjos subjektyvumo įtaką rezultatams. Nors viso tyrimo metu buvo pildomas tyrimo dienoraštis, kuriame reflektuotos mintys, emocijos, išankstinės nuostatos ir galimos prielaidos, tačiau kokybinio tyrimo pobūdis lemia, kad tyrėjas pats tampa tyrimo instrumentu. Asmeninė patirtis bei domėjimasis tyrimo tema galėjo net ir nesąmoningai daryti įtaką tam tikriems interpretacijos aspektams – kokiems dalykams buvo skiriamas didesnis dėmesys analizuojant duomenis ar kaip potėmės buvo jungiamos į temas. Atsižvelgiant į tai, galima pastebėti, kad šiame tyrime galimai daugiau dėmesio buvo sutelkiama į tiriamųjų išskirtus sunkumus bei karjeros baigimo sąlygotus pokyčius. Šis ribotumas pabrėžia refleksijos svarbą kokybiniuose tyrimuose bei būtiną tyrėjo nuolatinę savistabą sąmoningai vertinant savo vaidmenį viso tyrimo procese.

Taigi, remiantis šio tyrimo rezultatais galima suprasti, su kokiomis patirtimis susiduria karjerą baigę aukšto meistriškumo sportininkai. Atsižvelgiant į tai, kad tiek tyrimai susiję su psichologija sporto srityje, tiek specializuota psichologinė pagalba sportininkams Lietuvoje yra labai ribota, šio tyrimo rezultatai gali suteikti įvairių sričių specialistams naujų įžvalgų apie darbą su aukšto meistriškumo sportininkais. Šio tyrimo dalyviai atvirai dalinosi savo patirtimis tiek apie pačią sporto karjerą, tiek apie karjeros baigimo procesą, atskleidė iššūkius, pokyčius ir prisitaikymo metodus, kuriuos patyrė baigę karjerą. Taigi, visų pirma, šio tyrimo rezultatai gali būti naudingi psichikos sveikatos specialistams, ypač dirbantiems su sporto srities atstovais, nes suteikia papildomų žinių ir

apie aukšto meistriskumo karjeros baigimo išgyvenimus, ir apie pagalbos metodus, kuriais galima remtis siekiant padėti sportininkams prisitaikyti prie pokyčių. Svarbu atkreipti dėmesį, kad visa psichikos sveikatos specialistų teikiama pagalba turėtų būti prieinama tiek dar aktyviai sportuojantiems, tiek karjerą baigusiems sportininkams teikiant individualias konsultacijas, organizuojant grupinius užsiėmimus ar tiesiog vedant psichoedukacines paskaitas. Remiantis šio tyrimo rezultatais, vykdant šias veiklas būtų ypač naudinga su sportininkais aptarti galimus sportininko tapatybės ir savęs priėmimo pokyčius, emocinius išgyvenimus, išankstinio planavimo ir alternatyvių veiklų svarbą visos karjeros eigoje. Taip pat pritaikę šio tyrimo rezultatus psichikos sveikatos specialistai galėtų prisidėti prie ilgalaikių prevencinių ar intervencinių programų sportininkams kūrimo ir įgyvendinimo, kuriose būtų rūpinamasi tinkamu sportininkų išankstiniu pasiruošimu karjeros baigimui, teikiama informacija apie naudingus prisitaikymo prie pokyčių metodus, socialinę paramą ir užtikrinama įvairiapusė psichologinė pagalba. Visų antra, šio tyrimo rezultatai gali būti naudingi įvairioms sporto organizacijoms, siekiančioms rūpintis sportininkų psichikos sveikata. Atsižvelgiant į tai, jog sporto srityje psichikos sveikata vis dar yra didelė stigma, sporto organizacijų žinios apie aukšto meistriskumo sportininkų psichikos sveikatos patirtis galėtų padėti ne tik atkreipti dėmesį, tinkamai rūpintis sportininkų psichologine būseną, padėti iš anksto pasiruošti karjeros baigimui ar suteikti tinkamą socialinę paramą, bet tuo pačiu prisidėti ir prie psichikos sveikatos stigmos mažinimo. Tai galėtų būti vykdoma aktyviai formuojant atvirą, saugią, psichikos sveikatą palaikančią aplinką – organizuojant psichoedukacines paskaitas tiek sportininkams, tiek jų treneriams, kuriant sportininkų tarpusavio palaikymo grupes, tiekiančias socialinę paramą ir bendrystę ar tiesiog suteikiant galimybes kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus. Tai pat svarbu atkreipti dėmesį, kad šio tyrimo rezultatai pabrėžia išankstinio planavimo, alternatyvių veiklų ir įvairiapusiškos sportininko tapatybės svarbą, todėl sporto organizacijos turėtų pasirūpinti šiomis galimybėmis ir skatinti net ir aktyviai sportuojant įgyti norimą išsilavinimą, plėsti akiratį užsiimant kitomis veiklomis ir neapsiriboti vien sporto pasauliu. Galiausiai, šio tyrimo rezultatai galėtų būti naudingi tiek dar aktyviai sportuojantiems, tiek jau karjerą baigusiems aukšto meistriskumo sportininkams. Šio tyrimo dalyvių istorijos padeda suprasti, kokie išgyvenimai, pokyčiai ar iššūkiai lydi sportininkus šiame etape, todėl šiuo metu dar aktyvūs sportininkai remdamiesi šiomis patirtimis galėtų prisidėti prie tam tikro išankstinio pasiruošimo savo karjeros baigimui. O karjerą baigusiems sportininkams šio tyrimo rezultatai galėtų padėti normalizuoti jų pačių išgyvenimus, susijusius su karjeros baigimu, reflektuoti savo patirtis, pajusti bendrystę su kitais sportininkais, kuri dažniausiai baigus karjerą dėl sportininko tapatybės pokyčių silpnėja. Taigi, apibendrinant, galima pastebėti, kad šio tyrimo rezultatai pasižymi plačiu pritaikomumu įvairiose, su psichikos sveikata sporte susijusiose srityse.

IŠVADOS

- Siekiant suprasti, su kokiomis psichikos sveikatos patirtimis susiduria karjerą baigę aukšto meistriskumo sportininkai buvo išskirtos 5 pagrindinės temos: 1) Aukšto meistriskumo sporto karjeros patirtys; 2) Psichologiniai aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo išgyvenimai; 3) Su aukšto meistriskumo karjeros baigimu susiję vidiniai (psichologiniai) pokyčiai; 4) Su aukšto meistriskumo karjeros baigimu susiję išoriniai gyvenimo pokyčiai; 5) Prisitaikymo prie aukšto meistriskumo karjeros baigimo strategijos.
- Aukšto meistriskumo sporto karjera yra ypač reikšminga patirtis net ir karjerą baigusiems sportininkams, nes tai prisidėjo prie jų sportininko tapatybės formavimo, psichologinės gerovės ir lėmė įvairius psichologinius ir fizinius iššūkius, kuriuos sportininkai patyrė visos karjeros eigoje.
- Psichologiniai aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimo išgyvenimai priklauso nuo karjeros baigimo priežasčių, išankstinio karjeros baigimo planavimo bei su karjeros baigimu susijusios emocinės būsenos.
- Aukšto meistriskumo sporto karjeros baigimas sportininkams lemia įvairius vidinius (psichologinius) pokyčius, tokius kaip tapatybės krizė ir naujo identiteto priėmimas, savęs vertinimo ir priėmimo pokyčiai bei sporto vaidmens transformacija.
- Karjerą baigę aukšto meistriskumo sportininkai susiduria su įvairiais išoriniais gyvenimo pokyčiais sąlygotais sportinės karjeros pabaigos – kasdienės rutinos, savirealizacijos krypties, gyvenimo planavimo ir socialinių santykių pasikeitimais.
- Nepaisant visų išgyvenimų ir pokyčių, su kuriais susiduria karjerą baigę aukšto meistriskumo sportininkai, tokios strategijos kaip alternatyvios veiklos, socialinė parama ar savipagalba gali padėti sportininkui prisitaikyti prie naujo etapo ir teikti prisitaikymo metodų rekomendacijas kitiems sportininkams.

LITERATŪRA

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 712–733). John Wiley & Sons, Inc. doi:10.1002/9781118270011.ch32
- American Psychological Association (2022). *Sport psychologists help professional and amateur athletes*. Paimta iš: <https://www.apa.org/topics/sport-rehabilitation/psychologists>
- Araujo, C.G., & Scharhag, J. (2016). Athlete: A working definition for medical and health sciences research. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(1), 4–7. doi:10.1111/sms.12632
- Bossio - Reyes, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., ... Brandão, M. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.1068376
- Brassard, S., Bourdon, S., & Dionne, P. (2023). Planning Life Outside of Sport: Elite Athletes' Help-seeking Behaviours Toward Career Support Resources. *Canadian Journal of Career Development*, 22(2), 40–53. doi:10.53379/cjcd.2023.359
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, C.J., Webb, T.L., Robinson, M.A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71–80. doi:10.1016/j.psychsport.2018.01.003
- Cahill, M., Galvin, R., & Pettigrew, J. (2021). The retirement experiences of women academics: A qualitative, descriptive study. *Educational Gerontology*, 47(7), 297–311. doi:10.1080/03601277.2021.1929266
- Castaldelli-Maia, J.M., Gallinaro, J.G.M.E., Falcão, R.S., Gouttebarger, V., Hitchcock, M.E., Hainline, B., ... Stull, T. (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 707-721. doi:10.1136/bjsports-2019-100710
- Chandra, Y., & Shang, L. (2019). Qualitative Research: An Overview. In *Qualitative Research Using R: A Systematic Approach* (pp. 1 – 19). Singapore: Springer. doi:10.1007/978-981-13-3170-1_1

- Cosh, S.M., McNeil, D.G., Jeffreys, A., Clark, L., & Tully, P.J. (2024). Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. *Psychology of Sport and Exercise*, 71(4). doi:10.1016/j.psychsport.2023.102586
- Davies, R.M., Knoll, M.A., & Kyranides, M.N. (2024). A moderated mediation analysis on the influence of social support and cognitive flexibility in predicting mental wellbeing in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, doi:10.1016/j.psychsport.2023.102560
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15–26. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.011
- Esopenko, C., Coury, J.R., Pieroth, E.M., Noble, J.M., Trofa, D.P., & Bottiglieri, T.S. (2020). The Psychological Burden of Retirement from Sport. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 430-437. doi: 10.1249/JSR.0000000000000761
- Grünwald, O., Damman, M., & Henkens, K. (2022). Does Retirement Change What Individuals Value in Life? Results From a 3-Year Panel Study. *The Journals of Gerontology*, 77(9), 1699-1709. doi:10.1093/geronb/gbac014
- Haslam, C., Haslam, S.A., Jetten, J., Cruwys, T., & Steffens, N.K. (2021a). Life Change, Social Identity, and Health. *Annual Review of Psychology*, 72, 635-661. doi:10.1146/annurev-psych-060120-111721
- Haslam, C., Lam, B.C.P., Yang, J., Steffens, N.K., Haslam, S.A., Cruwys, T., ... Fransen, K. (2021b). When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 1–12. doi:10.1016/j.psychsport.2021.102049
- Haslam, C., McAulay, C., Cooper, D., Mertens, N., Coffee, P., Hartley, C., ... Fransen, K. (2024). "I'm more than my sport": Exploring the dynamic processes of identity change in athletic retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 73. doi:10.1016/j.psychsport.2024.102640
- International Olympic Committee (2024). *Life after sport: Why athletes need to prepare*. Paimta iš: <https://www.olympics.com/athlete365/articles/a365-topic-career-plus/life-after-sport-why-athletes-need-to-prepare>
- Yemiscigil, A., Powdthavee, N., & Whillans, A.V. (2021). The Effects of Retirement on Sense of Purpose in Life: Crisis or Opportunity? *Psychological Science*, 32(11). doi:10.1177/09567976211024248

- Jewett, R., Kerr, G., & Dionne, M. (2021). Canadian athletes' perspectives of mental health care and the importance of clinicians' sport knowledge: A multi-method investigation, *Psychology of Sport and Exercise*, 53. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101849
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating Elite End-of-Athletic-Career Transition: A Systematic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291–308. doi:10.1080/10413200.2015.1128992
- Lebrun, F., & Collins, D. (2017). Is Elite Sport (Really) Bad for You? Can We Answer the Question? *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00324
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A.M., & Terry, P.C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE* 17(2). doi:10.1371/journal.pone.0263408
- Mannes, Z., Waxenberg, L., Cottler, L., Perlstein, W., Burrell, L., Ferguson, E., ... & Ennis, N. (2018). Prevalence and Correlates of Psychological Distress among Retired Elite Athletes: A Systematic Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 12, 1-30. doi:10.1080/1750984X.2018.1469162
- McHenry, L., & Zakrajsek, R. (2023). Thriving in Elite Athletes. In Nixdorf, I., Nixdorf, R., Beckmann, J., Martin, S., & Macintyre, T. (Eds.). *Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport* (pp. 12 - 31). Routledge. doi:10.4324/9781003099345
- Merz, Z.C., Perry, J.E., Brauer, A.H., Montgomery, T.L., Shulze, J., & Ross, M.J. (2020). The cost of mental illness: The public's derogation of athletes with psychological distress. *Stigma and Health*, 5(4), 442–450. doi:10.1037/sah0000213
- Mesagno, C., Hammond, A.A., & Goodyear, M.A. (2024). An initial investigation into the mental health difficulties in athletes who experience choking under pressure. *Psychology in Sport and Exercise*, 74. doi:10.1016/j.psychsport.2024.102663
- Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., Bianco, A., & Drid, P. (2021). Differences in the Psychological Profiles of Elite and Non-elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.635651
- Newman, H.J.H., Howells, K.L., & Fletcher, D. (2016). The Dark Side of Top Level Sport: An Autobiographic Study of Depressive Experiences in Elite Sport Performers. *Frontiers in Psychology*. 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00868

- Oevreboe, T.H., Ivarsson, A., Sundgot-Borgen, J., Knudsen, A. K. S., Reneflot, A., & Pensgaard, A.M. (2023). Mental health problems in elite sport: the difference in the distribution of mental distress and mental disorders among a sample of Norwegian elite athletes. *Sport & Exercise Medicine*, 9(3). doi:10.1136/bmjsem-2023-001538
- Oulevey, M., Lavalley, D., Ojio, Y., & Kohtake, N. (2024). The design of a career transition psychological support program for retired Olympic athletes in Japan. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7–10. DOI: 10.1016/j.ajsep.2024.01.001
- Papathomas, A., Petrie, T., Moesch, K., & Newman, H.J.H. (2025). Body image experiences in retired Olympians: Losing the embodied self. *Psychology of Sport and Exercise*, 77. doi:10.1016/j.psychsport.2024.102792
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2012a). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 6, 1-32. doi:10.1080/1750984X.2012.687053
- Park, S., Tod, D., & Lavalley, D. (2012b). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444–453. doi:10.1016/j.psychsport.2012.02.003
- Pilkington, V., Rice, S., Olive, L., Walton, C., & Purcell, R. (2024). Athlete Mental Health and Wellbeing During the Transition into Elite Sport: Strategies to Prepare the System. *Sports Medicine*, 10(1). doi:10.1186/s40798-024-00690-z
- Rice, S.M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P.D., & Parker, A.G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. doi:10.1007/s40279-016-0492-2
- Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M.C. (2025). Self-confidence, mental toughness, and psychobiosocial experiences in elite rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 77. doi:10.1016/j.psychsport.2024.102798
- Roberts, R. E. (2020). Qualitative Interview Questions: Guidance for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, 25(9), 3185-3203. doi:10.46743/2160-3715/2020.4640
- Sauvé, J. L., O'Rourke, J. J., Wilson, B., Bundon, A., & Beauchamp, M. R. (2022). Looking back to move forward: Recently retired Olympians' perspectives of factors that contribute to and undermine athlete well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(1), 44–60. doi:10.1037/spy0000273

- Shander, K., & Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 1–7. doi:10.1016/j.psychsport.2021.102045
- Schmid, M.J., Hlasová, H., Ronkainen, N.J., Conzelmann, A., & Schmid, J. (2024). Leaving elite sport, abandoning athletic identity? Development and predictors of athletic identity post-retirement. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54, 450–461. doi:10.1007/s12662-023-00934-2
- Silva, A., Sobreiro, P., & Monteiro, D. (2021). Sports Participation and Value of Elite Sports in Predicting Well-Being. *Sports (Basel)*, 9(12). doi:10.3390/sports9120173
- Silver, M. P. (2021). Adaptation to Athletic Retirement and Perceptions About Aging: A Qualitative Study of Retired Olympic Athletes. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(5), 828-842. doi:10.1123/japa.2020-0270
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118. doi:10.1016/j.psychsport.2006.05.002
- de Subijana, C.L., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J.L. (2020). Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison between Individual and Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24). doi:10.3390/ijerph17249265
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 3-14. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.004
- Švietimo, mokslo ir sporto ministerija (2021). 2021–2030 m. Sporto plėtros programos pagrindimas. Paimta iš: https://smsm.lrv.lt/uploads/smsm/documents/files/Administracine%20informacija/planavimo%20dokumentai/pletros%20programos/Sporto%20PP%20rengimas_%20I-III%20dalis_11-17_%20redag_maket.pdf
- Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2022). *Qualitative study*. StatPearls: StatPearls Publishing. Paimta iš: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470395/>
- Teques, A. P., Carreiro, J., Duarte, D., & Teques, P. (2025). Wellbeing and Retirement in Europe: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Healthcare*, 13(2). doi:10.3390/healthcare13020100

- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.003
- Uzzell, K.S., Knight, C.J., Pankow, K., & Hill, D.M. (2024). Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study. *Psychology of Sport and Exercise*, 70. doi:10.1016/j.psychsport.2023.102557
- Voorheis, P., Silver, M., & Consonni, J. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLoS One*, 18(9). doi:10.1371/journal.pone.0291683
- Warriner, K., & Lavalle, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: Self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 301–317. doi:10.1080/10413200801998564
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. Paimta iš: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

PRIEDAI

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime

Sveiki,

Aš esu Dovilė Kerzaitė, sveikatos psichologijos magistro programos studentė Vilniaus universitete. Šiuo metu ieškau tyrimo dalyvių savo baigiamajam darbui, kurio tikslas yra nagrinėti karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų psichikos sveikatos patirtis.

Todėl labai noriu pakviesti pasikalbėti **karjerą baigusius komandinio sporto sportininkus (-es), atstovavusius (-ias) Lietuvą tarptautinėse varžybose**. Svarbu, kad sportininko (-ės) karjerą būtų baigę (-usi) **1 – 5 metų** tarpe.

Tyrimo metu bus renkami interviu, kurie bus įrašomi ir transkribuojami, tačiau šie duomenys bus naudojami tik tyrimo tikslais ir jokiais kitais atvejais. Asmeniniai duomenys ir identifikatoriai nebus naudojami tyrimo duomenyse. Numatoma interviu trukmė iki 1 val.

Jei sutinkate dalyvauti tyrime, užpildykite informuoto sutikimo anketą, kurią galite rasti šioje nuorodoje: <https://forms.office.com/e/QpMfQYy0dL>

2 priedas. Informuoto sutikimo anketa

☐

Pažymėkite, jeigu sutinkate dalyvauti tyrime.

Dėkoju, kad sutinkate dalyvauti tyrime apie sportininkų karjeros baigimą ir su tuo susijusias patirtis. Tyrimo tikslas – nagrinėti karjerą baigusių aukšto meistriškumo sportininkų patirtis. Tyrimo metu bus atliekami giluminiai interviu. Ši informacija bus naudojama Vilniaus universiteto sveikatos psichologijos programos magistro baigiamajam darbui ruošti. Darbo vadovas/ė: asist. dr. Vita Mikuličiūtė.

Jūsų dalyvavimas šiame tyrime yra savanoriškas, galite pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu. Asmeniniai duomenys ir identifikatoriai nebus naudojami tyrimo duomenyse. Interviu bus įrašomi ir transkribuojami, tačiau šie duomenys bus naudojami tik tyrimo tikslais ir jokiais kitais atvejais.

Jūsų dalyvavimas labai prisidės prie tolesnio mokslinių psichologijos žinių plėtojimo sporto srityje.

Kilus klausimams, prašome susisiekti: dovile.kerzaite@fsf.stud.vu.lt arba +37061399362

3 priedas. Pusiau struktūruoto interviu klausimai

Ekskursinis klausimas:

Prašau, papasakokite apie savo sporto patirtį.

Pagalbiniai klausimai:

- Kada/kaip pradėjote sportuoti?
- Kaip atrodydavo Jūsų kasdienybė?
- Kokie didžiausi Jūsų pasiekimai sporte?

Tikslinamieji klausimai:

1. Kaip priėjote prie sprendimo, kad jau laikas baigti profesionalią sportininko (-ės) karjerą?
2. Kaip apibūdintumėte savo perėjimo laikotarpį iš profesionalaus sporto?
3. Kokį poveikį Jums ar Jūsų psichologinei sveikatai turėjo šis perėjimas iš profesionalaus sporto?
4. Kokį pasiruošimą vykdėte, jei vykdėte, būsimai karjeros pabaigai?
 - Galbūt vykdėte psichologinį pasiruošimą, nusiteikdami šiam pokyčiui?
 - Konsultacijos su psichologu?
 - Ar svarstėte apie kitų karjeros galimybių paieškas?
5. Kas labiausiai pasikeitė, jeigu pasikeitė, priėmus naują gyvenimo etapą?
 - Kaip pasikeitė, jeigu pasikeitė, Jūsų požiūris į save?
 - Kaip pasikeitė Jūsų požiūris į profesionalų sportą?
6. Kaip pasikeitė, jeigu pasikeitė Jūsų santykis su Jūsų komandos nariais?
 - Kaip Jūsų komanda priėmė žinią apie Jūsų karjeros baigimą?
 - Kokie jausmai kyla, jeigu kyla, kalbant apie savo komandą?
7. Ką, remiantis savo patirtimi, galėtumėte rekomenduoti kitiems sportininkams, išgyvenantiems karjeros baigimo etapą, kas galėtų padėti lengviau priimti šį pasikeitimą?
8. Koks Jūsų santykis su sportu yra dabar?
 - Kokį sporto vaidmenį numatote savo ateityje?

Užbaigiamasis klausimas: Ką dar norėtumėte pridėti, kas, jūsų manymu, yra svarbu šiai temai, ko galbūt nepaklausiau?

4 priedas. Tyrėjos dienoraščio ištraukos

Eil. Nr.	Data	Dienoraščio ištraukos
1.	2024 09 30	„Šiandien atlikau savo pirmąjį tyrimo interviu. Prieš pokalbį su tiriamuoju iš tiesų labai jaudinausi, pergalvojau visus savo klausimus ir temos pasirinkimo motyvus, tačiau po interviu pajaučiau ne tik pasididžiavimą savimi, kad pagaliau pradėjau taip atidėliotus magistro darbus, bet ir pasirinkta tema, kadangi tiriamasis atvirai dalinosi savo istorija, kuri tikrai mane sudomino.“
2.	2024 10 23	„<...> Pradžioje interviu iš tiesų labai jaudinausi, nes tikrai baisu imti interviu iš olimpiečio, kurį ne kartą esu mačiusi per televiziją, o ypač – Olimpinėse žaidynėse. Tačiau po pasisveikinimo ir kelių minučių paprasto pokalbio, greitai apsipratau su ta mintimi, kad tai yra tiesiog žmogus, kurio istoriją aš bandau suprasti.“
3.	2024 11 14	„<...> Kadangi tyrimo dalyvė labai užimta, niekaip negalėjome rasti bendro laiko gyvam susitikimui, susitarėme dėl pokalbio nuotoliu. Šios interviu aplinkybės ir vėl kėlė nemažai įtampos, tačiau mano nuostabai pokalbis buvo labai išsamus, gilus ir nuoširdus, ko tikrai nesitikėjau iš pokalbio per Teams‘us.“
4.	2025 01 16	„Šiandien važiauvau į Kauną atlikti paskutiniuosius interviu su dar 2 tyrimo dalyvėmis. Manau, kad pokalbiai praėjo tikrai neblogai, jaučiau, kaip jos abi laisvai jaučiasi pasakodamos savo istorijas. Tačiau Augustės nerimą pokalbio metu išdavė kūno kalba – nuolat supama koja po stalą. Vienu metu taip pat galėjau pastebėti jos susigraudinimą, kurį ji bandė staigiai paslėpti nusivalydama ašarą. Aš to nesitikėjau ir šiek tiek susimėčiau, tačiau ji užtikrino, kad jaučiasi gerai ir pokalbį galime tęsti toliau. <...>“
5.	2025 02 15	„<...> Jau tiek daug kartų perskaičiau visus interviu, kad atrodo tuo viską išmoksiu mintinai. Tačiau suprantu, kad ir kaip norėtusi, šioje vietoje skubėti negalima ir kiekvieną kartą vėl bandau gilintis į patirtis lyg skaityčiau jas pirmą kartą.“
6.	2025 03 03	„Taip džiaugiausi išsigryninusi pirmąsias temas, jau atrodė, kad viskas susijungia į suprantamą žemėlapią. Bet dabar vėl sugrįžusi prie duomenų suprantu, kad kai kurių temų potėmės yra nenuoseklios, o pavadinimai tinkamai neatspindi patirčių. Teks vėl pradėti procesą iš naujo.“