



**VILNIAUS UNIVERSITETAS ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA  
Kūno kultūros ir sporto edukologijos specializacija

**ROSITOS VAŠKIENĖS**

**Magistro baigiamasis darbas**

**PAAUGLIŲ (14-17 METŲ) DALYVAVIMO LENGVOSIOS ATLETIKOS  
TRENIRUOTĖSE POVEIKIS JŲ ASMENINIAMS PRIORITETAMS IR  
MOTYVACIJAI**

Darbo vadovas: dr. Darius Masiliauskas

Šiauliai, 2025

**Studijuojančiojo, teikiančio baigiamąjį****WARRANTY of Final Thesis****darbą, GARANTIJA**

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vardas, pavardė<br><i>Name, Surname</i>    | <b>Rosita Vaškienė</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Padalinys<br><i>Faculty</i>                | <b>Šiaulių akademija</b><br><i>Šiauliai Academy</i>                                                                                                                                                                                                                  |
| Studijų programa<br><i>Study Programme</i> | <b>Kūno kultūros ir sporto edukologija</b><br><i>Physical education and sports educology</i>                                                                                                                                                                         |
| Darbo pavadinimas<br><i>Thesis topic</i>   | <b>Paauglių (14-17 metų) dalyvavimo lengvosios atletikos treniruotėse poveikis jų asmeniniams prioritetams ir motyvacijai</b><br><i>The impact of adolescents' (14-17 years old) participation in athletics training on their personal priorities and motivation</i> |
| Darbo tipas<br><i>Thesis type</i>          | <b>Baigiamasis darbas</b><br><i>Final Thesis</i>                                                                                                                                                                                                                     |

Garantuoju, kad mano baigiamasis darbas yra parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokių neteisėtų mokėjimų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

*I guarantee that my thesis is prepared in good faith and independently, there is no contribution to this work from other individuals. I have not made any illegal payments related to this work.*

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose.

*Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.*

**Aš, Rosita Vaškienė, pateikdamas (-a) šį darbą, patvirtinu (pažymėti)**



*I, Rosita Vaškienė, by submitting this paper confirm (check)*

**Embargo laikotarpis****Embargo Period**

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį: *I am requesting an embargo of this thesis for the period indicated below:*



\_\_\_\_\_ mėnesių / months

(embargo laikotarpis negali viršyti 60 mėn. / *an embargo period shall not exceed 60 months*).



Embargo laikotarpis nereikalingas / *no embargo requested*.

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis / *Reason for embargo period:*

## TURINYS

|                                                                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>PAGRINDINĖS SĄVOKOS .....</b>                                                                                                     | <b>4</b>   |
| <b>SANTRAUKA .....</b>                                                                                                               | <b>5</b>   |
| <b>SUMMARY .....</b>                                                                                                                 | <b>7</b>   |
| <b>ĮVADAS.....</b>                                                                                                                   | <b>9</b>   |
| <b>I.LITERATŪROS APŽVALGA .....</b>                                                                                                  | <b>12</b>  |
| <b>1.LENGVOSIOS ATLETIKOS TRENIRUOČIŲ SĄSAJOS SU PAAUGLIŲ ASMENINIAIS PRIORITETAIS IR MOTYVACIJA: TEORINĖS PRIELAIIDOS .....</b>     | <b>12</b>  |
| 1.1 Lengvosios atletikos poveikis asmeniniam ir socialiniam gyvenimui .....                                                          | 15         |
| 1.2 Lengvosios atletikos ir jos poveikis paauglių asmeniniams prioritetams bei motyvacijai: sporto ypatumai ir teorinės sąsajos..... | 18         |
| 1.3 Svarbiausios paauglystės raidos užduotys ir jų sąsajos su lengvąja atletika .....                                                | 23         |
| 1.3.1 Asmeninio identiteto ir savireguliacijos ugdymas .....                                                                         | 26         |
| 1.3.2 Lengvosios atletikos poveikis socialinių įgūdžių formavimuisi .....                                                            | 28         |
| 1.3.3 Lengvoji atletika kaip raidos užduočių įgyvendinimo priemonė .....                                                             | 31         |
| <b>1.4.14-17 METŲ PAAUGLIŲ MOTYVACIJA LENGVOJOJE ATLETIKOJE: VIDINIŲ IR IŠORINIŲ VEIKSNIŲ POVEIKIS BEI JOS POKYČIAI.....</b>         | <b>34</b>  |
| <b>II.TYRIMO METODOLOGIJA.....</b>                                                                                                   | <b>39</b>  |
| 2.1 Tyrimo metodai .....                                                                                                             | 40         |
| 2.1. Tyrimo organizavimas.....                                                                                                       | 44         |
| 2.3 Tyrimo imtis ir jos pasirinkimas .....                                                                                           | 44         |
| 2.4 Tyrimo etika .....                                                                                                               | 45         |
| 2.5 Tiriamųjų demografinės charakteristikos.....                                                                                     | 45         |
| <b>III. TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ .....</b>                                                                                             | <b>53</b>  |
| 3.1. lengvosios atletikos treniruočių sąsajos su paauglių asmeniniais prioritetais ir motyvacija .....                               | 53         |
| 3.2. Lengvosios atletikos kaip sporto šakos ypatumai ir jų poveikis paauglių asmeniniams prioritetams bei motyvacijai.....           | 60         |
| 3.3. Paauglystės raidos užduočių raiška ir jų sąsajos su dalyvavimu lengvosios atletikos treniruotėse.....                           | 67         |
| 3.4. 14 – 17 metų paauglių motyvacija lengvojoje atletikoje: vidinių ir išorinių veiksmų poveikis bei jos pokyčiai.....              | 79         |
| <b>DISKUSIJA .....</b>                                                                                                               | <b>93</b>  |
| <b>IŠVADOS .....</b>                                                                                                                 | <b>96</b>  |
| <b>REKOMENDACIJOS.....</b>                                                                                                           | <b>97</b>  |
| <b>LITERATŪRA .....</b>                                                                                                              | <b>98</b>  |
| <b>PRIEDAI .....</b>                                                                                                                 | <b>103</b> |

## PAGRINDINĖS SĄVOKOS

**Amotyvacija** – siejama su bejėgiškumo būkle, kai sportininkas negali rasti sąryšio tarp savo elgesio

ir veiklos rezultatų. Tokiu atveju sportininkas jaučiasi nekompetentingas, o veikla praranda prasmę.

(Psichologijos žodynas, 1993).

**Išorinė motyvacija** – paskata, ateinanti iš kitų žmonių, visuomenės: pagyrimas, prizai, pinigai,

visuomenės pripažinimas (Sporto terminų žodynas, 2002).

**Motyvacija** – tai motyvų visuma, lemianti asmens aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo. Kitaip tariant, motyvacija – tai vidinė energija, skatinanti individą veikti, siekti tikslų ir tenkinti savo poreikius (Weinberg & Gould, 2018).

**Vidinė motyvacija** – tai motyvacijos rūšis, kai veikla atliekama dėl vidinio pasitenkinimo, smalsumo ar asmeninio tobulėjimo, o ne dėl išorinių paskatų. (Deci & Ryan, 2000; Malinauskas, 2010).

**Išorinė motyvacija** – tai motyvacija, kurią stiprina išoriniai veiksniai; veikla atliekama siekiant gauti atlygį ar išvengti nuobaudos, taip pat siekiant pripažinimo ar kitokio išorinio pastiprinimo. Ji reiškia užduoties atlikimą dėl tam tikro išorinio atlygio ar spaudimo – pavyzdžiui, sportuojama norint laimėti medalį ar sulaukti tėvų pagyrimo (Weinberg & Gould, 2018; Malinauskas, 2010, p. 74).

**Asmeniniai prioritetai** - asmens vertybės – tai, ką jaunas žmogus laiko svarbiausiu savo gyvenime (Karoblis, 1999).

**Fizinis aktyvumas** – tai bet kokia kūno judesių veikla, kurią sukelia skeleto raumenų susitraukimai ir kuriai atlikti naudojamos energijos sąnaudos (World Health Organization, 2020; Sveikatos apsaugos ministerija [SAM], 2023).

**Lengvoji atletika** – sporto šaka, apimanti bėgimo, šuolių, metimų ir sportinio ėjimo rungtis. Tai viena seniausių ir universaliausių sporto šakų, lavinanti pagrindines fizines savybes – jėgą, greitį, ištvermę, lankstumą ir koordinaciją. Pratimai pagrįsti natūraliais žmogaus judesiais (Lietuvos kūno kultūros institutas, 2002).

**Sportas** - socialinis reiškinys, neatsiejama visuomenės kultūros dalis, nuoseklus ir nuolatinis fizinių bei dvasinių žmogaus galių plėtojimas, rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausių sportinių rezultatų (Miškinis, 2002).

**Paauglystė** – tai pereinamasis žmogaus gyvenimo laikotarpis tarp vaikystės ir suaugusio, apytikriai trunkantis nuo 11–12 iki 18 metų. (Žukauskienė, 2012).

## SANTRAUKA

### PAAUGLIŲ (14-17 METŲ) DALYVAVIMO LENGVSIOS ATLETIKOS TRENIRUOTĖSE POVEIKIS JŲ ASMENINIAMS PRIORITETAMS IR MOTYVACIJAI

Šiame magistro baigiamajame darbe nagrinėjamas moksleivių dalyvavimo lengvosios atletikos treniruotėse poveikis jų asmeninių prioritetų formavimuisi bei motyvacijai sportuoti. Temos pasirinkimą lėmė tiek asmeninis domėjimasis paauglių raida per sportinę veiklą, tiek praktinis poreikis geriau suprasti, kokie veiksniai lemia ilgalaikį paauglių įsitraukimą į sportą. Darbas remiasi šiuolaikinėmis edukologijos, psichologijos ir sporto teorijomis, ypač savideterminacijos teorija (Deci & Ryan, 2000), Maslow (1943) poreikių hierarchijos modeliu, socialinio konstruktivizmo požiūriu (Vygotskis, 1978) bei Eriksono (2004) raidos etapų samprata.

**Tyrimo problema.** Nors sporto poveikis paauglių fizinei, emocinei ir socialinei raidai yra plačiai tyrinėtas (Šukys & Kardelis, 2000; Žilinskienė, 2008; Biddle & Asare, 2011), vis dar stokojama tyrimų, nagrinėjančių, kaip dalyvavimas struktūruotose sporto veiklose, tokiose kaip lengvosios atletikos treniruotės, veikia paauglių motyvaciją bei jų asmeninių prioritetų formavimąsi. Lietuvos kontekste šis aspektas dar nėra pakankamai atskleistas – dauguma tyrimų orientuoti į fizinius ar akademinus rezultatus, o ne į asmens vidinį pasaulį, vertybines nuostatas ir motyvacinius šaltinius (Jankauskas, 2015; Frankl, 2008). Taigi kyla klausimas: kaip moksleivių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse veikia jų asmeninius prioritetus ir motyvaciją? Šis klausimas reikalauja nagrinėti iššūkius su kuriais susiduria paaugliai lankantys LA treniruotes, ar ši veikla stiprina vidinę ir išorinę motyvaciją, ar formuoja ilgalaikes vertybes.

**Tyrimo objektas.** Paauglių (14–17 metų) dalyvavimo lengvosios atletikos treniruotėse sąsaja su jų asmeniniais prioritetais ir motyvacija.

**Hipotezė.** Moksleivių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse yra susijęs su stipresnės vidinės motyvacijos raiška ir aiškesnių asmeninių prioritetų formavimu.

**Tyrimo tikslas.** Ištirti, kaip moksleivių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse veikia jų asmeninių prioritetų formavimąsi ir motyvaciją.

#### **Uždaviniai:**

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie paauglių motyvaciją ir asmeninių prioritetų formavimąsi sportinėje veikloje.
2. Ištirti, moksleivių dalyvavimo lengvosios atletikos treniruotėse motyvus ir juos veikiančius vidinius bei išorinius veiksnius.
3. Nustatyti, kaip lengvosios atletikos treniruotės prisideda prie moksleivių asmeninių prioritetų formavimosi.

4. Įvertinti, kokie veiksniai labiausiai skatina ar slopina moksleivių motyvaciją dalyvauti lengvosios atletikos treniruotėse.

**Tyrimo metodai.** Literatūros analizė, anketinė apklausa matematinė statistika ir lyginamoji analizė.

**Tyrimo imtis ir atranka.** Tyrimo imtį sudarė 121, (14 – 17 m. ) paaugliai, lankantys lengvosios atletikos treniruotes Šiauliuose ir Klaipėdoje. Šis amžiaus tarpsnis pasirinktas neatsitiktinai. Pasak EMKOB (2000), vyresnioji paauglystė yra vienas palankiausių laikotarpių fizinei saviugdai, nes nors fizinio aktyvumo poreikis natūraliai mažėja, tačiau paaugliai geba labiau sąmoningai vertinti savo veiklą ir priimti sprendimus, susijusius su sveika gyvensena. Be to, šiame amžiaus tarpsnyje keičiasi savęs ir kitų vertinimo kriterijai – jie tampa objektyvesni ir stabilesni, o paaugliai kritiškiau žvelgia į suaugusiųjų autoritetą bei socialinę aplinką (Kpafir, 2002).

**Tyrimo rezultatai ir pagrindinės išvados.** Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad paauglių motyvaciją lankyti lengvosios atletikos treniruotes lemia tiek vidiniai, tiek išoriniai veiksniai. Dauguma respondentų teigė sportuojantys dėl savęs, noro tobulėti, patiriamo džiaugsmo, tačiau reikšmingą poveikį daro ir trenerio palaikymas, bendraamžių pripažinimas, aiškūs sportiniai tikslai bei dalyvavimas varžybose. Paaiškėjo, kad motyvacija yra mišri – kylanti iš asmeninių tikslų, bet stiprinama socialinio palaikymo. Taip pat nustatyta, jog treniruotės padeda formuoti asmeninius prioritetus, ugdo atsakomybę ir savireguliaciją. Tyrimo duomenys patvirtino teorines nuostatas apie savideterminaciją, socialinį palaikymą ir vidinių bei išorinių motyvų sąveiką paauglystėje.

**Raktiniai žodžiai:** paaugliai, motyvacija, asmeniniai prioritetai, lengvoji atletika, sportas, vidinė ir išorinė motyvacija, trenerio vaidmuo, savirealizacija, socialinis palaikymas.

## SUMMARY

### THE IMPACT OF ADOLESCENTS' (14-17 YEARS OLD) PARTICIPATION IN ATHLETICS TRAINING ON THEIR PERSONAL PRIORITIES AND MOTIVATION

This master's thesis examines the impact of students' participation in athletics training on the formation of their personal priorities and motivation to participate in sports. The choice of the topic was determined by both a personal interest in the development of adolescents through sports activities and a practical need to better understand what factors determine the long-term involvement of adolescents in sports. The work is based on modern theories of education, psychology and sports, especially self-determination theory (Deci & Ryan, 2000), Maslow's (1943) hierarchy of needs model, social constructivism (Vygotsky, 1978) and Erikson's (2004) concept of developmental stages.

**Research problem.** Although the impact of sport on the physical, emotional and social development of adolescents has been widely studied (Šukys & Kardelis, 2000; Žilinskienė, 2008; Biddle & Asare, 2011), there is still a lack of research examining how participation in structured sports activities, such as athletics training, affects adolescents' motivation and the formation of their personal priorities. In the Lithuanian context, this aspect has not yet been sufficiently revealed – most studies are focused on physical or academic results, rather than on the person's inner world, value attitudes and motivational sources (Jankauskas, 2015; Frankl, 2008). Thus, the question arises: how does the participation of schoolchildren in athletics training affect their personal priorities and motivation? This question requires examining the challenges faced by adolescents attending LA training, whether this activity strengthens internal and external motivation, or forms long-term values.

**Research object.** The relationship between the participation of adolescents (14–17 years old) in athletics training and their personal priorities and motivation.

**Hypothesis.** The participation of students in athletics training is associated with the expression of stronger internal motivation and the formation of clearer personal priorities.

**The purpose of the study.** To investigate how the participation of students in athletics training affects the formation of their personal priorities and motivation.

#### **Objectives:**

1. To analyze the scientific literature on the motivation of adolescents and the formation of personal priorities in sports activities.
2. To investigate the motives of students in athletics training and the internal and external factors affecting them.

3. To determine how athletics training contributes to the formation of students' personal priorities.

4. To assess what factors most encourage or inhibit students' motivation to participate in athletics training.

**Research methods.** Literature analysis, questionnaire survey, mathematical statistics and comparative analysis.

**Research sample and selection.** The research sample consisted of 121 (14-17 years old) adolescents attending athletics training in Šiauliai and Klaipėda. This age group was not chosen by chance. According to EMKOB (2000), older adolescence is one of the most favorable periods for physical self-development, because although the need for physical activity naturally decreases, adolescents are able to more consciously evaluate their activities and make decisions related to a healthy lifestyle. In addition, at this age, the criteria for evaluating oneself and others change – they become more objective and stable, and adolescents look more critically at the authority of adults and the social environment (Kpafir, 2002).

**Research results and main conclusions.** The results of the study showed that the motivation of adolescents to attend athletics training is determined by both internal and external factors. Most respondents said that they do sports for themselves, the desire to improve, and the joy they experience, but the support of the coach, peer recognition, clear sports goals and participation in competitions also have a significant impact. It turned out that motivation is mixed – arising from personal goals, but strengthened by social support. It was also found that training helps to form personal priorities, develops responsibility and self-regulation. The study data confirmed theoretical provisions about self-determination, social support and the interaction of internal and external motives in adolescence.

**Keywords:** adolescents, motivation, personal priorities, athletics, sport, intrinsic and extrinsic motivation, role of the coach, self-realization, social support.



## IVADAS

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama fiziniam aktyvumui ir jo poveikiui paauglių asmeniniam bei socialiniam vystymuisi. Tyrimai rodo, kad dalyvavimas sportinėje veikloje, ypač struktūruotose treniruotėse, reikšmingai prisideda prie paauglių savivokos, tapatumo ir motyvacijos formavimosi (Weinberg & Gould, 2018; Grininė, 2003). Lengvoji atletika, būdama individuali ir tuo pat metu grupinę dinamiką apimanti sporto šaka, sukuria palankią terpę asmenybei ugdyti, integruojant fizinius, psichologinius bei socialinius raidos aspektus (Armonavičius, 1995; Karoblis, 1999).

Mokslininkai Deci ir Ryan (2000) pabrėžia, kad motyvacija ir jos kokybė glaudžiai susijusi su pagrindinių psichologinių poreikių – autonomijos, kompetencijos ir bendrumo – patenkinimu. Tokios sąlygos lengvosios atletikos treniruotėse dažnai realizuojamos, todėl sportuojantys paaugliai labiau įsitraukia į veiklą, jaučia didesnę pasitenkinimą ir stiprina asmeninį identitetą. Tyrimai taip pat rodo, kad dalyvavimas tokio pobūdžio veikloje stiprina ne tik fizinę, bet ir emocinę bei socialinę gerovę (Biddle & Asare, 2011; Kazlauskienė, 2017).

Nors sporto poveikis paauglių raidai yra pakankamai plačiai tyrinėtas (Šukys & Kardelis, 2000; Žilinskienė, 2008; Meidus & Pečiūra, 2015), lengvosios atletikos treniruotėse sąsajos su paauglių asmeniniais prioritetais bei motyvacija dar nėra pakankamai išanalizuotos Lietuvos kontekste. Šiuo aspektu egzistuoja teorinė spraga, kurią būtina užpildyti, siekiant geriau suprasti, kaip struktūruota sportinė veikla gali būti naudojama kaip ugdymo priemonė. Iki šiol daugiausia dėmesio skirta fizinių rezultatų analizei, mažiau – vertybinių ir motyvacinių struktūrų formavimuisi (Jankauskas, 2015; Maslow, 1943; Frankl, 2008).

**Tyrimo problema.** Nors sporto poveikis paauglių fizinei, emocinei ir socialinei raidai yra plačiai tyrinėtas (Šukys & Kardelis, 2000; Žilinskienė, 2008; Biddle & Asare, 2011), vis dar stokojama tyrimų, nagrinėjančių, kaip dalyvavimas struktūruotose sporto veiklose, tokiose kaip lengvosios atletikos treniruotės, veikia paauglių motyvaciją bei jų asmeninių prioritetų formavimąsi. Lietuvos kontekste šis aspektas dar nėra pakankamai atskleistas – dauguma tyrimų orientuoti į fizinius ar akademinius rezultatus, o ne į asmens vidinį pasaulį, vertybines nuostatas ir motyvacinius šaltinius (Jankauskas, 2015; Frankl, 2008). Taigi kyla klausimas: kaip moksleivių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse veikia jų asmeninius prioritetus ir motyvaciją? Šis klausimas reikalauja nagrinėti iššūkius su kuriais susiduria paaugliai lankantys LA treniruotes, ar ši veikla stiprina vidinę ir išorinę motyvaciją, ar formuoja ilgalaikes vertybes.

**Tyrimo objektas.** Paauglių (14–17 metų) dalyvavimo lengvosios atletikos treniruotėse sąsaja su jų asmeniniais prioritetais ir motyvacija.

**Hipotezė.** Moksleivių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse yra susijęs su stipresnės vidinės motyvacijos raiška ir aiškesnių asmeninių prioritetų formavimu.

**Tyrimo tikslas.** Ištirti, kaip moksleivių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse veikia jų asmeninių prioritetų formavimąsi ir motyvaciją.

**Uždaviniai:**

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie paauglių motyvaciją ir asmeninių prioritetų formavimąsi sportinėje veikloje.
2. Atskleisti moksleivių dalyvavimo lengvosios atletikos treniruotėse motyvus ir juos veikiančius vidinius bei išorinius veiksnius.
3. Nustatyti, kaip lengvosios atletikos treniruotės prisideda prie moksleivių asmeninių prioritetų formavimosi.
4. Įvertinti, kokie veiksniai labiausiai skatina ar slopina moksleivių motyvaciją dalyvauti lengvosios atletikos treniruotėse.

**Tyrimo metodologija.** Tyrimas grindžiamas savideterminacijos teorijos (Deci & Ryan, 2000), Maslow poreikių hierarchijos (Maslow, 1943), Eriksono tapatumo raidos teorijos (Erikson, 2004), Vygotskio socialinio konstruktivizmo (Vygotsky, 1978) bei kitų sporto psichologijos autorių (Weinberg & Gould, 2018; Malinauskas, 2010) teoriniais principais. Tyrime laikomasi nuostatos, kad paauglių motyvacija ir asmeniniai prioritetai yra daugialypiai ir dinamiški procesai, formuojami tiek vidinių psichologinių poreikių, tiek socialinės aplinkos veiksnių. Tyrimo metodologinis pagrindas remiasi konstruktyvistiniu požiūriu į asmenybės ugdymą per sportinę veiklą, akcentuojant kontekstinę, patirtinę ir tarpasmeninę sąveiką ugdymo procese.

**Tyrimo metodai.** Literatūros analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika ir lyginamoji analizė.

**Tyrimo imtis ir atranka.** Tyrimo imtį sudarė  $n=121$ , (14 – 17 m. ) paaugliai, lankantys lengvosios atletikos treniruotes Šiauliuose ir Klaipėdoje. Šis amžiaus tarpsnis pasirinktas neatsitiktinai. Pasak EMKOB (2000), vyresnioji paauglystė yra vienas palankiausių laikotarpių fizinei saviugdai, nes nors fizinio aktyvumo poreikis natūraliai mažėja, tačiau paaugliai geba labiau sąmoningai vertinti savo veiklą ir priimti sprendimus, susijusius su sveika gyvensena. Be to, šiame amžiaus tarpsnyje keičiasi savęs ir kitų vertinimo kriterijai – jie tampa objektyvesni ir stabilesni, o paaugliai kritiškiau žvelgia į suaugusiųjų autoritetą bei socialinę aplinką (Kpafir, 2002).

**Tyrimo etapai ir organizavimas.**

*Pirmas etapas (2024 m. spalio–lapkričio mėn.)* – atlikta mokslinės literatūros analizė, siekiant pagrįsti tyrimo teorines prielaidas ir apibrėžti pagrindines sąvokas: motyvaciją, asmeninius prioritetus, paauglystės psichosocialinę raidą bei lengvosios atletikos ugdomąją reikšmę.

*Antras etapas (2024 m. gruodžio–2025 m. sausio mėn.)* – parengta struktūruota anoniminė anketinė apklausa, sudaryta iš uždarų ir atvirų klausimų, skirta duomenims apie paauglių dalyvavimą lengvosios atletikos treniruotėse bei jų motyvaciją rinkti.

*Trečias etapas (2025 m. kovo–balandžio mėn.)* – vykdyta anoniminė respondentų apklausa Šiaulių ir Klaipėdos miestų sporto mokyklose.

*Ketvirtas etapas (2025 m. balandžio mėn.)* – atlikta kiekybinė surinktų duomenų analizė: statistinis apibendrinimas, Likerto skalės duomenų interpretavimas, koreliacijos įvertinimas bei atvirų atsakymų teminė analizė, remiantis teoriniu pagrindu.

*Penktas etapas (2025 m. gegužės mėn.)* – parengtas tyrimo rezultatų aprašymas, suformuluotos išvados ir pateiktos praktinės rekomendacijos treneriams, pedagogams bei su paaugliais dirbantiems specialistams.

**Darbo naujumas, teorinis ir praktinis reikšmingumas.** Tyrimo metu pagrįsti teiginiai atskleidė anksčiau Lietuvos mokslinėje literatūroje nenagrinėtą reiškinį – paauglių, lankančių lengvosios atletikos treniruotes, motyvacijos sąsajas su jų asmeniniais prioritetais. Tyrimo rezultatai naudingi lengvosios atletikos treneriams, pedagogams bei švietimo politikos formuotojams. Jie parodo, kokie veiksniai skatina ar silpnina paauglių motyvaciją sportuoti, leidžia kurti tikslingas ugdymo strategijas, orientuotas į asmeninių tikslų kėlimą, socialinį palaikymą ir emocinį saugumą. Praktinį reikšmingumą sustiprina rekomendacijos, siūlančios, kaip konkrečiai stiprinti motyvaciją per trenerio bendravimo stilių, tikslų formulavimą bei tėvų įtraukimą.

**Darbo struktūra.** Magistro baigiamąjį darbą sudaro: santrauka lietuvių ir anglų kalbomis, įvadas, trys pagrindiniai skyriai, diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas. Darbe pateikiamos 10 lentelių ir 30 paveikslų. Darbo apimtis be priedų – 94 puslapiai.

## **I. LITERATŪROS APŽVALGA**

### **1. LENGVOSIOS ATLETIKOS TRENIRUOČIŲ SĄSAJOS SU PAAUGLIŲ ASMENINIAIS PRIORITETAIS IR MOTYVACIJA: TEORINĖS PRIELAIIDOS**

Lengvoji atletika yra visapusiška sporto šaka. Jos pratimų pagrindą sudaro žmogaus prigimčiai natūralūs judesiai: ėjimas, bėgimas. Šuoliai, metimai ir dvikovės. Šie pratimai yra puiki priemonė žmogaus organizmui vystyti ir sveikatingumui gerinti, pratimai ugdo vienokias ar kitokias fizines ypatybes, mokėjimus ir įgūdžius. Per treniruotes ugdomos jėgos, greičio, ištvermės, lankstumo ir vikrumo įgūdžiai (lengvoji atletika, 2008)

Lengvoji atletika – tai daugialypė ugdymo priemonė, kuri turi reikšmingą įtaką paauglių asmeninių prioritetų formavimui ir vidinei motyvacijai. Reguliarus sportinis užsiėmimas padeda mokiniams išmokti planuoti savo tikslus bei objektyviai įvertinti savo pasiekimus – tai yra esminiai procesai, formuojantys asmeninius gyvenimo prioritetus. Pavyzdžiui, Sostinės sporto centro „Lengvosios atletikos ugdymo planas 2024–2025“ pabrėžia, kad treniruočių programa yra kruopščiai suskirstyta į etapus: pradinį rengimą, meistriškumo ugdymą ir tobulinimą, kas užtikrina nuoseklų tobulėjimą ne tik techniniu, bet ir psichologiniu požiūriu (Sostinės sporto centras, 2024).

Vyresniųjų mokinių lengvosios atletikos judesių mokymo programos pabrėžia, kad treniruočių metu įgyta patirtis skatina tiek fizinį, tiek dvasinį tobulėjimą. Nuoseklus tikslų siekimas, rezultatų vertinimas ir nuolatinis grįžtamasis ryšys yra būtini, siekiant, kad išorinė motyvacija virstų vidine, skatinančia asmeninio augimo ir sveikos gyvensenos įpročių formavimą (Deci & Ryan, 2000; Jankauskas, 2018; Novickaitė, 2017). Todėl labai svarbu, kad mokytojas dėtų pastangas organizuojant pamoką taip, kad būtų naudojami efektyvūs metodai, padedantys įgyti atletiškus judesių techniką ir gerinti mokinių fizinį parengimą (Karoblis, 1999). Kaip teigia Grininė (2003), nuolatinė fizinė veikla prisideda prie harmoningo fizinio, psichologinio, socialinio paauglio augimo.

Asmens vidinė motyvacija stiprėja, patenkinus pagrindinius psichologinius poreikius: *saugumo, ryšys su kitais, autonomijos, savigarbos, savęs išreiškimo poreikius* (Deci ir Ryan, 2000). Maslow (1908 – 1970) humanistinės psichologijos atstovas, savo poreikių hierarchijos teorijoje pabrėžia, motyvacija vystosi per kelis etapus: fiziologinį, saugumą, socialinį, savigarbos ir pagarbos lygį. Paauglių amžiaus tarpsnyje, kai intensyviai formuojasi jų asmenybė ir socialiniai ryšiai, šie poreikiai yra labai svarbūs. Lengvoji atletika atlieka fizinės sveikatos stiprinimo funkciją ir skatina draugiškų santykių bei bendruomenės jausmo kūrimą, dalyvavimas sporto treniruotėse jiems suteikia galimybę patenkinti kasdienes poreikius, ugdyti savivertę ir asmeninį tobulėjimą, o

tai padeda moksleiviams atrasti savo potencialą ir kurti harmoningą asmenybės vystymąsi (Leonienė, 2001; O'Dea, 2000; Maslow, 1943). Sportuojant padidėja laimės hormonų ir sumažėja streso, nerimo lygis.

Paaugliai, lankantys lengvosios atletikos treniruotes, įgyja disciplinos, laiko planavimo, socialinių ir komandinio darbo įgūdžių, kurie padeda derinti sportą su mokslu, stiprina charakterį ir skatina visapusišką – fizinį, psichinį ir socialinį – tobulėjimą. Varžybos ugdo sportiškumą, sąžiningumą, pagarbą ir gebėjimą priimti tiek sėkmę, tiek nesėkmę. Socialinė sąveika taip pat atlieka esminį vaidmenį formuojant asmeninius prioritetus. Šilalės sporto mokyklos dokumente „Formalųjį švietimą papildančio lengvosios atletikos pradinio ugdymo programa“ akcentuojama, kad grupinės treniruotės skatina moksleiviams ne tik bendradarbiauti, bet ir dalintis patirtimi bei teikti vieni kitiems emocinį palaikymą. Tokia aplinka stiprina kolektyvinį atsakomybės jausmą ir teigiamai veikia savęs vertinimą, kas vėliau atsispindi moksleivių pasirinkimuose tiek sportinėje veikloje, tiek kasdieniame gyvenime (Šilalės sporto mokykla, 2015).

Laisvalaikis – tai metas, skirtas atsipalaidavimui, saviraiškai ir asmeninių interesų plėtojimu, kuris gali padėti augti arba, priešingu atveju – stabdyti asmeninį tobulėjimą (Jovaiša, 1993). Paaugliams ypač svarbu po pamokų turėti laiko sau – kai gali atitrūkti nuo mokyklos rūpesčių, susitikti su draugais ar tiesiog užsiimti tuo, kas jiems įdomu ir malonu. Tokios akimirkos ne tik padeda pailsėti, bet ir ugdo kūrybiškumą, savarankiškumą, stiprina bendravimo įgūdžius. Kad jaunas žmogus augtų darniai, būtina rasti balansą tarp mokymosi, sporto veiklų ir poilsio. Kaip pažymi Dapkienė (2002), laisvalaikio užsiėmimai yra neatsiejama ugdymo dalis, o jų stoka gali neigiamai veikti paauglių raidą įvairiais aspektais. Kai šios veiklos trūksta:

- Holistinio tobulėjimo galimybės nesuteikiamos;
- Sumažėja įsitraukimas ir susidomėjimas socialine aplinka;
- Ugdoma apatija, atsiskyrimas ir pasyvumas;
- Sukuriamos sąlygos ieškoti atsitiktinių kompanionių;
- Emociškai pavargę paaugliai, dažniau jaučiais išsakę ir rečiau randa būdų kaip

atsipalaiduoti, ko pasėkoje jiems sunkiau sekasi susitvarkyti su iškilusiais sunkumais sprendžiant asmeninio pasitenkinimo iššūkius.

Neturėjimas jokios veiklos, po pamokų paaugliams riboja įgūdžių ugdymąsi, trukdo jų pažangai, mažėja socialinė bendravimo sąveika, suprastėja laiko planavimo įgūdžiai ir trukdoma asmeniui augimui.

Eime et al., (2013) atliko 30, išrinktų pagal kriterijų, tyrimų sisteminę apžvalgą, kuriuose buvo ištirtas popamokinės veiklos, įskaitant lengvąją atletiką, poveikis teigiamam jaunimo vystymuisi, bendram elgesiui ir asmeniniam tobulėjimui. „Sporto“ kaip popamokinės veiklos

apibrėžimas skyrėsi įvairiuose tyrimuose, tačiau galutinai buvo nustatyta, kad užsiėmimas sportu nešą naudą.

Lengvoji atletika yra ne tik fizinio aktyvumo forma, bet ir svarbi ugdymo priemonė, kuri prisideda prie mokinių asmeninių prioritetų formavimosi bei vidinės motyvacijos stiprinimo. Pasak Deci ir Ryan (2000), vidinė motyvacija kyla iš pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo – autonomijos, kompetencijos ir ryšio su kitais žmonėmis. Sportas, įskaitant lengvąją atletiką, padeda ugdyti šiuos aspektus, nes dalyviai įgyja disciplinos, mokosi planuoti savo tikslus ir vertinti pasiektus rezultatus.

Fizinio aktyvumo poveikis paauglių vystymuisi yra plačiai nagrinėjamas moksliniuose tyrimuose. Grininė (2003) teigia, kad reguliarus dalyvavimas sporto veiklose skatina harmoningą fizinį, psichologinį ir socialinį augimą. Pavyzdžiui, Sostinės sporto centro „Lengvosios atletikos ugdymo planas 2024–2025“ akcentuoja, jog struktūruotos treniruotės, suskirstytos į etapus – pradinį rengimą, meistriškumo ugdymą ir tobulinimą – užtikrina ne tik techninį, bet ir psichologinį sportininkų augimą (Sostinės sporto centras, 2024).

Socialinis sporto vaidmuo paauglystėje – tai neatsiejama jauno žmogaus raidos dalis. Daugelis tyrimų rodo, kad treniruotės su bendraamžiais stiprina tarpusavio ryšius, ugdo bendravimo ir komandinio darbo įgūdžius (Leonienė, 2001; O'Dea, 2000). Dalyvavimas varžybose neapsiriboja vien fiziniu pasirengimu – tai situacijos, kuriose mokomasi ne tik siekti tikslo, bet ir priimti nesėkmes, išlaikyti pagarbą kitam, išlikti sąžiningam (Maslow, 1943). Be to, fizinė veikla turi tiesioginį poveikį emocinei savijautai – sportuojant organizme išsiskiria vadinamieji „laimės hormonai“, kurie padeda mažinti stresą ir nerimą. Tai ypač svarbu paauglystėje, kai emociniai išgyvenimai dažnai tampa intensyvesni (Eime ir kt., 2013). Laisvalaikio prasmė paaugliui – tai ne vien poilsis, bet ir galimybė tyrinėti save, kurti, išbandyti naujus dalykus. Jovaiša (1993) pabrėžia, kad tokios veiklos padeda atskleisti individualius gebėjimus ir tenkinti vidinius poreikius. Vis dėlto, jei po pamokų nelieta jokios struktūruotos veiklos, didėja rizika, kad jaunuoliai susidurs su motyvacijos stoka, izoliacija ar net apatija. Dapkienės (2002) teigimu, įvairios neformalios veiklos, tarp jų ir sportas, skatina visapusišką mokinių tobulėjimą. Jų trūkumas gali lemti silpnesnį įsitraukimą į socialinį gyvenimą.

*Apibendrinant galim teigti, kad LA yra skrytis kurioje dera fizinis aktyvumas ir asmeninis augimas. Šis sportas ugdo discipliną, laiko planavimą, atsakomybę ir tikslų siekimo. Šie įgūdžiai naudingi ne tik sporte, bet ir ugdymo procese, ir kasdieniame gyvenime. Todėl svarbu skatinti paauglius aktyviai įsitraukti į sportinę veiklą, nes tai tiesiogiai prisideda prie jų visapusiško augimo.*

## 1.1 Lengvosios atletikos poveikis asmeniniam ir socialiniam gyvenimui

Sportas kaip socialinis fenomenas, bei visuomenės edukacinės sistemos dalis, atliekanti penkias socialines funkcijas: *socialinę – emocinę; socializacijos; integracijos; politinę; socialinio mobilumo*. Tai asmenybės ugdymo priemonė kuri apima įvairių amžiaus, bei socialinių grupių žmones (Miškinis, 2002; Meidus ir Pečiūra, 2015). Sportas kaip socialinis reiškinys – tai edukacinio vyksmo dalis, o sportinis aktyvumas yra labai svarbus asmenybės bruožų, socialinio elgesio formavimosi saviraiškos ir pasitikėjimo savimi veiksnys (Tilindienė, Miškinis, 2003; Šukys, 2001; Žilinskienė, 2008; Gražulis, 2013). Todėl sportas – ypatinga priemonė asmenybei ugdyti (Šalkauskis, 1992).

Pabrėžiant ugdomąją sporto funkciją, sportas akcentuojamas kaip bendražmogiškųjų vertybių bei savybių perdavimo priemonė (Šukys, 2001). Kintančioje visuomenėje, socialinės sąlygos smarkiai įtakoja paauglių socialinius, sportinius interesus, saviraiškos ir saviugdos galimybes. Egzistuoja daug saviraiškos formų kurios padeda ugdyti asmenybę. O sportas yra svarbus reiškinys kuris skatina visuomenės vystymosi procesą (Alison, 1995; Coackley & Dunning, 2000; Wilson & Spink, 2006; Gill 2007). Mokslininkai kurie tyrė įvairių sporto šakų sportininkų ugdomąsias vertybes, nustatė, kad pagrindinė vertybė yra asmeninių pasiekimų laimėjimas ir patiriamas džiaugsmas (Whitehead ir kt., 2013; MacLean & Hamm, 2008). Tačiau dabartinis sportas akcentuoja pergalės siekimą bet kokia kaina. Todėl sportininkas siekdamas rezultatų turi parodyti ne tik fizinius gebėjimus, bet ir savo charakterio bruožus, intelektą.

Lengvoji atletika yra neatsiejama sporto šaka, kuri apima ciklinius ir aciklinius pratimus: bėgimą, metimą, šuolius (Armonavičius, 1995). Ir jos sistemingas praktikavimas daro reikšmingą poveikį asmeniniam, bei socialiniam paauglio gyvenimui. Reguliarios treniruotės ugdo fizinę bei psichologinę ištvermę, didina pasitikėjimą savimi, pagerina socialinius įgūdžius, bei prisideda prie sėkmingos integracijos į visuomenę. Sportas tampa ne tik fizinio kūno formavimu, bet ir svarbiu veiksmu formuojant vertybines nuostatas, savivertę ir socialinį aktyvumą (Weinberg & Gould, 2018). Jankausko (2015) atliktas tyrimas, taip pat parodo, kad reguliariai lankant lengvosios atletikos treniruotes didėja mokinių motyvacija, gerėja psichologinė būklė, ši sporto šaka daro reikšmingą įtaką paauglio fizinei, emocinei ir socialiniai raidai. Reguliarios treniruotės ugdo discipliną, pasitikėjimą savimi, laiko valdymą, bei gerina akademinius ir socialinius rezultatus (Weinberg & Gould, 2018). Dauguma autorių teigia, kad reguliari sportinė veikla ugdo ne tik sportininko charakterį, bet ir padeda lengviau atsispirti žalingam aplinkos ir bendraamžių įtakai, moko drausmės (Šukys, Kardelis. 2000). Lietuvos sveikatos mokslo universiteto atlikti tyrimai (Kazlauskienė, 2017) parodė, kad reguliarius fizinis aktyvumas gerina miego kokybę, stiprina

sveikatą, bei emocinę būseną, o lengvoji atletika kaip sporto šaka daro įtaką ir paauglių psichologinei būsenai, mažina streso ir nerimo hormonų lygį, bei depresijos simptomus (Bidde & Asare, 2011). Mokslininkai Šukys ir Kardelis (2000) tyrė paauglių charakterį ir socialinį elgesį, pastebėjo, kad sportuojančiam paaugliui būdingesnis drąsumo, aktyvumo, ryžtingumo ir dėmesingumo savybės, mažiau vartoja psichotropines medžiagas, lyginant su nesportuojančiais, taip pat ugdoma savitvarda ir asmenybei sudaroma saviraiškos galimybės Tamošauskas (2000). Tyrimai taip pat rodo, kad sportuojantis paauglys patiria mažiau streso mokykloje ir lengviau geba susidoroti psichologiniais iššūkiais (Ekeland et al., 2005). Lengvoji atletika reikalauja reguliarių treniruočių lankymo, nuoseklumo, bei atsakomybės, ko pasekoje ugdoma disciplina ir savarankiškumas (Deci & Ryan, 2000). Savarankiškumo ugdymas vyksta per amininius tikslus, savikontrolę ir gebėjimą įveikti iššūkius, taip mokosi planuoti laiką, derinti mokymąsi su kitomis pareigomis, o tai prisideda prie jų atsakomybės jausmo stiprinimo (Roberts et al., 2018).

Kai moksleiviai pirmenybę teikia būtent tokioms vertybėms, jis ir bus labiau linkęs teikti pirmenybę sporto naudai, tačiau sportuojantis paauglys susiduria su bendraamžių spaudimu, kuris gali turėti didelę įtaką mokinių pasirinkimui, mokinius gali paveikti draugų pasirinkimas ir jų pomėgiai, todėl jie linkę teikti pirmenybę veiklai kuri jų bendraamžiams yra svarbi ir patraukli. Bendraamžiai turi savo asmeninio elgesio normas, ir norint patekti į grupę, vaikas turi priimti šias normas ir vertybes, šios vertybės labai veikia asmenybės elgesį, todėl gali tapti pagrindiniu aspektu įsisavinant judėjimo įgūdžius ar formuojant teigiamą požiūrį į sportą (Meidus ir Pečiūra, 2015). Yra ir teigiamas paauglių spaudimas, kuris nesukelia streso ar nervinės įtampos, priešingai skatina ir motyvuoja, toks kaip bendraamžių spaudimas kuris kyla iš varžytinės pusės, kai spaudžiama vienas kitą siekti geresnių varžybų rezultatų (Clasen & Brown, 1987). Bet koku atveju sportuojantis paauglys sulaukia didesnio socialinio pripažinimo bendraamžių grupėje, iš mokytojų ir tėvų. Sportiniai pasiekimai skatina teigiamą aplinkinių reakciją, o tai didina motyvaciją (Baumeister & Leary, 1995). Nors lengvoji atletika yra individuali sporto šaka taip vaikai mokosi bendradarbiauti ir palaikyti komandos narius. Socialinės sąveikos metu ugdomi svarbūs socialiniai įgūdžiai: *empatija, pagarba vienas kitam, gebėjimas dirbti komandoje, palaikymas, bei bendrų tikslų siekimas* (Smath & Smoll, 2007; Cote et al., 2014). Tai socialinė grupė, kuri turi bendrą tikslą ir siekius, vieni vaikai sportuoja nes nori priklausyti komandai ir tai prideda reikšmingu jų gyvenimui, jie turi stiprų motyvą šlietis prie kitų žmonių, taip jie siekia, kad juos priimtu, o ne sportinės šlovės (Martens, 1999). Sportinė veikla tiek mokykloje, tiek už mokyklos ribų, – tai galimybė ugdyti sportininko charakterį. Charakteris nėra įgimtas, jį formuoja žmogų supanti aplinka, galinti daryti jam ir teigiamą, ir neigiamą poveikį. Atsižvelgiant į sportininko santykius su sportine aplinka ir savimi, požiūriu į treniruotes ir varžybas, ugdomos charakterio savybės, valios



ypatybės, emocijų pobūdis, bei intelekto savybės ir pan. Sporte ugdomos ir socialiai turiningos vertybės. Ugdymo požiūriu svarbi tokia prielaida: vertybės, kurios susiformuoja sportuojant, gali būti perkeltos į kitas gyvenimo sritis ir kartu tobulinti individą, visuomenę. (Miškinis, 2002).

Sportinė veikla teigiamai veikia sportininko savigarbą (Stambulova, 1999, cit. Pagal Miškinis, 2002) bei yra palanki jų socialinei integracijai (Batutis, 2003) Pripažįstama, kad sportinė veikla turi teigiamą įtaką tiek sportininko asmenybei, tiek visuomenei ir jos niekuo negalima pakeisti (Coacley, 1990). Yra mokslininkų (Lakie, 1964; Richardson, 1982), kurie mano, kad nesportuojantys jaunuoliai yra doresni, negu sportuojantys jų vienmečiai. Yra mokslininkų, abejojančių ar aktyvus sportavimas turi ryšį su moraline žmogaus branda, ar sporto išsiugdytas egocentrizmas yra pateisinamas ir priimtinas, ar materialėjantis sportas nepraranda savo kilmingų ir humaniškų idealų ir pan. (Bredermeier, 1991) (cit. Pagal Miškinis, 2002).

Lengvoji atletika ir sportas apskritai turi reikšmingą poveikį asmeniniam bei socialiniam žmogaus gyvenimui. Sportas veikia kaip socializacijos priemonė, padedanti formuoti asmenybės bruožus, stiprinti savivertę, ugdyti discipliną ir atsparumą socialiniams iššūkiams (Miškinis, 2002; Meidus ir Pečiūra, 2015). Lengvosios atletikos treniruotės ne tik gerina fizinę būklę, bet ir skatina socialinę integraciją, emocinį stabilumą bei psichologinę gerovę (Weinberg & Gould, 2018). Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliari fizinė veikla stiprina miego kokybę, mažina stresą ir depresijos simptomus (Bidde & Asare, 2011; Kazlauskienė, 2017). Be to, sportuojantys paaugliai dažniau pasižymi didesniu pasitikėjimu savimi, geresniais akademineis rezultatais ir rečiau pasiduoda žalingiems įpročiams (Šukys, Kardelis, 2000). Lengvoji atletika taip pat ugdo savarankiškumą ir atsakomybę, nes reikalauja laiko planavimo bei nuoseklaus tikslo siekimo (Deci & Ryan, 2000; Roberts et al., 2018).

Sportuojančių paauglių socialinė padėtis dažnai būna palankesnė – jie sulaukia didesnio pripažinimo tiek tarp bendraamžių, tiek iš mokytojų ir tėvų (Baumeister & Leary, 1995). Be to, net ir individualiose sporto šakose, tokiose kaip lengvoji atletika, ugdomi bendravimo įgūdžiai, komandinis darbas ir tarpusavio palaikymas (Smith & Smoll, 2007; Cote et al., 2014).

Apskritai, lengvoji atletika yra ne tik fizinio aktyvumo forma, bet ir reikšmingas asmenybės bei socialinio elgesio formavimo veiksnys, prisidedantis prie jauno žmogaus gerovės, motyvacijos ir visuomenės procesų integracijos (Ekeland et al., 2005; Martens, 1999). Pasak G. Gorbunovo (1986), sportininko asmenybės tapsmas neatsiejamas nuo jo socialinės brandos, socialinės kompetencijos, ir tai yra pastebima žvelgiant į sportininko santykius su sportu, pačiu savimi, kitais žmonėmis įvairiomis gyvenimo situacijomis.

*Apibendrinant galima teigti, kad lengvoji atletika yra ne tik individualaus fizinio aktyvumo forma, bet ir svarbi visuomenės edukacinės sistemos dalis, turinti reikšmingą poveikį asmenybės*

*ugdymui ir socializacijai. Sistemingas sportavimas formuoja įvairiapusiškas vertybines nuostatas, stiprina pasitikėjimą savimi, skatina emocinį stabilumą, mažina stresą bei padeda atsispirti neigiamai aplinkos įtakai. Be to, reguliarios lengvosios atletikos treniruotės ugdo discipliną, savarankiškumą ir gebėjimą planuoti laiką, o tai teigiamai veikia akademinius pasiekimus ir bendrą asmens gyvenimo kokybę. Nepaisant to, kad lengvoji atletika yra individuali sporto šaka, ji taip pat reikšmingai prisideda prie socialinių įgūdžių formavimo – empatijos, pagarbos, komandinio darbo ir bendradarbiavimo, tuo pačiu didindama socialinį pripažinimą tarp bendraamžių ir platesnėje socialinėje aplinkoje. Taigi, lengvoji atletika visapusiškai ugdo jauną žmogų, integruodama jį į visuomenę ir skatindama jo asmeninę bei socialinę brandą.*

## **1.2 Lengvosios atletikos ir jos poveikis paauglių asmeniniams prioritetams bei motyvacijai: sporto ypatumai ir teorinės sąsajos**

Lengvoji atletika yra viena seniausių ir plačiausiai paplitusių sporto šakų, dar vadinama „sporto šakų motina“ dėl rungčių įvairovės. Ši individuali sporto šaka apima natūraliausius žmogaus judesius – bėgimą, šuolius, metimus – todėl ji yra daugelio kitų sportų pagrindas (Armonavičius, 1995). Dėl plataus rungčių spektro lengvoji atletika prieinama įvairių fizinių gebėjimų žmonėms, o varžybų rezultatai joje objektyviai matuojami (laikas, nuotolis, aukštis) (Deci & Ryan, 2000). Tai reiškia, kad kiekvienas atletas savo pasiekimus kuria pats: sėkmę lemia asmeninės pastangos, meistriškumas ir valia, nes komandinio „užnugario“ nėra (Lengvoji atletika, 2008). Toks individualumo aspektas išskiria lengvąją atletiką iš kitų sporto šakų. Kita vertus, nors varžomasi individualiai, treniruotės dažnai vyksta grupėje – sportininkai sportuoja drauge, dalijasi patarimais, palaiko vieni kitus (O’Dea, 2000; Weinberg & Gould, 2018).

Taigi lengvoji atletika suderina asmeninį meistriškumą su socialine aplinka, suteikdama unikalią ugdymo terpę jaunimui. Sportuojant joje ugdoma aukšta savidisciplina, atsakomybė ir psichologinis atsparumas, nes sportininkas mokosi savarankiškai įveikti sunkumus, stresą, starto jaudulį, išgyventi pergalės ir pralaimėjimus (Armonavičius, 1995; Karoblis, 1999). Tuo pačiu bendra treniruočių veikla tenkina socialinio ryšio poreikį, skatina bendruomeniškumą ir komandinę dvasią. Dėl griežtos treniruočių struktūros (periodizacijos ciklų) bei natūralių pratimų įvairovės lengvoji atletika harmoningai lavina pagrindines fizines ypatybes – jėgą, greitį, ištvermę, lankstumą, koordinaciją – ir stiprina sveikatą (Lengvoji atletika, 2008). Reguliariai sportuojant gerėja moksleivių fizinė būklė, rečiau pasireiškia antsvoris, gerėja miego kokybė, nuotaika ir energingumas (Kazlauskienė, 2017; Biddle & Asare, 2011). Intensyvi fizinė veikla treniruotėse skatina endorfinų (laimės hormonų) išsiskyrimą, kurie mažina stresą (Ekeland et al., 2005) ir gerina emocinę savijautą (Eime et al., 2013). Tikslinga treniruočių aplinka taip pat ugdo valią, kantrybę ir

atkaklumą – nuoseklus tikslų siekimas padeda suvokti, kad tik ilgalaikės pastangos duoda rezultatų (Weinberg & Gould, 2018). Tyrimai rodo, kad reguliariai sportuojantys paaugliai pasižymi didesniu psichologiniu atsparumu, rečiau jaučia nerimą ar depresijos požymius (Deci & Ryan, 2000). Sėkmės ir nesėkmės patirtys lengvojoje atletikoje formuoja realistišką požiūrį į save: sportininkai mokosi konstruktyviai reaguoti į pralaimėjimus ir išlikti kuklūs laimėjimų akivaizdoje (Karoblis, 1999; Weinberg & Gould, 2018). Taigi, lengvosios atletikos treniruotės prisideda ne tik prie sportinių rezultatų, bet ir prie visapusiško paauglio fizinio ir psichologinio tobulėjimo.

Paauglystėje jaunas žmogus susiduria su daugybe raidos uždavinių (Havighurst, 1952), kuriuos įveikus sėkmingai pereinama į suaugusiųjų gyvenimą. Tarp svarbiausių uždavinių minimas fizinės brandos priėmimas, savarankiškumo siekis, tapatumo (identiteto) formavimas, vertybių sistemos sukūrimas, socialiai atsakingo elgesio išmokymas (Havighurst, 1952; Petrulytė, 2003). Dalyvavimas sportinėje veikloje gali sudaryti palankias sąlygas šiems raidos tikslams pasiekti (Žukauskienė, 2012). Pavyzdžiui, reguliarios lengvosios atletikos treniruotės padeda paaugliui priimti sparčius kūno pokyčius. Sportuojant gerėja fizinė forma, didėja jėga ir ištvermė, todėl jaunuolis ima labiau pasitikėti savo kūnu ir didžiuotis jo galimybėmis. Tyrimai patvirtina, kad sistemingai sportuojantys paaugliai paprastai turi pozityvesnį kūno įvaizdį ir aukštesnę savigarbą, nes mato apčiuopiamą fizinės pažangos rezultatą (Eime et al., 2013). Treniruotėse, kuriose nuolat gerinami asmeniniai rezultatai, ugdoma teigiama fizinė tapatybė – „*aš esu stiprus, greitas, ištvermingas*“ – o tai siejasi su aukštesne bendra saviverte (Beresnevičienė, 2003). Sportinė veikla taip pat skatina kognityvinių gebėjimų plėtrą. Paaugliai mokosi nusistatyti treniruočių tikslus, sudaryti planus jiems pasiekti ir analizuoti savo rezultatus, taikydami abstraktų mąstymą praktikoje. Tokiu būdu lavinami problemų sprendimo ir refleksijos įgūdžiai, kurie teigiamai veikia ir mokymosi pasiekimus (fiziškai aktyvūs paaugliai pasižymi geresne dėmesio koncentracija, atmintimi, aukštesniais akademiniiais rezultatais) (Sibley & Etnier, 2003). Sportas suteikia jaunam žmogui ir naują socialinį vaidmenį – sportininko, „lengvaatlečio“ – kuris padeda formuoti asmeninį identitetą (Erikson, 1968). Tapęs sportininku, paauglys priklauso bendraminčių grupei, didžiuojasi savo pasiekimais ir mato prasmingą veiklos tikslą, integruojantįsi į jo „aš“ įvaizdį (Eccles & Barber, 1999). Tyrimai rodo, kad jaunuoliams, aktyviai dalyvaujantiems užklasinėse veiklose (tarp jų sporte), lengviau atrasti ir išreikšti save, jie pasižymi aukštesne saviverte (Eccles & Barber, 1999). Nuoseklus sportavimas ugdo ir paauglio savarankiškumą bei atsakomybę. Lankydamas treniruotes jaunas žmogus mokosi planuoti savo laiką, derinti mokslus su treniruotėmis, prisiima atsakomybę už savo rezultatus ir sprendimus, pamažu atsipalaiduoja nuo nuolatinės tėvų globos (Benson, 2007). Sprendimų priėmimas varžybose (kaip paskirstyti jėgas bėgimo metu, kokią taktiką rinktis) ugdo pasitikėjimą savo pasirinkimais ir padeda pereiti prie savarankiško suaugusiojo vaidmens.

Galiausiai, sportinė veikla padeda formuoti ir paauglio vertybinius principus. Treniruotėse ir varžybose tenka laikytis taisyklių, gerbti varžovus ir priimti teisėjų sprendimus, kas skatina sąžiningumą ir discipliną. Patirtis lengvojoje atletikoje moko garbingai laimėti ir oriai priimti pralaimėjimus, ugdo teisingumo jausmą – supratimą, kad tik sunkus darbas ir sąžiningos pastangos duoda rezultatų. Šios pamokos persikelia ir už sporto ribų: sportuojantis jaunimas dažnai atsakingiau žiūri į mokyklos ar visuomenės taisyklių laikymąsi, rečiau įsivokia į žalingas veiklas (Šukys & Kardelis, 2000; Tamošauskas, 2000). Tyrimai Lietuvoje nustatė, kad sportuojantys paaugliai labiau pasitiki savimi, pasižymi didesne drąsa, ryžtingumu ir savitvarda, jie rečiau pasiduoda neigiamoms bendraamžių įtakoms ir rečiau turi drausmės problemų (Tilindienė & Miškinis, 2003; Šukys, 2001; Žilinskienė, 2008; Gražulis, 2013). Taigi, lengvoji atletika tampa veiksminga socializacijos priemone, padedančia integruotis į visuomenę priimtinu būdu – per konstruktyvią veiklą, taisyklių laikymąsi ir atsakomybės ugdymą.

Jaunuolio sportinė patirtis daro reikšmingą poveikį jo asmeninių prioritetų (vertybių) formavimuisi ir motyvacijai. Daugelis tyrėjų pabrėžia teigiamą sporto įtaką jaunuolių vertybių raidai ir motyvacinei sistemai (Tilindienė & Miškinis, 2003; Šukys, 2001; Žilinskienė, 2008; Gražulis, 2013). Sportuojantys moksleiviai linkę labiau vertinti sveikatą, aktyvų gyvenimo būdą, asmeninį tobulėjimą – jie prioritetizuoja tikslų siekimą, darbštumą, laiko planavimą. Empiriniai tyrimai atskleidė, kad aktyviai sportuojantys paaugliai pasižymi didesniu pasitikėjimu savimi ir rečiau pasiduoda neigiamoms bendraamžių įtakoms (Šukys & Kardelis, 2000; Tamošauskas, 2000). Dalyvavimas lengvosios atletikos veikloje stiprina ir vidinę mokinių mokymosi bei sportavimo motyvaciją. Pasak savideterminacijos teorijos kūrėjų Deci ir Ryan (2000), vidinė motyvacija kyla patenkinus pagrindinius psichologinius poreikius: autonomijos, kompetencijos ir bendrumo. Lengvosios atletikos aplinkoje šie poreikiai dažnai realizuojami – sportininkai gali savarankiškai kelti tikslus, jausti meistriškumo augimą ir priklausyti palaikančiai bendraamžių grupei.

Dėl to ilgainiui net ir išorinės paskatos (aplinkinių pagyrimai, apdovanojimai) transformuojasi į vidinį pasitenkinimą pačiu sportavimo procesu. Tyrimai su Lietuvos lengvaatlečiais parodė, jog reguliarios treniruotės reikšmingai padidina mokinių motyvaciją: jaunuoliai tampa labiau motyvuoti gerinti savo sportinius rezultatus, o tai persiduoda ir į kitas gyvenimo sritis – gerėja mokymosi motyvacija, auga pasitikėjimas savimi imantis naujų veiklų (Jankauskas, 2015). Taigi, sportas padeda jaunuoliams atrasti vidinę motyvaciją siekti tikslų ir formuoti pozityvius gyvenimo prioritetus.

Motyvas – tai veikti skatinanti priežastis arba stimulus, susijęs su poreikių tenkinimu (Malinauskas, 2003; Psichologijos žodynas, 1993). Motyvacija – motyvų visuma ir ją grindęs elgesio skatinimo procesas (Psichologijos žodynas, 1993; Malinauskas, 2010). Ji nulemia žmogaus

elgesio aktyvumą ir kryptingumą (Mikutkutė, 2000). Siekiant suprasti žmogaus kryptingumą ir gyvenimo prasmės paieškas, svarbu analizuoti asmeninių prioritetų ir motyvacijos sąvokas. Egzistencialistas J.-P. Sartre teigė, kad objektyvių ir iš anksto duotų vertybių nėra – žmogus „pasmerktas būti laisvas“ ir pats turi jas pasirinkti (Sartre, 1946). Vertybių apibrėžimas kaip asmens elgesio motyvas, susijęs su svarbiausiais jo poreikiais (Jovaiša, 1993). Pasinaudodamas laisve, individas sukuria asmenines vertybes, kurios apibrėžia jo unikalų gyvenimo projektą (Sartre, 1946). Miškinis (2008) pažymi, kad vertybių formavimuisi įtakos turi ir socialinė aplinka – suaugusieji perduoda savo vertybes jaunui per ugdymą ir patirtį, todėl vertybės veikia visą asmenybę. Heideggeris pabrėžė, kad žmogus turi vadovautis savo autentiškomis vertybėmis ir nepaklusti išoriniam spaudimui. Tik toks autentiškumas leidžia išvengti egzistencinės tuštumos. V. Franklis (2008) teigia, jog svarbiausias žmogaus prioritetas yra gyvenimo prasmės suradimas. Taigi filosofiniu požiūriu asmeniniai prioritetai – tai laisvai pasirenkamos vertybės ir tikslai, suteikiantys gyvenimui kryptį.

Psichologiniu požiūriu asmeniniai prioritetai siejasi su vertybių turiniu, tikslais ir tapatumo formavimu. E. H. Eriksono teorijoje pabrėžiama, kad paauglystėje vyksta tapatumo krizė: jaunuolis turi atrasti, kas jis yra, kokioms vertybėms ir tikslams įsipareigoja. Sėkmingai išsprendus šią krizę susiformuoja tvirtas vertybių bei prioritetų pagrindas (Giddens, 1996). Sh. H. Schwartz (1992) sukūrė dešimties universalių vertybių teoriją (pvz., savarankiškumas, hedonizmas, pasiekimai, tradicija ir kt.), atspindinčią skirtingus žmogaus siekiamus tikslus ir motyvacinius prioritetus.

Vertybės išsidėsto hierarchiškai, o kultūra lemia šios hierarchijos kryptį: individualistinėse kultūrose prioritetais tampa asmeniniai pasiekimai ir saviraiška, kolektyvistinėse – grupinė darna ir tradicijų laikymasis (Hofstede, 1980; Triandis, 1995). Kadangi kiekvienas asmuo turi unikalų vertybių struktūrą, jo prioritetai veikia tarsi vidinis „kompasas“, nukreipiantis elgesį, o tvirtai įsišaknijusios vertybės tampa būdo bruožu (Miškinis, 2002).

Asmeninių prioritetų formavimąsi veikia ir socialinė aplinka. Vertybės bei prioritetai atspindi visuomenės sąlygas, kuriose asmuo bręsta. Tyrimai rodo, kad saugioje aplinkoje augę jauni žmonės labiau vertina saviraišką ir gyvenimo kokybę, o vyresnės kartos, patyrusios nepriteklių, labiau akcentuoja materialinį saugumą (Inglehart, 1977). Vertybės perduodamos socializacijos būdu per šeimą, švietimą, religiją, žiniasklaidą, todėl asmeniniai prioritetai nėra vien individo pasirinkimas, bet ir visuomenės vertybinių atspindys. Pasak R. Malinausko (2008), motyvacija yra daugelio psichologinių procesų pagrindas, lemiantis žmogaus elgesį įvairiose gyvenimo srityse. Tai vidinių ir išorinių veiksnių visuma, aktyvinanti, palaikanti, nukreipianti ir reguliuojanti elgesį (Malinauskas, Batutis ir Jesevičius, 2005). Vidiniai veiksniai – asmens vertybės ir įsitikinimai, skatinantys veikti dėl pačios veiklos teikiamo malonumo, o išoriniai – materialiniai ar socialiniai

apdovanojimai, pripažinimas, konkurencija, motyvuojantys siekti rezultato (Stipek, 1996; Brandenmeier, 1996).

A. Maslow (1943; 1954) teigė, kad kol nepatenkinti žemesni (fiziologiniai, saugumo) poreikiai, aukštesnieji (priklausomybė, pagarba, savirealizacija) neveikia kaip stiprūs motyvatoriai. patenkinus bazinius poreikius, ima dominuoti aukštesnieji siekiai. Šiuolaikiniai tyrimai patvirtina, kad motyvacijos pobūdis daro didelę įtaką veiklos rezultatams, psichologinei savijautai ir prasmingumo pojūčiui. Vidinė motyvacija siejama su didesniu kūrybiškumu, geresniais mokymosi bei darbo rezultatais, palyginti su išorine motyvacija (Ryan & Deci, 2000). Be to, patenkinus bazinius autonomijos, kompetencijos ir ryšio poreikius, stiprėja vidinė motyvacija ir gerėja subjektyvi gerovė (Deci & Ryan, 2000). Vadinasi, motyvacija yra ne tik veiklos variklis, bet ir vienas esminių gyvenimo kokybės veiksnių.

Asmeniniai prioritetai nurodo, ko žmogus siekia, todėl jie yra natūralus motyvacijos šaltinis. Prioritetai tarsi vidiniai „tikslų kompasai“ nukreipia žmogų į tai, jo labiausiai siekiamą, skatindami motyvaciją krypti ir energiją (Gustafsson ir Linden, 2019). Tačiau be pakankamos motyvacijos net ir aiškūs prioritetai lieka abstrakčios deklaracijos. Kai motyvacija atitinka prioritetus, tuomet tampa prasminga ir teikia pasitenkinimą, todėl tikslų siekti lengviau; aiškiai suvokiant asmeninę tikslų prasmę, lengviau įveikti kliūtis kelyje. Svarbu, kad motyvacijos pobūdis derėtų su prioritetų turiniu: nuoširdžiausi asmeninius prioritetus labiausiai skatina vidinė motyvacija, o ne išoriniai paskatinimai. Veikdamas vedinas vidinės motyvacijos, žmogus suderina savo veiksmus su vertybėmis ir jaučia didesnę pasididžiavimą siekdamas prioritetų (Deci & Ryan, 2000).

*Apibendrinant, lengvoji atletika – universali, bet kartu grynai individuali sporto šaka – suteikia paaugliams unikalių ugdymo galimybių. Jos treniruotės ne tik gerina fizinę pasirengimą, bet ir padeda spręsti svarbiausius jaunų žmonių raidos uždavinius: ugdo tvirtą tapatumą, socialinius įgūdžius, savarankiškumą, vertybines nuostatas bei vidinę motyvaciją. Nors literatūroje pažymima, kad netinkamai sureikšminus varžybinį aspektą sportas gali turėti ir neigiamų efektų (pvz., perdėto egocentriškumo) (Lakie, 1964; Richardson, 1982; Bredemeier, 1991, cit. pagal Miškinis, 2002), dauguma tyrimų patvirtina, jog kryptingai organizuojama sportinė veikla duoda daugiau naudos nei žalos jauno žmogaus asmenybės raidai (Fraser-Thomas et al., 2005). Todėl lengvosios atletikos treniruotės, akcentuojant pedagoginį palaikymą ir pamatines sporto vertybes, gali būti veiksminga priemonė mokinių prioritetams formuoti ir jų mokymosi bei sportinei motyvacijai skatinti (Žilinskienė, 2008).*

### 1.3 Svarbiausios paauglystės raidos uždutys ir jų sąajos su lengvąja atletika

Paauglystė pasižymi itin sparčiais pokyčiais ir iššūkiais, kuriuos jaunas žmogus turi įveikti, kad sėkmingai pereitų į suaugusiųjų pasaulį. Psichologijoje šie pokyčiai apibūdinami kaip raidos uždutys – svarbūs tikslai, kuriuos individas turi pasiekti tam tikrame amžiaus tarpsnyje (Havighurst, 1952). Paauglystėje prie tokių uždutų priskiriama fizinės brandos priėmimas, naujų santykių su bendraamžiais užmezgimas, savarankiškumo siekis, asmeninio tapatumo formavimas, profesinės krypties pasirinkimas, vertybių sistemos sukūrimas ir socialiai atsakingo elgesio išmokimas (Havighurst, 1952; Petrulytė, 2003). Nors anksčiau paauglystė dažnai vaizduota kaip „audringas“ problemų laikotarpis, šiandien pripažįstama, jog tai ir galimybių metas, kai aplinka gali padėti jaunuoliui augti bei tobulėti (Žukauskienė, 2012). Tinkamai nukreipta veikla, pavyzdžiui sportas, gali sudaryti palankias sąlygas šioms raidos uždutims sėkmingiau spręsti. Todėl ypač aktualu, kaip paauglių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse siejasi su pagrindinių jų raidos uždavinių įgyvendinimu.

Viena pirmųjų paauglystės uždutų yra priimti savo bręstantį kūną ir išmokyti juo naudotis (Havighurst, 1952, p.66). Sportinė veikla, tokia kaip lengvoji atletika, gali reikšmingai padėti įvykdyti šią uždutį. Reguliarios treniruotės ir varžybos gerina fizinę sveikatą, ugdo jėgą, ištvermę, koordinaciją – tai leidžia jaunuoliui geriau pažinti savo kūną ir didžiuotis jo galimybėmis. Tyrimai rodo, kad nuosekliai sportuojantys paaugliai paprastai pasižymi pozityvesniu kūno įvaizdžiu ir aukštesne saviverte, nes mato apčiuopiamą savo fizinės pažangos rezultatą (Eime ir kt., 2013). Dalyvaudamas lengvosios atletikos treniruotėse, paauglys pamažu išmokyta pasitikėti savo kūnu. Taigi, lengvoji atletika padeda jaunuoliui ne tik priimti fizinius pokyčius, bet ir kurti teigiamą fizinį tapatumą – jaustis „stipriam, greitam, ištvermingam“. Toks teigiamas fizinio „aš“ pajautimas glaudžiai siejasi su bendra paauglio saviverte ir emocine savijauta (Beresnevičienė, 2003).

Paauglių mąstymas taip pat bręsta – atsiranda gebėjimas abstrakčiai ir hipotetiškai mąstyti bei planuoti savo veiksmus (Piaget, 1972). Lengvosios atletikos treniruotės suteikia galimybių praktiškai taikyti šiuos naujus gebėjimus: jaunieji sportininkai mokosi kelti treniruočių tikslus, sudaryti planus jiems pasiekti ir analizuoti rezultatus, o tam reikia strateginio mąstymo bei sprendimų priėmimo įgūdžių. Be to, sportuojant ugdomi savistabos gebėjimai – paaugliai analizuoja savo stipriąsias bei silpnąsias puses, apmąsto treniruočių poveikį savijautai ir rezultatams. Ši refleksija susijusi su kognityvine branda (Navaitis, 2001). Tyrimai rodo, kad fiziškai aktyvūs paaugliai pasižymi geresne dėmesio koncentracija, atmintimi ir net aukštesniais akademiniiais pasiekimais nei nesportuojantys bendraamžiai (Sibley ir Etnier, 2003). Vadinasi,

sportinė patirtis ne tik padeda pritaikyti naujus mąstymo gebėjimus, bet ir stiprina paauglio mokymosi potencialą.

Pasak E. Eriksono, pagrindinė paauglystės psichosocialinė užduotis yra asmeninio tapatumo formavimas (Erikson, 1968). Šiuo laikotarpiu paauglys siekia atsakyti į klausimą „kas aš esu?“ ir atrasti savo vietą visuomenėje. Tam reikia apsispręsti dėl pagrindinių gyvenimo tikslų ir vertybių (Erikson, 1968). Sportinė veikla gali tapti reikšminga šio proceso dalimi. Įsitraukdamas į lengvosios atletikos treniruotes, jaunas žmogus išbando naują socialinį vaidmenį – sportininko vaidmenį, kuris suteikia aiškesnę tapatumo kryptį. Tapęs lengvaatlečiu, paauglys pajunta priklausomybę sporto bendruomenei, didžiuojasi savo pasiekimais ir turi prasmingą tikslą – visa tai tampa jo tapatumo dalimi, neretai net centrine ašimi („aš – bėgikas“ ar pan.).

Tyrimai rodo, kad jaunuoliams, aktyviai sportuojantiems, lengviau atrasti save, o jų savivertė aukštesnė nei nesportuojančių bendraamžių (Eccles ir Barber, 1999). Sportuodamas paauglys patiria ir sėkmės akimirkų (pagerintas asmeninis rezultatas, pergalė varžybose), kurios tiesiogiai stiprina jo pasitikėjimą savimi. Neišvengiamos nesėkmės (pralaimėjimai, traumos) pamažu ugdo psichologinį atsparumą – jaunuolis išmoksta nevertinti savęs vien pagal momentinius rezultatus, formuojasi brandesnė savivertė. Fizinis aktyvumas sporte siejamas ir su didesniu psichologiniu atsparumu: sportuojantys paaugliai rečiau linkę į depresyvumo ar nerimo būsenas, nes sportinė veikla gerina jų emocinę savijautą (Eime ir kt., 2013).

Paauglystėje ypač svarbūs tampa bendraamžiai – viena raidos užduočių yra užmegzti brandžius santykius su abiejų lyčių bendraamžiais (Havighurst, 1952). Dalyvavimas sporte tam sudaro palankų kontekstą. Lengvosios atletikos treniruotėse paaugliai sportuoja grupėmis su bendraamžiais. Bendros treniruotės, kelionės į varžybas, pergalių džiaugsmas ir pralaimėjimų kartėlis sutvirtina tarpusavio ryšius. Tyrimai pastebi, kad bendra veikla mažose grupėse padeda paaugliams lavinti socialinius įgūdžius (Petrulytė, 2003) – treniruočių metu jaunuoliai mokosi bendradarbiauti, dalytis vieni su kitais ir palaikyti komandos dvasią. Net ir individualiose lengvosios atletikos rungtyse egzistuoja komandos jausmas: sportininkai drąsina vieni kitus – taip ugdomas palaikymo ir bendrystės jausmas, nors varžybose kiekvienas konkuruoja asmeniškai. Be to, sportinė aplinka suteikia galimybę natūraliai bendrauti su priešingos lyties bendraamžiais – bendros treniruotės ir mišrios varžybos padeda megzti draugystes tarp vaikinų ir merginų. Tyrimai rodo, kad draugų palaikymas sporte reikšmingai susijęs su didesne paauglių motyvacija tęsti veiklą ir pozityvesne socialine branda (Smith ir kt., 2010). Vadinasi, lengvoji atletika yra erdvė, kurioje paauglys mokosi bendrauti, bendradarbiauti, konstruktyviai spręsti konfliktus ir kurti socialinius ryšius – tai padeda jam užmegzti brandesnius santykius su bendraamžiais.



Dar viena svarbi paauglystės užduotis – tapti emociškai ir socialiai savarankišku, atitolusiu nuo tėvų globos, pasirengti savarankiškam gyvenimui (Havighurst, 1952). Sportinė veikla gali padėti žengti šiuos žingsnius nepriklausomybės link. Lankydamas lengvosios atletikos treniruotes, paauglys prisiima atsakomybę už savo dienotvarkę: turi savarankiškai derinti pamokas ir treniruotes, planuoti laiką, kad spėtų į varžybas. Taip formuojami laiko planavimo įgūdžiai ir atsakomybės jausmas, reikalingi savarankiškame gyvenime. Be to, sportuodamas paauglys dažnai turi priimti sprendimus savarankiškai. Pavyzdžiui, varžybų metu jis pats nusprendžia, koku tempu pradėti bėgimą ir kaip paskirstyti jėgas finišui. Treneris gali patarti, tačiau galutinį sprendimą vis tiek priima pats sportininkas – taip ugdomas gebėjimas pasitikėti savo pasirinkimais. Dalyvavimas sporte pamažu keičia ir paauglio santykį su tėvais: tėvų parama išlieka svarbi, tačiau treniruočių ir varžybų metu jaunuolis veikia savarankiškai, atskirai nuo šeimos. Jis pajunta galintis funkcionuoti kaip atskiras individas, turintis savo pareigas ir tikslus – tai padeda atitrūkti nuo vaikiško priklausomumo. Tyrimai pabrėžia, kad perėjimas prie suaugusiojo vaidmens vyksta sklandžiau, jei paauglys palaipsniui įgyja atsakomybę už savo veiklą ir sprendimus (Benson, 2007).

Lengvosios atletikos užsiėmimai tam sudaro puikias sąlygas: čia jaunas žmogus pats rūpinasi savo sportine forma, privalo laikytis nustatytų taisyklių ir mokosi konstruktyviai reaguoti į nesėkmes – užuot kaltinęs kitus, turi padaryti išvadas ir siekti toliau tobulėti. Toks patyrimas ugdo asmeninę discipliną ir brandesnę savarankiškumą. Neatsitiktinai daugelis sportuojančių jaunuolių pasižymi didesne savitvarka ir atsakingumu įvairiose gyvenimo srityse (Šukys, 2005). Taigi, sportinė veikla treniruoja ne tik kūną, bet ir savarankiško gyvenimo įgūdžius, mokydama jaunuolį veikti atsakingai be nuolatinės suaugusiųjų priežiūros.

Kaip pažymėjo Eriksonas, vienas svarbių tapatumo aspektų yra savos vertybių sistemos atradimas (Erikson, 1968), o Havighurst taip pat akcentavo paauglio poreikį susikurti etikos vertybių pagrindus ir išmokti socialiai atsakingo elgesio (Havighurst, 1952). Sportas yra vertinga terpė vertybių ugdymui: dalyvaudamas lengvojoje atletikoje jaunuolis patenka į aiškių taisyklių ir principų pasaulį, kuriame akcentuojamos sąžiningos kovos ir pagarbos varžovui vertybės. Garbingas elgesys sporte – mokėjimas pasveikinti nugalėtoją pralaimėjus – ugdo moralinę brandą ir teisingumo jausmą. Tyrimai rodo, kad sportuojantis jaunimas labiau akcentuoja tokias vertybes kaip teisingumas, drausmė, atsakomybė – pavyzdžiui, 13–17 metų lengvaatlečių apklausa parodė, jog tarp svarbiausių vertybių jie nurodo ištvermę ir atkaklumą, o nuoširdumą ar mandagumą laiko mažiau svarbiais. Šie duomenys rodo, kad jauni sportininkai ypač vertina valios pastangų savybes, tiesiogiai ugdomas sportinėje veikloje ir būtinas siekiant tikslų. Šios valios savybės kasdien ugdomos treniruotėse: paauglys išmoksta, jog tik nuoseklios pastangos duoda vaisių, kad norint pagerinti rezultatus reikia kantrybės ir valios. Taip jos tarsi „įrašomos“ į jauno žmogaus charakterį

(Šukys, 2005). Ilgainiui šie bruožai ima reikštis ir už sporto ribų – atkaklumas padeda nepasiduoti siekiant mokslo ar darbo tikslų, o pareigingumas praverčia atliekant visuomenines pareigas. Todėl galima teigti, kad lengvoji atletika prisideda prie visapusiško asmenybės ugdymo, neapsiribodama vien fiziniu meistriškumu (Žilinskienė, 2008). Pedagoginis vadovavimas šiame procese itin svarbus – jei treneris akcentuoja garbingą kovą ir bendradarbiavimą, jaunam sportininkui šie principai tampa savaime suprantami. Taip autoritetų ir bendraamžių pavyzdys sporto aplinkoje padeda paaugliui formuoti brandų moralinį kompasą.

*Apibendrinant galima teigti, kad paauglių dalyvavimas lengvosios atletikos veikloje glaudžiai siejasi su pagrindinėmis jų raidos užduotimis fizinėje, psichologinėje, kognityvinėje ir socialinėje srityse. Sportinė patirtis padeda jaunuoliui priimti savo bręstantį kūną, suteikia galimybių taikyti bei lavinti naujus abstraktaus mąstymo gebėjimus, prisideda prie asmeninio tapatumo kūrimo, skatina užmegzti brandžius santykius su bendraamžiais, ugdo savarankiškumą bei atsakomybę ir formuoja vertybines nuostatas. Šie teigiami raidos aspektai atsiskleidžia tada, kai sportinė veikla organizuojama nuosekliai ir palaikančiai, atsižvelgiant į paauglio poreikius. Itin svarbus trenerių ir pedagogų vaidmuo – taikant tinkamus ugdymo metodus sporte, jaunuoliai skatinami ne tik siekti rezultatų, bet ir mokytis iš pačios patirties. Socialinio-kultūrinio ugdymo teoretikas L. Vygotskis teigė, kad mokymasis efektyviausias vadinamoje artimosios raidos zonoje, kai šalia yra kiek labiau patyręs vadovas, galintis nukreipti ir padėti žengti kitą žingsnį (Vygotsky, 1978). Lengvosios atletikos treneris atlieka būtent tokį vaidmenį: jis parenka užduotis pagal paauglio galimybes, padrąsina stengtis šiek tiek daugiau ir suteikia grįžtamąjį ryšį, todėl jaunas sportininkas mokosi veiksmingiau nei dirbdamas visiškai vienas. Sėkmingi pavyzdžiai rodo, kad sportas gali tapti pozityvios raidos platforma, kurioje jaunuolis ne tik tobulina fizinius gebėjimus, bet ir auga kaip asmenybė (Fraser-Thomas ir kt., 2005). Tinkamai subalansavus treniruočių procesą, skiriant dėmesį jauno žmogaus psichologiniams bei socialiniams poreikiams ir akcentuojant ugdomąjį veiklos aspektą, lengvosios atletikos dalyvis ne tik sieks aukštų sportinių rezultatų, bet ir sėkmingai įgyvendins svarbiausias raidos užduotis, taps doru ir brandžiu visuomenės nariu.*

### **1.3.1 Asmeninio identiteto ir savireguliacijos ugdymas**

Paauglystė – tai laikotarpis, kai formuojasi asmeninis identitetas ir ugdomi savireguliacijos įgūdžiai. Remiantis E. Eriksono teorija, svarbiausia šio laikotarpio užduotis – tapatumo formavimas, padedantis atsakyti į klausimą „kas aš esu?“ (Erikson, 1968). Paauglys išgyvena

vadinamąją tapatumo krizę, kai turi apsispręsti dėl svarbiausių vertybių ir tikslų (Erikson, 1968). Sėkmingai ją įveikus, susiformuoja aiškus identitetas, o nesėkmės atveju gali kilti neapibrėžtumas.

Kartu su tapatumo paieškomis itin svarbu ugdytis savireguliaciją – gebėjimą valdyti savo emocijas, dėmesį ir elgesį. A. Bandura pabrėžė saviveiksmingumo svarbą – tai tikėjimas savo gebėjimu pasiekti rezultatų (Bandura, 1997). Tokia nuostata skatina imtis iššūkių, išlikti atkakliam, o sėkmė stiprina savivertę ir motyvaciją. Savidisciplina – dar vienas svarbus elementas – padeda nuosekliai laikytis planų ir siekti tikslų net susidūrus su kliūtimis (Duckworth & Seligman, 2005). Sportinė veikla ypač ugdo šias savybes: ji reikalauja tvarkos, atsakomybės ir nuolatinio darbo su savimi. Svarbią vietą užima ir motyvacija. Pasak Deci ir Ryan (2000), vidinė motyvacija – kai veikla teikia malonumą ar prasmingumo pojūtį – stiprina įsitraukimą. Paauglys, kuris sportuoja savo noru, o ne dėl išorinių paskatų, yra labiau linkęs išlaikyti pastovumą ir siekti ilgalaikių rezultatų. Patenkinus poreikį būti savarankiškam, pajusti kompetenciją ir priklausymą – stiprėja vidinė motyvacija (Deci & Ryan, 2000).

Egzistencinė filosofija papildoma psichologines įžvalgas. V. Franklis (2008) teigė, jog žmogaus pagrindinė varomoji jėga – gyvenimo prasmės paieška. Suradęs prasmę, žmogus įgyja stipresnį pagrindą pastangoms ir ištvermei. Tokiu atveju savireguliacija kyla ne iš išorinių reikalavimų, bet iš vidinės valios.

Savo ruožtu Sartre'as pabrėžė, kad kiekvienas yra atsakingas už savo gyvenimo kryptį: „žmogus pasmerktas būti laisvas“, o tai reiškia, jog tapatumas kuriamas veiksmais, o ne primetamas iš šalies (Sartre, 1946). Paauglys, pasirinkęs sportą kaip vieną iš savirealizacijos būdų, turi įdėti nuoseklių pastangų tam įgyvendinti – tai ugdo valią, savidiscipliną ir atsakomybę. Svarbų vaidmenį atlieka ir socialinė aplinka. Socialinio identiteto teorija (Tajfel & Turner, 1979) teigia, jog priklausymas grupei tampa dalimi „aš“ sampratos. Priklausymas treniruočių grupei ar komandai skatina identifikuotis su bendrais tikslais, o tai stiprina norą laikytis normų ir pastovumo. Bendraamžių įtaka paauglystėje gali būti ir teigiama: sportuojantys draugai dažnai tampa motyvacijos šaltiniu (Clasen & Brown, 1987), o pripažinimas sportinėje aplinkoje didina savivertę (Baumeister & Leary, 1995). Net individualiose sporto šakose, tokiose kaip lengvoji atletika, formuojasi komandinė dvasia, palaikymas, empatija, o tai prisideda prie socialinės brandos (Smoll & Smith, 2007; Côté et al., 2014).

Sportas tampa erdve, kurioje paauglys gali ugdytis kaip asmenybė. Reguliarios treniruotės skatina atsakomybę, atkaklumą, laiko planavimo įgūdžius. Kaip pastebi Weinberg ir Gould (2018), sportas ne tik ugdo fizinius gebėjimus, bet ir padeda formuoti vertybines nuostatas. Empiriniai tyrimai rodo, kad sportuojantys paaugliai turi aukštesnę savivertę, geriau vertina save ir psichologiškai jaučiasi tvirčiau (Eccles & Barber, 1999; Jankauskas, 2015). Sportas tenkina ir

prasmės poreikį – siekis atstovauti mokyklai ar klubui, tobulinti save tampa ne tik tikslu, bet ir gyvenimo kryptimi. Toks požiūris formuoja pasiryžimą ir atsakomybę – tai, ką pabrėžia ir Sartre'as bei Franklis. Sporto aplinka taip pat sukuria priklausymo jausmą, o treniruočių grupės tampa reikšmingomis socialinėmis bendruomenėmis, kuriose ugdomi draugiški ryšiai ir atsakomybė vieni už kitus (Baumeister & Leary, 1995).

*Apibendrinant, paauglių įsitraukimas į lengvosios atletikos sportą sudaro palankias sąlygas asmeninio identiteto ir savireguliacijos ugdymui. Jo metu psichologiniai, filosofiniai ir socialiniai veiksniai veikia kartu, suteikdami jaunam žmogui progą visapusiškai tobulėti. Sportuodamas paauglys ne tik stiprina kūną, bet ir „treniruoja“ charakterį – ugdo pasitikėjimą savimi, formuoja aiškesnę tapatumo viziją, mokosi valdyti savo elgesį siekdamas norimų rezultatų. Taigi teorinės įžvalgos – nuo Eriksono psichologinio paauglystės matymo iki Franklio ir Sartre'o egzistencinių idėjų bei socialinio identiteto teorijos – atsispindi sportuojančių jaunuolių patirtyse ir padeda jiems tapti brandžiomis, savimi pasitikinčiomis ir sąmoningomis asmenybėmis.*

### **1.3.2 Lengvosios atletikos poveikis socialinių įgūdžių formavimuisi**

Paauglystė – tai laikotarpis, kai socialiniai pokyčiai tampa itin svarbūs, o bendraamžių reikšmė išauga labiau nei bet kada anksčiau. Būtent šiuo metu kuriami artimi tarpusavio santykiai, kurie padeda formuoti asmeninei tapatybei. Socialiniai įgūdžiai suprantami kaip elgesio gebėjimai, leidžiantys sklandžiai bendrauti ir bendradarbiauti su aplinkiniais (Gresham & Elliott, 1990). Paaugliai šiuo gyvenimo etapu mokosi, kaip prisitaikyti prie skirtingų socialinių situacijų, ir per santykius su bendraamžiais jie palaipsniui kuria savimonę bei aiškinasi, kas jie yra (Erikson, 1968). Kadangi pažintiniai gebėjimai tuo metu bręsta, paaugliams tampa lengviau suprasti kitų žmonių jausmus bei požiūrį – stiprėja empatija ir didėja jautrumas aplinkai (Steinberg, 2014). Taip pat šiuo metu ryškėja pažanga sprendžiant konfliktus, atsiranda daugiau savikontrolės ir didesnė atsakomybė už savo elgesį. Moksliniai tyrimai rodo, kad maždaug nuo 14 iki 17 metų jaunuoliai vis daugiau laiko praleidžia su draugais, užmezga gilesnius ryšius, o tai leidžia mokytis derinti asmeninius poreikius su grupės interesais (Brown, 2004). Todėl socialiniai gebėjimai – tokie kaip gebėjimas bendradarbiauti, empatija, aiški komunikacija, konstruktyvus konfliktų sprendimas, atsakomybė bei gebėjimas save pristatyti – tampa ypač svarbūs šio amžiaus tarpsniu. Šių įgūdžių lavinimas tiesiogiai susijęs su jauno žmogaus gebėjimu pritapti visuomenėje – mokėjimas sutarti su kitais, suprasti ir būti suprastam yra būtinas tiek asmeniniuose santykiuose, tiek būsimoje profesinėje veikloje (Eccles & Gootman, 2002). Paauglystė – intensyvus socialinis raidos etapas, kai bendraamžių grupė ir tarpusavio santykiai įgyja ypatingą svarbą. Socialiniai įgūdžiai

apibrėžiami kaip elgesio gebėjimai, leidžiantys efektyviai bendrauti ir bendradarbiauti su kitais (Gresham & Elliott, 1990). Šiame amžiuje jaunimas mokosi prisitaikyti prie įvairių socialinių situacijų, formuoja savo tapatumą ir savimonę per santykius su bendraamžiais (Erikson, 1968). Bręstant pažintiniams gebėjimams, paaugliai geriau supranta kitų perspektyvas ir jausmus – didėja empatija ir socialinis jautrumas (Steinberg, 2014). Taip pat tobulėja konfliktų sprendimo gebėjimai, savikontrolė, atsakomybės prisiėmimas. Tyrimai rodo, jog vidurinės paauglystės laikotarpiu (apie 14–17 m.) jaunimas daugiau laiko praleidžia su bendraamžiais, užmezga gilesnius draugystės ryšius ir išmoksta derinti savo poreikius su grupės tikslais (Brown, 2004). Vadinas, tokie socialiniai įgūdžiai kaip bendradarbiavimas, empatija, efektyvi komunikacija, konfliktų sprendimas, atsakingumas ir savęs pristatymas (pasitikėjimas savimi socialinėje aplinkoje) yra itin aktualūs šiame amžiaus tarpsnyje. Šių įgūdžių ugdymasis daro įtaką tolesnei paauglio adaptacijai visuomenėje – gebėjimas sutarti su kitais, suprasti ir būti suprastam yra esminis tiek asmeniniame gyvenime, tiek profesinėje veikloje (Eccles & Gootman, 2002). Paaugliai, sėkmingai išlavinę socialinius gebėjimus, lengviau sprendžia kasdienius nesutarimus, kuria artimus santykius, pasitiki savimi bendraudami – tai prisideda prie jų emocinės gerovės ir brandžios asmenybės formavimosi.

Organizuotas sportas yra laikomas veiksminga neformaliojo ugdymo priemone socialiniams įgūdžiams lavinti (Coakley, 2011). Dalyvaudami sporto treniruotėse ir varžybose, paaugliai patenka į socialinę aplinką, kurioje nuolat bendrauja su bendraamžiais, treneriais, varžovais, mokosi laikytis taisyklių ir komandinio etiketo. Empiriniai tyrimai patvirtina, kad jaunimas, užsiimantis sportu, dažnai pasižymi geresniais socialiniais gebėjimais – didesniu pasitikėjimu savimi, gebėjimu dirbti komandoje ir efektyvia komunikacija – lyginant su nesportuojančiais bendraamžiais (Eime et al., 2013). Eime ir kolegų (2013) sisteminė apžvalga parodė, jog sportuojantys paaugliai dažniau nurodo padidėjusį savęs vertinimą bei intensyvesnę socialinę sąveiką su kitais; ypač teigiamai išsiskiria komandinis sportas, kurio socialinis pobūdis skatina bendravimą ir tarpusavio palaikymą. Nors lengvoji atletika priskiriama individualioms sporto šakoms, jos treniruotės dažniausiai vyksta grupėje, o varžybose paaugliai dažnai atstovauja mokyklos ar sporto klubo komandai. Todėl lengvosios atletikos aplinka sujungia individualių tikslų siekimą su komandinio darbo elementais: jaunuoliai vienu metu mokosi tobulinti asmeninius pasiekimus ir būti didesnės komandos dalimi. Toks derinys sudaro unikalią terpę lavinti socialinius įgūdžius – tiek konkuruojant su pačiu savimi, tiek bendradarbiaujant su kitais.

Sportinė veikla suteikia daug situacijų, kuriose paaugliai praktikuoja socialinius gebėjimus realiomis sąlygomis. Grupinės treniruotės reikalauja bendrų taisyklių laikymosi, užduočių pasiskirstymo, vienas kito palaikymo – tai ugdo bendradarbiavimą ir komandinę dvasią. Pavyzdžiui, mokyklų lengvosios atletikos programose pabrėžiama, kad treniruotės grupėje skatina

mokinius bendradarbiauti, dalintis patirtimi ir teikti emocinį palaikymą vieni kitiems; tokia aplinka stiprina kolektyvinės atsakomybės jausmą ir gerina kiekvieno nario savivertę (Šilalės sporto mokykla, 2015). Varžybų metu paaugliai susiduria su pergale ir pralaimėjimu – išmoksta sportiškumo principų, pagarbos oponentams ir taisyklių laikymosi net įtemptose situacijose. Tai tiesiogiai siejasi su konfliktų sprendimo ir emocijų valdymo įgūdžiais: sporte kylantys nesutarimai turi būti sprendžiami konstruktyviai, laikantis sąžiningumo – trenerio vadovaujami jaunieji sportininkai mokosi ieškoti kompromiso, atleisti klaidas, gerbti vienas kitą net konkurencinėje aplinkoje (Gould & Carson, 2008). Be to, sportuodami paaugliai prisiima aiškias atsakomybes – laikytis treniruočių tvarkaraščio, rūpintis savo sportine forma, vykdyti trenerio nurodymus ir atstovauti komandai. Reguliari lengvosios atletikos praktika padeda jaunuoliams suvokti asmeninių pastangų svarbą bendram rezultatui. Tokiu būdu ugdomas pareigingumas, disciplina ir pasitikėjimas vienas kitu – sportininkai išmoksta, kad kiekvienas komandos narys pasikliauja jų atsakingumu.

Galiausiai, sportinė patirtis formuoja ir paauglių savęs pristatymo įgūdžius. Dalydamiesi savo pasiekimais ir iššūkiais su komandos draugais ar treneriais, jaunieji atletai mokosi aiškiai komunikuoti apie save, išreikšti emocijas socialiai priimtiniu būdu. Vieši pasirodymai varžybose – bėgimas stadione stebint žiūrovams, apdovanojimų atsiėmimas – stiprina jų pasitikėjimą savimi ir mažina socialinį drovumą. Tyrimai rodo, kad sportiniai laimėjimai gali padidinti paauglių savivertę ir teigiamą savęs vaizdą (Bowker, 2006), o tai palengvina savęs pateikimą kitose gyvenimo srityse: tokiems jaunuoliams lengviau bendrauti su nepažįstamaisiais, jie drąsiau pristato savo nuomonę klasėje ar naujoje bendruomenėje. Taip pat sporte įgytas pasitikėjimas neretai perauga į lyderystės gebėjimus – vyresni ar pažengę lengvaatlečiai tampa komandos kapitonais, rodydami pavyzdį kitiems, mokosi motyvuoti ir vesti paskui save (Voelker et al., 2011). Tokios patirtys lavina socialinio vadovavimo ir atsakingo savęs pristatymo įgūdžius, kurie vėliau pasireiškia už sporto ribų (Komarc, 2018).

*Apibendrinant, dalyvavimas lengvosios atletikos veikloje veikia kaip socialinių įgūdžių „treniruoklis“ – per praktinius išbandymus paaugliai įgyja bendravimo, bendradarbiavimo, empatijos, konfliktų sprendimo, atsakomybės ir savęs valdymo patirties, kuri formuoja jų socialinę brandą. Šie įgūdžiai nėra izoliuoti – jie pernešami ir pritaikomi mokykloje, šeimoje, draugų rate (Petitpas et al., 2005), prisidedant prie visapusiško jauno žmogaus ugdymosi. Sportinė lengvosios atletikos aplinka sudaro palankias sąlygas 14–17 m. paaugliams formuoti svarbiausius socialinius įgūdžius. Bendros treniruotės ir komandinės situacijos skatina bendradarbiavimą ir empatiją, ugdo gebėjimą spręsti konfliktus taikiai ir prisiimti atsakomybę už save bei kitus. Per sportinius iššūkius jaunuoliai išmoksta atkaklumo, pagarbos taisyklėms ir bendraamžiams – tai formuoja jų*

*charakterį. Teoriniai modeliai – pradedant socialinio mokymosi ir sociokultūrine perspektyva, baigiant ekologiniu modeliu ir Côté raidos per sportą išvalgomis – vieningai rodo, kad socialinis ugdymasis yra neatsiejamas nuo konteksto, kuriame jaunimas dalyvauja. Lengvoji atletika, kaip turtinga socialinė terpė, suteikia jaunam žmogui realias patirtis, per kurias jis perima socialines normas ir praktikuoja socialinius gebėjimus. Tinkamai vadovaujant (kompetentingiems pedagogams, treneriams) ir palaikant (šeimai, bendraamžiams), sporte išsiugdyti socialiniai įgūdžiai persikelia į kitas gyvenimo sritis – paaugliai tampa pasirengę sėkmingai bendradarbiauti, empatiškai bendrauti ir veikti atsakingai visuomenėje (Petitpas et al., 2005). Šitaip sportas prisideda prie harmoningo paauglio socialinio brendimo, padėdamas išugdyti brandžią, socialiai kompetentingą asmenybę.*

### **1.3.3 Lengvoji atletika kaip raidos užduočių įgyvendinimo priemonė**

Paauglystė – tai intensyvus pokyčių metas, kai formuojasi svarbiausi gebėjimai, padedantys tapti savarankišku suaugusiuoju. Psichologijoje šie gebėjimai vadinami raidos užduotimis – tikslais, kuriuos individas turi pasiekti tam tikrame amžiaus tarpsnyje (Havighurst, 1952). Paauglystėje svarbiausios užduotys yra bręstančio kūno priėmimas, savarankiškumo ugdymas, tapatumo formavimas, santykių kūrimas su bendraamžiais, vertybių sistemos išsiugdymas ir atsakingas elgesys (Havighurst, 1952; Petrulytė, 2003). Vis labiau pripažįstama, kad šis laikotarpis – ne tik sunkumų, bet ir galimybių metas (Žukauskienė, 2012). Viena iš veiklų, padedančių įgyvendinti šias raidos užduotis – sportas, o ypač – dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse.

Viena iš pirmųjų užduočių – išmokti priimti bręstantį kūną ir efektyviai juo naudotis (Havighurst, 1952). Paauglystėje jaunuoliai dažnai patiria nepasitenkinimą savo išvaizda, o fizinis aktyvumas padeda tuos pokyčius priimti pozityviai. Reguliarios treniruotės stiprina kūną ir sveikatą, padeda geriau jį pažinti bei vertinti. Sportuojantys paaugliai dažniau pasižymi pozityviu kūno įvaizdžiu ir aukštesne saviverte (Eime ir kt., 2013). Gerėjant sportiniams rezultatams, didėja pasitikėjimas savo kūno galimybėmis. Net ir fizinių pokyčių metu, sportas padeda jaunuoliui išvelgti jų privalumus – ūgis gali būti pranašumas bėgime, o raumenų augimas – geresniems rezultatams šuolyje. Tokiu būdu lengvoji atletika prisideda prie pozityvaus fizinio tapatumo kūrimo ir stiprina pasitikėjimą savimi. Paauglystėje, maždaug nuo 11–12 metų, jaunuoliai pereina į formaliųjų operacijų stadiją, kurioje geba mąstyti abstrakčiai ir planuoti veiksmus (Piaget, 1972). Jie pradeda svarstyti ateities galimybes, apmąstyti pasekmes ir analizuoti savo veiksmus. Lengvoji atletika suteikia galimybę praktiškai taikyti šiuos gebėjimus – paaugliai mokosi kelti tikslus, planuoti treniruotes, vertinti rezultatus. Strateginis mąstymas reikalingas ir individualiose rungtyse

– tenka apgalvoti, kaip paskirstyti jėgas, kokią taktiką taikyti. Be to, treniruotės skatina savistabą – sportininkas analizuoja savo stipriąsias ir silpnąsias puses, reflektuoja, kaip treniruotės veikia savijautą ir pasiekimus. Tokia refleksija glaudžiai susijusi su bręstančiu abstrakčiu mąstymu (Navaitis, 2001). Tyrimai rodo, kad fiziškai aktyvūs paaugliai pasižymi geresne dėmesio koncentracija, atmintimi ir net aukštesniais mokymosi rezultatais nei jų nesportuojantys bendraamžiai (Sibley ir Etnier, 2003). Vadinasi, sportinė veikla tampa natūralia aplinka pažintinei raidai ir mokymosi įgūdžiams stiprinti.

Pasak E. Eriksono, pagrindinė paauglystės užduotis – suformuoti asmeninį tapatumą (Erikson, 1968, p.91). Jaunuolis siekia suvokti, kas jis yra, kokia jo gyvenimo kryptis, kokiomis vertybėmis vadovausis (Erikson, 1968). Sportinė veikla, ypač lengvoji atletika, gali tapti reikšminga šio proceso dalimi. Įsitraukęs į treniruotes, jaunuolis atranda sportininko vaidmenį, jaučiasi priklausantis bendruomenei, didžiuojasi savo pasiekimais. Šie patyrimai tampa tapatumo dalimi. Tyrimai rodo, kad aktyviai užklasinėje veikloje dalyvaujantys paaugliai turi aukštesnę savivertę ir lengviau save išreiškia (Eccles ir Barber, 1999). Sėkmė sporte stiprina pasitikėjimą savimi, o nesėkmės, tokios kaip pralaimėjimai ar traumos, ugdo psichologinį atsparumą. Sportuojantys jaunuoliai rečiau patiria depresiją ar stiprų nerimą, nes fizinis aktyvumas teigiamai veikia emocinę savijautą (Eime ir kt., 2013).

Taigi, lengvoji atletika gali padėti formuoti stabilų ir pozityvų tapatumą, stiprinant vidinį vertės jausmą. Paauglystėje ypač svarbūs tampa bendraamžių ryšiai, todėl raidos užduotyse pabrėžiama brandžių tarpusavio santykių kūrimo reikšmė (Havighurst, 1952). Lengvosios atletikos treniruotės vyksta grupėse, kur jaunuoliai mokosi bendradarbiauti, dalintis sportiniu inventoriumi, palaikyti vieni kitus. Nors rungtys individualios, gyvuoja komandinė dvasia – sportininkai skatina, džiaugiasi vieni kitų pasiekimais. Treniruotėse kartu dalyvauja ir vaikinai, ir merginos, todėl vystomi natūralūs socialiniai ryšiai tarp lyčių. Drauge sportuojant dažnai užmezgamos stiprios, ilgalaikės draugystės, kurios suteikia priklausymo jausmą. Tyrimai rodo, kad draugų palaikymas sporte didina motyvaciją ir skatina pozityvią socialinę raidą (Smith ir kt., 2010). Taigi, sportas tampa aplinka, kurioje paauglys ugdo socialinius įgūdžius, mokosi konstruktyviai bendrauti ir kuria brandžius ryšius su bendraamžiais.

Viena svarbiausių paauglystės raidos užduočių – mokymasis tapti savarankišku ir atsakingu (Havighurst, 1952). Sportuojantis jaunuolis prisiima atsakomybę už savo rutiną – planuoja laiką tarp mokyklos ir treniruočių, nepamiršta varžybų datų. Jis pats rūpinasi savo forma, laikosi taisyklių, o treniruočių metu priima sprendimus, ugdydamas pasitikėjimą savimi. Ši veikla padeda atsiskirti nuo priklausomybės tėvams, nes sporte jis veikia savarankiškai. Tyrimai rodo, kad palaipsniui prisiimant atsakomybę lengviau pasiruošti suaugusiojo vaidmeniui (Benson, 2007). Be



to, sportas ugdo discipliną ir savitvarką, kurios būtinos įvairiose gyvenimo srityse (Šukys, 2005). Todėl sportinė veikla tampa praktine savarankiškumo mokykla.

Paauglystėje formuojasi asmeninės vertybės ir moraliniai principai. Anot Eriksono, identitetas apima ir ideologijos – vertybių bei įsitikinimų sistemos – atradimą (Erikson, 1968). Havighurst taip pat pažymi, kad šiame amžiuje svarbu išmokyti elgtis socialiai atsakingai (Havighurst, 1952). Sportas, ypač lengvoji atletika, suteikia aiškią struktūrą – taisykles, sąžiningumo ir pagarbos principus, kurie ugdo moralinę brandą. Garbingas elgesys – pagarba varžovui, pralaimėjimo pripažinimas – tampa kasdienės praktikos dalimi. Empiriniai duomenys rodo, kad sportininkai vertina atkaklumą, pareigingumą, drausmę (Šukys, 2005), o šios vertybės per treniruotes įsitvirtina kaip asmenybės bruožai. Jos ilgainiui pasireiškia ne tik sporte, bet ir akademinėje, socialinėje veikloje. Trenerio pavyzdys taip pat svarbus – kai akcentuojamos pagarba ir bendradarbiavimas, jaunuolis šias nuostatas perima kaip savas (Žilinskienė, 2008). Paauglystėje emocijos intensyvėja, nuotaikos svyruoja, jaunuoliai dažnai impulsyviau reaguoja į stresą. Viena svarbi raidos užduotis – išmokyti atpažinti ir valdyti savo emocijas priimtiniu būdu (Havighurst, 1952). Lengvoji atletika tam sudaro palankią aplinką – varžybos kelia įvairius išgyvenimus: jaudulį, azartą, džiaugsmą, nusivylimą. Sportuodamas paauglys mokosi susidoroti su įtampa, nusiraminti prieš startą, konstruktyviai reaguoti į nesėkmę.

Tai lavina emocijų savikontrolę ir streso įveikos įgūdžius. Fiziškai aktyvūs paaugliai pasižymi geresne emocine savijauta, rečiau patiria nerimą ar depresiją (Grinienė, 2003; Eime ir kt., 2013). Sportas veikia kaip emocinė iškrova ir tuo pačiu moko brandžiai reaguoti į gyvenimo iššūkius.

*Apibendrinant, 14–17 metų paauglių dalyvavimas lengvosios atletikos užsiėmimuose glaudžiai susijęs su pagrindinių jų raidos užduočių įgyvendinimu fizinėje, kognityvinėje, socialinėje ir emocinėje srityse. Sportinė patirtis padeda jaunuoliui priimti savo bręstantį kūną ir didžiulį jo galimybes, sudaro sąlygas taikyti bei tobulinti naujus abstraktaus mąstymo gebėjimus, prisideda prie asmeninio tapatumo formavimo, skatina megzti brandžius santykius su bendraamžiais, ugdo savarankiškumą ir atsakomybės jausmą, formuoja vertybines nuostatas ir emocinio elgesio kontrolę. Žinoma, visi šie pozityvūs raidos aspektai labiausiai atsiskleidžia tuomet, kai jaunimo sportinė veikla organizuojama tikslingai ir palaikančiai, atsižvelgiant į paauglių poreikius. Svarbus trenerių ir pedagogų vaidmuo – tinkamai nukreipti jaunuosius sportininkus, kad dalyvavimas sporte iš tiesų prisidėtų prie harmoningos jų brandos, padedant formotis socialiai kompetentingai, brandžiai asmenybei.*

#### **1.4. 14-17 METŲ PAAUGLIŲ MOTYVACIJA LENGVOJOJE ATLETIKOJE: VIDINIŲ IR IŠORINIŲ VEIKSNIŲ POVEIKIS BEI JOS POKYČIAI**

Motyvacija psichologijoje apibrėžiama kaip asmens elgesio energija ir kryptis – t. y. pastangų stiprumas bei jų nukreipimas į konkretų tikslą (Weinberg & Gould, 2018). Sportinėje veikloje tai reiškia, kad paauglys ne tik pasirenka lankyti treniruotes ar varžybas, bet ir kiek daug pastangų įdeda tobulėdamas. Motyvacija nėra vienaalytis reiškinys – ją veikia tiek vidiniai asmens bruožai, tiek išorinės aplinkybės. Šiuolaikiniai sporto psichologai akcentuoja integracinį požiūrį, kuris teigia, kad norint suprasti motyvaciją būtina atsižvelgti į asmeninių savybių ir aplinkos sąlygų sąveiką (Roberts & Treasure, 2012). Kitaip tariant, sportininko motyvacija formuojasi iš to, kas vyksta jo viduje, ir iš to, ką jis patiria aplinkoje. Malinauskas, Batutis ir Jetkevičius (2005) taip pat pabrėžia, kad sportininko motyvaciją formuoja ne vien jo asmeninės nuostatos, bet ir socialiniai veiksniai: trenerio elgesys, bendrystė su komandos nariais, sporto aplinkos pobūdis (Jetkevičius (2005). Todėl motyvacija traktuojama kaip daugialypis konstruktas, apimantis biologinius, psichologinius ir socialinius elementus. Dar klasikiniai autoriai, tokie kaip A. Maslow, teigė, kad žmogaus elgesį skatina hierarchiškai išsidėstę poreikiai – nuo bazinių fiziologinių, saugumo ir socialinių iki aukštesniųjų, tokių kaip pagarbos ir savirealizacijos siekis (Maslow, 1970). Sportas, ypač paaugliams, gali padėti tenkinti tiek žemesnius, tiek aukštesnius.

Šiuolaikinės teorijos Maslow modelį išplėtojo. Lengvoji atletika sudaro sąlygas šių poreikių tenkinimui: paauglys gali savarankiškai kelti sportinius tikslus, patiria augančią kompetenciją gerindamas asmeninius rezultatus ir bendrauja su kitais sportininkais bei treneriu, formuodamas ryšius. Kai šie poreikiai tenkinami, paauglio motyvacija tampa stipri ir tvari.

Ankstyvoji paauglystė (apie 14–17 m.) yra intensyvių fizinių, psichologinių ir socialinių pokyčių laikotarpis, galintis stipriai paveikti jaunuolio motyvaciją sportuoti. Šiame amžiuje paaugliai pradeda aktyviai siekti savarankiškumo, ieškoti tapatumo, ir dažnai stengiasi atsiskirti nuo vaikystėje dominavusio tėvų autoriteto (Žukauskienė, 2012). Vienas svarbiausių šio amžiaus raidos uždavinių – rasti sritį, kurioje paauglys galėtų save realizuoti, įtvirtinti savo vertę ir pelnyti pripažinimą (Žukauskienė, 2012).

Lengvoji atletika daugeliui tampa būtent tokia savirealizacijos erdve: sportiniai pasiekimai padeda jaunuoliui jaustis kompetentingam, išskirtiniam tarp bendraamžių, didina pasitikėjimą savimi ir stiprina tapatybės formavimąsi. Sportuojančių paauglių savivertė dažnai būna aukštesnė nei nesportuojančių – tai rodo tiek nacionaliniai, tiek tarptautiniai tyrimai (Malinauskas et al., 2005; Weiss, 2008). Stiprėjanti atletinė tapatybė gali virsti vidiniu motyvacinio šaltinio – paauglys

sportuoja ne tik dėl rezultatų ar apdovanojimų, bet ir todėl, kad sportas tampa jo asmenybės dalimi (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993). Tačiau šiame amžiuje jaunuoliai taip pat ima kritiškiau vertinti savo gebėjimus, pradeda lyginti save su kitais, o tai gali paveikti jų tikėjimą sėkme ir motyvacijos lygį. Remiantis lūkesčių ir vertės teorija (Eccles & Wigfield, 2002), jaunuolio apsisprendimą tęsti sportinę veiklą lemia dvi pagrindinės dimensijos: ar jis tiki, kad gali pasiekti rezultatų ir kiek jis vertina pačią veiklą ((Eccles & Wigfield, 2002). Jei paauglys tiki savo galimybėmis tobulėti ir mato sportą kaip prasmingą bei naudingą, jis labiau linkęs atkakliai treniruotis, net susidūręs su sunkumais. Tačiau 14–17 metų tarpsnyje šie veiksniai dažnai kinta – kai kurie jaunuoliai pradeda abejoti savo sportiniais gebėjimais ar susidomi kitomis veiklomis (Eccles & Wigfield, 2002). Šiame amžiuje taip pat sustiprėja konkurencijos poreikis – paaugliai ima siekti pranašumo prieš bendraamžius, trokšta būti geriausi, laimėti varžybas. Kaip pažymi Černius (2006), apie 15 metų jaunuoliai dažnai ima „veržtis į priekį“ – nenori atsilikti nuo kitų, o tai tampa papildomu motyvu gerinti sportinius rezultatus (Černius 2006). Vis dėlto, pernelyg stipri orientacija į rezultatą gali turėti neigiamų pasekmių. Sporto psichologai rekomenduoja ugdyti ne ego (rezultatų), bet užduoties (meistriškumo) orientaciją, kai sportininkas motyvuojamas ne būti geresnis už kitus, bet tobulinti save. Roberts, Treasure ir Conroy (2007) pastebi, kad užduoties orientacija siejasi su didesniu atkaklumu, pasitenkinimu sportu ir mažesne pasitraukimo rizika, tuo tarpu vien į pergales nukreipta ego orientacija – su greitu motyvacijos praradimu po nesėkmių (Conroy ir kt., 2007).

Be to, meistriškumo orientacija padeda paaugliui kurti vidinį vertės jausmą, nepriklausomą nuo išorinių rezultatų. Duda ir Ntoumanis (2005) tyrimai parodė, kad sportininkai, kurie siekia asmeninio tobulėjimo, o ne vien pergalių, turi didesnę malonumą veikloje, jaučiasi saugiau ir yra labiau linkę tęsti sportinę karjerą (Ntoumanis ir kt., 2005).

Paauglių motyvacija lengvojoje atletikoje glaudžiai susijusi su socialine aplinka – trenerių, tėvų ir bendraamžių poveikiu. Trenerio vaidmuo šiame amžiuje itin svarbus: 14–17 m. sportininkai jau nėra maži vaikai – jiems reikia pagarbos, savarankiškumo erdvės, tačiau taip pat ir aiškos struktūros bei palaikymo. Tyrimai, paremti savi-determinacijos teorija, rodo, kad autonomiškas trenerio vadovavimo stilius (kai ugdytiniais leidžiama priimti sprendimus, jausti atsakomybę už savo tikslus) stiprina paauglių motyvaciją, nes jie jaučiasi kontroliuojantys savo veiklą (Deci & Ryan, 2000). Taip pat svarbu, kad treneris suteiktų grįžtamąjį ryšį ir pritaikytų užduotis pagal sportininko lygį – per lengvos užduotys kelia nuobodulį, per sunkios – frustraciją. Optimaliai parinkti iššūkiai skatina „tėkmės“ (angl. flow) būseną – susikaupimą ir malonumą atliekant užduotį, kas siejama su aukšta vidine motyvacija (Csikszentmihalyi, 1990). Kaip pažymi Karoblis (1999), kai sportininkai jaučia nuolatinę pažangą ir įvaldo naujus įgūdžius, auga jų pasitikėjimas ir

motyvacija sportuoti (p. 39). Bendraamžių įtaka taip pat dvilypė: draugų palaikymas, komandinis solidarumas paprastai motyvuoja sportuoti, tačiau neigiamas ar pernelyg konkurencinis bendraamžių spaudimas gali turėti ir priešingą efektą (Clasen & Brown, 1987). Pavyzdžiui, treniruotėse dažnai susiformuoja draugiška varžybų atmosfera – komandos nariai skatina vieni kitus siekti geresnių rezultatų, ir tai pakelia visų motyvaciją. Tačiau jei grupėje atsiranda patyčių ar nuolatinio lyginimo, silpnesni nariai gali pasijusti atstumti, jų motyvacija slopsta. Visgi tyrimai rodo, kad sportuojantys paaugliai paprastai sulaukia didesnio bendraamžių pripažinimo – fizinis aktyvumas jaunimo grupėje yra vertinamas teigiamai, sportininkai neretai laikomi „šaunesniais“ (Weiss, 2008). Tėvų vaidmuo 14–16 m. taip pat reikšmingas: nors šiame tarpsnyje paaugliai siekia nepriklausomybės, tėvų palaikymas (pvz., nuvežimas į varžybas, pasidomėjimas kaip sekasi) parodo, kad jų pastangos vertinamos. Tyrimai pabrėžia, kad per didelis tėvų spaudimas („pergalių reikalavimas“) gali demotyvuoti, tačiau domėjimasis ir emocinis palaikymas siejasi su didesniu jaunųjų sportininkų entuziazmu (Weinberg & Gould, 2018).

Socialinė aplinka gali ir pakylėti paauglio motyvaciją, ir ją numalšinti – svarbu, kad treneriai ir tėvai sudarytų palaikantį, o ne grėsmingą klimatą, o bendraamžių konkurencija būtų draugiška. Mokslininkai Duda ir Balaguer (2007) pažymi, jog motyvacinis klimatas, kuriame pabrėžiama tarpusavio parama, pastangos ir tobulėjimas, skatina jaunuosius atletus labiau stengtis ir tęsti veiklą (Duda & Balaguer 2007). Paauglių motyvacija sporte nėra statiška – ji gali keistis priklausomai nuo patirties, pasiektų rezultatų, besikeičiančių tikslų.

Lengvoji atletika, kaip individuali sporto šaka, suteikia daug galimybių patirti asmeninį pasitenkinimą: pasiekus asmeninį rekordą ar įveikus save treniruotėje, kyla stiprus motyvacinis postūmis tęsti pradėtą darbą. Kiekvienas 0,1 sek. pagerintas rezultatas bėgime ar keli centimetrai toliau mestas ieties atstumas – akivaizdi pažanga, kuri motyvuoja dar labiau stengtis. Tačiau ši sporto šaka reikalauja ir didelio nuoseklumo: rezultatų gerinimas ilgame laikotarpyje nėra tiesinis – paauglys gali susidurti su „plato“ efektu, kai kurį laiką rodikliai negerėja nepaisant pastangų. Tokie tarpsniai – išbandymas motyvacijai. Svarbu tinkamai nustatyti trumpalaikius tikslus, kad sportininkas jaustų progresą. Pavyzdžiui, jei sezoną nepavyksta pagerinti asmeninio rekordo, tikslu gali tapti technikos patobulinimas ar stabilumo išlaikymas varžybose. Nuoseklus tikslų siekimas ir grįžtamasis ryšys padeda paaugliui išlaikyti motyvaciją net ir nesant greitų pergalių (Weinberg & Gould, 2018). Literatūroje pabrėžiama, jog išorinė motyvacija ilgainiui gali transformuotis į vidinę – sportininkas ima jausti malonumą ir prasmę pačiame sportavimo procese, o ne tik galutiniame rezultate. Deci ir Ryan (2000) teigia, kad tokia motyvacijos internalizacija vyksta, kai jaunas sportininkas ilgainiui pajunta augimą, meistriškumą ir bendrumą su kitais sporte (Deci & Ryan 2000, p. 237). Motyvacijos kaitai didelės įtakos turi ir paauglių gyvenimo pokyčiai. 14–16 m.

laikotarpiu jaunuoliai pereina iš pagrindinės mokyklos į gimnaziją, keičiasi socialinis ratas – visa tai gali mesti iššūkį treniruočių režimui. Kaip pažymi Clasen ir Brown (1987), bendraamžių spaudimas gali veikti ir neigiamai – jei draugų grupėje sportas nėra „madingas“, paauglys gali patirti dilemas ir nuspręsti atsitraukti (Clasen & Brown 1987).

Tyrimai apie jaunimo pasitraukimą iš sporto atskleidžia, kad didžiausi sportininkų nubyrėjimo rodikliai stebimi būtent paauglystėje – iki 15 metų iš organizuoto sporto pasitraukia apie 70–80 % vaikų ir paauglių (Merkel, 2013). Dažniausios priežastys – „nebėra linksma“, „per didelis spaudimas“, „noriu skirti laiko kitiems dalykams“. Todėl sporto programose vis dažniau akcentuojama motivacijos išlaikymo svarba – siekiama, kad sportas paaugliams teiktų džiaugsmą, leistų bendrauti, ugdytų, o ne virstų spaudžiančia pareiga (Merkel, 2013). Motyvacija apima vidinių ir išorinių veiksnių visumą, aktyvinančią ir nukreipiančią žmogaus elgesį tikslo link (Weinberg & Gould, 2015). Vidinė motyvacija kyla iš paties individo – tai asmens poreikių, interesų bei malonumo veikti vedama motyvacija. Pasak Malinausko (2010), motyvacija turi du šaltinius: vidinį, kylantį iš asmens vidaus, ir išorinį, ateinantį iš aplinkos (Malinausko 2010). Vidinė motyvacija reiškia, kad žmogus veikia dėl paties veiksmo teikiamo pasitenkinimo – viduje motyvuoti žmonės siekia kompetencijos, savarankiškumo, meistriškumo ir jų pasiekimą laiko atlygiu savaime (Malinauskas, 2010). Sporte tokiam žmogui veikla teikia džiaugsmą: sportininkas žaidžia todėl, kad jam patinka žaisti, o vidinis pasididžiavimas skatina jį stengtis net ir be išorinio įvertinimo (Malinauskas, 2010). Taigi vidinė motyvacija susijusi su asmeniniu interesu ir entuziazmu konkrečiai veiklai – Malinauskas (2010) pažymi, jog vienas svarbiausių sportavimo motyvų yra būtent malonumas ir džiaugsmas, kurį žmogus patiria sportuodamas (Malinauskas 2010). Kai paauglys sportuoja vedamas vidinės aistros ir patiria teigiamų emocijų, šis džiaugsmo jausmas dar labiau sustiprina jo norą tęsti veiklą (Malinauskas, 2010).

Vidinės motyvacijos fenomeną plačiai aiškina savideterminacijos teorija. Pasak jos kūrėjų Deci ir Ryan (2000), vidinė motyvacija stiprėja patenkinus bazinius psichologinius poreikius – autonomijos, kompetencijos ir ryšio su kitais. Jei jaunuolis sportuodamas jaučiasi galintis pats pasirinkti tikslus ir priemones (autonomija), įgyja meistriškumo jausmą (kompetencija) ir priklauso bendraamžių komandai ar grupei (socialinis ryšys), jo vidinis polėkis sportuoti didėja. Tyrimai patvirtina, kad toks vidinis paskatinimas siejamas su didesniu pasitenkinimu ir net subjektyviai geresne gyvenimo kokybe (Deci & Ryan, 2000). Weinberg ir Gould (2015) taip pat pabrėžia, jog vidinė motyvacija sporte atsiranda iš vidinio pasitenkinimo – pavyzdžiui, pasididžiavimo, jaudulio ar savirealizacijos jausmo, kurį atletas patiria sportuodamas. Tokie vidiniai išgyvenimai skatina sportininką tęsti veiklą net ir nesant jokio išorinio atlygio. Apibendrinant, vidinė motyvacija sportui

– tai vidinis individo variklis, kai sportuojama dėl pačios veiklos teikiamo malonumo, asmeninio tobulėjimo ir vertybių įgyvendinimo.

Išorinė motyvacija kyla ne iš paties žmogaus, bet yra sąlygojama išorinių paskatų – aplinkos veiksnių, skatinančių veiklą dėl tam tikrų gaunamų naudų. Malinauskas (2010) pabrėžia, kad išorinė motyvacija skatinama išorinių aplinkos veiksnių ir priešingai nei vidinė, siejama su galutiniu veiklos tikslu, o ne su procesu teikiamu malonumu (Malinauskas 2010). Tai reiškia, kad išoriškai motyvuotas paauglys sportuoja labiau dėl rezultatų (pvz., pergalių, medalių, prizų) ar pripažinimo, o ne dėl paties sportavimo džiaugsmo. Išoriniai motyvatoriai gali būti materialūs (apčiuopiami) – tokie kaip piniginiai prizai, medaliai, dovanos – arba nematerialūs, socialiniai – pagyrimai, aplinkinių pripažinimas, prestižas (Malinauskas, 2010).

Pavyzdžiui, Weinberg ir Gould (2015) teigia, kad išorinė motyvacija sportininkui pasireiškia tuomet, kai veikti skatina noras gauti atlygį – pinigus, trofėjus ar kitus apdovanojimus, arba išvengti bausmės (Weinberg & Gould 2015). Nors išorinės paskatos dažnai vertinamos kiek atsargiai, jos gali turėti ir teigiamą poveikį, ypač pradinėse sportinės veiklos stadijose. Martens (1999) pastebi, kad išorinis paskatinimas (pvz., tėvų ar trenerio pagyrimas, apdovanojimas) gali būti naudingas siekiant sužadinti pradinį vaiko ar paauglio susidomėjimą sportu. Tačiau ilgalaikėje perspektyvoje vien tik išoriniai spaudimo metodai gali net silpninti vidinę motyvaciją (Deci & Ryan, 1985).

Dėl šios priežasties šiuolaikinėje sporto psichologijoje pabrėžiama, kad derinant išorinius ir vidinius motyvus svarbu siekti jų pusiausvyros. Gerai parinktos išorinės paskatos (pvz., konstruktyvus grįžtamasis ryšys, pasiekiamų iššūkių kėlimas) gali palaikyti paauglio motyvaciją, kol pamažu išoriniai motyvai perauga į vidinį norą sportuoti. Kitaip tariant, nors išorinė motyvacija grindžiama pašalinėmis naudomis, ji nebūtinai prieštarauja vidiniam polinkiui – tinkamai ugdant, išoriniai tikslai (pvz., troškimas laimėti) gali būti internalizuoti ir suderinti su asmens vidinėmis vertybėmis.

*Apibendrinant, ši potėmė aiškiai ir pagrįstai atskleidžia vidinės bei išorinės motyvacijos esmę sporto kontekste, remiantis aktualia psichologine literatūra. Joje aptarti pagrindiniai teoriniai požiūriai (Deci & Ryan, Malinauskas, Weinberg & Gould ir kt.) padeda suprasti, kas lemia paauglių norą sportuoti – tiek dėl asmeninio džiaugsmo, tiek dėl išorinio įvertinimo. Tekstas subalansuotas, logiškai išdėstytas, jame nėra perteklinių pasikartojimų ar trūkstamų grandžių. Nereikia nei trumpinti, nei plėsti – struktūra tinkama, idėjos perteiktos aiškiai, o citavimas ir šaltinių nuorodos tvarkingos. Potėmė visiškai atitinka akademinis reikalavimus.*

## II. TYRIMO METODOLOGIJA

Nagrinėjant mokslinę literatūrą, buvo išskirti pagrindiniai motyvacijos ir asmeninių prioritetų veiksniai, kurie tapo teoriniu pagrindu tyrimo metodologijai (Bitinas, 2006). Remiantis teoriniais šaltiniais, identifiкуotos vidinės ir išorinės motyvacijos formos, savirealizacijos, aplinkos palaikymo, savivokos bei prioritetų formavimosi temos (Maslow, 1943; Rogers, 2008; Pajarskienė, 2013; Deci & Ryan, 2000). Šie aspektai tapo pagrindu kuriant anketos klausimus, siekiant kiekybiškai įvertinti juos sportuojančių paauglių patirtyse.

Tyrime remiamasi autorių (Deci ir Ryan, 2000; Maslow, 1943; Rogers, 2008; Pajarskienė, 2013; Weiss, 2008) įžvalgomis, kad paauglių motyvacija ir prioritetai glaudžiai susiję su asmeniniu tobulėjimu, saviverte ir socialiniu palaikymu. Todėl Likerto skalėmis buvo vertinamos vidinės paskatos, išorinis palaikymas ir sporto poveikis saviugdai, o atviri klausimai leido geriau suprasti tiriamųjų asmenines patirtis. Tyrimas grįstas pozityvistine paradigma, leidžiančia objektyviai vertinti duomenis ir juos statistiškai apibendrinti (Bitinas, 2006).

Pasirinkta kiekybinė strategija, nes ji suteikia galimybę įvertinti tendencijas, dažnius pasikartojančias nuostatas ir aiškiai parodyti ryšius tarp atskirų kintamųjų: vidinės ir išorinės motyvacijos, trenerio palaikymo, asmeninio tobulėjimo siekio ir pan. (Žydžiūnaitė & Sabaliauskas, 2017). Kadangi tyrimas orientuotas į paauglius, kurie aktyviai lanko lengvosios atletikos treniruotes, buvo svarbu pasirinkti tokią metodiką, kuri atitiktų jų amžiaus grupės gebėjimą reflektuoti savo patirtis (Weiss, 2008). Todėl buvo pasirinkta apklausos metodas – konkrečiai, struktūruotą anoniminį anketavimą, sudarytą iš uždarų klausimų su Likerto skalėmis bei kelių atvirų klausimų, leidžiančių išreikšti asmeninius motyvus, nuomones ir patirtis. Metodologiją padėjo formuoti tiek literatūros analizė, tiek praktinė patirtis dirbant su sportuojančiais paaugliais.

Šiame amžiaus tarpsnyje ypač svarbu atsižvelgti į motyvacijos kintamumą, jautrumą aplinkos veiksniams (trenerio, šeimos, draugų palaikymui), taip pat į pačių paauglių gebėjimą įvardyti, kas jiems svarbu (Pajarskienė, 2013). Todėl apklausos klausimai buvo konstruojami taip, kad būtų aiškūs, neperkrauti akademineis terminais, bet kartu – orientuoti į esminius tyrimo aspektus. Pasirinkta metodologija taip pat leido užtikrinti tyrimo reprezentatyvumą ir duomenų apdorojimo aiškumą (Gravetter & Forzano, 2018). Kiekybiniai duomenys buvo analizuoti naudojant statistinius metodus: apskaičiuoti vidurkiai, procentinė išraiška, koreliacijos (Gravetter & Forzano, 2018). Tuo tarpu atviri atsakymai buvo sisteminami teminiu pagrindu – taip buvo išskirtos pagrindinės motyvacijos kryptys.

Renkantis metodiką, siekta, kad tyrimas būtų ne tik mokslškai pagrįstas, bet ir praktiškai naudingas – kad jo rezultatai galėtų būti pritaikomi ugdymo procese, trenerių darbe ar sporto

organizacijų sprendimuose (Bitinas, 2006). Tyrimo metodologija buvo formuluojama atsižvelgiant ir į etinius aspektus – užtikrintas anonimiškumas, laisvas pasirinkimas dalyvauti ir galimybė atsakyti sąžiningai, be spaudimo. Apibendrinant galima teigti, kad pasirinkta tyrimo metodologija – pagrįsta, tikslinga ir pritaikyta paauglių amžiaus ypatumams, o pasirinkta tyrimo kryptis padėjo visapusiškai atskleisti tiriamą reiškinį tiek teoriniu, tiek empirinio tyrimo pagrindu.

## 2.1 Tyrimo metodai

Darbe buvo taikyti šie tyrimo metodai: literatūros analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika ir lyginamoji analizė.

**Literatūros analizė.** Rengiant teorinę tyrimo dalį, buvo remtasi įvairiais mokslo šaltiniais, kuriuose analizuojami motyvacijos, asmeninių prioritetų, paauglystės raidos bei sporto – ypač lengvosios atletikos – ugdomieji aspektai. Literatūros analizė leido pagrįsti tyrimo aktualumą ir išskirti esminius veiksnius, lemiančius paauglių įsitraukimą į sportinę veiklą. Analizuoti tiek klasikiniai, tiek šiuolaikiniai autoriai. Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija padėjo išskirti vidinę ir išorinę motyvaciją, Maslow (1943, 1954) teorija – savirealizacijos ir poreikių hierarchiją, Rogers (2008) pabrėžė asmenybės augimo svarbą, o Weiss (2008) tyrinėjo sporto poveikį paauglių psichosocialinei raidai. Taip pat naudoti lietuvių autorių – Pajarskienės (2013), Malinausko (2006, 2010), Leliūgienės (2002) – darbai, padėję giliau suprasti socialinės aplinkos įtaką paauglių sportinei motyvacijai. Šaltinių analizė leido susisteminti teorines prielaidas ir pagrįsti anketos klausimų formulavimą. Literatūra buvo atrinkta vadovaujantis aktualumo, patikimumo ir mokslinio pagrįstumo kriterijais.

**Anketinė apklausa.** Tyrimo duomenims rinkti buvo pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas – anketinė apklausa, kuri leido išmatuoti tiriamųjų nuomones, požiūrius ir patirtis, susijusias su dalyvavimu lengvosios atletikos treniruotėse. Apklausa forma buvo pasirinkta dėl galimybės pasiekti didesnį respondentų skaičių per palyginti trumpą laiką ir užtikrinti anonimiškumą.

Anketa buvo sudaryta remiantis teorinėje dalyje analizuotų autorių (Deci & Ryan, 2000; Maslow, 1943; Rogers, 2008; Pajarskienė, 2013; Weiss, 2008) jau sudarytais klausimynais ir jų teoriniais pagrindais, pritaikant klausimų formuluotes tyrimo kontekstui. Kai kurie klausimai buvo minimaliai pakoreguoti atsižvelgiant į tiriamųjų amžių ir treniruočių pobūdį, taip pat įtraukti keli atviri klausimai, leidžiantys giliau atskleisti paauglių motyvacines patirtis. Klausimai buvo parengti taip, kad padėtų išsiaiškinti paauglių motyvacijos šaltinius, sporto įtaką jų asmeniniams prioritetams, socialinei raidai ir savivokai. Anketa buvo struktūruota – sudaryta iš uždarų (Likerto



skalės) ir atvirų klausimų. Likerto skalės klausimai leido įvertinti tiriamųjų nuostatų intensyvumą, o atviri klausimai – papildyti kiekybinius duomenis giluminėmis įžvalgomis.

Anketą sudarė 38 klausimai, suskirstyti į temines dalis: vidinė ir išorinė motyvacija, trenerio ir aplinkos palaikymas, savikontrolė, tikslų siekimas, socialiniai ir asmeniniai pokyčiai bei gyvenimo įgūdžių ugdymas per sportą.

Apklausa buvo atlikta 2025 m. kovo–balandžio mėnesiais Šiaulių ir Klaipėdos miestų sporto mokyklose. Tyrime dalyvavo 14–17 metų paaugliai, reguliariai lankantys lengvosios atletikos treniruotes. Apklausos duomenys buvo surinkti anonimiškai, laikantis etinių tyrimo principų, o tyrimo tikslas respondentams buvo paaiškintas prieš pildant anketą.

Tyrimo metu buvo naudota kiekybinis tyrimas, kuris leidžia objektyviai įvertinti tiriamųjų reiškinių dažnumą, pasirinkimo tendencijas bei jų sąsajas, bei apdoroti didesnę duomenų kiekį (Švabienė, 2012). Ši analizė leido išsiaiškinti kokie motyvaciniai ir vertybiniai aspektai būdingi paaugliams, lankantiems lengvosios atletikos treniruotes. Tyrimo metu naudota anoniminės apklausos metodas, kuri yra viena iš dažniausiai taikomų sporto sociologiniuose tyrimuose, siekiant ištirti paauglių nuomonę, motyvaciją ir prioritetus struktūruotu būdu (Kolesovas, 1991). Šis metodas pasirinktas atsižvelgiant į tyrimo tikslą – išsiaiškinti, kaip lengvosios atletikos treniruotės veikia moksleivių asmeninių prioritetų formavimą ir motyvacijos ugdymą.

Klausimyną sudarytas struktūruotai, suskirstytas į teminius blokus:

Demografiniai klausimai. Pateikiami 6 klausimai, prašantys nurodyti lytį, amžių, miestą, kiek laiko sportuoja, kokia užsiėmimo trukmė, kokią sporto šaką kultivuoja ir kiek kartų per savaitę eina į sporto būrelį;

Motyvacijai tirti buvo vadovautasi savideterminacijos teorija (Deci & Ryan, 1985), kuri motyvacija skirsto į vidinę, išorinę ir amotyvaciją. Tyrime buvo siekiama išsiaiškinti tiek **vidinės**, tiek **išorinės motyvacijos šaltinius**, jų reikšmingumą bei kitimą skirtingose situacijose. Taip pat buvo atkreiptas dėmesys į amotyvaciją, kuri svarbi vertinant paauglių psichologinį nuovargį, abejingumą treniruotėms ar motyvacijos svyravimus paauglystės metu (Ryan & Deci, 2000):

Vidinė motyvacija (VM) – sužinoti – yra susijusi su sportininko smalsumu, poreikiu žinoti, suprasti, tyrinėti. Veikla teikia malonumą ir pasitenkinimą, kurį sportininkas patiria mokydamasis ar bandydamas suvokti kažką naujo, išmokdamas naujų pratimų ir atrasdamas naujas treniruočių metodikas (pvz.: Sportuoju, nes patiriu malonumą, atrasdamas (a) naujus sportinių pratimų atlikimo būdus);

Vidinė motyvacija (VM) – siekti tobulumo – siejama su sportininko orientaciją į užduotį. Veikla teikia malonumą, kai įgyvendinamas sportininko siekis ar sukuriamas kažkas naujo. Bandydamas įvaldyti ir atlikti naujus bei sudėtingus judesius ar tobulinti treniruotės pratimų

techniką, kad būtų patiriamas asmeninis pasitenkinimas, yra šios motyvacijos pavyzdys (pvz.: Sportuoju, nes jaučiu pasitenkinimą, tobulindamas (a) sportinius įgūdžius);

Vidinė motyvacija (VM) – patirti – išryškėja, kai sportininkas dalyvauja tam tikroje veikloje tam, kad patirtų sensorinį malonumą ar estetinius pojūčius. Sportininkams, kurie siekia visiškai pasinerti į sportinę veiklą ir įgauti įdomios patirties, yra būdinga vidinė motyvacija patirti (pvz.: Sportuoju, nes taip galiu patirti aštrių pojūčių ir nuotykių);

Išorinė motyvacija (IM) – identifikuotis, susitapatinti – atliekama dėl išorinių priežasčių, tačiau ji reguliuojama iš vidaus (pvz.: dėl asmeninių paskatų). Sportininkams, kuriems būdingas šios motyvacijos tipas, jaučia, kad dalyvavimas sporto veikloje prisideda prie jų asmenybės tobulėjimo, geresnių santykiams su aplinka (pvz.: Sportuoju, nes tai – vienas geriausių būdų geriams santykiams su draugais palaikyti);

Išorinė motyvacija (IM) – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas - kai sportininkai jaučia tam tikrą spaudimą būti geros sportinės formos, sistemingai sportuoti ir sutrinka, kai to nepasiekia (pvz.: Jausčiausi blogai, jei nerasčiau laiko sportui);

Išorinė motyvacija (IM) - tiesioginis išorinis reguliavimas – susijęs su elgesiu, kurį kontroliuoja išoriniai faktoriai: materialinis atlygis, prizas ar iš kitų patiriamas spaudimas. Tokiu atveju sportininkas sportuoja ne dėl malonumo, o dėl atlygio, prizo ar siekiant išvengti tėvų priekaištų, ar trenerio kritikos (pvz.: Sportuoju, nes mane supantys žmonės (draugai, pažįstami, tėvai) mano, jog svarbu būti geros fizinės formos ir nepriekaištingai atrodyti);

Amotyvacija (A) – siejama su bejėgiškumo būkle, kai sportininkas negali rasti sąryšio tarp savo elgesio ir veiklos rezultatų, kai jis jaučiasi nekompetentingas ir tada jo veikla praranda prasmę (pvz.: Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju, juk nerealizavau tikslų, kurių siekiau).

Anketoje buvo naudojami keli klausimai pagal Likerto skalę, kuri leido įvertinti motyvacijos intensyvumą ir amotyvaciją. Tyrimo metu buvo siekiama ne tik identifikuoti vyraujančios motyvacijos formą (vidinę ar išorinę), bet ir atpažinti galimus amotyvacijos šaltinius, jų pasireiškimo dažnumą bei sąsajas su kitais klausimais. Likerto skalės taikymas sporto psichologiniuose tyrimuose leidžia atskleisti subjektyvius vertinimus bei emocinius niuansus (Martens, 1999). „Likerto skalės klausimai buvo analizuojami skaičiuojant vidurkį (M) ir standartinį nuokrypį (SD), siekiant įvertinti kiekvieno sportinio prioriteto svarbos tendenciją bei atsakymų pasiskirstymą. Atsakymų vidurkis parodė bendrą respondentų vertinimo kryptį, o standartinis nuokrypis – nuomonių vieningumą ar išsisklaidymą.“

Prioritetai (P) – buvo siekiama išsiaiškinti, kokią vietą paauglių gyvenime užima sportas ir kaip dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse prisideda prie svarbių vertybinių nuostatų formavimo. Klausimai šiame bloke buvo orientuoti į vertybines orientacijas, asmeninius siekius ir

kasdienybės prioritetus, leidžiant suprasti, kiek sportas integruotas į jaunuolio kasdienybę. Remiantis G. Kardelio (2013) tyrimų metodologijos išvalgomis, vertybinių nuostatų analizė leidžia ne tik įvertinti asmeninius prioritetus, bet ir suprasti gilesnius motyvacinius šaltinius. Šis blokas padėjo identifikuoti skirtumus tarp respondentų motyvacijų ir vertybinių orientacijų priklausomai nuo sportavimo. Tai atitinka savideterminacijos teorijos pagrindus, pagal kuriuos ilgesnis įsitraukimas į prasmingą veiklą padeda plėtoti vidinę motyvaciją ir stiprinti tapatybę (Deci & Ryan, 2000).

**Matematinė statistika.** Surinkti duomenys buvo apdorojami taikant aprašomosios statistikos metodus, siekiant pateikti tiriamųjų atsakymų pasiskirstymą ir įvertinti pagrindinių rodiklių reikšmes. Uždari klausimai, paremti penkių lygių Likerto skalėmis, buvo analizuojami apskaičiuojant kiekvieno teiginio aritmetinį vidurkį ( $M$ ) ir standartinę nuokrypį ( $SD$ ). Tokia analizė leido nustatyti, kaip stipriai mokiniai pritaria pateiktiems teiginiams bei koks atsakymų pasiskirstymo nuoseklumas.

Duomenys buvo analizuojami, naudojant Microsoft Excel ir BM SPSS Statistics Subscription programas. Dalyje klausimų buvo atlikta koreliacinė analizė – ji padėjo patikrinti, ar egzistuoja ryšys tarp skirtingų kintamųjų, pavyzdžiui, tarp sportavimo patirties metų ir sporto reikšmės vertinimo. Tokiems tyrimams buvo taikomas Pirsono koreliacijos koeficientas. Koreliacijų reikšmės buvo vertinamos taip:

$$\rho_{xy} = \frac{E(XY) - E(X)E(Y)}{\sqrt{E(X^2) - E^2(X)} \sqrt{E(Y^2) - E^2(Y)}}$$

$r$  0,1 – ryšys buvo silpnas;

$r$  0,3 – vidutinio stiprumo;

$r > 0,5$  – laikyta, kad ryšys gana stiprus.

Taip pat buvo žiūrima į statistinį reikšmingumą, t. y., jeigu  $p$  reikšmė buvo mažesnė nei 0,05, duomenys laikyti reikšmingais. Šis metodas leido suprasti, ar atsirandantys ryšiai yra ne atsitiktiniai, o gali rodyti realius sąryšius tarp sportininkų patirties ir jų motyvacijų ar prioritetų (Gravetter, Forzano, 2018, p. 256).

Taigi duomenys buvo analizuojami naudojant aprašomąją statistiką – apskaičiuoti dažniai, procentai, vidurkiai, kurie atskleidžia bendras tendencijas. Taip pat naudota kokybinė turinio analizė, skirta atvirų klausimų interpretavimui: remiantis teminių blokų analizės principu buvo išskirti dažniausiai pasitaikantys motyvaciniai ir vertybiniai veiksniai (Grajauskas, 2008, p. 93). Sporto tyrimų metodologijos kontekste šis metodas pagrįstas tuo, kad jis leidžia matuoti ne tik

elgesio raišką, bet ir požiūrių formavimąsi – tai itin svarbu analizuojant vidinės ir išorinės motyvacijos sąveiką paauglystėje (Hilgard, 1957; Atkinson, 1964; Deci & Ryan, 1985)

## **2.1. Tyrimo organizavimas**

2025 m. kovo mėn. vykdyta paauglių anketinė apklausa. Anketinė apklausa buvo atliekama prieš pratybas arba po jų, atskirai susitarus su treneriu. Laikantis tiriamųjų informavimo, savarankiškumo principų ir etikos reikalavimų, jaunesiems sportininkams buvo paaiškintas tyrimo tikslas, atkreiptas dėmesys į tai, kad jie gali atsisakyti dalyvauti apklausoje, kad užtikrinamas ir garantuojamas jų anonimiškumas. Apklausoje tiriamieji sutiko dalyvauti savo noru. Sportininkams buvo paaiškinta kaip pildyti anketą. Iš viso buvo išdalinta 190 anketų, iš jų 69 buvo ne visiškai ar tinkamai buvo užpildytos, todėl į duomenų analizę neįtrauktos. Iš viso buvo analizuojamos 121 jaunųjų sportininkų anketos, iš jų: Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro – 71, Klaipėdos miesto lengvosios atletikos mokykla – 50.

Reikia argumentacijos kodėl būtent šis amžius buvo pasirinktas tyrimui ir kodėl minėti miestai. Dėl amžiaus pagrindimo galima būtų naudoti šį pagrindimą. Kad tyrimui buvo pasirinkti vyresni paaugliai, lėmė keletas aplinkybių. Viena iš jų - kad šiame amžiuje natūralus aktyvios fizinės veiklos poreikis sumažėjęs lyginant su jaunesniais paaugliais, tad laisvalaikio dažniau pasirenkamos kitos, su fiziniu aktyvumu nesusijusios veiklos formos. Ir nors fizinės saviugdos procesas galimas bet kuriame asmenybės ontogenezės etape, tačiau bene palankiausia jam vyresnioji paauglystė (Emkob, 2000). Vyresnieji paaugliai geba objektyviau (kritiškiau) vertinti bendravimą su suaugusiais, nes šiame amžiaus tarpsnyje pakinta savęs ir aplinkinių vertinimo kriterijai, kurie tampa objektyvesni ir stabilesni (Kpafir, 2002).

## **2.3 Tyrimo imtis ir jos pasirinkimas**

Tyrimo imčiai sudaryti buvo pasirinkti 14–17 metų paaugliai, aktyviai lankantys lengvosios atletikos treniruotes dviejuose Lietuvos miestuose – Šiauliuose ir Klaipėdoje. Imtį sudarė 121 tiriamasis: 71 mokinys iš Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro bei 50 mokinių iš Klaipėdos miesto lengvosios atletikos mokyklos.

Tokia imtis pasirinkta remiantis keliais kriterijais. Pirmiausia, vyresnieji paaugliai pasižymi didesniu gebėjimu sąmoningai vertinti savo motyvaciją, asmeninius tikslus ir prioritetus. Pasak Emkob (2000), būtent šiame amžiuje susiduriama su sumažėjusiu natūraliu fizinio aktyvumo poreikiu, todėl svarbu tirti, kas lemia jų sportinį įsitraukimą. Be to, kaip pažymi Kpafir (2002),

šiuo raidos etape keičiasi savęs vertinimo kriterijai, paaugliai tampa kritiškesni ir brandesni, todėl gali patikimiau reflektuoti apie savo pasirinkimus.

Tyrimo miestai pasirinkti tikslingai – tiek Šiauliuose, tiek Klaipėdoje aktyviai veikia sporto mokyklos, kuriose ugdomi lengvaatlečiai nuo pradinio iki aukštesnio pasirengimo lygmens. Tokiu būdu buvo užtikrintas pakankamas respondentų skaičius bei duomenų reprezentatyvumas tiriamai amžiaus grupei.

Imtis yra tikslinė ir patogi – apklausti tie asmenys, kurie atitiko tiriamojo amžiaus intervalą ir aktyviai dalyvavo pasirinktame sporte, tai leido gauti tikslingą informaciją apie sportinės motyvacijos ir prioritetų raišką vyresniojo paauglystės laikotarpiu.

## **2.4 Tyrimo etika**

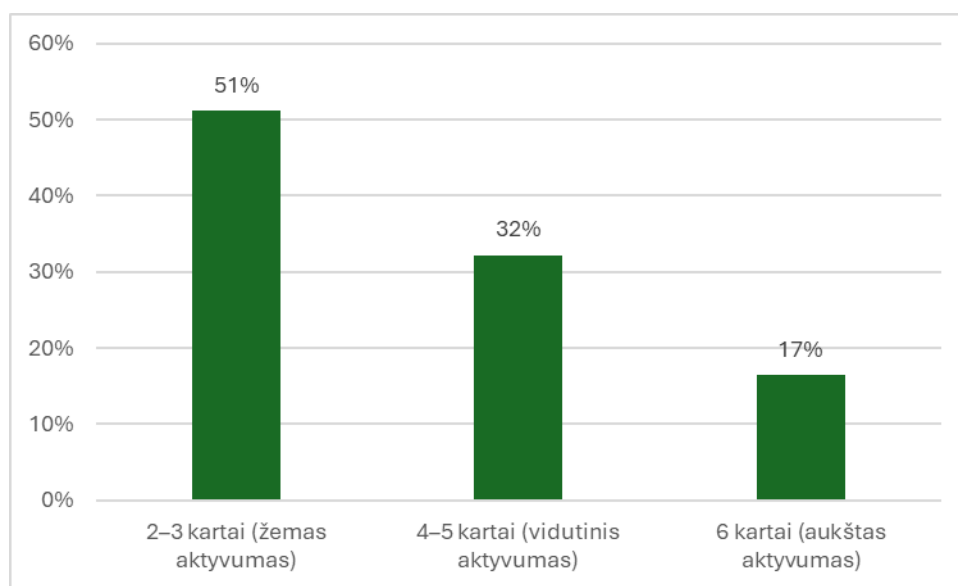
Atliekant tyrimą, buvo laikomasi visų Vilniaus universiteto patvirtintų mokslinių tyrimų etikos principų. Prieš pradėdant anketinę apklausą, tiriamiesiems buvo aiškiai ir suprantamai pristatytas tyrimo tikslas, paaiškinta, kad dalyvavimas yra savanoriškas, o jų atsakymai bus naudojami tik apibendrinantiems moksliniams tikslams. Tiriamieji buvo informuoti, kad gali bet kada atsisakyti dalyvauti, nepateikti atsakymo į konkretų klausimą ar nutraukti anketos pildymą be jokių pasekmių. Tyrimo metu užtikrintas visiškas respondentų anonimiškumas – anketose nebuvo prašoma pateikti asmeninius duomenis, pagal kuriuos būtų galima identifikuoti konkrečius asmenis. Tyrimo duomenys buvo tvarkomi laikantis duomenų apsaugos ir konfidencialumo reikalavimų, saugomi atsakingai ir nenaudoti jokiais kitais tikslais, išskyrus tyrimo analizę. Anketos buvo pildomos tik gavus trenerių sutikimą, laikantis mokyklų vidaus tvarkos taisyklių ir atsižvelgiant į tinkamą laiką – treniruočių pradžioje arba pabaigoje. Tiriamiesiems – 14–17 metų paaugliams – buvo užtikrinta galimybė tyrime dalyvauti be suaugusiųjų spaudimo. Tyrimas buvo vykdomas laikantis pagarbaus ir etiško bendravimo principų, užtikrinant respondentų orumą, savarankiškumą ir teisę į nuomonę. Etninis sąmoningumas buvo nuosekliai išlaikytas viso tyrimo proceso metu – nuo anketos rengimo iki duomenų analizės ir rezultatų interpretavimo.

## **2.5 Tiriamųjų demografinės charakteristikos**

Remiantis teorine tyrimo problemos analize, miestas, amžius, lytis, sportavimo trukmė, praktikuojama sporto šaka ir sportavimo intensyvumas buvo parinkti kaip demografinės charakteristikos, galinčios turėti įtakos moksleivių motyvacijos sportuoti ir prioritetų pasiskirstymo

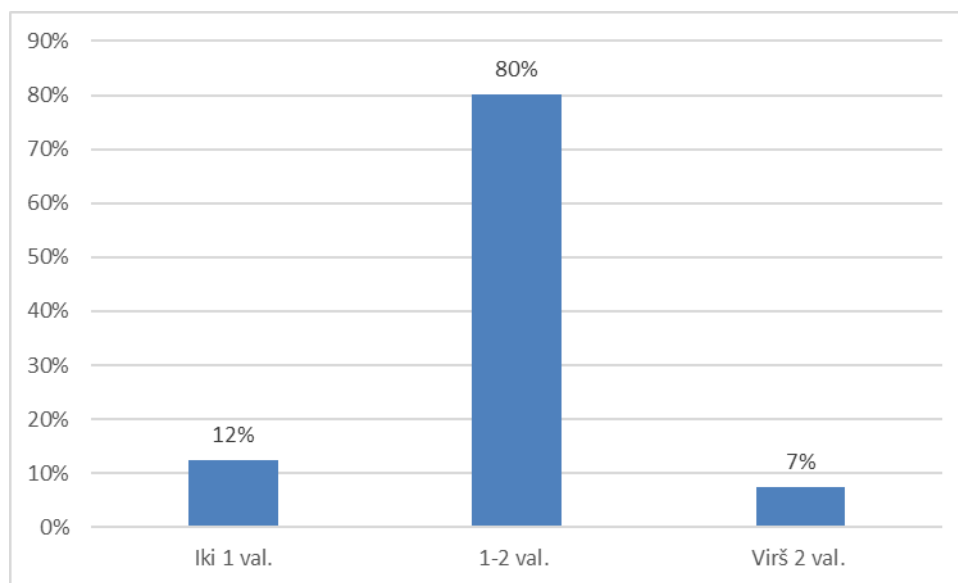
ypatumams. Pasak Pajarskienės (2013), motyvaciją sportuoti lemia ne tik asmeninės savybės, bet ir socialiniai bei demografiniai veiksniai – amžius, lytis ir gyvenamoji aplinka, kurie formuoja skirtingas sportavimo patirtis bei vertybines nuostatas.

Tyrime dalyvavo 121 (N = 121) lengvaatlečių. Analizuojant imties struktūrą, buvo identifikuoti du pagrindiniai demografiniai rodikliai – lytis ir amžius – bei papildomi kintamieji: pratybų dažnumas, trukmė, sportavimo stažas, sporto šakos pobūdis ir miesto kontekstas. Kaip teigia Weiss (2008), skirtingos sportavimo aplinkos (pvz., miesto ar regiono kontekstas) bei treniruočių patirtis gali paveikti ne tik sportininko motyvaciją, bet ir jo požiūrį į asmeninius bei socialinius prioritetus.



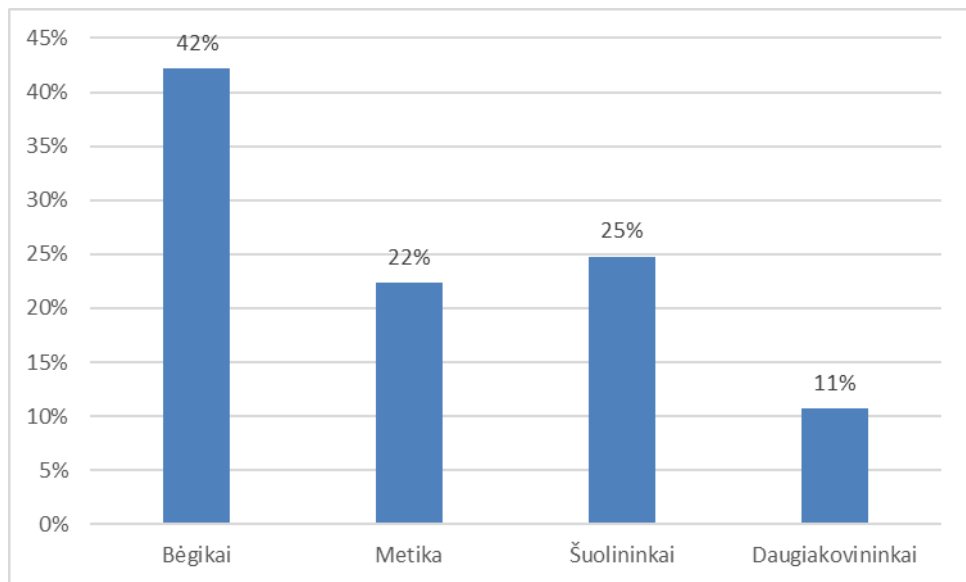
*1 pav. Tiriamųjų treniruočių lankymo dažnumas (N=121), %*

Daugiau nei pusė paauglių renkasi žemą aktyvumo lygį (2–3 kartus per savaitę), trečdalis pasižymi vidutiniu aktyvumu, o tik 17 % lengvaatlečių sportuoja intensyviai. Tokius rodiklius gali lemti tai, kad paaugliai šiame amžiuje dažnai derina sportą su mokslu, būreliais ar laisvalaikiu. Pasak Pajarskienės (2013), paauglystėje svarbus tampa laiko paskirstymas – sportinė veikla konkuruoja su kitomis veiklomis, todėl treniruočių dažnumą lemia paauglio gebėjimas planuoti, motyvacija bei išoriniai veiksniai, tokie kaip šeimos palaikymas ar mokyklos krūvis. Tie, kurie sportuoja 6 kartus per savaitę, tikėtina, turi stiprią vidinę motyvaciją, sportą laikydami prioritetu. Tai atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teoriją – kai elgesys kyla iš vidinių paskatų ir atitinka asmeninius poreikius bei vertybes, didėja įsitraukimas ir veiklos tęstinumas (žr. 1 pav.).



2 pav. Užsiėmimų trukmė (N=121), %

Tyrimo duomenys atskleidė, kad daugiau nei pusė apklaustųjų treniruojausi iki 1 valandos. Tokia trukmė būdinga pradedantiesiems ar sportą kaip laisvalaikio veiklą pasirinkusiems jaunuoliams. Pasak Pajarskienės (2013), pradedantieji sportininkai dažnai pasižymi nereguliariu fiziniu aktyvumu, nes jų motyvacija dar nėra tvirtai susiformavusi. Daugiau nei dvi valandas treniruojausi pažengusieji, kurių treniruotės grindžiamos aiškesniais tikslais ir didesniu įsitraukimu. Vyresni paaugliai paprastai treniruojausi ilgiau, o jaunesni – trumpiau dėl fiziologinių ypatumų. Weiss (2008) pažymi, kad jaunesnių vaikų ištvermė ir krūvio toleravimas yra ribotas, todėl treniruotės turi būti pritaikytos pagal jų amžių. Ilgesnės treniruotės dažniausiai atspindi aukštesnius tikslus ir stipresnę motyvaciją. Rogers (2008) teigia, kad žmonės, siekiantys savirealizacijos, linkę rinktis daugiau pastangų reikalaujančią veiklą. Tai atspindi humanistinės psichologijos požiūrį į asmeninių prioritetų siekimą per fizinę veiklą. Tyrimo duomenys leidžia daryti prielaidą, kad daugumai respondentų sportas yra pastovi, prasminga veikla, padedanti siekti rezultatų. Tai dera su Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija, teigiančia, kad vidinė motyvacija stiprėja tada, kai veikla atitinka asmeninius tikslus, o ne išorinius reikalavimus.



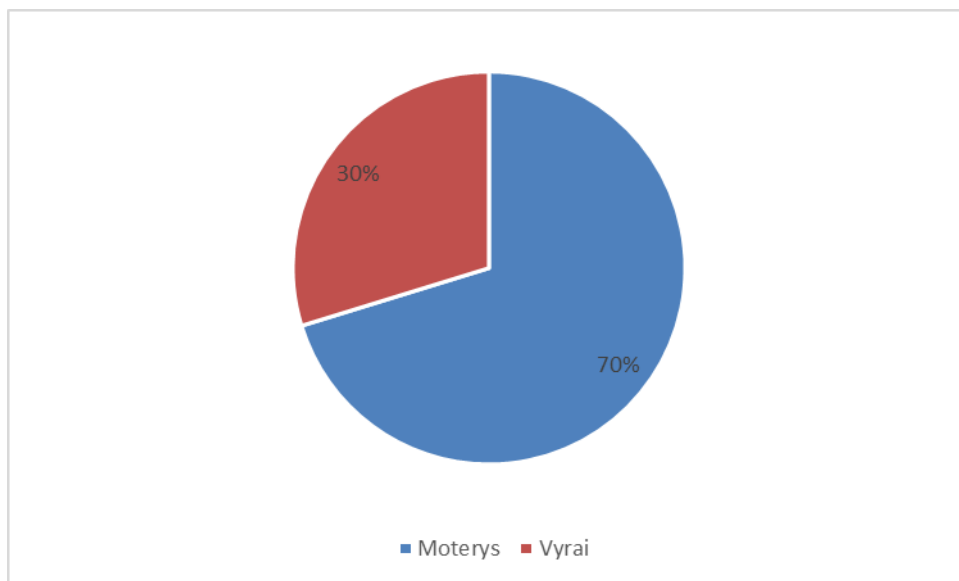
3 pav. rungčių pasiskirstymas ( $N=121$ ), %

Išanalizavus respondentų atsakymus paaiškėjo, jog didžioji dalis jų renkasi bėgimo rungtį – 42 %, ketvirtadalį sudaro šuolininkai – 25 %, penktadalį – metikai – 22 %, o mažiausiai – 11 % – rinkosi daugiakovę. Tyrimo rezultatai parodė, kad tarp 14–17 metų jaunuolių bėgimo rungtis yra populiariausia lengvosios atletikos šaka. Toks pasirinkimas siejamas su Weiss (2008) įžvalga, kad paaugliams svarbu greitai matyti rezultatą ir turėti aiškų tikslą – tai būdinga bėgimo rungtims, kuriose progresas lengvai išmatuojamas.

Tuo tarpu daugiakovę renkasi mažesnė dalis – tikėtina dėl to, kad ši rungtis reikalauja plataus fizinio pasirengimo ir nuoseklaus darbo treniruotėse. Pasak Pajarskienės (2013), tokios kompleksinės sporto šakos reikalauja daugiau atsakomybės ir ilgalaikio motyvacinio įsitraukimo. Šie pasirinkimai rodo, kad sportininkai sportą vertina skirtingai: bėgikai labiau siekia greičio ar komandinės sėkmės, o daugiakovininkai – ištvermės ir asmeninio išbandymo.

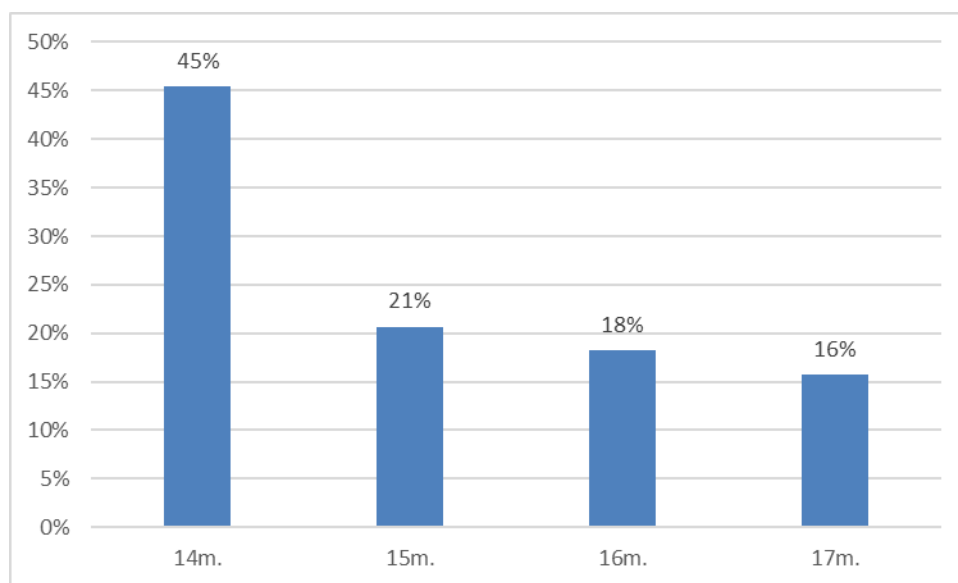
Šis skirtumas dera su Rogers (2008) mintimi, kad asmeniniai sporto pasirinkimai siejasi su savęs pažinimu ir tobulėjimo siekiu – pasirenkama tai, kas atrodo prasminga ir motyvuojanti. Tyrimo duomenys leidžia teigti, kad daugumos respondentų vertybės ir motyvacija atspindi lengvųjų atletų profilį – dominuoja paprastesnės technikos rungtys (žr. 3 pav.).





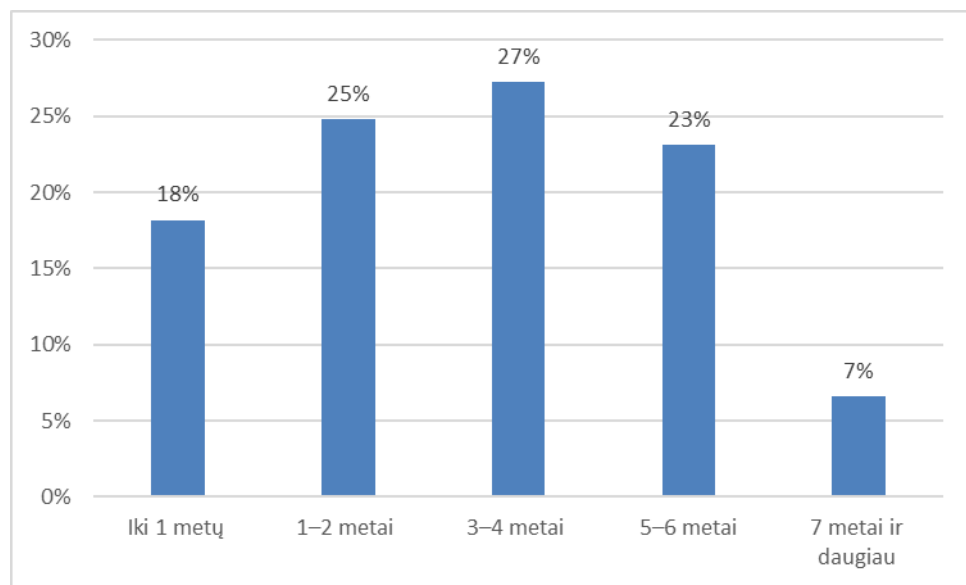
4 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį (N=121), %

Pateiktais tyrimo duomenimis, galima matyti, kad didžiąją daugumą užėmė merginos – 70 % arba 85 merginos. Mažesnioji dalis – vaikinų, tik 30 % arba 36 vyriškosios lyties atstovų. Šitoks lyčių pasiskirstymas gali įtakoti ir rezultatus, bei jų aiškinimus. Literatūroje neretai minima, kad merginoms sporte labai svarbu socialiniai ryšiai ir išvaizda, kai vaikinams svarbiau konkurencija ir sėkmė (žr. 4 pav.). Šią tendenciją patvirtina ir Weiss (2008), pažymėdamas, kad merginos dažniau sieja sportą su emociniu pasitenkinimu ir santykiais su kitais, tuo tarpu vaikinų motyvacijai labiau būdingas rezultatų siekimas ir rungtyniavimas. Taip pat, kaip pažymi Pajarskienė (2013), merginų sportinis įsitraukimas dažnai susijęs su savęs išraiška ir saviverte, o vaikinų – su pasiekimų įrodymu ir statusu. Tyrime dalyvavo 14–17 metų amžiaus respondentai (žr. 5 pav.).



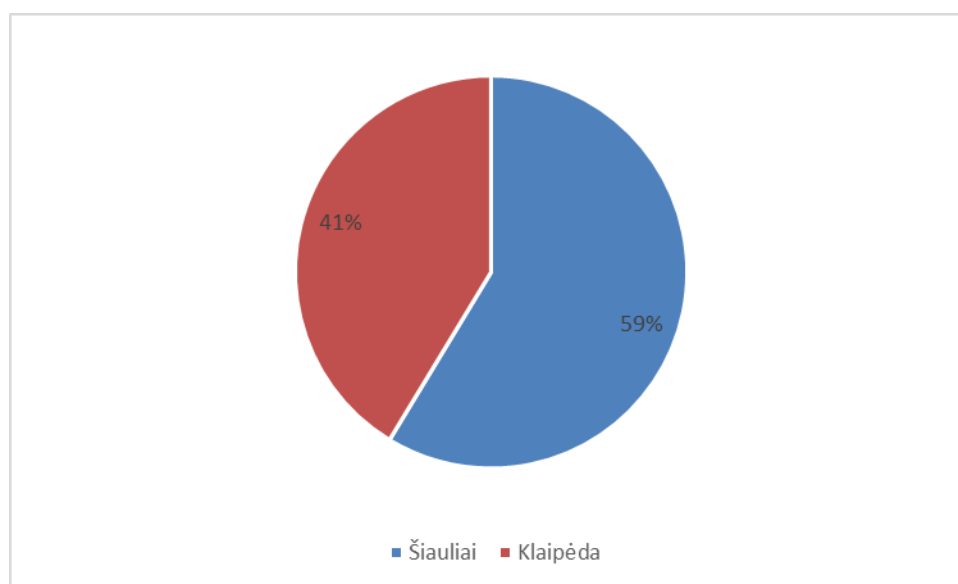
5 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių (N=121), %

Kaip matyti iš gautų duomenų, didžioji dalis – 45 % arba 55 respondentai – yra 14 metų, 25 (21 %) respondentai buvo 15 metų, mažiausia dalis – 18 % ir 16 % arba 22 ir 19 respondentų – buvo 16, 17 metų tarpsnyje. Remiantis duomenimis galima manyti, jog augant paauglių amžiui, sportuojančių skaičius mažėja. Tai įtakoti gali tai, jog mokiniai daugiau dėmesio skiria mokslams ar kitai veiklai, o sportą palieka kaip laisvalaikio praleidimą. Pasak Deci ir Ryan (2000), paauglystėje sprendimai dėl sporto dažnai priklauso nuo prioritetų kaitos – jei sportas nebeatitinka asmeninių ar akademinių tikslų, sumažėja vidinė motyvacija ir sportas tampa antrinės svarbos veikla (žr. 5 pav.).



6 pav. Paauglių sportavimo trukmė metais (N=121), %

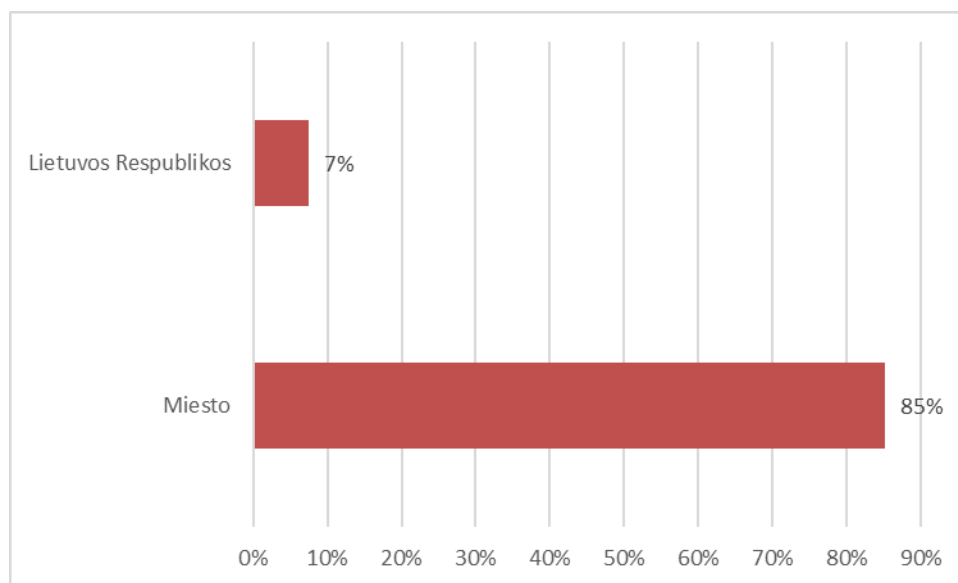
Kaip matyti iš 6 pav., 22 respondentai (18 %) sportavo iki 1 metų, 30 (24 %) – 1–2 metus, 33 (27 %) – 3–4 metus, 28 (23 %) – 5–6 metus, o 8 (7 %) – 7 metus ir ilgiau. Nustatyta vidutinio stiprumo teigiama koreliacija tarp amžiaus ir sportavimo trukmės ( $r = 0,58$ ), rodanti, kad vyresni paaugliai dažniau sportuoja ilgiau. Šis rezultatas atitinka sportinės karjeros raidos dėsningumus, aprašytus Gudžinsko (2006) ir Žilinskienės darbuose. Weiss (2008) pažymi, kad ilgalaikė sportinė patirtis skatina nuoseklesnį tikslų siekimą bei savęs pažinimą. Toks ryšys leidžia manyti, kad ilgesnė sportavimo patirtis prisideda prie vidinės motyvacijos stiprinimo ir vertybinio nusistatymo formavimosi, kaip teigia Pelletier ir kt. (1995) bei Grajauskas (2008). Remiantis Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija, ilgalaikis dalyvavimas sportinėje veikloje padeda pasiekti integruotą motyvacijos lygmenį, kai sportas tampa savasties dalimi.



*7 pav. respondentų pasiskirstymas pagal miestą (N=121), %*

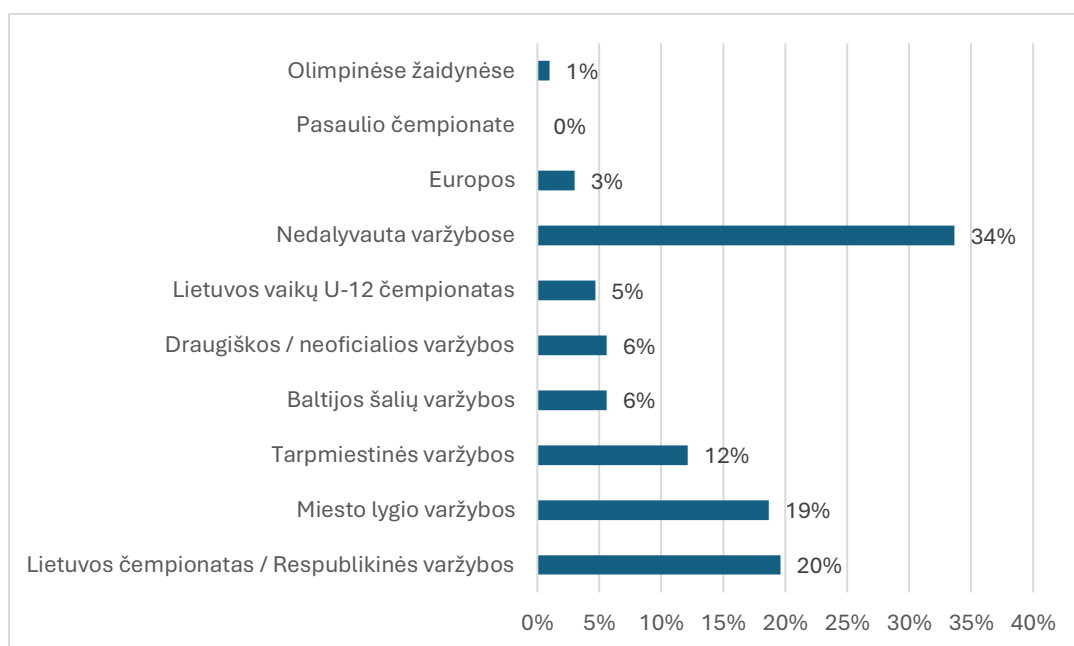
Tyrimui atlikti buvo pasirinkti du Lietuvos didieji miestai – Klaipėda 50 (41 %) ir Šiauliai 71 (59 %). Daugiau nei pusė respondentų buvo iš Šiaulių, todėl bendros išvados labiau atspindi šio miesto jaunuosius sportininkus. Abu miestai pasižymi stipriomis lengvosios atletikos tradicijomis ir išvystyta sportine infrastruktūra, kuri, pasak Pajarskienės (2013), yra svarbus veiksnys, lemiantis paauglių įsitraukimą į sportinę veiklą.

Šiauliuose ir Klaipėdoje veikia daug sporto mokyklų ir klubų, todėl buvo galima pasiekti įvairialypę ir reprezentatyvią sportuojančių moksleivių imtį. Šie miestai buvo pasirinkti ir dėl praktinių sumetimų – tyrėjo galimybės organizuoti apklausą, užtikrinant pasiekiamumą bei tyrimo kokybę (Gudžinskas, 2006). Tai atitinka ir Weiss (2008) pastebėjimą, kad tyrimo sėkmei svarbus prieinamumas prie tiriamosios grupės ir galimybė kontekstiškai interpretuoti rezultatus. Duomenys pateikti 7 paveiksle.



8 pav. Pasiskirstymas pagal dalyvavimą Lietuvos respublikos rinktinę (N=121), %

Kaip matyti iš 8 paveikslo, didžioji dalis respondentų – 85 % – atstovauja miesto rinktinės, o tik 7 % priklauso Lietuvos Respublikos rinktinėi. Šie duomenys rodo, kad dauguma jaunųjų sportininkų dalyvauja regioninio lygmens veikloje. Pasak Pajarskienės (2013), sportinė karjera dažniausiai prasideda nuo regioninių komandų, kuriose formuojami pagrindiniai įgūdžiai ir ugdomas sportinis pasitikėjimas. Weiss (2008) pažymi, kad regioninio lygmens sportininkų tapatumas stiprėja per komandą, varžybas ir tikslų siekimą. Tai leidžia teigti, kad net ir sportuojant ne aukščiausiu lygiu, svarbūs tiek asmeniniai motyvai, tiek išorinės struktūros palaikymas (žr. 8 pav.).



9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal dalyvavimo varžybose lygį (N=121), %

Respondentų buvo klausta, „*Kokio lygio varžybose esate dalyvavęs?*“ siekiant įvertinti jų sportinį lygį. Gautais duomenimis, 34 % nėra dalyvavę jokiose varžybose, kas rodo, jog reikšminga dalis dar neturi varžybinės patirties. Pasak Weiss (2008), varžybos yra svarbus motyvacijos veiksnys, nes sukuria tikslą ir suteikia emocinį grįžtamąjį ryšį.

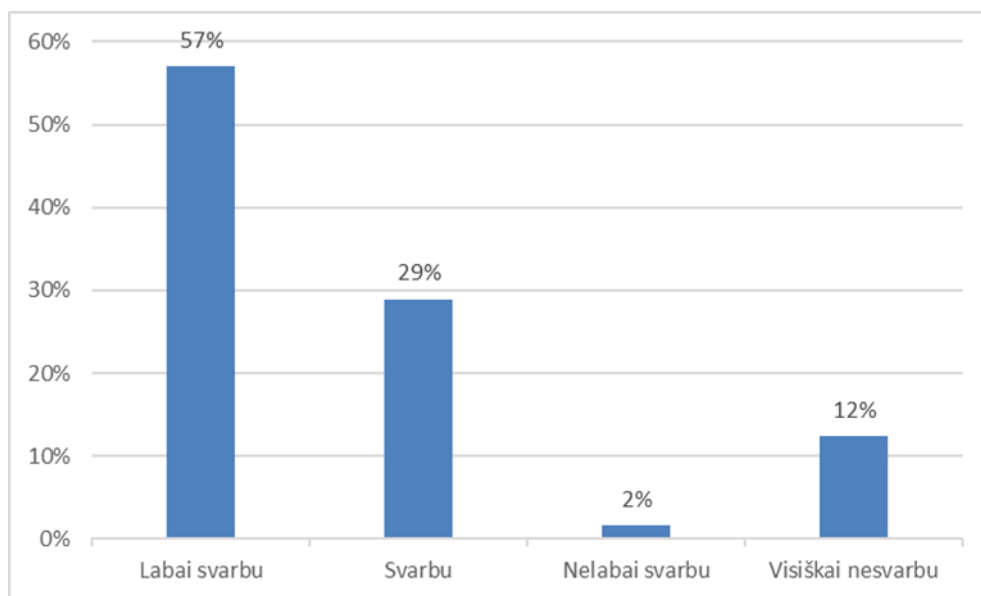
Tyrimo imtis apima tiek pradedančiuosius, tiek pažengusius sportininkus. Pajarskienė (2013) pažymi, kad dalyvavimas skirtingo lygio varžybose siejasi su sportininko branda, pasitikėjimu ir motyvacija. Remiantis rezultatais, 20 % respondentų dalyvauja nacionaliniu ar vietiniu lygmeniu, 12 % – tarpmiestinėse varžybose, 6 % – Baltijos šalių turnyruose. Nedidelė dalis – 3 % – varžėsi Europos čempionate, o 1 % – olimpinėse žaidynėse. Lietuvos vaikų U-12 čempionate dalyvavo 5 %, o 6 % – neoficialiose ar draugiškose varžybose.

Šie duomenys leidžia daryti išvadą, kad net ir žemesnio lygio varžybos prisideda prie paauglių savivertės ir motyvacijos stiprinimo. Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija pabrėžia, kad motyvacija stiprėja, kai žmogus jaučiasi kompetentingas – būtent tai ir skatina teigiamas varžybų patirtis (žr. 9 pav. ).

### **III. TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ**

#### **3.1. lengvosios atletikos treniruočių sąsajos su paauglių asmeniniais prioritetais ir motyvacija**

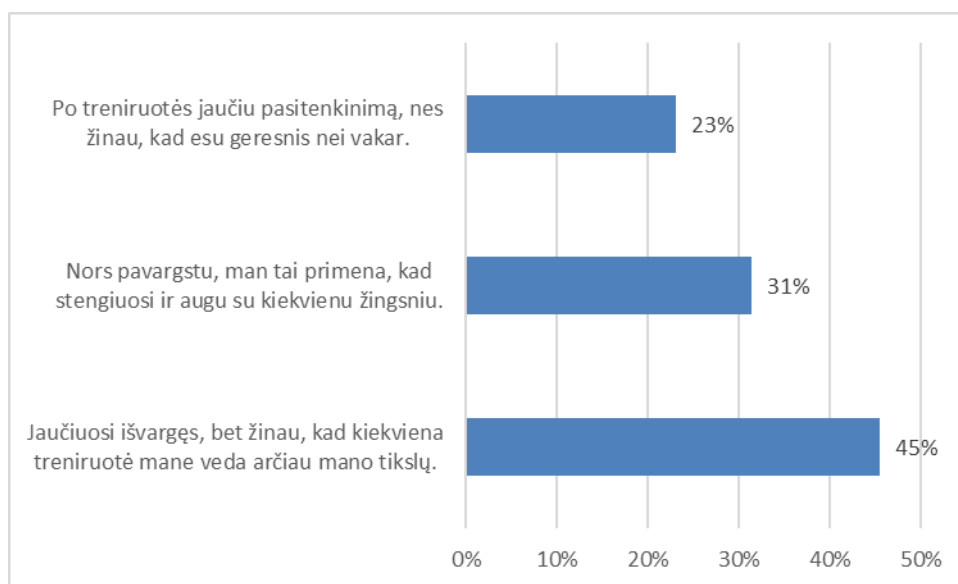
Šiame poskyryje aptarsime 1, 4, 22, 23, 24, 25, 26 ir 31. Čia buvo siekta ištirti lengvosios atletikos treniruočių poveikį asmeniniams prioritetams ir motyvacijai. Apklausos metu buvo nagrinėjami klausimai susiję su fizinės formos gerinimu, emocinę būklę po treniruotės, kaip treniruotės veikia jų gebėjimą tvarkytis su stresu, jų vertybių, sveikatos ir vizinio aktyvumo svarbą, taip pat ryšį su tarp sporto ir asmeninių tikslų siekimo.



*1 pav. respondentų pasiskirstymas apie teiginių svarbą gerinant fizinę būklę per treniruotes (N=121),%*

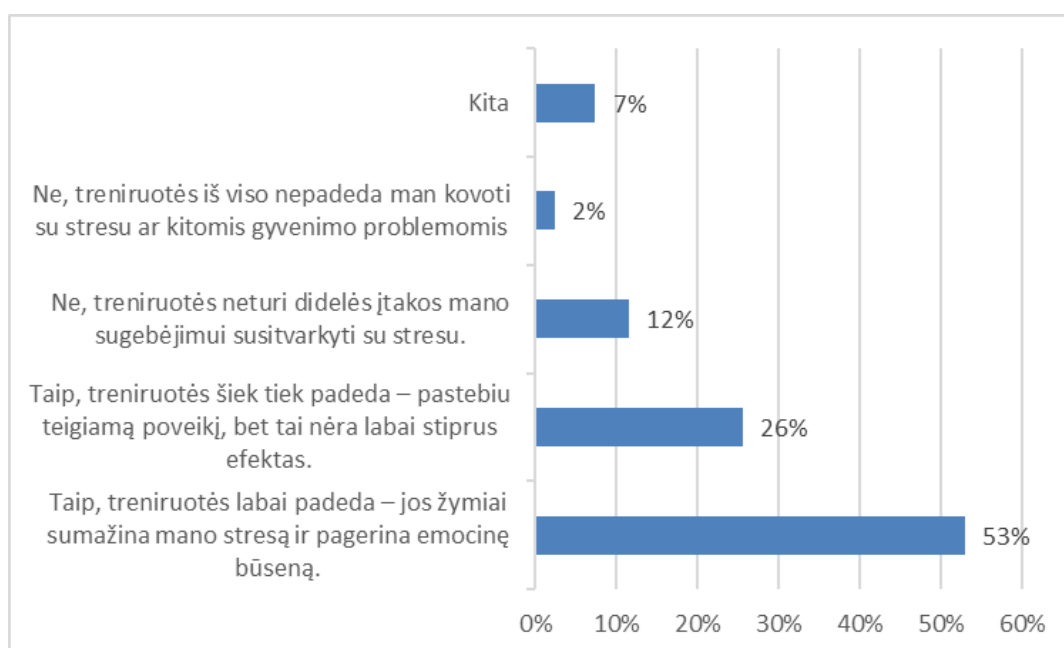
Remiantis pateiktais rezultatais, net 57 % respondentų nurodė, kad jiems labai svarbu, o 29 % – kad svarbu per treniruotes gerinti savo fizinę būklę. Tai rodo, kad fizinė išvaizda daugeliui paauglių yra asmeninis prioritetas ir vienas pagrindinių motyvacijos šaltinių. Pasak Maslow (1943), fizinių poreikių tenkinimas sudaro pagrindą kitų motyvacijų pasireiškimui – tik patenkinus šį lygmenį, atsiveria galimybės saviraiškai ar savęs įprasminimui. Sportas tampa ne tik fizinės būklės stiprinimo priemone, bet ir savęs pažinimo, įprasminimo bei tapatybės formavimo būdu (Weiss, 2008) (žr. 1 pav.).

Tyrimo dalyvių buvo klausta, *kaip jaučiatės po sunkios treniruotės*. Išanalizuoti duomenys atspindi 2 paveiksle.



*2pav. respondentų savijauta po treniruotės (N=121),%*

Išanalizavus duomenis pastebėta, kad 45 % apklaustųjų jaučia ne tik nuovargį, bet ir supranta, jog tai yra gerų rezultatų pasekmė. Tai rodo gebėjimą susieti fizinį krūvį su asmeniniu tikslu ir augimu. Pasak Maslow (1943), tik patenkinus bazinius fizinius poreikius, galima siekti aukštesnių – savirealizacijos ar savęs įprasminimo, o tai būdinga daugeliui šio tyrimo dalyvių. Apie 31 % respondentų nurodė, kad nuovargis jiems – asmeninio augimo dalis. Tokia refleksija parodo gebėjimą įveikti diskomfortą dėl ilgalaikių tikslų, o tai atitinka Weiss (2008) požiūrį, jog fizinis tobulėjimas tampa vidinės motyvacijos šaltiniu ir prisideda prie tapatybės formavimosi. Likę 23 % respondentų teigė po treniruotės jaučiantys pasitenkinimą. Tai leidžia teigti, kad jaunieji sportininkai geba reflektuoti savo patirtis ir emocijas (žr. pav. 2).



3 pav. Kaip treniruotės padeda tau geriau susitvarkyti su stresu ir kitais sunkumais gyvenime (N=121), %

Remiantis respondentų atsakymais (žr. 3 pav.), 53 % teigia, kad treniruotės jiems net labai padeda susitvarkyti su stresu ir emocine būsena, 26 % pastebi tam tikrą teigiamą poveikį, o tik 2 % nurodė, kad treniruotės sukelia daugiau streso nei padeda su juo susitvarkyti. Šie duomenys leidžia teigti, kad fizinė veikla padeda paaugliams susitvarkyti su emociniais iššūkiais, kas šiame amžiuje yra ypač svarbu dėl padidėjusio emocinio jautrumo. Pasak Weiss (2008), sportinė veikla gali būti reikšmingu psichologinio stabilumo šaltiniu, nes padeda ugdyti savivoką, mažina stresą ir skatina pozityvų požiūrį.

Taip pat 23 klausime respondentų buvo klausta, *kaip vertini lengvosios atletikos poveikį savo mąstymui ir požiūriui į gyvenimą*. Šis klausimas atspindi bendrą požiūrį ir kasdienę nuotaiką.

Nagrinėjant atvirą klausimą pastebėta, kad respondentai jaučia teigiamus pokyčius. Pavyzdžiui dalis respondentų nurodė, kad treniruotės jiems „*padėjo išmokyti planuoti savo laiką, būti kantrėms, geriau susikalbėti su komandos draugais ar treneriais.*“ Tokie rezultatai parodo sportinės veiklos kompleksiškumą, kai sportinė veikla formuoja asmeninius ir socialinius įgūdžius. Tai atitinka Ch. Rogers (2008) mintį, jog žmogaus augimą skatina savirefleksija ir įsitraukimas į prasmingą veiklą, kuri padeda stiprinti savivoką, atsakomybę ir bendravimo gebėjimus. Dalis vaikų paminėjo, kad sportas padeda atsipalaiduoti, sumažinti stresą ir panašiai:

*„po treniruotės jaučiuosi gerai ir patiriu mažiau streso“, „treniruočių metu atsipalaiduju“, „sportas padeda susikoncentruoti į save, pamiršti rūpesčius“.*

Tokie pasisakymai atitinka teorinę prielaidą, pasak Deci ir Ryan (2000), kad sportas gali veikti kaip savireguliacijos stiprinimo priemonė, padedanti paaugliams susikurti vidinį stabilumą. Kai kurie respondentai nurodė, kad treniruotės „pakeitė mano požiūrį į gyvenimą“, „mokausi kantrybės, atsakomybės, niekada nenuleisti rankų“, „lengviau susidoroju su užduotimis, labiau pasitikiu savimi“. Tai reiškia, kad skatinamas pozityvus mąstymas, keičiamas požiūris į gyvenimą, ugdoma savidrausmė ir stiprinama valia – tai itin svarbu paauglystės laikotarpiu. Pasak Maslow (1943), tai atspindi individo poreikį siekti savirealizacijos – aukščiausio motyvacinio tikslo.

Reflektuojant kitus klausimus išryškėjo, kad sportas stiprina pasitikėjimą, motyvaciją ir ištvermę. Respondentai teigė: „dabar labiau pasitikiu savimi“, „sportas padeda siekti tikslų“. Tai rodo, kad sportas ugdo brandžią asmenybę, o tai atitinka Pajarskienės (2013) teiginį, jog sistemingas sportinis aktyvumas skatina asmens brandą ir savireguliacijos gebėjimų plėtrą (žr. 1 lentelę).

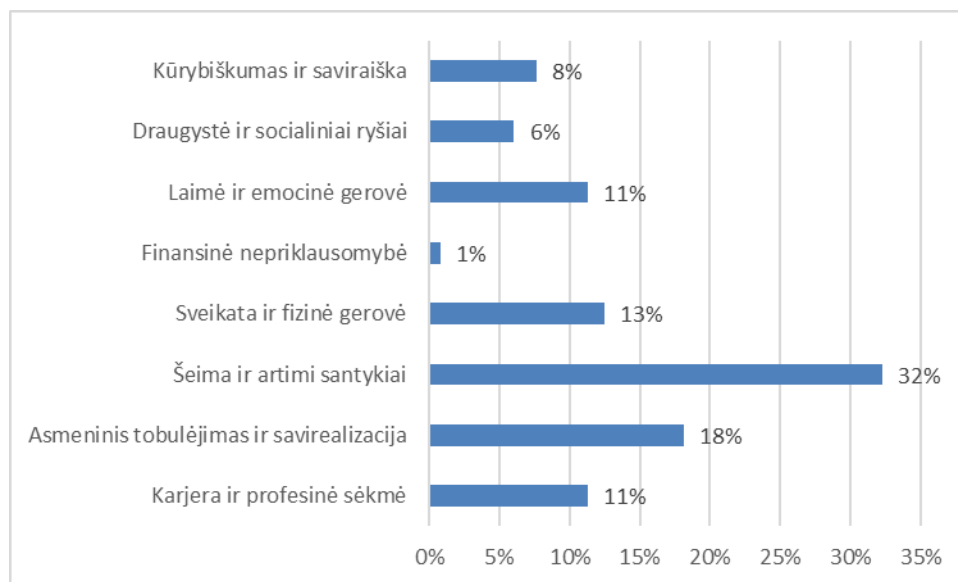
*1 lentelė. lengvosios atletikos poveikį savo mąstymui ir požiūriui į gyvenimą (respondentų nuomonė), N=121*

| <b>Teminė kategorija</b>                                       | <b>Aprašymas</b>                                                                                                                                                | <b>Teiginių skaičius (n)</b> |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Padedą atsipalaiduoti / sumažina stresą</b>                 | <i>„Atsakymai atskleidžia, kad sportas padeda nusiraminti, atsipalaiduoti po dienos, sumažinti įtampą bei atitrūkti nuo rūpesčių ar negatyvių minčių.“</i>      | 21                           |
| <b>Teigiami bendriniai vertinimai („gerai“, „labai gerai“)</b> | <i>„Respondentai lakoniškai, bet pozityviai įvertino treniruočių poveikį – dažnai pasitaikė atsakymai „gerai“, „labai gerai“, „teigiamai“, „vertinu gerai“.</i> | 20                           |
| <b>Teigiamas požiūris į gyvenimą pokytis</b>                   | <i>„Sportas, anot dalies mokinių, pakeitė jų mąstymą, požiūrį į save, aplinkinius ar gyvenimą – tapo atviresni, optimistiškesni, drąsesni.“</i>                 | 17                           |
| <b>Atsakomybė, kantrybė, disciplina</b>                        | <i>„Mokiniai paminėjo, kad treniruotės ugdė jų savikontrolę, atsakomybę, kantrybę, atkaklumą ar discipliną.“</i>                                                | 12                           |
| <b>Pasitikėjimas savimi, pozityvumas</b>                       | <i>„Sportas padėjo geriau vertinti save, įgauti drąsos, tikėjimo savo jėgomis – padidėjo savivertė, pasitikėjimas savimi.“</i>                                  | 10                           |



|                                                       |                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Minties sutelkimas / susikaupimas / refleksija</b> | <i>„Dalis mokinių nurodė, kad treniruotės padeda susikaupti, apmąstyti kasdienybę, „susitvarkyti su mintimis“ ar geriau susikoncentruoti.</i> | 10 |
| <b>Niekaip nepakeitė / neatsakė / vertina silpnai</b> | <i>„Keli respondentai nurodė, kad sportas jų mąstymui ar požiūriui į gyvenimą neturėjo jokio pastebimo poveikio.</i>                          | 10 |
| <b>Sportinė motyvacija / fizinės formos reikšmė</b>   | <i>„Paminėta, kad sportas padėjo palaikyti fizinę formą, siekti sportinių rezultatų, skatino toliau sportuoti.</i>                            | 8  |
| <b>Dėkingumas, savivertė, pilnavertis gyvenimas</b>   | <i>„Mokiniai jautėsi laimingesni, džiaugėsi, kad sportuoja, minėjo „esu dėkingas“, „gyvenu pilnavertį gyvenimą“.</i>                          | 9  |
| <b>Laiko planavimas / struktūra</b>                   | <i>Retesni, bet reikšmingi atsakymai apie tai, kad sportas išmokė geriau planuoti laiką, valdyti dienotvarkę ar palaikyti kasdienį ritmą.</i> | 4  |

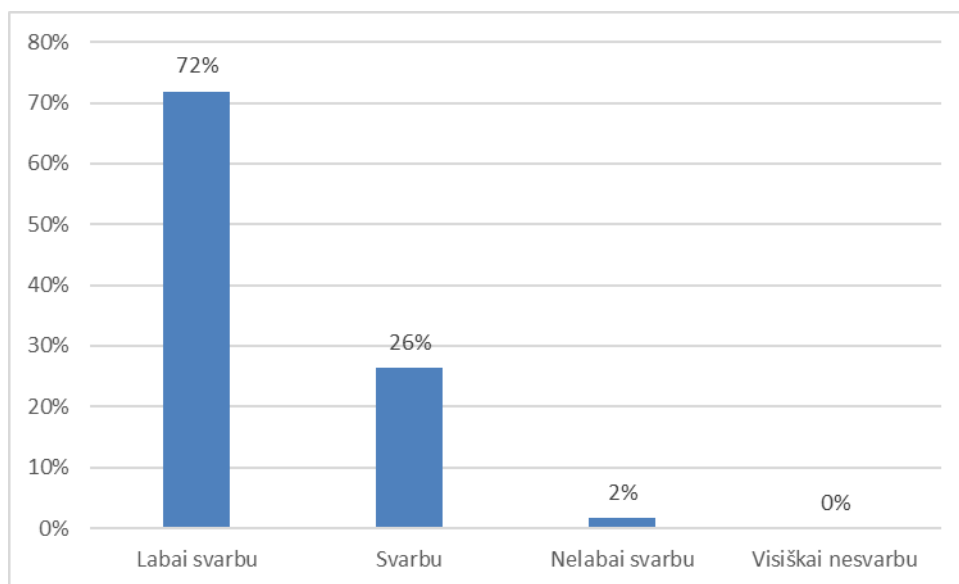
Aptariant vertybių 24 klausimą: *Kokios šiuo metu gyvenime vertybės jums yra svarbiausios?* Čia respondentai nurodė šeimą ir artimi santykiai – 32%. Antroje vietoje nurodytas asmeninis tobulėjimas ir savirealizacija – 18%. Pastebėta, kad kaip vertybes rečiau rinkosi karjerą ir profesinę sėkmę, bei laimę ir emocinę gerovę – pasiskirstė po lygiai 11%. Gauti duomenys pavaizduoti grafiškai 4 paveikslas. Toks vertybių pasirinkimas rodo, kad dauguma paauglių siekia emocinio artumo ir asmeninės prasmės, o ne tik išorinio pasiekimo, kas atitinka Maslow (1943) hierarchijos modelį, kuriame pabrėžiama artimų ryšių ir savirealizacijos svarba kaip aukštesnio lygmens poreikių (žr. 4pav.).



4 pav. vertybių pasirinkimas pagal svarbą (N=121), %

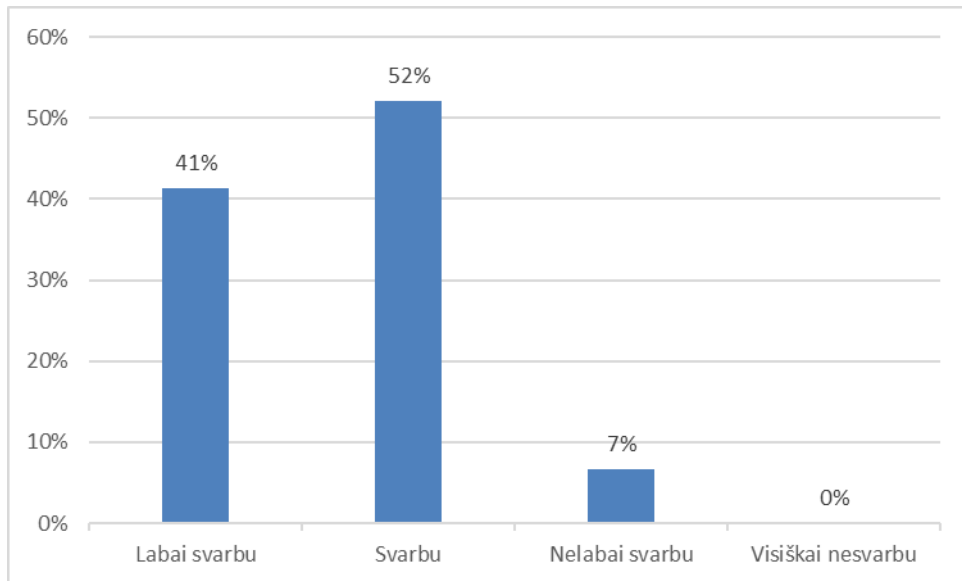
Nagrinėjant 25 ir 26 klausimus, matyti jog respondentams - labai svarbu – 72% daug dėmesio skirti savo sveikatai ir ja rūpintis, net 93% nurodė, kad labai svarbu arba svarbu yra rūpintis savo sveikata, kas visiškai sutampa su teorine nuostata, kad „spartėjantys paaugliai sveikatą ir fizinį aktyvumą, linkę aukštai vertinti kaip prioritetą“. Tokia nuostata atitinka Weiss (2008) mintį, kad

sportinis aktyvumas paauglystėje ne tik palaiko sveikatą, bet ir prisideda prie asmeninio augimo bei psichologinės gerovės. Be to, Rogers (2008) pabrėžia, kad rūpinimasis savo gerove yra neatsiejamas nuo sąmoningos savirefleksijos ir siekio tapti visavertiškai funkcionuojančia asmenybe. Gauti duomenys pateikiami 5 ir 6 paveikslė.



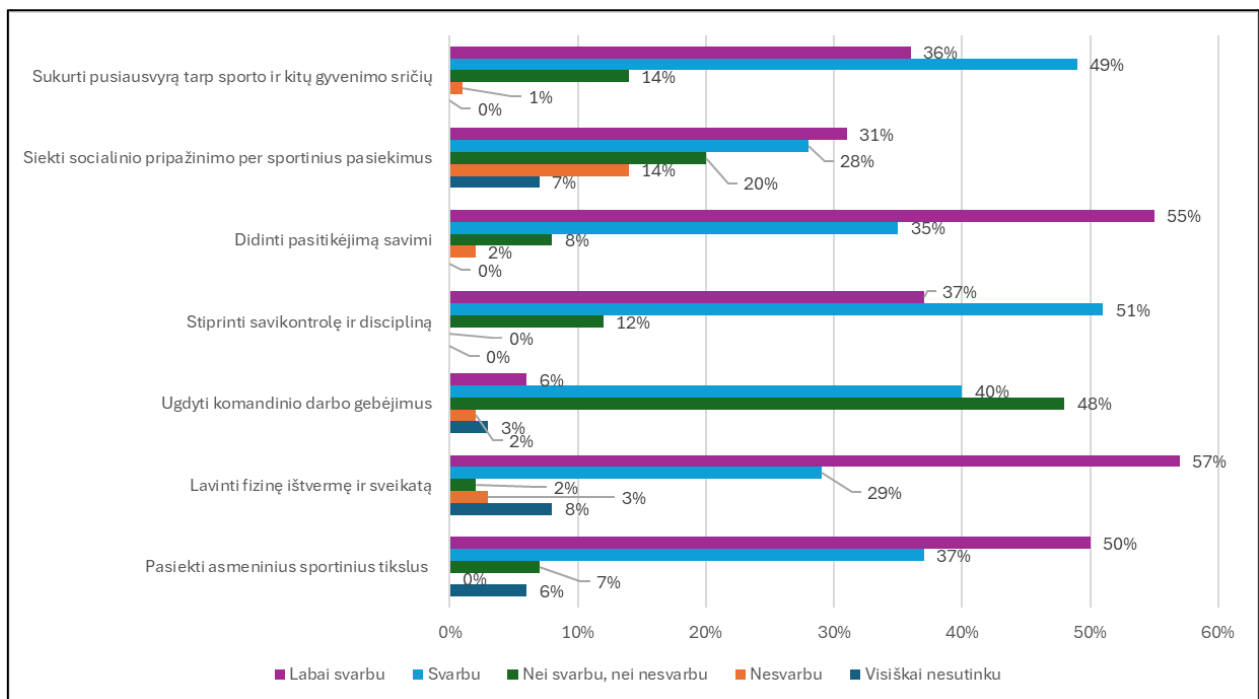
5 pav. respondentų pasiskirstymas apie teiginių kaip svarbu rūpinasi savo sveikata  
(N=121),%

Norint išsamiau nagrinėti 25 ir 26 klausimus, buvo pasiteikta koreliacijos skaičiavimo formulė, kuri parodė, kad tarp noro gerinti fizinę formą ir siekio pasiekti geriausią rezultatą varžybose buvo nustatyta labai stipri teigiama koreliacija ( $r = 0,968$ ,  $p < 0,01$ ). Tai rodo, kad sveikatos svarba yra neatsiejama nuo fizinio aktyvumo reikšmės ir glaudžiai susijęs su motyvaciniais tikslais. Šis rezultatas atspindi Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorijos esmę – vidinė motyvacija stiprėja tada, kai veikla padeda patenkinti autonomijos, kompetencijos ir artumo poreikius, o sportas paaugliams tampa tokia priemone.



6 pav. respondentų pasiskirstymas apie teiginių kaip svarbu rūpintis savo fizine būkle (N=121),%

Buvo siekta išsiaiškinti kaip paaugliams yra svarbu įgyvendinti *šiuos prioritetus per sportą*. Gauti rezultatai pateikiami 7 paveiksle.



7 pav. Paauglių požiūris į prioritetų svarbą sporte (N=121),%.

Panašūs rezultatai gauti ir dėl teiginių: „Lavinti fizinę ištvermę ir sveikatą“ (M=4,25; SD=1,18), „Pasiekti asmeninius sportinius tikslus“ (M=4,25; SD=1,02), „Stiprinti savikontrolę

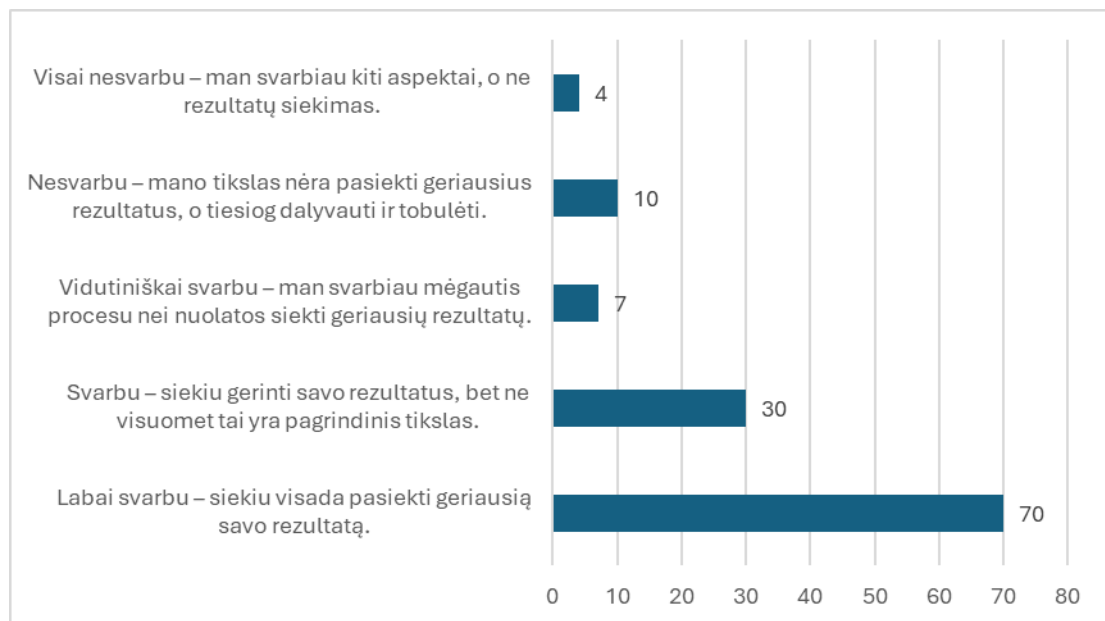
ir discipliną“ ( $M = 4,25$ ;  $SD = 0,65$ ). Tai leidžia teigti, kad lengvosios atletikos treniruotės paaugliams siejasi su asmeniniu tobulėjimu ir elgesio kontrole. Toks požiūris atitinka Rogers (2008) idėją apie sąmoningą individo elgesį siekiant visapusiško funkcionavimo. Teiginys „Sukurti pusiausvyrą tarp sporto ir kitų gyvenimo sričių“ ( $M = 4,20$ ;  $SD = 0,71$ ) parodė, kad respondentams svarbu derinti sportą su kasdienėmis veiklomis. Kaip teigia Pajarskienė (2013), tai atspindi savireguliacijos įgūdžius, padedančius prisitaikyti prie kasdienybės reikalavimų. Mažiausiai balų surinko teiginiai: „Siekti socialinio pripažinimo per sportinius pasiekimus“ ( $M = 3,62$ ;  $SD = 1,25$ ) ir „Ugdyti komandinio darbo gebėjimus“ ( $M = 3,44$ ;  $SD = 0,77$ ).

Šie rezultatai parodo, kad paaugliai prioritetą teikia ne komandiniam darbui, o asmeniniam augimui. Tai patvirtina ir Maslow (1943) teorinė nuostata, kad savirealizacija tampa svarbiausiu motyvacinės hierarchijos lygmeniu tuomet, kai patenkinti kiti žemesnieji poreikiai. *Apibendrinus duomenis rezultatai parodė, kad paaugliams sportas yra vidinio tobulėjimo priemonė, ir kaip ankstesni skaičiavimai, patvirtinama sporto svarbą paauglystėje.* Duomenys pateikti 7 paveiksle.

### **3.2. Lengvosios atletikos kaip sporto šakos ypatumai ir jų poveikis paauglių asmeniniams prioritetams bei motyvacijai**

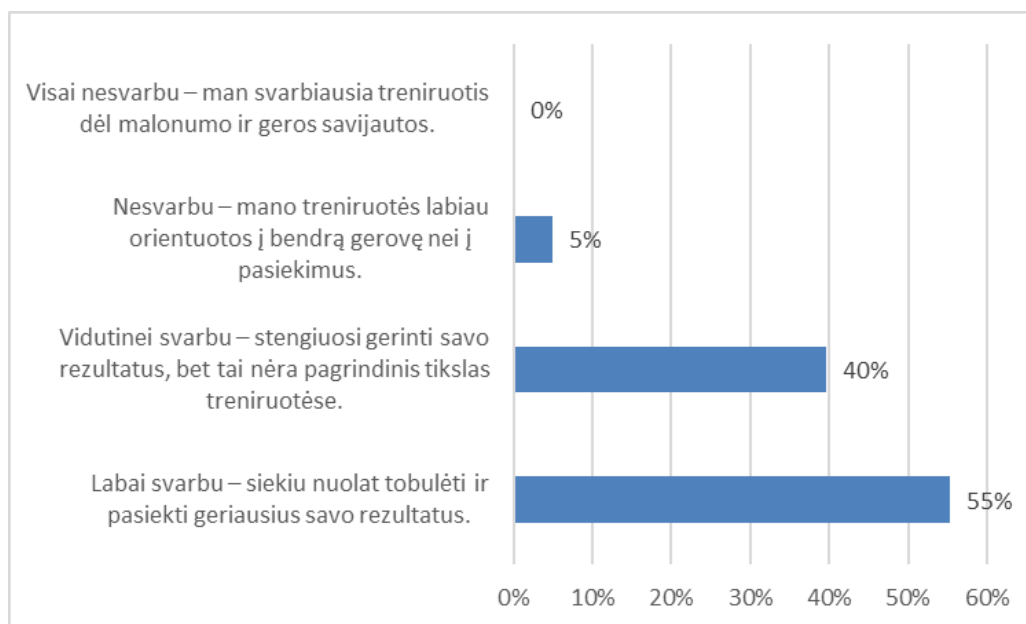
Šioje temoje buvo nagrinėjami klausimai, kurie padėjo išsiaiškinti kiek mokiniams svarbu pasiekti geriausia tiek rezultatą varžybose, tiek treniruotėse. Rezultatams aiškinti buvo naudota Pirsono koreliacijos koeficientas, kuri lengviau padėjo išsiaiškinti ryšį tarp motyvacijos varžybose ir treniruotėse. Pasak Deci ir Ryan (2000), tvirtas vidinės motyvacijos pagrindas susiformuoja tada, kai individas veiklą vertina kaip prasmingą, skatinančią tobulėjimą ir atitinkančią asmeninius tikslus. 3 ir 27 klausimai leido šiuos atsakymus papildyti – buvo analizuojama, kas iš tiesų motyvuoja respondentus: ar tai vidiniai veiksniai, susiję su asmeniniu tobulėjimu, ar išoriniai, tokie kaip pasiekimai, pripažinimas ar socialinis vertinimas. Remiantis Weiss (2008), paauglių motyvacija sporte dažnai kyla iš vidinių šaltinių – noras tobulėti, stiprinti fizinę ir psichologinę būklę bei įprasminti savo veiklą lemia jų įsitraukimą į sportinę veiklą.

Nagrinėjant 32 ir 35 klausimus buvo galima giliau apžvelgti treniruočių poveikį moksleivių kasdienybei ir individualiai suvokiamus motyvacijos šaltinius. Atsakymai atskleidė, kad sportas padeda ugdyti savikontrolę, tvarkaraščio laikymąsi, atsakomybės jausmą ir pasitikėjimą savimi, kas atitinka Rogers (2008) požiūrį, jog aktyvus dalyvavimas prasmingoje veikloje skatina asmeninį augimą ir brandą.



*8 pav. respondentų pasiskirstymas apie teiginių kaip svarbu siekti gerų rezultatų per varžybas (N=121), %*

8-ajame paveiksle respondentai parodo aiškų norą orientuotis į savo rezultatų siekimą – net 83 % apklaustųjų nurodė, kad siekia geriausių asmeninių rezultatų. Toks siekis rodo aukštą vidinę motyvaciją ir norą tobulėti, būdingą paauglystės laikotarpiui. Pasak Žilinskienės (2014), šiame amžiaus tarpsnyje ypač ryškus siekis išsikelti ir pasiekti asmeninius tikslus, o savęs tobulinimas tampa vienu iš prioritetų. Tokį elgesio modelį taip pat patvirtina Maslow (1943) teorija, teigianti, kad aukštesnio lygmens poreikiai, tokie kaip savirealizacija, išryškėja tada, kai yra patenkinti baziniai poreikiai. Taigi orientacija į geriausią rezultatą ne tik atspindi sportinį užsispyrimą, bet ir asmenybės brendimą..

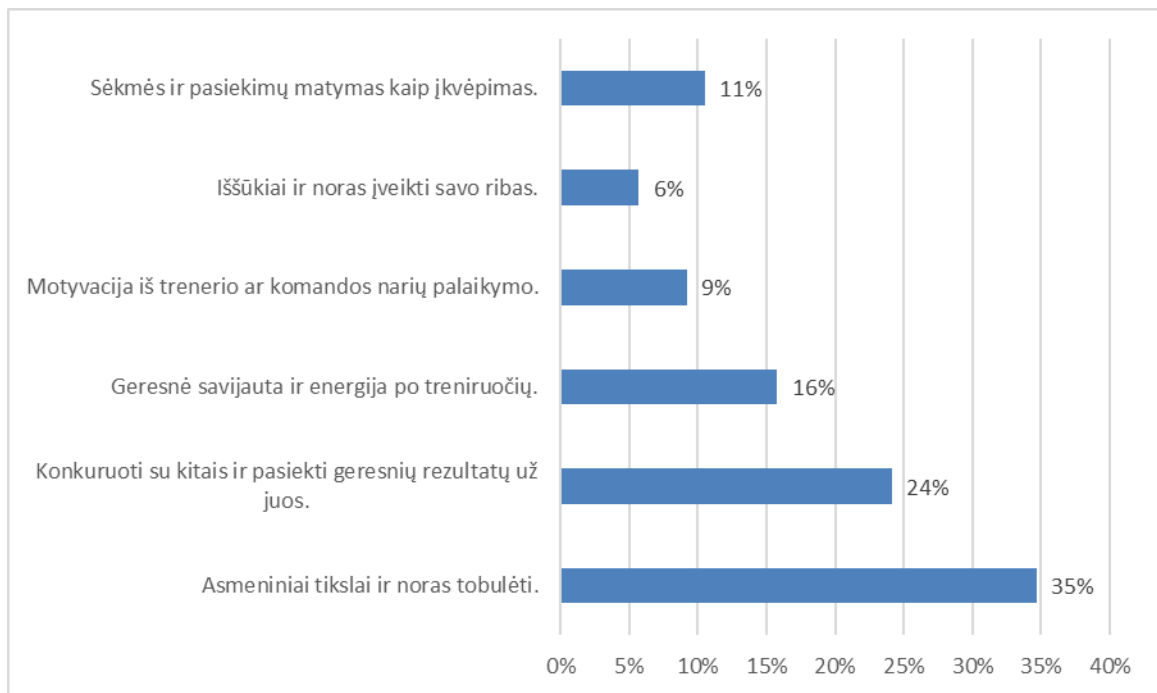


9 pav. Respondentų atsakymai į klausimą: Kiek tau svarbu pasiekti geriausių savo rezultatų treniruotėse? (N=121), %

9-ajame paveiksle matome, kad net 55 % respondentų, tai yra daugiau nei pusė apklaustųjų, teigia, jog jiems labai svarbu nuolat tobulėti ir pasiekti geriausius asmeninius rezultatus. Tuo tarpu 40 % apklaustųjų rezultatų gerinimo nelaiko pagrindiniu tikslu, o tik 5 % orientuojasi į bendrą gerovę. Tokie rezultatai patvirtina, kad paauglių motyvacija dažniausiai susijusi su asmeninio progreso siekiu, o ne vien išoriniais ar kolektyviniais tikslais. Ši tendencija atitinka Weiss (2008) teiginį, jog sportas paaugliams tampa priemone stiprinti savivoką, savivertę ir įprasminimą, o nuolatinis tobulėjimas padeda formuoti tapatybę.

Klausimyno skalės patikimumui įvertinti naudotas Pirsono koreliacijos koeficientas, kuris parodė labai stiprų teigiamą ryšį ( $r = 0,83$ ,  $p < 0,001$ ). Tai rodo, kad mokinių motyvacija yra nuosekli ir stipri – siekis tobulėti nesibaigia treniruočių salėje. Dauguma respondentų sportą suvokia kaip sritį, kurioje siekiama nuolatinio progreso, o jų požiūris į asmeninį tobulėjimą išlieka stabilus tiek treniruotėse, tiek varžybose. Šį vidinį siekį galima sieti su Maslow (1943) motyvacinė hierarchija, kurioje savirealizacija įvardijama kaip aukščiausias žmogaus poreikis, skatinantis nuolat augti ir tobulėti.

Analizuojant klausimą *kas jus motyvuoja siekti geresnių rezultatų treniruotėse*, pastebėta, kad šio klausimo atsakymai papildė aukščiau nagrinėtus duomenis ir padėjo giliau suprasti, kokie veiksniai skatina moksleivius nuosekliai stengtis. Rezultatai, pateikti 10 paveiksle, rodo, kad pagrindiniai motyvaciniai šaltiniai yra susiję su asmeninių tikslų siekimu, savęs įveikimu ir noru patirti pažangą, o tai atitinka Rogers (2008) požiūrį į žmogaus prigimtį – kaip natūraliai linkusią į augimą, tobulėjimą ir savęs realizavimą. Duomenys pateikti 10 paveiksle.



10 pav. Veiksniai, motyvuojantys respondentus siekti geresnių rezultatų treniruotėse  
(N=121), %

Diagramoje matyti, kad 35 % paauglių teigė, jog juos labiausiai motyvuoja asmeniniai siekiai ir noras tobulėti. Tai rodo, kad paaugliai sportinėje veikloje orientuojasi į asmeninį progresą ir individualius tikslus. Toks požiūris atitinka Maslow (1943) teorijoje išskiriamą savirealizacijos poreikį, kuris laikomas aukščiausiu žmogaus motyvacinės hierarchijos lygmeniu, bei Rogers (2008) sampratą, jog kiekvienas žmogus turi vidinę tendenciją tobulėti ir realizuoti save.

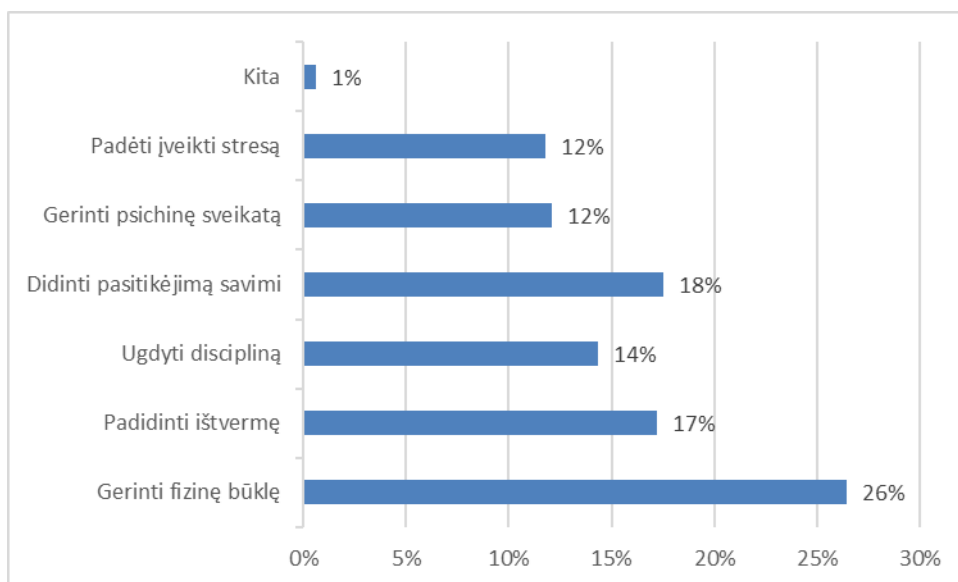
Kiek mažiau nei ketvirtadalis (24 %) teigia, kad jiems svarbi yra konkurencija. Remiantis Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija, toks atsakymas atspindi išorinės motyvacijos aspektą – poreikį būti pripažintam, lygintis su kitais ir siekti įvertinimo. Ši motyvacija gali būti svarbi pereinamuoju laikotarpiu, kai tapatybės paieškos yra glaudžiai susijusios su socialiniu pripažinimu.

Šiek tiek mažiau nei šeštadalis (16 %) nurodė, kad juos motyvuoja geresnė savijauta ir energija po treniruočių, o 11 % – sėkmės ir pasiekimų matymas kaip įkvėpimas. Tai leidžia daryti prielaidą, kad treniruotės paaugliams teikia ne tik fizinę, bet ir psichologinę pusiausvyrą. Pasak Weiss (2008), sportinė veikla gali veikti kaip emocinės savireguliacijos priemonė, padedanti sumažinti įtampą, gerinti nuotaiką ir stiprinti vidinę savijautą.

9 % ir 6 % respondentų nurodė, kad juos motyvuoja trenerio bei komandos narių palaikymas, bei iššūkiai ir noras įveikti ribas. Tokie atsakymai atskleidžia socialinio ryšio bei kompetencijos poreikių svarbą – tai artima Deci ir Ryan (2000) teorijai, kuri teigia, kad žmogus jaučiasi labiausiai motyvuotas tada, kai jo veikla tenkina autonomijos, kompetencijos ir artumo poreikius. Taigi

galima teigti, kad aplinkinių palaikymas ir iššūkiai yra svarbūs paauglių motyvaciniai šaltiniai (žr. 10 pav.).

Šiuos rezultatus patvirtina ir 27 klausimo duomenys, kuriuo buvo siekiama išsiaiškinti, kokią naudą respondentai patiria iš treniruočių. Atsakymai sustiprina nuostatą, kad sportas paaugliams – tai ne tik fizinio aktyvumo forma, bet ir terpė, kurioje vystosi jų emocinė gerovė, savivertė bei tapatumo jausmas. Duomenys pateikti 11 pav.



11 pav. Kokią naudą respondentai jaučia iš treniruočių (N=121), %

Tai, kad paaugliai lankydami treniruotes gerina fizinę būklę, nurodė 83 respondentai (26 %). Taip pat buvo išskirti ir socialinio bei psichologinio pobūdžio aspektai – 18 % (55 respondentai) teigė, kad treniruotės didina pasitikėjimą savimi, 14 % nurodė, jog ugdoma disciplina, o 12 % – kad gerėja psichinė sveikata. Šie duomenys atskleidžia, jog sportinė veikla paaugliams turi kompleksinį poveikį, apimančią ne tik fizinį, bet ir emocinį bei socialinį vystymąsi.

Tokie rezultatai atitinka mokslinėje literatūroje išskiriamus teigiamus treniruočių aspektus, kurie daro įtaką paauglių raidai. Pasak Pelletier ir kt. (1995), sportinė veikla padeda tenkinti psichologinius poreikius, stiprina savivertę ir formuoja vidinę motyvaciją. Tuo tarpu Grajauskas (2008) pabrėžia, kad fizinis aktyvumas mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams padeda ugdyti savidiscipliną, emocinį stabilumą bei socialinius įgūdžius. Panašiai ir Weiss (2008) teigia, jog sportas paauglystėje tampa svarbiu savivokos, pasitikėjimo ir psichologinio atsparumo formavimo šaltiniu. Duomenys, iliustruojantys šiuos aspektus, pateikti 11 paveiksle.



2 lentelė. Lengvosios atletikos treniruočių poveikis respondentų kasdienybei, N=121

| Teminė kategorija                                   | Aprašymas                                                                                                                                           | Teiginių skaičius (N) |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Fizinės savijautos gerėjimas / aktyvumas</b>     | <i>Mokiniai nurodė, kad po treniruočių jaučiasi fiziškai stipresni, atsigavę, turintys daugiau energijos, jaučia pagerėjusią bendrą kūno būklę.</i> | 23                    |
| <b>Mažiau laisvo laiko / laiko planavimas</b>       | <i>Treniruotės padėjo geriau struktūruoti dieną, sumažinti bereikšmio laiko leidimą (pvz., prie telefono), mokiniai mokosi planuoti laiką.</i>      | 19                    |
| <b>Atsipalaidavimas / nusiramimas</b>               | <i>Sportas padeda atitrūkti nuo dienos rūpesčių, sumažinti stresą ir įtampą. Mokiniai rašė, kad po treniruočių jaučiasi ramūs, atsipalaidavę.</i>   | 17                    |
| <b>Motyvacija, tikslų siekis, disciplina</b>        | <i>Atsakymuose atsispindėjo noras tobulėti, kelti tikslus, ugdytis savidrausmę ir atsakomybę per sportinę veiklą.</i>                               | 15                    |
| <b>Dienos struktūra / rutina</b>                    | <i>Sportas suteikia aiškesnę dienotvarkę, padeda išvengti pasyvaus laiko leidimo, palaiko stabilų dienos eigą.</i>                                  | 13                    |
| <b>Emocinė gerovė, pasitikėjimas savimi</b>         | <i>Mokiniai jaučiasi labiau pasitikintys savimi, pozityvesni, geresnės nuotaikos.</i>                                                               | 10                    |
| <b>Judėjimas / energija</b>                         | <i>Sportas į gyvenimą įneša daugiau judėjimo, veiksmo ir aktyvumo – „nebestoviu vietoje“, „būnu gyvesnė diena“.</i>                                 | 10                    |
| <b>Niekaip nepakeitė / neatsakė</b>                 | <i>Dalies mokinių nuomone, treniruotės neturi esminio poveikio jų kasdienybei, arba į klausimą neatsakė.</i>                                        | 9                     |
| <b>Laikas prie telefono / mažiau buitinių darbų</b> | <i>Buvo paminėta, kad dėl treniruočių sumažėjo laikas namų darbams ar naršymui telefone, kas laikyta pozityvia permaina.</i>                        | 4                     |
| <b>Bendravimas / komandos palaikymas</b>            | <i>Mokiniai džiaugėsi galėdami susitikti su bendraminčiais, jausti komandinę dvasią ar trenerio palaikymą.</i>                                      | 2                     |

32 klausimas buvo pateiktas kaip atviras, siekiant giliau išanalizuoti paauglių asmenines patirtis, susijusias su sportine veikla. Atsakymai buvo susisteminti į temines grupes, leidusias atskleisti sporto poveikį jų kasdieniam gyvenimui.

Kaip matyti 2 lentelėje, daugiausia respondentų (n = 23) paminėjo fizinę savijautą ir aktyvumą, teigdami: „Po treniruotės jaučiuosi tiek fiziškai, tiek psichologiškai geriau“, „Praskaidrina dieną, pagerina nuotaiką“. Šie atsakymai atspindi Weiss (2008) mintį, jog sportas veikia kaip emocinės savireguliacijos priemonė – gerina nuotaiką, mažina stresą ir padeda susitvarkyti su psichologiniais iššūkiais.

Paaugliai taip pat teigė, kad treniruotės padeda planuoti laiką: „Mažiau laiko prie telefono – daugiau treniruotėms“, „Turiu viską planuotis, kad suspėčiau“. Tokie atsakymai rodo, kad sportas prisideda prie savikontrolės ir laiko valdymo įgūdžių formavimosi. Pasak Pajarskienės (2013), fizinis aktyvumas stiprina savireguliacijos gebėjimus, struktūruoja dieną ir ugdo atsakingą požiūrį į pareigas.

Treniruočių reikšmingumas išryškėjo ir atsipalaidavimo bei motyvacijos siekyje (n = 17): „Treniruotės padeda nusiraminti ir susikaupti“, „Po treniruotės esu ramesnė, lengviau susitvarkau su dienos stresu“. Tokios patirtys svarbios paauglystėje, kai dėl psichologinių svyravimų jauni

žmonės ieško vidinio stabilumo. Remiantis Rogers (2008), prasminga veikla, tokia kaip sportas, padeda ugdyti vidinę pusiausvyrą ir skatina asmenybės brandą.

Respondentai (n = 15) nurodė, kad sportas skatina tikslų siekimą ir atsakomybės ugdymą: „Sportas padeda išsikelti tikslus ir jų siekti“, „Moku susiplanuoti laiką, turiu atsakomybės“. Tokie teiginiai atitinka Maslow (1943) teoriją, kurioje savirealizacija – tai gebėjimas siekti tikslų, atskleisti savo potencialą ir jaustis prasmingai veikiančiu.

Be to, kai kurie atsakymai atskleidė pasitikėjimo savimi augimą: „Jaučiuosi labiau pasitikinti savimi“, socialinio bendravimo svarbą: „Džiaugiuosi, kad galiu susitikti su komandos draugais“, ir net ilgalaikį požiūrį: „Kasdien sportuoju, planuoju ir toliau“. Šie aspektai rodo, kad sportinė veikla paaugliams tampa ne tik fizinio aktyvumo forma, bet ir reikšminga saviugdosa bei socialinio identiteto formavimo priemone (žr. 2 lentelę).

3 lentelė. Kas labiausiai didintų respondentų motyvaciją treniruotis, N=121

| Teminė kategorija                                | Aprašymas                                                                                                 | Atsakymų skaičius (n) |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Rezultatų gerinimas / asmeninis progresas</b> | <i>Noras pasiekti aukštesnius sportinius rezultatus, greitesnį progresą, geresnius pasirodymus.</i>       | 40                    |
| <b>Trenerio dėmesys / paskatinimas</b>           | <i>Mokiniam svarbu būti pastebėtiems, įvertintiems, gauti emocinį ar praktinį palaikymą iš trenerio.</i>  | 17                    |
| <b>Draugų / artimųjų palaikymas</b>              | <i>Parama iš draugų, tėvų ar komandos narių – buvimas tarp palaikančių žmonių kelia motyvaciją.</i>       | 13                    |
| <b>Apdovanojimai, įvertinimas</b>                | <i>Išoriniai veiksniai: apdovanojimai, diplomai, pripažinimas, kurie įprasmina pastangas.</i>             | 9                     |
| <b>Aiškūs tikslai ir planavimas</b>              | <i>Konkrečiai įvardinti tikslai, treniruočių planas, orientacija į rezultatą padeda išlaikyti kryptį.</i> | 14                    |
| <b>Motyvacijos stoka / nežino</b>                | <i>Mokiniai nurodė, kad nežino, kas galėtų paskatinti arba teigė neturintys motyvacijos.</i>              | 8                     |
| <b>Fizinė būklė (traumų nebuvimas, ištvermė)</b> | <i>Noras sportuoti be skausmo, jausti geresnę fizinę formą ar turėti daugiau jėgų.</i>                    | 6                     |
| <b>Varžybos, olimpiados, kelionės</b>            | <i>Varžybinė aplinka, tarptautinės išvykos ar galimybė dalyvauti prestižiniuose renginiuose.</i>          | 5                     |
| <b>Įdomesnės treniruotės, nauja įranga</b>       | <i>Mokiniai pageidautų didesnės įvairovės, geresnių sąlygų ar atnaujintos sporto bazės.</i>               | 4                     |
| <b>Aplinka, atstumas, sąlygos</b>                | <i>Arčiau gyvenamosios vietos, mažesni atstumai ar patogesnės treniruočių sąlygos.</i>                    | 3                     |
| <b>Išvaizda, kūno formos</b>                     | <i>Estetiniai motyvai – noras atrodyti geriau, liekniau ar pasiekti norimą kūno formą.</i>                | 2                     |

3-ioje lentelėje pateikta respondentų nuomonė apie tai, kas juos motyvuoja lankyti treniruotes. Dauguma (n = 40) nurodė, kad juos motyvuoja geresni rezultatai ir galimybė matyti progresą: „geresni rezultatai“, „greitesnis progresas“, „pagerinti laiką“. Tai rodo, kad pagrindinis motyvacijos šaltinis – vidinė motyvacija, kylanti iš asmeninių tikslų ir noro tobulėti. Pasak Deci ir

Ryan (2000), ji formuojasi tada, kai veikla suvokiama kaip prasminga, skatinanti saviraišką ir augimą.

Paaugliams ( $n = 17$ ) taip pat svarbus trenerio palaikymas: „trenerio paskatinimas“, „didesnis trenerio dėmesys“, „palaikymas“, „geresni santykiai su treneriu“. Tai atitinka Weiss (2008) požiūrį, kad pozityvus trenerio ryšys stiprina pasitikėjimą savimi, skatina atkaklumą bei atsakomybę. Draugų ir artimųjų palaikymas ( $n = 13$ ) įvardytas kaip „draugai“, „trenerės ir draugų palaikymas“, „tėvai“, „artimieji“. Šie atsakymai atspindi Deci ir Ryan (2000) išskirtą artumo poreikį – vieną iš trijų esminių motyvaciją palaikančių psichologinių veiksnių.

Keli respondentai nurodė apdovanojimus ir išorinius įvertinimus: „apdovanojimai“, „įvertinimas“, „pripažinimas“. Šie atsakymai susiję su išorine motyvacija ir socialinio pripažinimo svarba paauglystėje (Maslow, 1943, p. 372). Kita dalis ( $n = 6$ ) pabrėžė aiškių tikslų ir treniruočių plano svarbą: „man labiau norėtusi, jei turėčiau aiškesnį tikslą“, „žinočiau, kodėl stengiuosi“. Tai patvirtina Rogers (2008) mintį, kad augimas įmanomas tik suvokiant tikslų prasmę.

Kai kurie mokiniai teigė, kad šiuo metu neturi motyvacijos arba nežino, kas ją padidintų. Likusieji motyvaciją siejo su geresne fizine savijauta: „treniruotės be traumų“, „didesnė ištvermė ar energija“. Tokie atsakymai rodo, kad fizinės būklės pagerėjimas taip pat svarbus, nes, kaip pažymi Weiss (2008), jis susijęs su savijauta, pasitenkinimu savimi ir gyvenimo kokybe. Rečiau buvo įvardytos motyvacinės priežastys, tokios kaip: varžybos, išvykos ar olimpiados ( $n = 5$ ), įdomesnės treniruotės ir nauja įranga ( $n = 4$ ), treniruočių vietos ar atstumo iki jų patogumas ( $n = 3$ ), bei išvaizdos ar kūno formų motyvacija ( $n = 2$ ). Tokie veiksniai parodo, kad nors asmeninis tobulėjimas išlieka svarbiausias, išorinės aplinkybės, treniruočių sąlygos bei estetiniai aspektai taip pat daro įtaką motyvacijai.

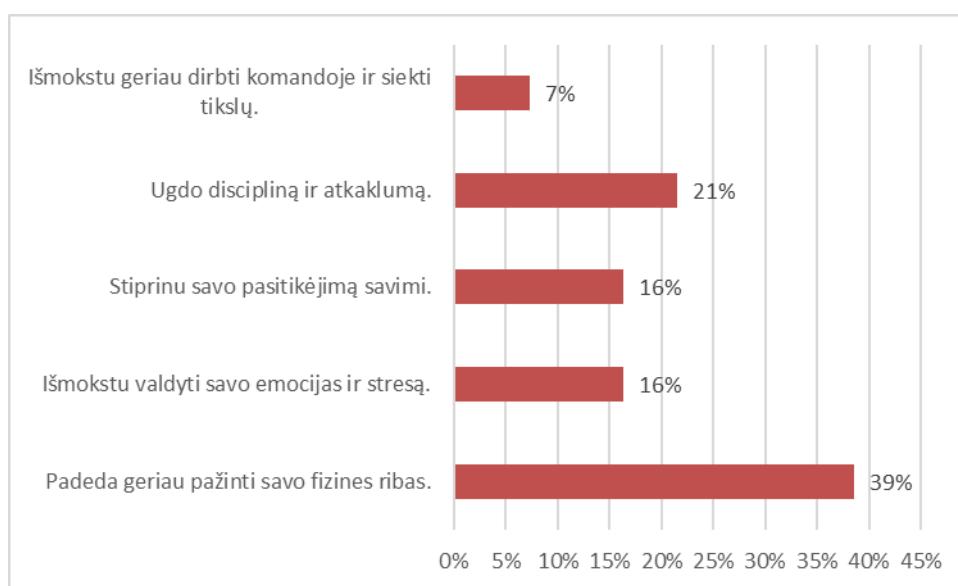
*Apibendrinant galima teigti, kad paauglių motyvacija lankyti treniruotes kyla iš vidinių tikslų ir tobulėjimo siekio, tačiau šalia to reikšmingą poveikį turi ir išoriniai veiksniai – aplinkinių palaikymas, trenerio vaidmuo, įvertinimai bei treniruočių aplinka.*

### **3.3. Paauglystės raidos užduočių raiška ir jų sąsajos su dalyvavimu lengvosios atletikos treniruotėse**

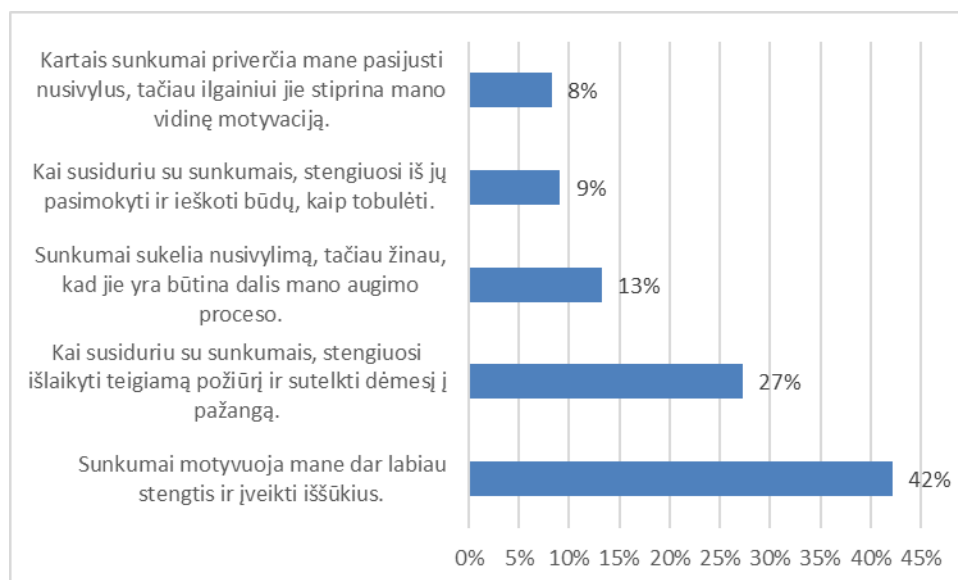
Poskyryje sieksime atskleisti kaip paaugliai geba pažinti savo silpnąsias ir stiprias puses, lankydami lengvosios atletikos treniruotes, taip pat bandyta išanalizuoti, kaip mokiniai (14-17 metų) reaguoja į iškylančius sunkumus, kaip kinta motyvacija, siekiant užsibrėžtų tikslų ir susidūrus su iššūkiais. Kokie veiksniai daro įtaką paauglių sportiniams siekiams, bei su kokias barjerai susiduria derindami asmeninius užsiėmimus su sportu, kaip sportas padeda įgyti naujų

gyvenimo įgūdžių, kaip prisideda prie socialinės raidos paauglio raidos tarpsnyje. Visa tai leis įvertinti lengvosios atletikos kaip ugdomosios veiklos svarbą paauglystės raidoje.

Nagrinėjant 12- tą paveikslą matyti, kad didžioji dalis – 39% apklaustųjų nurodė, kad pavyksta geriau pažinti savo fizines ribas, tai patvirtina Rogers (2008) požiūrį, jog žmogaus augimas yra susijęs su savęs pažinimu ir autentiškumo siekiu – veikla, kurioje asmuo gali atpažinti savo galimybes ir ribas, tampa augimo pagrindu. 21% nurodė, kad treniruotės padeda ugdyti discipliną ir atkaklumą, kas atitinka Pajarskienės (2013) išvagas, jog nuoseklus sportinis dalyvavimas ugdo savitvardą, planavimo gebėjimus ir atsakingumą, o 16% teigė, kad treniruotės padeda stiprinti pasitikėjimą savimi, o tai, kaip teigia Weiss (2008), yra viena svarbiausių sporto teikiamų psichologinių naudų – sportas didina savigarbą, skatina tikėjimą savo jėgomis ir padeda įveikti baimes bei socialinį nerimą, tiek pat 16% - lankant treniruotes išmoko valdyti savo emocijas ir stresą. Tai leidžia suprasti, kad sportas šiuo amžiaus tarpsniu nėra tik būdas lavinti fizinę formą – jis tampa saviugdос priemone, padedančia geriau suprasti save ir įgyti naudingų socialinių įgūdžių. Kaip teigia Maslow (1943), tik tada, kai patenkinti pagrindiniai žmogaus poreikiai, atsiranda galimybė siekti savirealizacijos, o tai ypač aktualu paaugliams, kai formuojasi jų tapatumas. Tyrimo duomenys išsamiau pateikiami 12 paveiksle.



12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal stiprybių ir įgūdžių suvokimą (N=121), %.



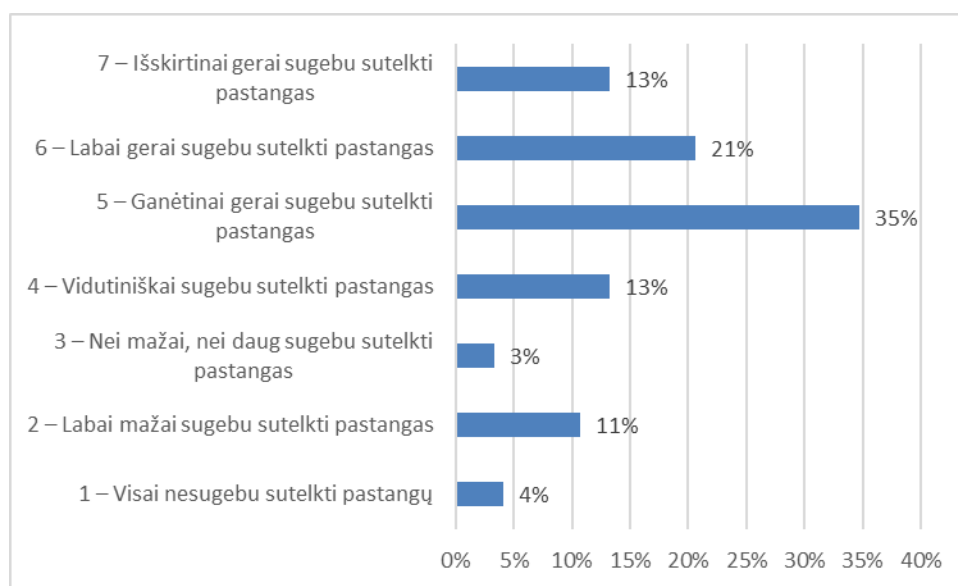
13 pav. respondentų pasiskirstymas apie motyvacijos pokyčius, susidūrus su sunkumais treniruotėse (N=121),%.

Tyrimo metu siekta atskleisti, kaip mokinių motyvacija keičiasi susidūrus su sunkumais treniruotėse. Išanalizavus klausimus matyti, kad daugumą respondentų sunkumai dar labiau motyvuoja – 42 % teigė, kad sunkumai juos skatina labiau stengtis ir juos įveikti, o tai parodo stiprią vidinę paauglio motyvaciją. Tokie rezultatai atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teoriją, kurioje pabrėžiama, kad vidinė motyvacija stiprėja tuomet, kai individas jaučia, jog veikla yra prasminga ir padeda įveikti iššūkius, stiprinant kompetencijos pojūtį. 27 % atsakė, kad susidūrus su sunkumais stengiasi išlaikyti pozityvų mąstymą ir susikoncentruoti į pažangą ar aukštesnius rezultatus. Šie rezultatai atskleidžia respondentų sąmoningumą bei gebėjimą spręsti problemas racionaliai, o ne vadovaujantis emocijomis. Tai siejasi su Weiss (2008) teiginiu, kad sportinė veikla padeda lavinti savikontrolę, gebėjimą valdyti emocijas bei kryptingai reaguoti į kliūtis. 13 % nurodė, kad sunkumai sukelia nusivylimą, tačiau supranta, jog tai yra neatsiejama asmeninio augimo dalis. Tai rodo, kad paaugliai geba įžvelgti sunkumų naudą ilgalaikėje perspektyvoje. Pasak Rogers (2008), žmogus nuolat siekia saviugdos ir asmeninio augimo net tuomet, kai susiduria su vidiniais prieštaravimais ar frustracija – tai yra augimo proceso dalis. 9 % respondentų teigė, kad stengiasi pasimokyti iš patiriamų sunkumų, o 8 % pripažino, kad sunkumai juos iš pradžių išbalansuoja, tačiau ilginiui stiprina vidinę motyvaciją. Tokie rezultatai leidžia daryti išvadą, kad dauguma paauglių sportinę veiklą suvokia kaip savęs pažinimo ir stiprinimo būdą, o ne tik fizinį užsiėmimą. Kaip pažymi Maslow (1943), patirtis, susijusi su iššūkiais, gali padėti peržengti žemesnio lygmens poreikius ir skatinti savirealizaciją (žr. 13 pav.).

Pagal tyrimo metu gautus rezultatus (žr. 14 pav.) galima teigti, kad dauguma paauglių save laiko labai tikslingais – net 35 % pasisakė, kad geba gana gerai sutelkti pastangas, 21 % – labai

gerai, o 13 % – „išskirtinai gerai“. Apibendrinant matyti, kad 69 % vaikų priskiria sau labai aukštą pastangų sutelkimo lygį. Tai rodo, jog respondentai jau išsiugdė sąmoningą požiūrį į tikslų siekimą ir geba susikonscentruoti bei dirbti nuosekliai. Šie duomenys atitinka Rogers (2008) mintį, kad kryptingas veiksmas, pagrįstas tikslais, skatina asmens savivertę, vidinę motyvaciją ir funkcionavimą aukštesniu lygmeniu.

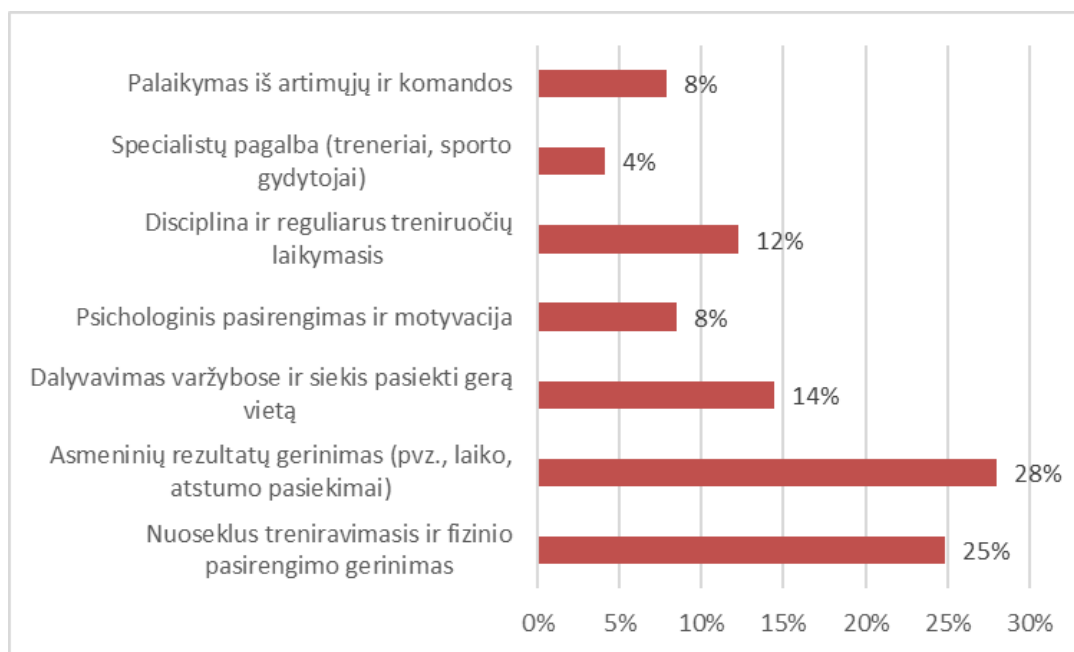
Nedidelė dalis – 11 % ir 4 % – nurodė, kad „labai mažai“ arba „visiškai nesugeba“ sutelkti pastangų. Tai gali atspindėti pasitikėjimo savimi stoką, būdingą šiam amžiaus tarpsniui, tačiau bendras paauglių požiūris į savo galimybes išlieka pozityvus. Duomenys pateikti 14 paveiksle.



14 pav. respondentų pasiskirstymas apie gebėjimą sutelkti pastangas siekiant užsibrėžto tikslo (N=121),%..

28 klausimu buvo siekta sužinoti, kas svarbiausia siekiant užsibrėžtų tikslų. Duomenys parodė, kad dauguma respondentų – 28 % – nurodė, jog jiems svarbu asmeninių rezultatų gerinimas, tai parodo, kad paaugliai orientuojasi į asmeninį tobulėjimą. Tai atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teoriją, kurioje pažymima, kad vienas pagrindinių vidinės motyvacijos šaltinių yra kompetencijos pojūtis – suvokimas, kad galiu gerėti ir siekti vis aukštesnių rezultatų. 25 % apklaustųjų atsakė, kad jiems svarbu nuoseklus treniravimasis ir fizinis pasirengimas. Šie rezultatai siejasi su Pajarskienės (2013) teiginiu, jog reguliarus fizinis aktyvumas ugdo ne tik fizines savybes, bet ir valią, atsakomybę bei planavimo įgūdžius. 14 % respondentų teigė, kad jiems svarbu užimti vietą varžybose, o tai rodo, kad išorinis pripažinimas jiems yra motyvuojantis. Toks požiūris atitinka Maslow (1943) teoriją, kurioje išorinis įvertinimas ir pripažinimas laikomi aukštesnio lygmens socialiniais poreikiais. Po 8 % pasiskirstė atsakymai apie psichologinį pasirengimą, motyvaciją ir palaikymą iš artimųjų ar komandos narių. Šie rezultatai atspindi Weiss

(2008) mintį, kad sportinė veikla susijusi su emociniu stabilumu, socialiniu palaikymu ir pozityvia savijauta, kurie veikia paauglių motyvaciją. 12 % respondentų nurodė discipliną ir reguliarių treniruočių lankymą kaip svarbius aspektus, kas atitinka Rogers (2008) požiūrį, kad nuoseklumas ir atsakomybė yra būtinos sąlygos asmenybės augimui ir sėkmei. Tik 4 % nurodė, kad specialistų pagalba jiems nelabai svarbi ar mažiau svarbi, kas gali būti siejama su dar besiformuojančiu pasitikėjimu išoriniais autoritetais ir didesniu dėmesiu vidinėms nuostatomis ar artimos aplinkos palaikymui. Rezultatai pateikti 15 paveiksle.



15 pav. Svarbiausi veiksniai, padedantys siekti užsibrėžtų tikslų sporte (N=121),%..

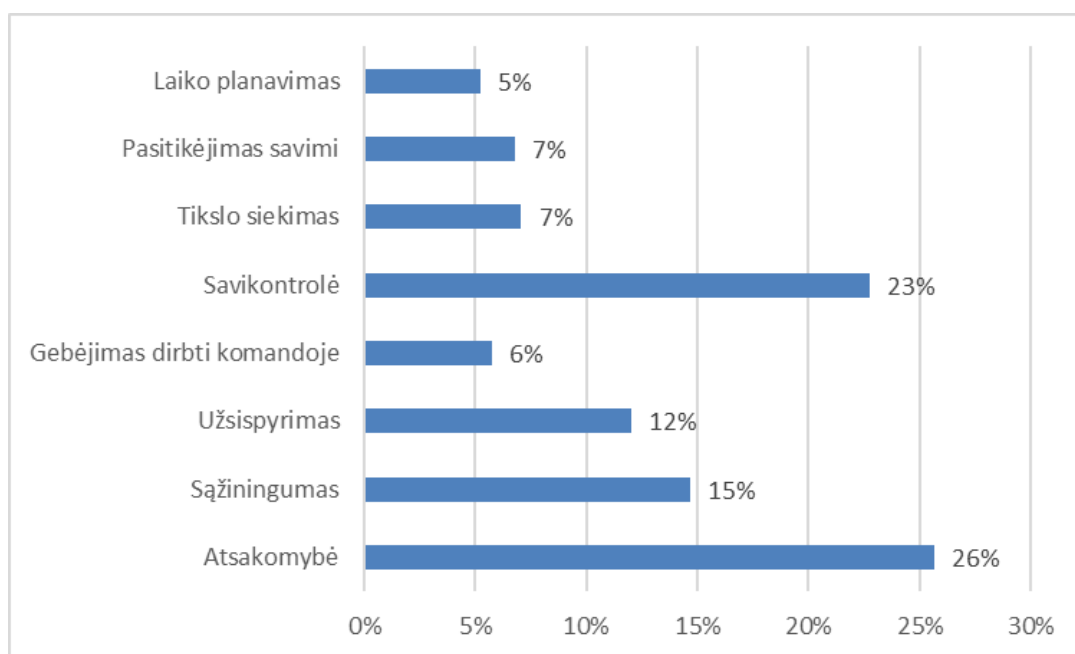
Tyrimo dalyvių buvo klausta, kaip lengvosios atletikos treniruotės veikia vertybių sistemą. Respondentai pasiskirstė taip: 46 % nurodė, kad stiprėja jų užsispyrimas siekti savo tikslų, 31 % nurodė atsakomybės jausmą, o mažoji dauguma – 8 % – nurodė gebėjimą dirbti komandoje. Kaip matome 16 paveiksle, lengvoji atletika formuoja tokias vertybes, kurios yra orientuotos į asmeninį augimą ir savarankiškumą, kas nėra būdinga komandiniam sportui (žr. 16 paveiksle).

Šie rezultatai atitinka Rogers (2008) teorinį požiūrį, kad aktyvus įsitraukimas į individualią veiklą, kurioje svarbus savarankiškas sprendimų priėmimas ir atsakomybė už rezultatą, skatina asmens brandą ir savivoką. Taip pat Weiss (2008) pabrėžia, kad sportas, orientuotas į asmeninius pasiekimus, ugdo tokias vertybes kaip atkaklumas, atsakomybė ir gebėjimas įveikti kliūtis savarankiškai. Be to, Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija teigia, kad kai asmuo jaučia, jog turi kontrolę savo pasirinkimuose ir veiksmuose, stiprėja vidinė motyvacija, o kartu ir vertybinis orientavimasis į savęs tobulinimą. Duomenys pateikti 16 paveiksle.



16 pav. respondentų nuomonė apie vertybių sistemą lankant treniruotes (N=121), %.

Tyrimu siekta sužinoti, *kokias savybes jiems padėjo išugdyti lengvosios atletikos treniruotės*. Duomenys pateikti 17 paveiksle.



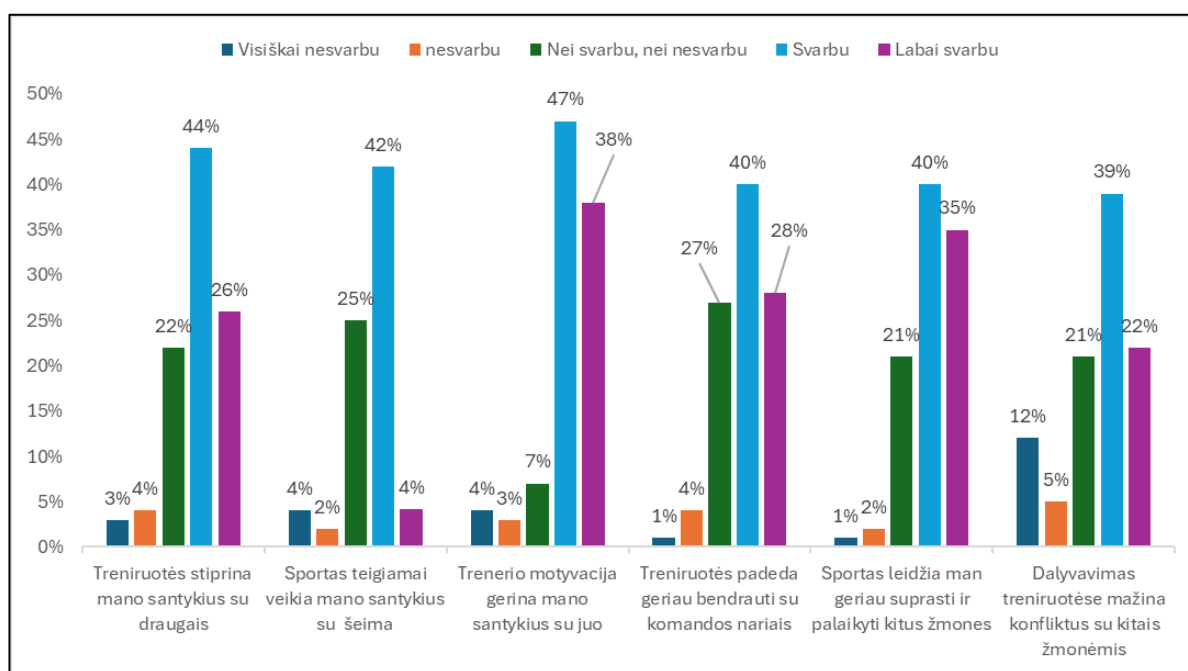
17 pav. Lengvosios atletikos treniruočių poveikis savybių ugdymui (N=121), %.

Analizuojant respondentų atsakymus, paaiškėjo, kokias asmenines savybes jauni sportininkai labiausiai sieja su lengvosios atletikos treniruočių poveikiu. 26 % mokinių nurodė, kad treniruotės padėjo išsiugdyti atsakomybės jausmą. Reguliarus dalyvavimas treniruotėse, varžybų rengimasis ir



įsipareigojimų laikymasis formuoja sąmoningą požiūrį į pareigas – tiek sporte, tiek kasdienybėje. Kaip pažymi Pajarskienė (2013), sportinė veikla ugdo atsakomybę, stiprina gebėjimą planuoti laiką ir prisideda prie brandžios asmenybės formavimosi. 23 % respondentų nurodė savybę – savikontrolę, kadangi sportinė veikla reikalauja disciplinos ir emocinio atsparumo. Ši savybė ypač aktuali paauglystėje, kai vyksta charakterio formavimasis. Weiss (2008) pabrėžia, kad sportas gali tapti efektyvia priemone emocinei savikontrolėi ugdyti, nes padeda išmokti susidoroti su stresu, spaudimu ir iššūkiais (p. 439–440). Respondentai taip pat akcentavo sąžiningumą (15 %) ir tikslo siekimą (12 %), o po 7 % pasiskirstė pasitikėjimas savimi ir tikslo siekimas. Maslow (1943) teigia, kad sąžiningumas ir pasitikėjimas savimi – tai savirealizacijos proceso dalys, stiprėjančios, kai žmogus nuosekliai siekia tikslų ir veikia pagal vidinius įsitikinimus. Mažesnė dalis respondentų išskyrė komandinio darbo įgūdžius (6 %) ir laiko valdymą (5 %). Nors šios savybės buvo rečiau paminėtos, jos rodo, kad sportas prisideda prie įvairių gyvenimiškai svarbių gebėjimų ugdymo. Deci ir Ryan (2000) teigia, kad veikla, kuri suteikia galimybę patirti savarankiškumą, kompetenciją ir ryšį su kitais, formuoja tiek socialinius, tiek asmeninius gebėjimus (žr. 17 paveikslą).

Žvelgiant į 34 klausimo rezultatus, matomas aiškus socialinio gyvenimo poveikis paaugliams kurie lanko lengvosios atletikos treniruotes (18 pav.).



18 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal teiginius apie treniruočių poveikį tarpasmeniniams santykiams (N=121), %.

Šis klausimas buvo nagrinėjamas naudojant penkių lygių Likerto skalę, šiuo klausimu buvo nagrinėta, kaip respondentai vertina treniruočių poveikį ir jų socialinį bendravimą su draugais, šeima, treneriu ir kitais žmonėmis. Rezultatai rodo, kad net 70 % respondentų pastebėjo, jog lankant

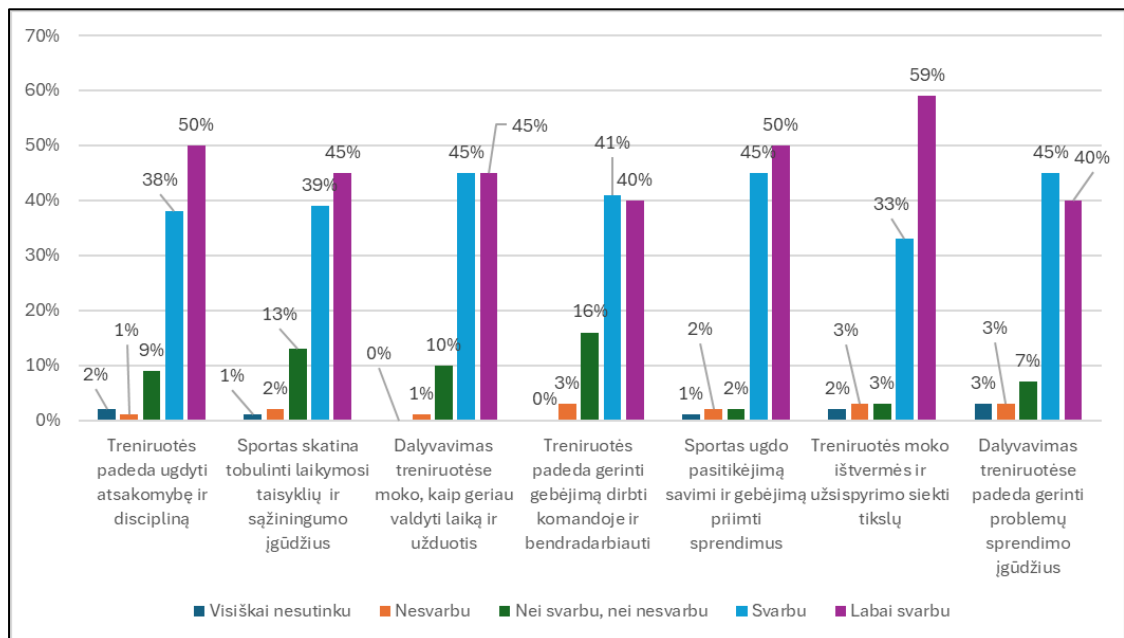
lengvosios atletikos treniruotes pagerėjo bendravimas su draugais. Šie duomenys atitinka Weiss (2008) mintį, kad sportas padeda kurti socialinius ryšius, stiprina priklausymo jausmą ir ugdo bendravimo gebėjimus. Santykių su šeima stiprėjimą kaip svarbų nurodė 42 %, o labai svarbų – 25 %. Tai leidžia teigti, kad sportas tampa ryšio su artimaisiais stiprinimo priemone, kas, pasak Rogers (2008), svarbu psichologiniam saugumui ir socialinei gerovei. Trenerio motyvacija buvo labai svarbi arba svarbi net 85 % apklaustųjų. Treneris veikia ne tik kaip sporto specialistas, bet ir kaip autoritetas, stiprinantis paauglio savivertę, pasitikėjimą ir motyvaciją (Weiss, 2008). Bendravimą su komandos nariais kaip svarbų įvardijo 40 %, labai svarbų – 28 %, o tik 5 % nurodė, kad jis jiems nereikšmingas. Tai atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorijos artumo komponentą. Gebėjimą palaikyti ir suprasti kitus labai svarbiu ar svarbiu įvardijo net 88 % respondentų. Šie rezultatai atspindi sporto kaip socialinių įgūdžių ugdymo priemonės reikšmę, ką patvirtina ir Pajarskienė (2013), teigdama, kad aktyvus sportavimas padeda geriau suprasti kitus, ugdo toleranciją, atsakomybę ir gebėjimą bendradarbiauti. Taip pat 22 % nurodė, kad treniruotės labai padeda mažinti konfliktus, 39 % – kad tai svarbu. Tai parodo, kad fizinis aktyvumas gali būti veiksminga emocinės įtampos mažinimo priemonė, sprendžianti tarpasmeninius nesutarimus (Weiss, 2008). Rezultatai pateikti 18 paveiksle.

Naudojant Likerto skalę respondentų buvo prašyta įvertinti, kaip treniruotės padeda lavinti gyvenimiškus įgūdžius. Išanalizavus duomenis atskleista, kad treniruotės moko ištvermės ir užsispyrimo siekti tikslų. Net 50 % respondentų pritarė teiginiui, jog treniruotės padeda ugdyti atsakomybę ir discipliną, o dar 38 % tai įvertino kaip svarbu. Pasak Pajarskienės (2013), tokie įgūdžiai yra neatsiejama sportinio proceso dalis, nes sistemingas treniravimasis formuoja asmeninę atsakomybę, valią ir nuoseklumą. Panašų pasiskirstymą matome ir kitose aspektuose – sportas skatina tobulinti laikymosi taisyklių ir disciplinos: 39 % įvardino kaip svarbų, o 45 % – labai svarbų. Šie rodikliai patvirtina, kad sportinė veikla prisideda prie asmens brandos ir gebėjimo veikti struktūruotai, ką taip pat akcentuoja Rogers (2008) teorijoje apie savireguliaciją ir augimą.

Vienodai pasiskirstė – 45 % svarbu arba labai svarbu – treniruotės ugdo gebėjimą valdyti laiką ir užduotis. Respondentų nuomone, labai svarbu – 40 % arba svarbu – 41 %, kad gerina komandinius įgūdžius, taip pat gebėjimą priimti sprendimą ir pasitikėjimą savimi (labai svarbu – 50 %, svarbu – 45 %) bei problemų sprendimo įgūdžius (labai svarbu – 40 %, svarbu – 45 %). Tokie rezultatai puikiai dera su Deci ir Ryan (2000) teorija, teigiančia, kad gebėjimas priimti sprendimus ir pasitikėjimas savimi auga, kai veikla atitinka asmens poreikį jaustis kompetentingu.

Ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į tai, kad respondentai dideliu skirtumu pasiskirstė teiginyje, jog treniruotės moko ištvermės ir užsispyrimo siekti tikslų – 59 % apklaustųjų nurodė, kad jiems tai labai svarbu, o 33 % – tik kaip svarbu. Tokie rezultatai patvirtina, kad sportas

paaugliams yra ne tik fizinio aktyvumo forma, bet ir kryptingos asmenybės formavimo priemonė. Kaip pažymi Maslow (1943), kai žmogus įsitraukia į prasmingą veiklą, kuri padeda jam įgyvendinti asmeninius tikslus, tai skatina savirealizacijos siekį ir stiprina vidinį augimą (žr. 19 paveiksle).



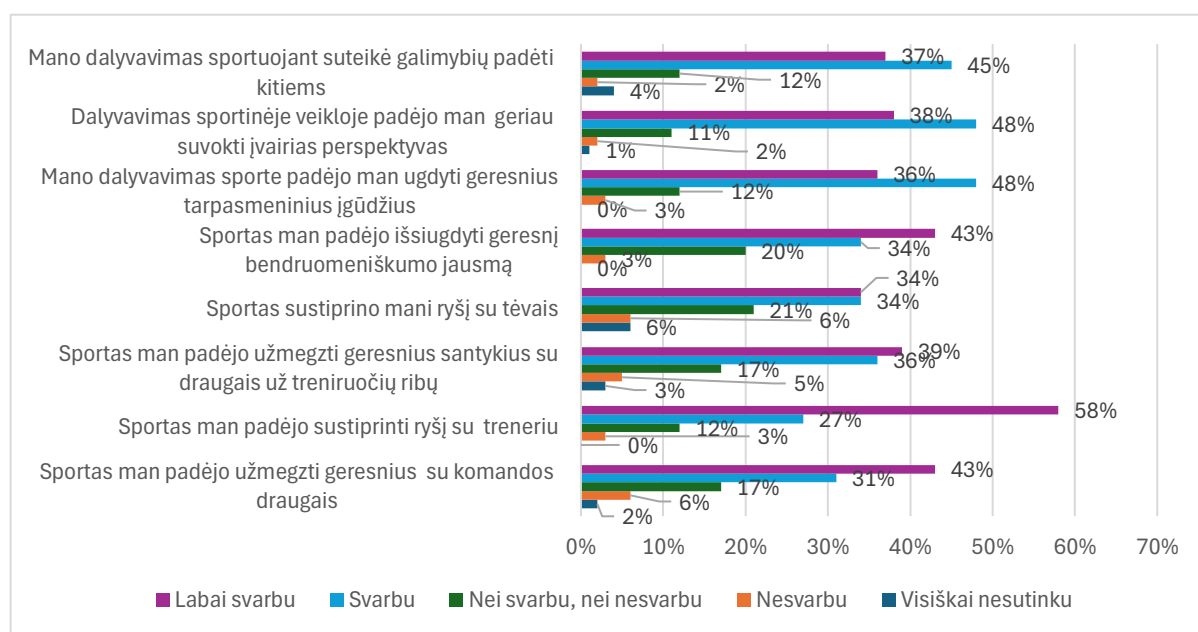
19 pav. respondentų nuomonių kaip lengvosios atletikos treniruotės padeda mokytis gyvenime svarbių įgūdžių (N=121),%.

Remiantis kiekybine 37 klausimo analize, kurioje respondentai vertino sporto įtaką socialinei raidai pagal 5 balų Likerto skalę (1 – visiškai nesutinku, 5 – labai svarbu), paaiškėjo, kad paaugliai labiausiai akcentuoja tarpasmeninių įgūdžių svarbą, empatiją ir socialinį augimą dalyvaujant lengvosios atletikos veikloje. Aukščiausias vidurkis buvo užfiksuotas teiginiui „Geriau suvokiu įvairias perspektyvas“ –  $M = 4,24$ ;  $SD = 0,71$ , kas rodo, kad sportas padeda ne tik bendrauti, bet ir geriau suprasti kitų žmonių požiūrius bei emocijas. Šie duomenys dera su Weiss (2008) teiginiu, kad sportinė veikla prisideda prie emocinio intelekto, empatijos ir socialinės atsakomybės ugdymo, nes dalyviai mokosi įsiklausyti, prisitaikyti ir bendradarbiauti (p. 439–440).

Nedaug atsiliko ir teiginiai „Ugdyti tarpasmeninius įgūdžius“ ( $M = 4,17$ ;  $SD = 0,77$ ) bei „Galiu padėti kitiems“ ( $M = 4,09$ ;  $SD = 0,96$ ), kas atskleidžia, kad sportinėje veikloje paaugliai patiria socialinį artumą, palaikymą ir mokosi empatijos. Kaip pažymi Rogers (2008), aktyvus dalyvavimas prasmingoje socialinėje veikloje skatina supratimą apie kitus, ugdo tarpasmeninius santykius ir stiprina savęs kaip atsakingo visuomenės nario suvokimą. Ryšys su komandos draugais ( $M = 4,09$ ;  $SD = 0,99$ ) ir treneriu ( $M = 4,02$ ;  $SD = 1,02$ ) daugumai paauglių buvo labai svarbus. Remiantis Banduros (1977) socialinio mokymosi teorija, tokie santykiai turi reikšmės – paaugliai

mokosi stebėdami ir modeliudami kitų elgesį. Kiek mažesnis, bet vis dar reikšmingas vidurkis nustatytas teiginiui „Sustiprėjo ryšys su tėvais“ ( $M = 3,83$ ;  $SD = 1,13$ ). Tai galima paaiškinti natūraliu paauglių noru atsiskirti ir būti savarankiškais. Pasak Maslow (1943), paauglystėje aktyvėja savirealizacijos poreikis, o tai neretai reiškiasi didesniu poreikiu atskirti savo veiklą nuo tėvų kontrolės.

Apibendrinus duomenis matome, kad treniruotės stiprina socialinius ryšius bei ugdo svarbius psichologinius gebėjimus, o tai sudaro palankią erdvę vystytis socialiniams įgūdžiams ir brandai. Rezultatai pateikiami 20 paveiksle.

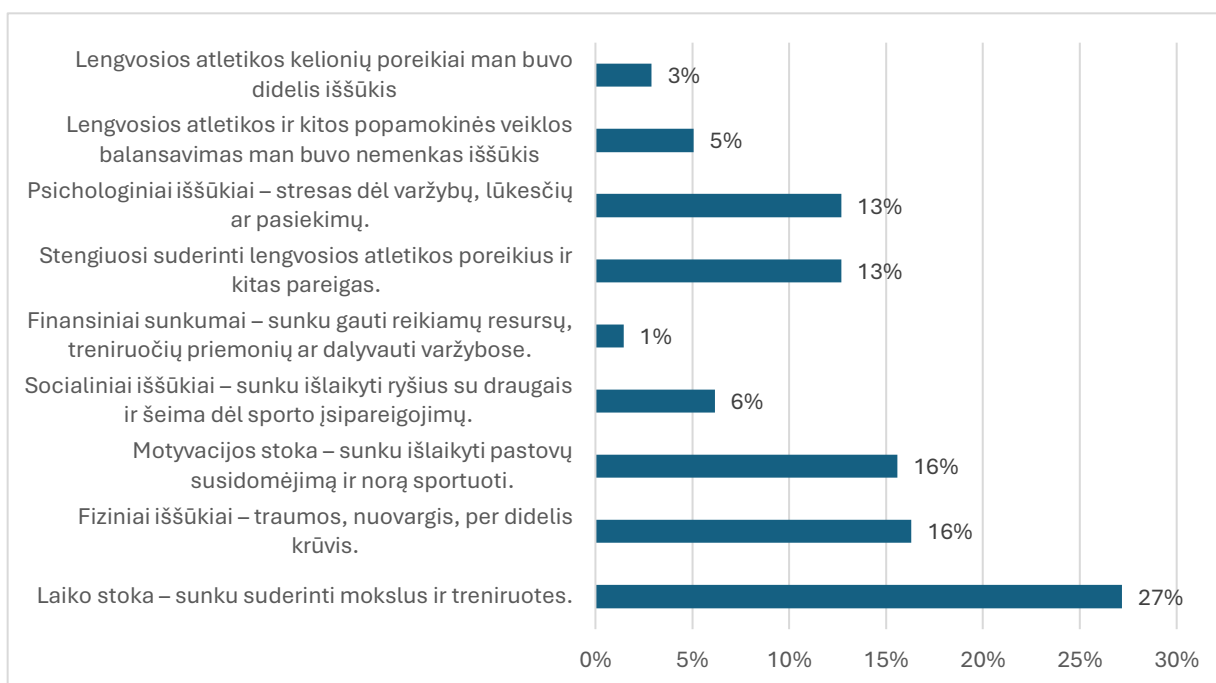


20pav. Kaip dalyvavimas lengvojoje atletikoje padėjo jums vystytis socialiai ( $N=121$ ),%.

38 klausimu respondentų buvo klausta, su kokiais barjeriais susiduria derinant sportinę ir mokyklinę veiklą. Atsakymai parodė, kad laiko stoka – 27 % – yra pagrindinis barjeras. Tai parodo, kad paaugliams, kurie aktyviai sportuoja, esminis iššūkis yra laiko planavimas, o tai gali įtakoti akademinis rezultatus.

Pasak Pajarskienės (2013), tinkamas laiko paskirstymas tampa svarbiu veiksniu paauglio savivaldai ugdytis, nes sportinė veikla reikalauja disciplinos, atsakomybės ir gebėjimo planuoti. Gerokai mažiau, bet vienodai pasiskirstė fiziniai iššūkiai ir motyvacijos stoka – po 16 %. Remiantis atsakymais, galima teigti, kad ilgai vidinis įsitraukimas ir palaikymas turi įtakos sportavimo tęstinumui. Šie duomenys atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teoriją, kurioje teigiama, kad ilgalaikis įsitraukimas į veiklą yra tvarus tada, kai atitinka asmens vidinius poreikius ir yra palaikomas reikšmingos aplinkos. Psichologinius iššūkius įvardijo kaip barjerą net 9 % paauglių. Literatūroje minima, kad paaugliams sportas kelia ne tik fizinius sunkumus, bet ir psichologinius

iššūkius. Weiss (2008) pabrėžia, kad nors sportas gali būti motyvuojantis, jis taip pat gali kelti įtampą, ypač kai jauni sportininkai susiduria su dideliais lūkesčiais, spaudimu ar nesėkmės baime. Toliau kalbant apie barjerus, respondentai įvardijo, kad jiems iškyla kliūčių derinti sportą su kitomis pramogomis ar šeimos atsakomybėmis – su tuo susidūrė net 13 % atsakiusiųjų. Šie iššūkiai siejami su Rogers (2008) teiginiu, kad paaugliams labai svarbu išlaikyti pusiausvyrą tarp individualių poreikių ir socialinių lūkesčių, o sportas gali padėti ugdyti šį gebėjimą. Socialinius iššūkius įvardijo 6 %. Kelionių ir materialistiniai aspektai buvo mažiau minimi tarp paauglių – 3 %, popamokinių veiklų derinimas – 5 %, finansiniai sunkumai – 6 %. Šie aspektai atspindi Maslow (1943) paminėtus bazinių poreikių svarbos principus – kai neišspręsti pagrindiniai gyvenimo ištekliai ar saugumo klausimai, gali trūkti dėmesio aukštesnės motyvacijos poreikiams, tokiems kaip savirealizacija ar sportinė veikla. Duomenys pateikti 21 paveiksle.



21 pav. Dažniausiai nurodomi sunkumai, su kuriais susiduria moksleiviai–sportininkai (N=121),%.

4- oje lentelėje pateikti respondentų atviro klausimo atsakymai. Respondentai atsakyme daugiausia minėjo sveikatos motyvą, jiems buvo svarbu išlaikyti gerą fizinę būklę ir savijautą. Pabrėžiama tiek bendra sveikatos nauda („dėl sveikatos“), tiek konkrečiai noras palaikyti gerą fizinę būklę ir ištvermę: sportas padeda „išlikti sportiškai ir sveikai“ bei „palaikyti gerą sveikatą“, „Sportas padeda sveikatai“ ar „Norėčiau tęsti, kad išlikčiau fiziškai aktyvus“. Tai rodo, kad tokio amžiaus jaunuoliai supranta apie fizinės sveikatos naudą. Šie atsakymai atitinka Weiss (2008) teiginius, jog paauglystėje sportinė veikla vertinama kaip svarbi priemonė ne tik fizinei formai

palaikyti, bet ir stiprinti emocinę savijautą bei gyvenimo kokybę. Patys motyvai kilo iš vidinės motyvacijos, todėl jie gali būti ilgalaikiai. Šiuo aspektu remiamasi Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija, kuri teigia, kad vidinė motyvacija yra tvari tada, kai veikla suvokiama kaip prasminga ir suteikianti pasitenkinimą, be būtinybės išorinio atlygio.

Kitas motyvas – sportavimo malonumas, dauguma paauglių pabrėžė, kad sportavimas jiems teikia malonumą: „*man tai patinka ir tai suteikia malonumo*“. Tokie teiginiai aiškiai rodo asmeninį įsitraukimą į sportinę veiklą, o tai, kaip pažymi Rogers (2008), yra svarbi sąlyga autentiškai saviraiškai ir emocinei gerovei, ypač paauglystėje, kai formuojasi tapatybė.

4 lentelė. Respondentų atsakymai į klausimą „Kodėl Jums svarbu arba nesvarbu tęsti lengvosios atletikos treniruotes ateityje?“ pagal temines kategorijas (N = 121)

| Teminė kategorija                              | Reprezentatyvios citatos                                                                               | Atsakiusiųjų skaičius (n) |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Rezultatai</b> (sportiniai pasiekimai)      | "Nes noriu patekti į olimpines. "Svarbu, nes noriu pasiekti savo tikslų."                              | 47                        |
| <b>Sveikata</b> (fizinė gerovė)                | "Svarbu, nes padeda sveikatai. "Noriu palaikyti gerą sveikatą."                                        | 31                        |
| <b>Emocinė nauda</b> (malonumas, užimtumas)    | "Man tai patinka ir tai suteikia malonumo. "Nes nežinočiau, ką veikti kitomis dienomis, laisvu laiku." | 22                        |
| <b>Disciplina</b> (asmeninis tobulėjimas)      | "Svarbu, nes tai mane ugdo. "Dėl disciplinos."                                                         | 4                         |
| <b>Ateities planai</b> (karjera ar tęstinumas) | "Svarbu, nes noriu siėti ateitį su sportu. "Ateityje ir toliau norėčiau bėgti."                        | 9                         |
| <b>Mažas susidomėjimas</b> (motyvacijos stoka) | Nesvarbu, nes nesu kažko ypatingo pasiekęs. "Nesiekiu nieko."                                          | 8                         |

Kiti nurodė, kad treniruotės – tai mėgstamas laisvalaikis: „nes man patinka“, „neseniai pradėjau sportuoti ir man tai patinka“. Taip pat paaugliai vertina treniruočių įvairovę: „dėl pratimų įvairovės“ neatsiranda monotonija, todėl norisi tęsti. Tai rodo jų vidinę motyvaciją – jie tęsia treniruotes, nes jiems patinka, jaučia malonumą. Pasak Deci ir Ryan (2000), tokia vidinė motyvacija yra tvariausia, nes kyla iš veiklos prasmės ir asmeninio pasitenkinimo.

Kai kurių paauglių motyvacija orientuota į sportinius tikslus ar ateities ambicijas. Jie sieja sportą su aukštais rezultatais varžybose: „*noriu patekti į olimpines*“, „*noriu pakliūti į čempionatą*“, „*svarbu siekti geresnių rezultatų*“, „*noriu pagerinti asmeninius rezultatus*“. Tokia motyvacija atspindi Maslow (1943) teorijoje minimą savirealizacijos poreikį – siekį išnaudoti savo potencialą.

Paaugliai siekia ir pripažinimo sporte – tai išorinė motyvacija, būdinga amžiaus tarpsniui, kai formuojasi savivertė. Weiss (2008) pažymi, kad paauglystėje išorinis įvertinimas svarbus savęs suvokimui, ypač per sporto rezultatus ir aplinkinių reakcijas. Kai kurie pasiekimus nurodė kaip motyvaciją tęsti sportą: „*esu daug pasiekusi, (sportas) padeda emocinei ir fizinei būsenai*“,

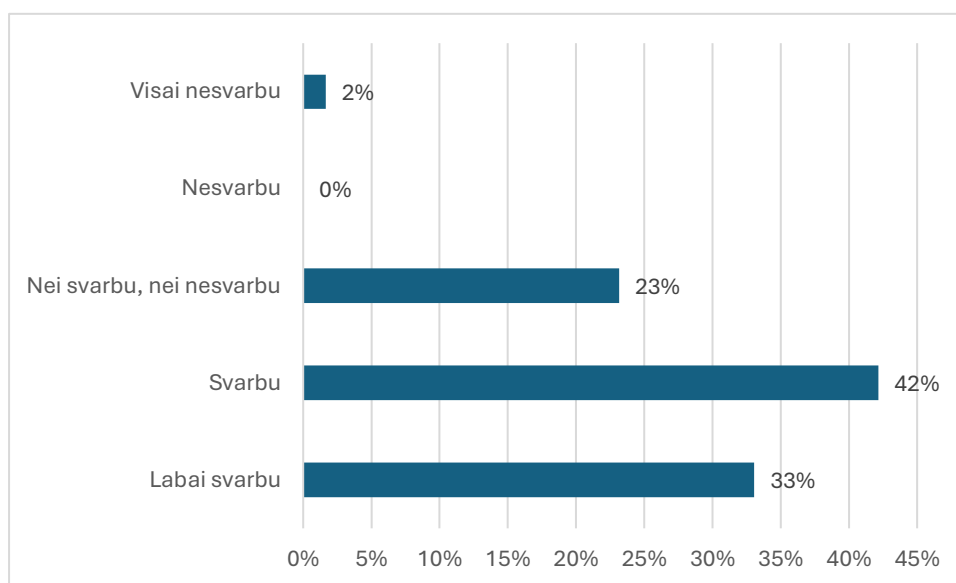
„prizinė vieta“. Taip pat atsakyta: „svarbu, nes sieju sportą su ateitimi“, „planuoju dalyvauti čempionatuose“, – tai rodo ilgalaikius lūkesčius.

Remiantis Rogers (2008), paaugliams būdingas tikslingumo ir savarankiško pasirinkimo siekis, skatinantis vidinį augimą bei motyvaciją tęsti veiklą, atitinkančią jų gyvenimo viziją. Kai kurie atsakė, kad sportas teikia malonumą: „sportas suteikia malonumo“, „tai mano kasdienybės dalis“. Tokie pasisakymai rodo gebėjimą palaikyti emocinį stabilumą. Weiss (2008) teigia, kad fizinis aktyvumas padeda reguliuoti emocijas, mažina įtampą ir palaiko pusiausvyrą.

Taip pat atsirado pasisakymų, priskirtų temai „mažesnė motyvacija / neaiški ateitis“. Apibendrinant, ši atvirų atsakymų analizė parodo, kad perėjimas nuo išorinių prie vidinių motyvų yra esminė paauglių sportinės motyvacijos raidos dalis. Ši išvada dera su Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija, kuri teigia, jog brandesnė motyvacija formuojasi tada, kai išoriniai motyvai virsta integruotais asmeniniais tikslais. Duomenys pateikti 4 lentelėje.

#### 3.4. 14 – 17 metų paauglių motyvacija lengvojoje atletikoje: vidinių ir išorinių veiksmų poveikis bei jos pokyčiai

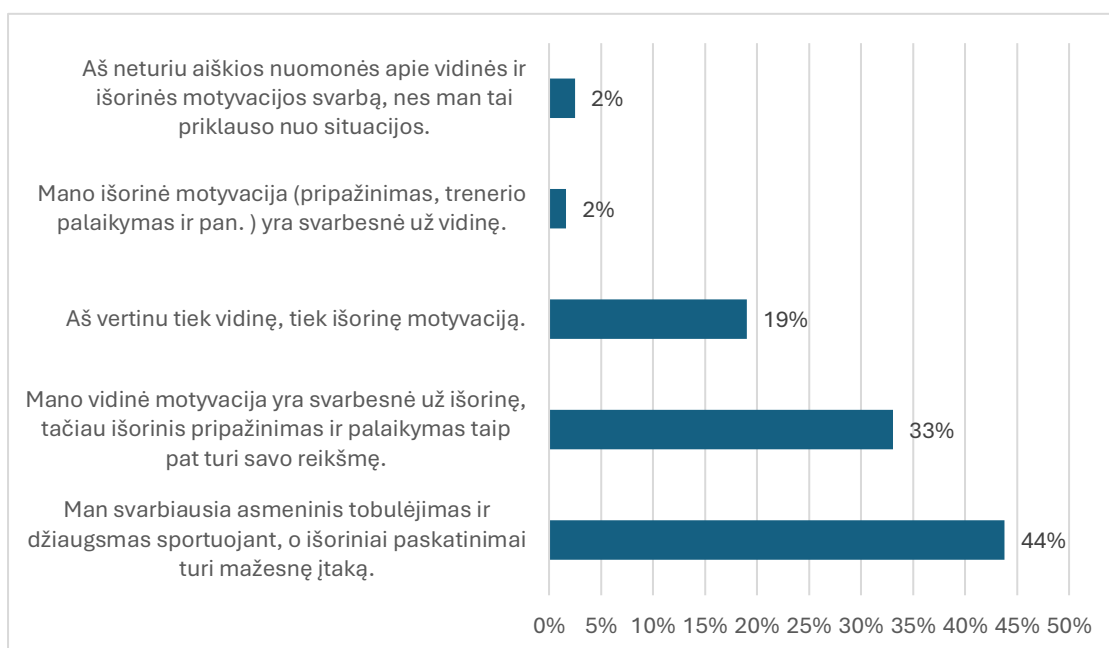
Tyrimo dalyvių klausėme, kaip įvertintum vidinės motyvacijos (pvz., noro tobulėti) reikšmę tavo treniruotėms. Gauti duomenys 22 paveiksle.



22 pav. Respondentų atsakymai į klausimą apie vidinę motyvaciją treniruotėse (N=121),%.

Gauti duomenys parodė, kad labai vertina vidinę motyvaciją – ją priskiria kaip svarbų veiksnį treniruotėse. Net 75 % respondentų pažymėjo, kad vidinė motyvacija jiems arba „labai svarbi“ (33 %) arba „svarbi“ (42 %). Tai parodo, kad jiems svarbu procesas ir asmeninis tobulėjimas. Šie

rezultatai atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teoriją, kurioje teigiama, kad vidinė motyvacija iškyla tada, kai žmogus veiklą atlieka dėl pačios veiklos teikiamo pasitenkinimo, o ne dėl išorinių paskatų – tai ilgainiui lemia aukštesnį įsitraukimą ir asmeninį augimą. Tuo tarpu 23 % respondentų nurodė, kad vidinė motyvacija nėra „nei svarbi, nei nesvarbi“, ir tik 2 % atsakė, kad vidinė motyvacija nėra visai svarbu. Šie rezultatai patvirtina savideterminacijos teorines prielaidas. Dauguma tyrimo dalyvių sportuoja ne dėl rezultatų, o dėl asmeninio augimo. Šią išvadą dar labiau pagrindžia Rogers (2008) požiūris, kad žmogaus natūralus siekis tobulėti ir realizuoti save kyla iš vidinių paskatų, kurios formuojasi per autentišką įsitraukimą į prasmingą veiklą ( 22 pav.).



23 pav. respondentų vidinės ir išorinės motyvacijos palyginimas (N=121),%.

Remiantis 17 klausimo rezultatais, dauguma paauglių respondentų pabrėžia vidinės motyvacijos svarbą sportinėje veikloje. Net 44 % jų nurodė, kad jiems svarbiausias yra asmeninis tobulėjimas ir džiaugsmas sportuojant, o išoriniai paskatinimai turi mažesnę reikšmę. Šie duomenys aiškiai dera su Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teorija, kurioje teigiama, kad vidinė motyvacija atsiranda tuomet, kai veikla atitinka asmens poreikius būti autonomišku, kompetentingu ir palaikomu – ir būtent tokia motyvacija lemia ilgalaikį įsitraukimą.

Dar 33 % pripažino, kad vidinė motyvacija jiems svarbesnė, tačiau taip pat įvardijo išorinio pripažinimo ar palaikymo reikšmę. Šie atsakymai atspindi perėjimo nuo išorinės prie integruotos vidinės motyvacijos etapą, kuris, kaip teigia Rogers (2008), ypač aktualus paauglystėje – tai laikotarpis, kai formuojasi asmens vertybinės nuostatos, tapatumas ir savęs pažinimas.

Tuo tarpu 19 % apklaustųjų teigė vertinantys tiek vidinę, tiek išorinę motyvaciją vienodai, 2 % – kad jiems svarbesni yra išoriniai veiksniai, o dar 2 % neturėjo aiškos nuomonės.



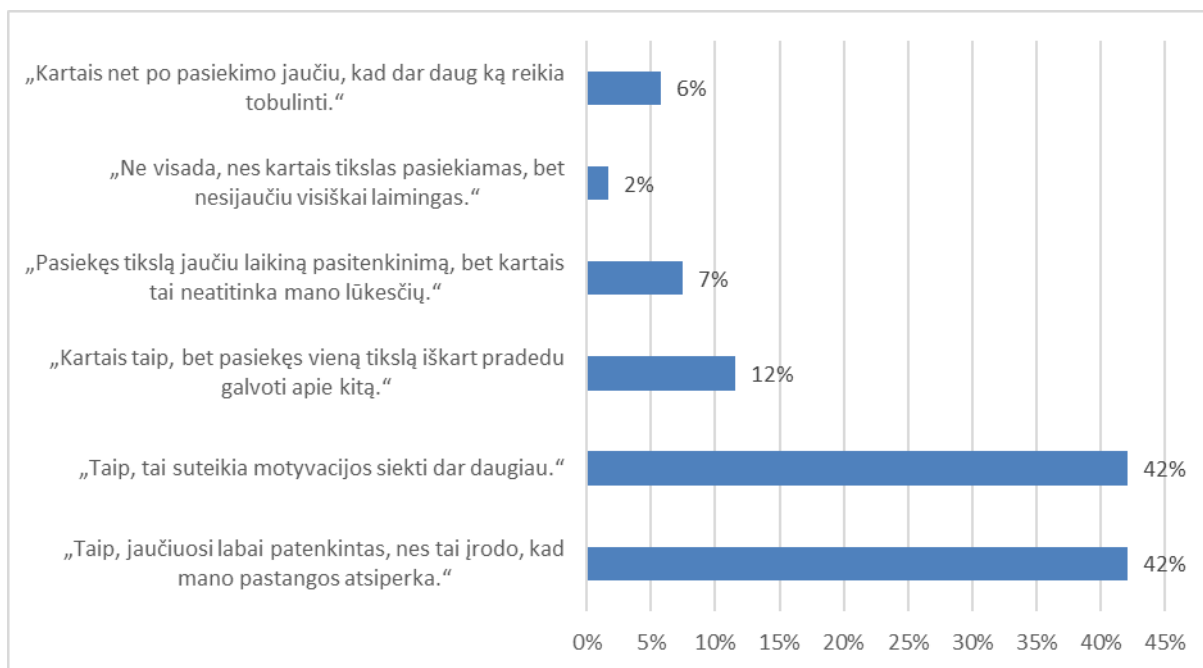
Analizuojant duomenis pastebėta, kad vidinė motyvacija yra pagrindinis veiksnys, gerinantis paauglių pasirinkimą lankyti treniruotes. Tokia išvada atitinka Weiss (2008) teiginį, kad paaugliai sportinę veiklą renkasi ne tik dėl rezultatų ar konkurencijos, bet ir dėl to, kad ši veikla padeda jaustis prasmingai, stiprina vidinę savivertę ir sukuria emocinį pasitenkinimą (žr. 23 pav.).

5 lentelė. Kaip galėtum įvertinti savo vidinės ir išorinės motyvacijos poveikį treniruotėms (N = 121)

| Teminė kategorija                                         | Reprezentatyvios citatos                                                                                            | Atsakiusių skaičius (n) |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Dominuoja vidinė motyvacija (VM)</b>                   | „Sportuoju dėl savęs ir noro tobulėti“; „VM man svarbesnė, nes siekiu tikslų ir pasitikiu savimi“                   | 29                      |
| <b>Svarbios abi motyvacijos (VM + IM)</b>                 | „Svarbu abi motyvacijos – siekiu tikslų ir noriu būti pastebėtas“; „VM padeda susitelkti, IM – įvertinti pastangas“ | 21                      |
| <b>Dominuoja išorinė motyvacija (IM)</b>                  | „Sportas padeda man geriau jaustis ir ugdyti valią, nes sulaukiu aplinkinių palaikymo“                              | 11                      |
| <b>Motyvaciją palaiko treniruočių malonumas / įprotis</b> | „Mėgaujuosi treniruotėmis“; „Man patinka sportuoti“                                                                 | 9                       |
| <b>Motyvacija priklauso nuo konteksto / kinta</b>         | „Kartais VM, kartais IM – priklauso nuo dienos ar trenerio palaikymo“; „Neturiu aiškos nuomonės“                    | 7                       |
| <b>Neatsakė / neaiškus atsakymas</b>                      | „Nežinau“; „Viskas gerai“; „Neatsakė“                                                                               | 15                      |

5 -toje lentelėje respondentai dalinosi savo atvirais atsakymais apie treniruočių poveikį savo vidiniams ir išoriniams motyvams. Didžiausia dalis respondentų teigė, kad sportuoja dėl savęs, ir jiems yra svarbu pirmiausia tai ką jie patys išgyvena per treniruotes. Ne vienas atsakė, kad „vidinė motyvacija mane veda į priekį“ arba „sportuoju dėl savęs ir noru tobulėti“. Tokie atsakymai atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teoriją, kuri teigia, kad vidinė motyvacija kyla tada, kai žmogus veikia dėl asmeninio pasitenkinimo, savirealizacijos ir autonomijos poreikio. Kiti mokiniai teigė, kad jiems svarbu yra tiek vidinė motyvacija tiek išorinė, jiems svarbu ne tik kaip jie jaučiais treniruočių metu, bet ir svarbu ir tai ką gauna iš aplinkos, kai kurie rašė: „man svarbu tiek asmeniniai tikslai, tiek palaikymas iš trenerio“. Šis požiūris rodo pereinamąją motyvacijos formą, kai asmeninė motyvacija dar stipriai susijusi su išoriniu palaikymu. Tai patvirtina Rogers (2008), pažymėjęs, kad paauglystėje asmens vidiniai tikslai dar glaudžiai susiję su reikšmingų kitų – tėvų, trenerių ar bendraamžių – vertinimais. Dalis respondentų atsakė, kad jiems padeda išorinė motyvacija. aplinkinių palaikymas, apdovanojimai ar pasiekimų įvertinimas: „Sportas padeda man geriau jaustis ir ugdyti valią, nes sulaukiu aplinkinių palaikymo“; „Išorinė motyvacija daug labiau mane išlaiko stipriu nei pats noras pačiam dirbti“. Tokie atsakymai dera su Maslow (1943) poreikių hierarchijos teorija – išorinis pripažinimas ir palaikymas, ypač paauglystėje, stiprina savivertės jausmą ir didina motyvaciją veikti. Be to, kaip teigia Weiss (2008), sportinė veikla paaugliams neretai padeda gauti socialinį įvertinimą, kuris tampa papildomu paskatinimu siekti

rezultatų. Apibendrinus atsakymus, galima daryti išvadas, kad dauguma tokio amžiaus paauglių sportuoja dėl asmeninio augimo, matyti, kad paauglių motyvacija yra tikrai stipri, bet ji dažniausiai priklauso nuo situacijos ar aplinkos veiksnių. Tokia motyvacija – kintanti ir priklausoma nuo konteksto – yra būdinga paauglystės tarpsniui, kuomet, kaip pažymi Deci ir Ryan (2000), asmens motyvacija formuojasi tarp autonomijos siekio ir socialinio pritarimo poreikio.



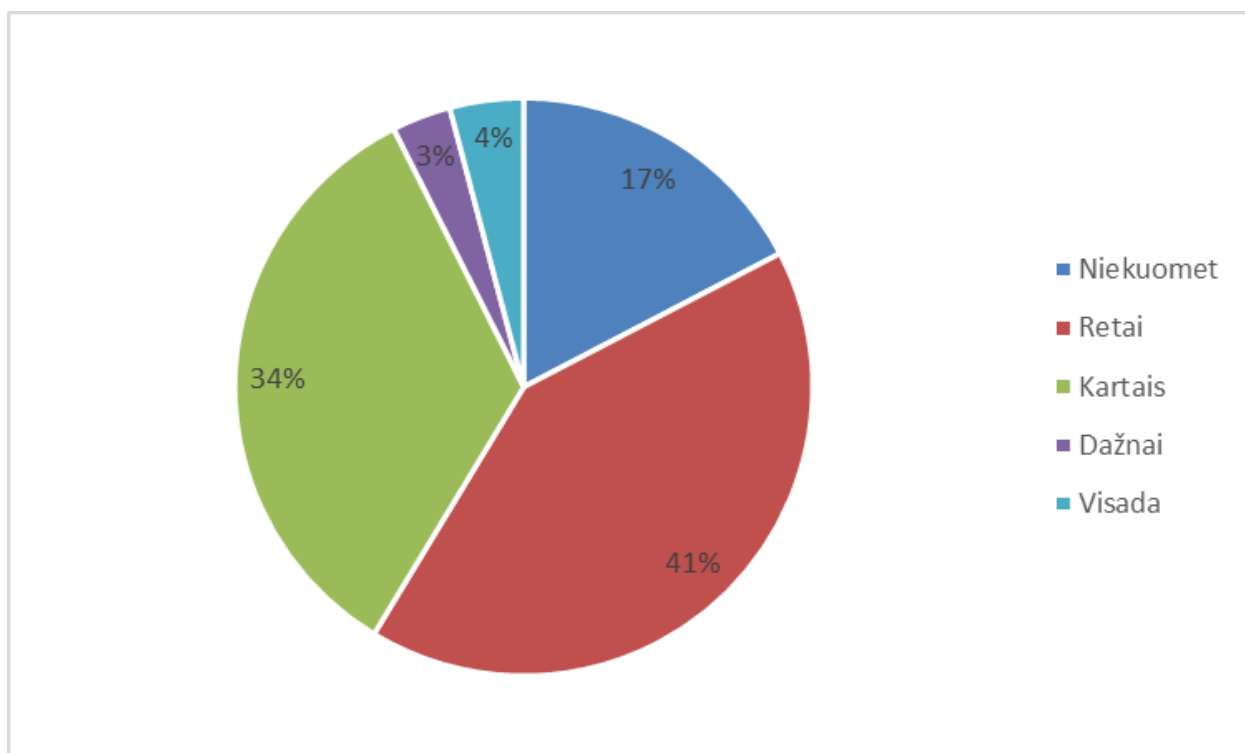
24 pav. Ar respondentai jaučia pasitenkinimą pasiekę sportinių tikslų sporte (N=121), %.

Remiantis 24-to paveikslo duomenimis, akivaizdu tai, kad didžioji dalis respondentų, net 42 % jaučia pasitenkinimą, nes tai parodo, kad jų pastangos atsiperka, tiek pat respondentų – 42 % – taip pat teigė, kad tai suteikia motyvacijos siekti daugiau. Šie duomenys patvirtina teorinėje dalyje nagrinėtas Sarte ir Maslow idėjas. Sarte teigia, kad žmogaus egzistencija veikia per jo paties veiksmus, todėl pasirinkto tikslo ir pastangų pasiekimas įprasmina jo veiklą (Sartre, 1943). Maslow savirealizaciją apibūdina kaip aukščiausią žmogaus poreikį, kuris skatina tobulėjimą ir savo galimybių išnaudojimą (Maslow, 1954). Be to, kaip pabrėžia Deci ir Ryan (2000), vidinis pasitenkinimas pasiekus tikslą yra vienas stipriausių motyvacijos šaltinių, ypač kai veikla atitinka asmens poreikį tobulėti ir patirti prasmę. Mažesnę dalis – 12% atsakė, kad pasiekti sportiniai tikslai tik kartais sukelia pasitenkinimo jausmą, bet pasiekę vieną tikslą pradeda galvoti apie kitą. Toks atsakymas atitinka humanistinės psichologijos požiūrį (Rogers, 1961), kai žmogus traktuojamas kaip nuolat besivystanti asmenybė, todėl analizuojant šį atsakymą, galima teigti, kad respondentai jį rinkosi dėl nuolatinio siekio tobulėti. Kiti atsakymai pasiskirstė taip: 7% - „pasiekęs tikslą jaučiu laikiną pasitenkinimą, bet kartais tai neatitinka mano lūkesčių“, 6% - „net po pasiekimo jaučiu, kad dar daug ką reikia tobulinti“ ir 2% - „ne visada, nes kartais tikslas pasiekiamas, bet kartais

*tai neatitinka mano lūkesčių*“, jie parodė, kad ne visada pasitenkinimo jausmas būna stabilus, po tikslų siekimų.

Šie teiginiai parodo aiškią sąsają su paauglystės laikotarpiu, kuriama būdingas kritinis savęs vertinimas, bei augančių poreikių parodyti savo identitetą. Tokią nuostatą nagrinėjo Eriksono (1968) savo raidos teorijoje, čia aprašoma jog paaugliai šiuo laikotarpiu ieško savo vietos, vertės ir pripažinimo. *Apibendrinant galima teigti, kad sportiniai tikslai ne tik rezultatų siekimas, bet ir paauglio psichologinės raidos dalis, kuri ugdo sveiką savivertę.* Duomenys pateikti 24 paveiksle.

Tyrimų dalyviu klausėme, *kaip dažnai treniruotėse jaučiais, kad trūksta prasmės arba nėra motyvuoti.* Gauti duomenys pateikti 25 paveiksle.



25 pav. Respondentų atsakymai į klausimą: „Kaip dažnai treniruotėse jaučiatės, kad trūksta prasmės arba nesate motyvuotas(-a) tęsti?“ (N=121),%.

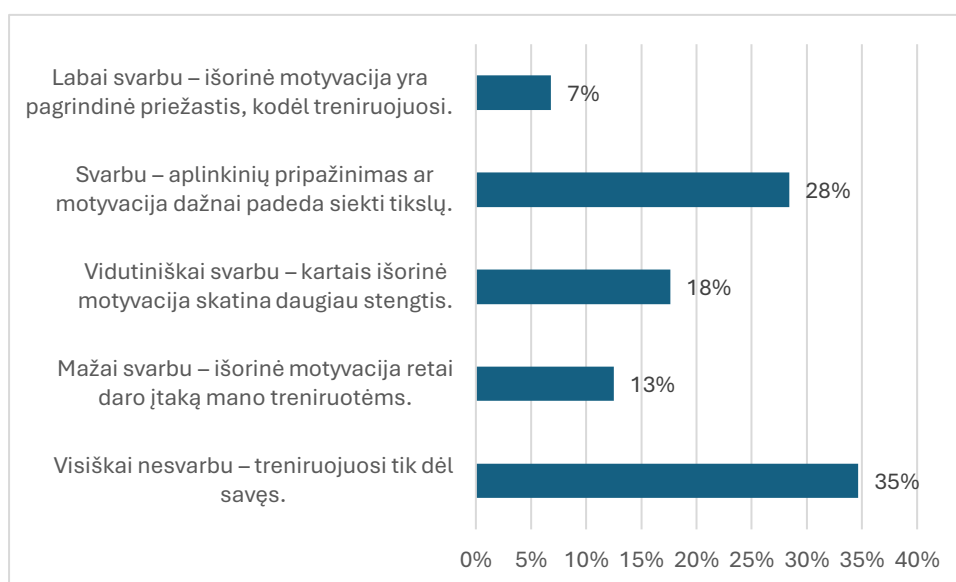
Gauti duomenys parodė, kad 41 % tyrimo dalyvių nurodė, jog retai jaučiasi praradę motyvaciją arba jog trūksta prasmės jausmo treniruočių metu. 17 % paauglių teigė, kad tokio jausmo niekada nejaučia, o tai parodo, kad daugiau nei pusė lankančių treniruotes išlaiko aukštą motyvacijos lygį. Šie rezultatai atitinka Deci ir Ryan (2000) savideterminacijos teoriją, kurioje teigiama, kad kai veikla yra savanoriška ir atitinka asmens vidinius poreikius – ypač autonomijos ir kompetencijos – motyvacija išlieka stabili. Tačiau 34 % atsakė, jog kartais susiduria su prasmės ar motyvacijos stoka, o tai leidžia daryti prielaidas, jog paaugliams būdingi emociniai svyravimai ir vidinių vertybių ieškojimas. Tai patvirtina ir Maslow (1954) teorinis teigimas, jog motyvacijos

dinamika gali būti siejama su asmeninių prioritetų kaita, kai paauglys nuolat patiria emocinius pokyčius ir susiduria su vidiniais bei išoriniais barjeriais.

Nors ir maža dalis – 3 %, bet jie teigia, kad dažnai jaučia motyvacijos stoką, o 4 % – kad visada trūksta motyvacijos ir prasmės. Šie rezultatai patvirtina išorinės motyvacijos veiksnį, kai trūksta ne tik vidinės motyvacijos, bet ir išorinio palaikymo: bendraamžių, trenerio ar tėvų, kurie gali prisidėti prie ilgalaikio motyvacijos palaikymo. Pasak Weiss (2008), jaunuolių sportinė motyvacija labai priklauso nuo socialinės aplinkos – jei palaikymo nėra arba jis neadekvatus, motyvacija gali silpnėti net esant vidiniam norui sportuoti.

*Apibendrinant galima teigti, kad dauguma paauglių, lankančių lengvosios atletikos treniruotes, išlaiko vidinę motyvaciją, o šie rezultatai atliepia teorijoje aptariamus motyvacijos sudėtingumo aspektus (žr. 25 pav.).*

Tyrimu siekta atskleisti, kaip paaugliai vertina išorinės motyvacijos reikšmę treniruotėms. gauti duomenys pateikti 26 paveiksle.



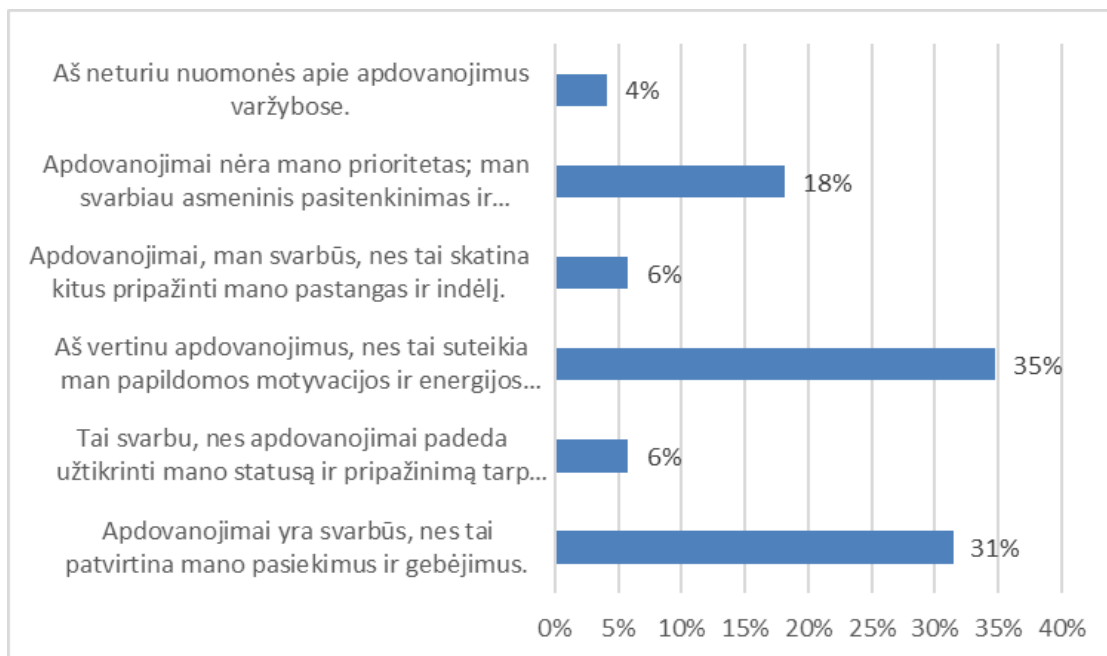
26 pav. Respondentų atsakymai į klausimą: „Kaip įvertintum išorinės motyvacijos reikšmę tavo treniruotėms?“ (N=121), %.

Gauti duomenys parodė, kad respondentų požiūris į vidinę motyvaciją yra labai įvairus, didžiausia dalis 35% respondentų, nurodė, kad išorinė motyvacija visai nesvarbu, jie sportuoja dėl savęs – tai rodo, anksčiau aptartą tendenciją jog paaugliai sportuoja vedami asmeninių tikslų. Gauti duomenys taip pat parodė, kad *aplinkinių pripažinimas ar motyvacija padeda siekti asmeninių tikslų*. Taip mano 28% respondentų. Šie duomenys dar karta patvirtina teorinio skyriaus 1.3.3. įžvalgas, kad artimųjų, trenerio ar draugų palaikymas padeda įveikti sunkumus ir skatina jų įsipareigojimą, šis išorinis dėmesys aktualus paauglystės raidos tarpsnyje, kai savęs vertinimas yra

glaudžiai susijęs su aplinkinių nuomone, taip nurodė 28% respondentų. Mažesnioji dalis 18%, teigia, kad jiems mažiau svarbu išorinė motyvacija, bet kartais išorinė motyvacija skatina labiau stengtis, vadinasi išorinė motyvacija veikia, kaip papildoma paskata stengtis. 7% ir 13% atsakė, kad vidinė motyvacija yra *mažai svarbu* arba *visiškai nesvarbu*.

Tai rodo, kad išorinės motyvacijos negalima vertinti, kaip dominuojančios visos grupės atžvilgiu, tai rodo, kad išorinė motyvacija svarbi tik daliai apklaustųjų. *Apibendrinant galima daryti išvadas jog, dauguma respondentų vertina vidinę motyvaciją, tačiau jiems taip pat įtaką daro išoriniai veiksmiai, o tai patvirtina teorinės įžvalgos apie socialinę paauglių raidos kontekstą* (žr. 26 pav.).

27 paveiksle pateikti duomenys, *kiek paaugliams yra svarbu gauti apdovanojimus*. Tai leidžia spręsti kokia reikšmę sportininkai teikia išoriniam įvertinimui.

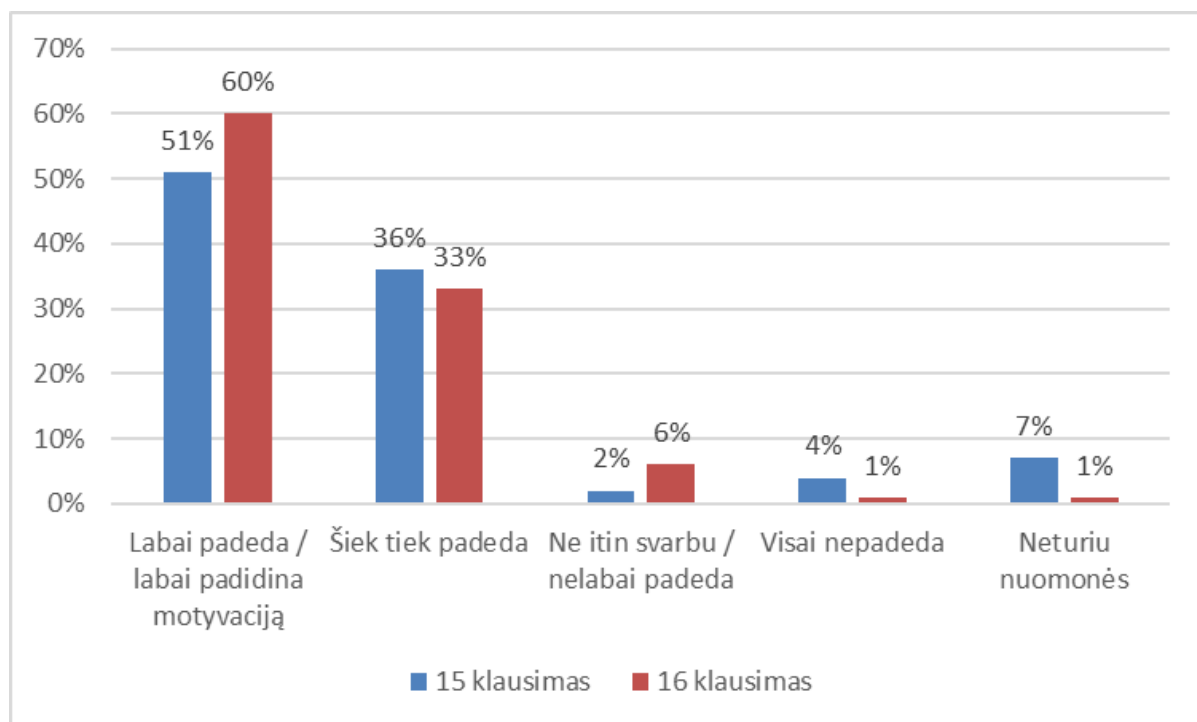


27 pav. Respondentų nuomonė apie apdovanojimų svarbą varžybose (N=121),%.

Net 35% respondentų teigia, kad *vertina apdovanojimus, nes tai suteikia papildomos motyvacijos ir energijos*. Šis atsakymas rodo, kad išorinis paskatinimas veiki, kaip priemonė vidinei motyvacijai, o tai leidžia patvirtinti teorijos prielaidas, jog išorinis paskatinimas veikia, kaip papildoma motyvacijos ir energijos tobulėjimo pagrindas. *Apdovanojimai yra svarbūs, nes tai patvirtina mano pasiekimus ir gebėjimus*, pasirinko 31% respondentų, tai galima vertinti kaip kaip paauglystės raidos ypatybes, kai asmens tapatumas stiprėja per kitų įvertinimus (Deci ir Ryan, 2000). Tai jog *apdovanojimai nėra paauglių prioritetai* nurodo 18% respondentų, jie teigia, kad *jiems svarbu asmeninis pasitenkinimas ir tobulėjimas*. apie tai kalbėjo ir Rogers (1961) savo humanistinės psichologijos teorinėse įžvalgose, jis teigė, kad asmuo tobulėja tik kai siekia

savirealizacijos, o ne išorinio įvertinimo. 6% apklaustųjų atsakė, *apdovanojimai svarbūs, nes tai skatina kitus pripažinti pastangas ir indėlį*. Tai parodo kad nedidelė dauguma paauglių apdovanojimus sieja su statuso stiprinimu tarp bendraamžių, apie tai socialinio stiprinimo teorijoje kabėjo ir Bandura (1977), nurodydamas, kad nemažą įtaką paauglių elgesyje turi ir aplinkinių pripažinimo reikšmė, tai rodo kad jiems svarbu būti pastebėtiems.

Mažiausia dalis 4% pasirinko „*neturiu nuomonės*“ šį pasirinkimą gali įtakoti mažesnė sporto patirtis arba žemas motyvacijos lygis, ką ir pabrėžia Sarte (1943), jog žmogaus prioritetai formuojasi tik per asmeninę patirtį. Apibendrinus gautus duomenis galime daryti išvadas, kad daugumai sportuojančių paauglių apdovanojimai yra svarbus motyvacijos veiksnys, bet ne vienintelis tikslas. Rezultatai rodo aiškų vidinės ir išorinės motyvacijos derinį, apie kurį kalba Deci ir Ryan (2000), teorijoje kalbama ir apie tai kad norint palaikyti sportinę paauglių motyvaciją reikia gebėti atpažinti, skirtingus šaltinius, kurie paaugliams didina motyvacijos lygį ( 27 pav.).



28 pav. Išorinio palaikymo poveikis motyvacijai (15 ir 16 klausimų palyginimas) (N=121),%.

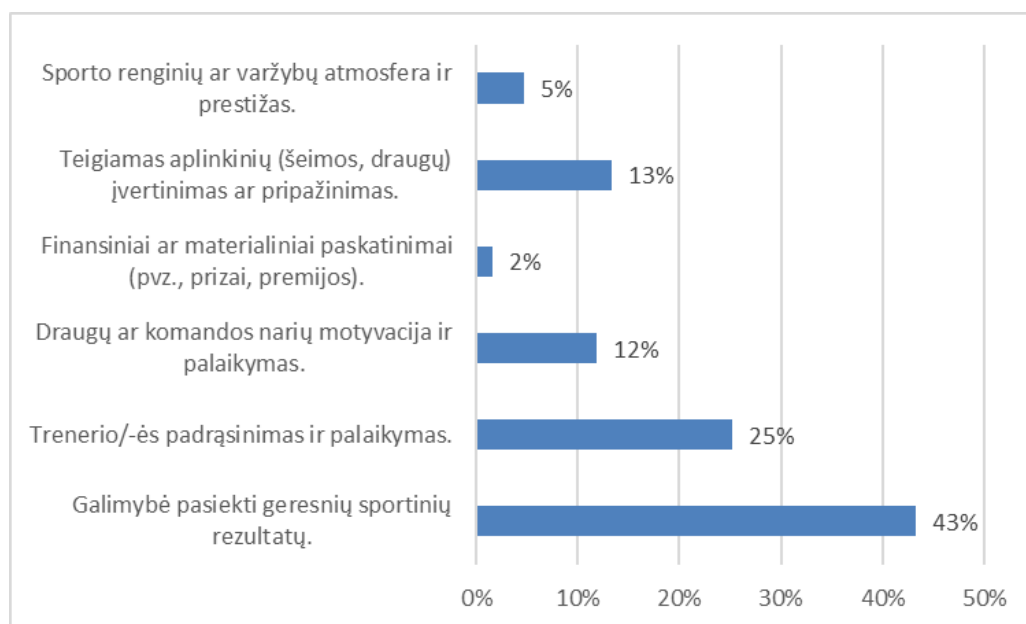
28 paveiksle lyginami 15 ir 16 klausimų rezultatai apie išorinio palaikymo svarbą sportinėje veikloje. Į 15 klausimą – „*Ar išorinis palaikymas padeda tau jaustis labiau motyvuotu(-a)?*“ – net 51 % respondentų atsakė, kad išorinis palaikymas stiprina jų motyvaciją ir skatina siekti rezultatų. 36 % nurodė, kad palaikymas padeda, tačiau ne visada.

16 klausime „*Kaip manai, ar išorinis palaikymas padeda tau siekti sportinių tikslų?*“ – 60 % respondentų atsakė, kad palaikymas labai padeda, 33 % – kad padeda iš dalies. Šie rezultatai rodo,

kad dauguma paauglių teigiamai reaguoja į išorinį palaikymą, jiems svarbu būti pastebėtiems ir įvertintiems.

Apibendrinus duomenis matyti, kad aplinkinių palaikymas yra svarbus veiksnys sportinėje veikloje, nes skatina paauglius siekti tikslų. Apie tai kalba ir Malinauskas (2010), pabrėždamas socialinės aplinkos reikšmę sportuojančio jaunuolio motyvacijai (Leliūgienė, 2002).

Respondentų taip pat buvo klausta, kas konkrečiai iš aplinkos juos labiausiai motyvuoja dalyvauti lengvosios atletikos treniruotėse. Šis klausimas papildė 15 ir 16 klausimų analizę, nes leidžia išryškinti konkrečius aplinkos veiksnius, turinčius didžiausią motyvuojantį poveikį. Rezultatai pateikti 29 paveiksle.



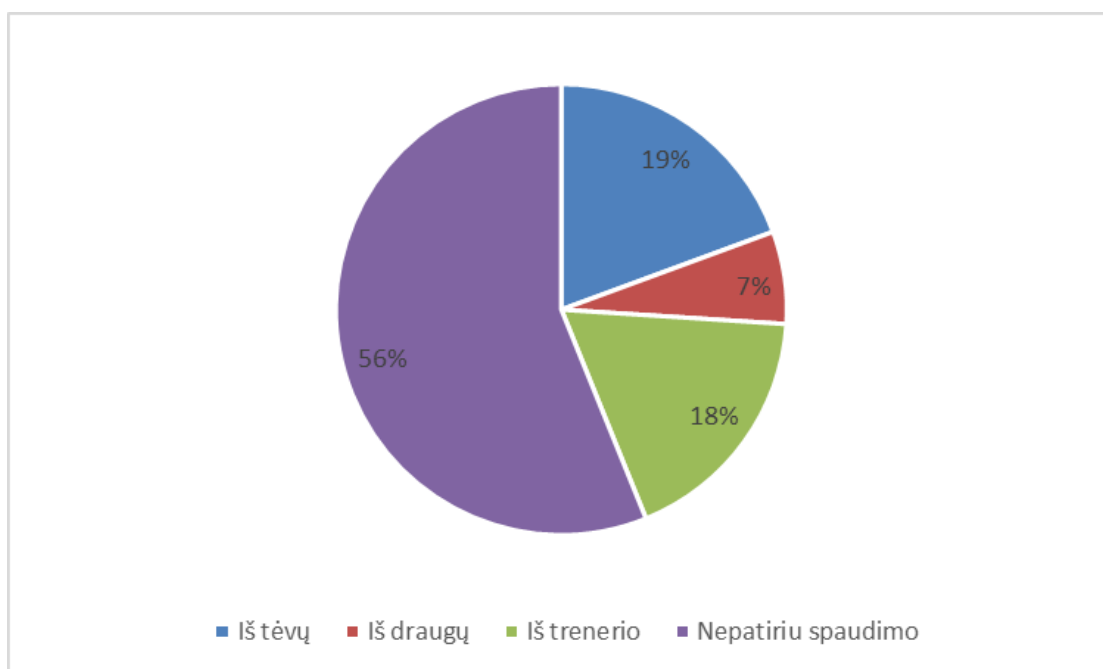
29 pav. Aplinkos veiksniai, labiausiai motyvuojantys respondentus dalyvauti lengvosios atletikos treniruotėse (N=121),%.

Remiantis rezultatais (žr. 29 pav.), dauguma respondentų (43 %) nurodė, kad juos labiausiai motyvuoja galimybė pasiekti geresnių sportinių rezultatų. Tai rodo, kad išorinė motyvacija yra glaudžiai susijusi su asmeniniais pasiekimais. Pasak Čepėnienės (2020), tai ypač būdinga paaugliams, kurie pradeda sportuoti ir siekia aukšto meistriškumo. Tačiau, kaip pažymi Roberts, Treasure ir Conroy (2007), tokia orientacija gali būti susijusi su vidiniu pasitenkinimu, jei pagrindinis tikslas – savęs tobulinimas (Conroy et al., 2007; Duda & Ntoumanis, 2005).

Trenerio padėrinimą kaip motyvuojantį veiksnį įvardijo 25 % apklaustųjų. Šis rezultatas atitinka Karoblio (1999) mintį, jog pozityvus grįžtamasis ryšys padeda sportininkui stiprinti pasitikėjimą savimi. Draugų ir komandos narių palaikymą nurodė 12 %, o teigiamą artimųjų įvertinimą – 13 % respondentų. Tai patvirtina Clasen ir Brown (1987) išvadas, kad socialinė aplinka

stiprina įsitraukimą, o Weiss (2008) teigia, jog artimųjų palaikymas prisideda prie savivertės augimo ir motyvacijos stiprinimo. Sporto renginių atmosfera motyvavo 5 % respondentų. Nors šis veiksnys rečiau minimas, jis rodo, kad sportas suvokiamas ir kaip socialinis reiškiny, siejamas su priklausymu bendruomenei (Weinberg & Gould, 2018). Tik 2 % apklaustųjų paminėjo materialinius ar finansinius paskatinimus. Tai atitinka Malinausko (2010) teiginį, kad vidinė motyvacija dažniausiai yra tvaresnė už išorinę ir kad materialios paskatos gali net silpninti įsitraukimą.

*Apibendrinant galima teigti, kad daugumos paauglių motyvacija remiasi asmeniniu augimu ir savirealizacija, o ne išoriniu atlygiu. Ši tendencija atitinka šiuolaikinės sporto psichologijos požiūrį, pabrėžiantį vidinės motyvacijos ir socialinio palaikymo svarbą (Deci & Ryan, 2000; Roberts et al., 2012; Duda & Balaguer, 2007)*



30 pav. Iš ko labiausiai respondentai patiria spaudimą lankant treniruotes (N=121),%.

Remiantis 13 klausimu: *iš ko respondantai labiausiai patiria spaudimą*, rezultatai parodė, kad daugiau nei pusė 56% atsakė, kad nepatiria jokio spaudimo, tai parodo, kad jų pasirinkimas yra asmeninis ir motyvuotas vidinių siekių. Šiuos rezultatus patvirtina teorinėje dalyje minėtą Deci ir Ryan (2000) požiūrį: vidinė motyvacija – tai veiksmas, kylantis iš noro tobulėti. Tačiau 19% nurodė, kad patiria spaudimą iš tėvų - 19%, iš trenerio – 18%, o iš draugų – 7%. Visgi tai rodo, kad dalis paauglių lankančių lengvosios atletikos treniruotes patiria spaudimą iš aplinkos. Apie tai kalbėjo ir Malinauskas (2006), jog išorinis palaikymas ar spaudimas turi dvejopą poveikį – vieniems, tai paskata, kitiems mokiniams tai gali būti demotyvuojančių veiksmu ypač jei tai lydi ir kritika ar per didelis reikalavimas. Apibendrinus duomenis, galima teigti, kad dauguma paauglių



savarankiškai pasirinko lankyti treniruotes, vedini asmeninio tobulėjimo ir vidinės motyvacijos (žr. 30pav.).

6 lentelė. Moksleivių motyvai tęsti lengvosios atletikos treniruotes (N = 121).

| Teminė kategorija                            | Reprezentatyvios citatos                                                                                                      | Atsakiusių skaičius (n) |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Vidinė motyvacija / asmeninis tobulėjimas    | „Noriu tobulėti“, „noriu pasiekti geresnių rezultatų“, „sportas padeda pažinti save“, „save motyvuojau“, „tobulėju dėl savęs“ | 47                      |
| Trenerio palaikymas ir įvertinimas           | „Treneris mane palaiko“, „trenerio paskatinimas motyvuoja“, „man svarbus trenerio dėmesys“                                    | 15                      |
| Draugų, artimųjų, šeimos palaikymas          | „Draugai, tėvai, šeima palaiko“, „draugų paskatinimas“, „sportuoju su draugais“                                               | 14                      |
| Aiškūs tikslai ir planavimas                 | „Siekiu konkretaus tikslo“, „noriu pagerinti asmeninį rezultatą“, „planuoju pasiekti daugiau“                                 | 10                      |
| Sporto džiaugsmas / treniruočių malonumas    | „Man patinka sportuoti“, „jaučiu džiaugsmą treniruotėse“, „gera savijauta po treniruočių“                                     | 9                       |
| Varžybos, pasiekimai, pripažinimas           | „Noriu dalyvauti varžybose“, „siekiu aukštesnių rezultatų“, „dalyvavimas turnyruose motyvuoja“                                | 8                       |
| Išorinė motyvacija (apdovanojimai, iššūkiai) | „Noriu apdovanojimų“, „baisu prarasti pažangą“, „norisi įvertinimo“                                                           | 7                       |
| Fizinė sveikata ir forma                     | „Sportuoju dėl sveikatos“, „noriu būti fiziškai aktyvus“, „geriau jaučiuosi“                                                  | 5                       |
| Kitos priežastys / neatsakyta                | „Nežinau“, „kartais tiesiog einu“, „neatsakė“                                                                                 | 6                       |

Paauglius, kurie lanko lengvosios atletikos treniruotes, labiausiai motyvuoja vidiniai veiksniai, susiję su asmeniniu augimu ir savęs pažinimu. Jie sportuoja dėl noro tobulėti, pažinti save, pasiekti gerų rezultatų ir patirti asmeninį pasitenkinimą. Respondentų atsakymai: „*noriu tobulėti*“, „*sportas padeda pažinti save*“, „*save motyvuojau*“, „*tobulėju dėl savęs*“. Tokie pasisakymai atskleidžia vidinės motyvacijos dominavimą, kuriai būdingas savanoriškas įsitraukimas į veiklą dėl asmeninio pasitenkinimo ar vertybių (Deci & Ryan, 2000). Vidinė motyvacija siejasi su Maslow ir Rogers akcentuota savirealizacija – vidinių galimybių išvystymu (Maslow, 2014; Rogers, 2003). Respondentai akcentavo trenerio vaidmenį motyvacijai: „*treneris mane palaiko*“, „*trenerio paskatinimas motyvuoja*“, „*man svarbus trenerio dėmesys*“. Tai rodo, kad trenerio emocinė parama veikia kaip svarbus išorinis veiksnys, kas dera su Vygotskio (2015) požiūriu apie reikšmingų suaugusiųjų vaidmenį ugdymosi procese. Trečioji teminė grupė – artimųjų ir bendraamžių palaikymas: „*draugai, tėvai, šeima palaiko*“, „*draugų paskatinimas*“, „*sportuoju su draugais*“. Socialinis palaikymas stiprina priklausymo grupei jausmą, kas ypač svarbu paauglystėje (Erikson, 2004). Dalis respondentų įvardijo turimus tikslus: „*siekiu konkretaus tikslo*“, „*planuoju pasiekti daugiau*“, „*noriu pagerinti asmeninį rezultatą*“. Tokie atsakymai rodo

gebėjimą savarankiškai reguliuoti elgesį siekiant tikslo. Bandura (1997) pažymi, kad aiškiai apibrėžti tikslai didina atkaklumą net susidūrus su sunkumais.

Kiti atsakymai siejasi su teigiamomis emocijomis, kurias sukelia sportinė veikla: „*man patinka sportuoti*“, „*jaučiu džiaugsmą treniruotėse*“, „*gera savijauta po treniruotės*“. Tokie pasisakymai parodo, kad sportas yra emociškai maloni veikla, kuri skatina tęstinį įsitraukimą. Džiaugsmo motyvacija yra būdinga vidinei motyvacijai, kai pati veikla teikia pasitenkinimą (Deci & Ryan, 2000). Tokiu atveju sportas tampa ne tik fizinės, bet ir emocinės gerovės šaltiniu.

Kai kurie respondentai teigė, kad jiems motyvacijos šaltinis yra varžybos ir apdovanojimai: „*noriu dalyvauti varžybose*“, „*siekiu aukštesnių rezultatų*“, „*noriu apdovanojimų*“. Šie teiginiai atspindi siekį būti pastebėtiems, įvertintiems ir išsiskirti. Tokia motyvacija būdinga išorinei motyvacijai, kai veikla grindžiama siekiu gauti išorinį atlygį ar pripažinimą (Deci & Ryan, 2000).

Dalis paauglių paminėjo sveikatos aspektą: „*noriu būti fiziškai aktyvus*“, „*geriau jaučiuosi*“. Sportas jiems – tai priemonė palaikyti gerą fizinę savijautą ir stiprinti sveikatą, kas dera su sveikos gyvensenos teoriniu pagrindu, kurį pabrėžia Pate ir kt. (2006) tyrimai.

*Apibendrinant galima teigti, kad paauglių motyvacija dažniausiai kyla iš vidinių paskatų – noro tobulėti, pažinti save ir pasiekti tikslus. Tačiau reikšmingą vaidmenį atlieka ir išoriniai veiksniai – trenerio palaikymas, artimųjų įsitraukimas, draugiška bendruomenė bei pripažinimo siekis. Tai atitinka teorinę nuostatą, kad motyvacija yra dinamiškas, daugialypis reiškiny, priklausantis nuo asmens vidinių poreikių, socialinės aplinkos bei ugdymo sąlygų (Deci & Ryan, 2000; Maslow, 2014; Bandura, 1997). Duomenys pateikti 6 lentelėje.*

7 lentelė. Paauglių atsakymai į klausimą „Jei galėtum pasirinkti vieną dalyką, kuris padidintų tavo motyvaciją treniruotis, kas tai būtų“ (N = 121).

| Teminė kategorija                                | Reprezentatyvios citatos                                                                    | Atsakiusiųjų skaičius (n) |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Vidinė motyvacija / rezultatai ir progresas      | „Pagerinti rezultatai“, „greitesnis progresas“, „aukštesni rezultatai“                      | 26                        |
| Socialinis palaikymas (tėvai, draugai, treneris) | „Trenerės palaikymas“, „palaikymas iš artimųjų“, „tėvų palaikymas“, „didesnis palaikymas“   | 15                        |
| Psichologinė nauda / emocinė gerovė              | „Padeda atsipalaiduoti“, „praskaidrina nuotaiką“, „sumažina stresą“, „verta dėl savijautos“ | 20                        |
| Asmeninis augimas ir pasitikėjimas savimi        | „Labiau pasitikiu savimi“, „mokina pasitikėti savimi“, „padėjo įveikti iššūkius“            | 17                        |
| Išoriniai paskatinimai / apdovanojimai           | „Apdovanojimai“, „geri rezultatai varžybose“, „dalyvavimas turnyruose“                      | 10                        |
| Nauji stimulai / įvairovė treniruotėse           | „Nauji pratimai“, „pajvairintos treniruotės“, „Klaipėdos apranga“                           | 8                         |
| Treniruočių aplinkybės (laiko stoka, krūvis)     | „Mažesnis krūvis mokykloje“, „laiko stoka“, „treniruočių sunkumai“                          | 7                         |
| Asmenybės ugdymas / savikontrolė                 | „Padeda ugdyti discipliną“, „stiprina mąstymą, kūną, sielą“, „mokina kantrybės“             | 9                         |
| Neatsakyta / nežinojo                            | „Nežinau“, „neatsakyta“                                                                     | 9                         |

Atsakydami į 20-ąją atvirą klausimą, kuriame buvo prašoma įvardyti vieną dalyką, galintį labiausiai padidinti jų motyvaciją treniruotis, dauguma respondentų akcentavo asmeninį progresą. Dažniausiai kartoti atsakymai – „*pagerinti rezultatai*“, „*greitesnis progresas*“, „*aukštesni rezultatai*“ – išryškina siekį tapti greitesniais, stipresniais ir geresniais nei anksčiau. Tai rodo vidinę motyvaciją, susijusią su savęs įveikimu ir noru tobulėti, o tai atitinka savirealizacijos sampratą, kuri, pasak Maslow (2014), yra aukščiausias žmogaus siekis. Vidinę motyvaciją taip pat apibrėžia Deci ir Ryan (2000), kurie pabrėžia, kad veikla motyvuoja, kai ji kyla iš noro tobulėti bei atitinka asmenines vertybes. Kita atsakymų grupė susijusi su psichologine gerove. Respondentai nurodė: „*padeda atsipalaiduoti*“, „*praskaidrina nuotaiką*“, „*sumažina stresą*“. Tai rodo, jog sportas prisideda prie emocinės sveikatos stiprinimo, kas ypač aktualu paauglystėje. Pasak Pate ir kt. (2006), fizinis aktyvumas padeda mažinti nerimą bei įtampą. Taip pat išskirtas artimųjų, draugų ir trenerių paskatinimas: „*trenerės palaikymas*“, „*tėvų palaikymas*“, „*palaikymas iš artimųjų*“. Erikson (2004) teigia, kad paauglystėje svarbus priklausymo jausmas ir artimųjų parama, nes ji stiprina formuojamą tapatybę. Respondentai teigė: „*labiau pasitikiu savimi*“, „*mokina pasitikėti savimi*“, „*padėjo įveikti iššūkius*“. Šie atsakymai atitinka Banduros (1997) požiūrį, kad pasitikėjimas savimi stiprėja per patirtį, susijusią su iššūkiais. Rogers (2003) pabrėžia, kad tai rodo bręstančią asmenybę. Pasisakymai, tokie kaip „*apdovanojimai*“, „*geri rezultatai varžybose*“, rodo išorinės motyvacijos reikšmę. Tokie motyvai atskleidžia siekį būti įvertintiems (Deci & Ryan, 2000, p. 71), o sportiniai pasiekimai tampa patvirtinimu apie asmens vertę. Kiti paminėjo – „*nauji pratimai*“, „*pajvairintos treniruotės*“, „*Klaipėdos apranga*“ – tai parodo, kad

paaugliams svarbu išvengti monotonijos. Naujovės palaiko vidinę motyvaciją, nes žmogus siekia įvairovės ir augimo (Deci & Ryan, 2000). Tarp kliūčių nurodytas mokymosi krūvis ir laiko stoka: „*mažesnis krūvis mokykloje*“, „*treniruočių sunkumai*“. Bandura (1997) pažymi, kad saviveiksmingumo jausmas mažėja, kai trūksta galimybių kontroliuoti laiką. Kiti nurodė, kad sportas padeda ugdyti discipliną ir susikaupimą: „*padeda ugdyti discipliną*“, „*stiprina mąstymą*“, „*mokina kantrybės*“. Tokie atsakymai siejami su savirealizacija. Maslow (2014) teigia, kad tai pasireiškia gebėjimu valdyti emocinius iššūkius, o Rogers (2003) tokį augimą apibrėžia kaip esminį asmenybės brandimo požymį. Tyrimai parodė, kad paauglių motyvacija dažniausiai grindžiama vidiniais veiksniais – noru tobulėti ir jaustis geriau emociškai. Duomenys pateikti 7 lentelėje.

## DISKUSIJA

Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, galima teigti, kad atliktas tyrimas daugeliu atvejų patvirtina kitų tyrėjų įžvalgas apie paauglių motyvaciją sportuoti, ypač kai nagrinėjama lengvosios atletikos kontekste. Remiantis darbu galima teigti, kad paaugliams kurioje sporto šakoje yra reikšmingi ir išoriniai veiksniai ir socialinis įvertinimas, šie veiksniai stiprina paauglių motyvaciją ir prisideda prie įsitraukimo į sportinę veiklą. Remiantis tyrimo duomenimis negalima atmesti ir tai, jog paaugliams svarbu ir apdovanojimai ar dalyvavimas varžybose, šiuos motyvus galima sieti ne su konkurencija, o su asmeniniu augimu. Dauguma atsakymų rodo, jog motyvacija kyla tiek iš vidinės, tiek iš išorinės aplinkos, todėl remiantis duomenimis paauglių motyvaciją galima įvardinti kaip mišrią. Tokie rezultatai atitinka Deci ir Ryan (2000), jų teigimu, kad nors vidinė motyvacija kyla iš asmeninio pasitenkinimo, ji gali būti integruota ir į asmeninę vertybių sistemą. Toks tipas būdingas paaugliams, kadangi šiame amžiaus tarpsnyje svarbu ir savęs pažinimas ir socialinis įvertinimas. Kai išoriniai paskatinimai neprieštaruoja asmeninėms vertybėms ir tikslams, motyvacija tampa stabilesnė ir palaiko ilgalaikį įsitraukimą (Deci & Ryan, 2000). Remiantis rezultatais galima teigti, kad rezultatai patvirtina visus darbo iškeltus pagrindinius teorinius teiginius, tokius kaip savideterminacijos teorijos principus, kuriuos nagrinėjo Deci & Ryan (2000), remiantis šia teorija ir respondentų atsakymų, matyti jog svarbus motyvacijos šaltinis yra autonomija, kompetencija ir socialinis ryšys, kurie laikomi pagrindiniais vidinės motyvacijos veiksniais.

Taip pat rezultatai patvirtina Vygotskio (1978) požiūrį, reikšmingą suaugusiųjų įtaką paauglio raidai, mano tyrimo rezultatuose dažnai pasitaikydavo atsakymų, kaip „treneris mane palaiko“, „trenerio paskatinimas motyvuoja“, kas pagrindžia teoriją, jog suaugusio autoriteto buvimas stiprina asmens įsitraukimą į veiklą (Vygotsky, 1978). Taip pat duomenys patvirtina ir Maslow hierarchijos modelio veikimą – dauguma respondentų akcentavo ne tik fiziologinius ar sveikatos poreikius, bet ir savirealizacijos aspektus, kas rodo, kad sportas padeda realizuoti aukštesnius žmogaus poreikius. Tyrime išryškėjusi socialinio palaikymo reikšmė – bendraminčių, šeimos, komandos narių – atitinka Erikson teoriją, kurioje pabrėžiama tapatybės formavimosi svarba paauglystėje.

Kalbant apie praktinę tyrimo reikšmę, ji atskleidžia keletą esminių dalių: paauglių motyvuoja vidiniai veiksniai – savirealizacija, tobulėjimo siekis, malonumas sportuoti. Analizuojant kiekybinius duomenis, išryškėjo pagrindinės motyvacinės tendencijos ir tam tikros priklausomybės tarp jaunuolių patirties, gyvenimo sąlygų ir sportavimo intensyvumo. Tyrime dalyvavo 121 paauglys iš Šiaulių ir Klaipėdos miestų sporto mokyklų, iš kurių 70 % sudarė merginos, 30 % – vaikinai. Daugiausia apklaustųjų buvo 14 metų (45 %), pastebėta, kad vyresnių amžiaus grupių

atstovų dalis mažėjo, o tai leidžia numatyti galimą paauglių pasitraukimo iš sporto tendenciją vyresniame amžiuje. Didžioji dalis paauglių sportuoja 3–4 metus, bet vyresni sportininkai turi didesnę patirtį, kas leidžia pastebėti karjeros raidos dėsninę. Labai maža dalis paauglių LA treniruotes lanko intensyviai, o pagal tai galime daryti išvadą, kad paaugliams sunku suderinti treniruotes su asmeniniais prioritetais, tačiau tie kurie sportuoja dažniau, sportą iškelia į pagrindinį prioritetą, kas lemia stiprią vidinę motyvaciją. Dauguma respondentų treniruojasi bėgimo rungtyse (42 %), mažesnė dalis renkasi šuolius ar metimus, o daugiakovė – pati rečiausia. Šie pasirinkimai gali rodyti ir skirtingus motyvacinis akcentus – greitumo, ištvermės ar jėgos ugdymą, taip pat atspindi ir pačių rungčių prieinamumą bei treniruočių sudėtingumą. Apklausos rezultatai parodė, kad dauguma paauglių prioritetą teikia vidinei motyvacijai – džiaugsmui, norui tobulėti, savęs pažinimui. Net 75 % respondentų nurodė, kad vidinė motyvacija jiems yra svarbi arba labai svarbi. Toks vidinių ir išorinių paskatų derinys būdingas paauglystės laikotarpiui, kai jauni žmonės vienu metu siekia asmeninės pažangos ir socialinio pripažinimo. Tai parodo mišrios motyvacijos būvimą. Ne mažiau svarbus buvo ir artimųjų palaikymas – šeimos narių ar draugų paskatinimas, domėjimasis, emocinis palaikymas. Respondentų atsakymuose atsispindi, kad jiems svarbus ne tik sportinis rezultatas, bet ir tai, jog jų pastangos būtų matomos bei vertinamos. Taip pat respondentų paminėjo, kad treniruotės teikia džiaugsmą, o motyvaciją stiprina ir trenerio palaikymas, ir aplinkinių požiūris. Kartu išryškėjo ir sunkumai, su kuriais susiduria dalis jaunuolių, dažniausiai minėta laiko stoka. Atsakymuose pasitaikė ir emocinių veiksnių: nuovargis, motyvacijos svyravimai, sunkumai susitelkiant. Visa tai rodo, kad šalia vidinių paskatų sportuoti egzistuoja ir tam tikros kliūtys, kurios gali daryti įtaką sprendimui tęsti ar nutraukti treniruotes. Apibendrinus duomenis, matome, kad paauglius dažniausiai veikia vidinė ir išorinė motyvacija kartu, o tai leidžia geriau suprasti, kaip paaugliai priima vienokius ar kitokius sprendimus, susijusius su treniruočių lankymu.

Atlikto tyrimo teigiami aspektai – tai aiškiai išryškėjusi vidinės motyvacijos svarba sportuojantiems paaugliams, taip pat reikšmingi duomenys apie trenerio ir artimos aplinkos palaikymo įtaką. Tyrimas atskleidė, kad sportas prisideda prie savikontrolės, atsakomybės, emocinės stiprybės ir prioritetų formavimosi, kas leidžia teigti, jog lengvosios atletikos treniruotės turi reikšmingą ugdomąją funkciją. Prie tyrimo stipriųjų pusių galima priskirti ir tai, kad duomenys buvo renkami tiesiogiai iš tiriamųjų, o klausimai apėmė tiek vertybinius, tiek motyvacinis aspektus.

Tuo tarpu tyrimo silpnesni aspektai susiję su ribota tiriamųjų imtimi – ji buvo gana siaura tiek geografiškai, tiek kiekybiškai, todėl negalima teigti, kad gauti rezultatai atspindi visų Lietuvos moksleivių situaciją. Taip pat naudotas nestandartizuotas autorinis klausimynas, todėl galima

tikėtis subjektyvaus klausimų interpretavimo, kas galėjo paveikti atsakymų patikimumą. Nors rezultatai atskleidė svarbias tendencijas, dalis duomenų reikalauja gilesnės analizės, kuri galėtų būti atliekama pasitelkus mišrią (kokybinę ir kiekybinę) metodiką.

Tyrimo ribotumas susijęs su imties dydžiu ir geografine apimtimi, nes tyrime dalyvavo tik Šiaulių ir Klaipėdos lengvaatlečiai, taigi negalima rezultatų priskirti visiems paaugliams. Apklausiai buvo naudotas mano pačios sudarytas originalus klausimynas, kuris nebuvo patvirtintas standartizuotu psichometriniu metodu, todėl rezultatai gali būti paveikti subjektyviais atsakymais. Apie tyrimo tęstinumą, tai jis galėtų apimti platesnę imtį, kai įtraukiami didesni regionai ir platesnės sporto šakos, galima būtų vietoj anketinės apklausos naudoti kokybinį tyrimą, jis padėtų giliau nagrinėti respondentų atsakymus ir analizuojant, kaip ilgainiui keičiasi paauglių motyvacija ir kaip ją veikia trenerio darbo stilius ar šeimos palaikymas.

Apibendrinus rezultatus, matyti, kad paauglių motyvacija sportuoti formuojasi iš vidinių ir išorinių veiksnių derinio. Nors daugumai svarbiausia yra savirealizacija, tobulėjimas ir malonumas sportuoti, ne mažiau reikšmingi išlieka ir aplinkinių palaikymas bei socialinis pripažinimas. Tyrimas patvirtino teorines prielaidas apie mišrios motyvacijos vyraujančią reikšmę paauglystėje ir pabrėžė būtinybę kurti palaikančią sportinę aplinką, orientuotą į asmeninį sportininko augimą.

## IŠVADOS

1. Analizuoiant mokslinę literatūrą, nustatyta, kad paauglių motyvacija sportinei veiklai glaudžiai susijusi su vidinių psichologinių poreikių – autonomijos, kompetencijos ir bendrumo – tenkinimu (Deci & Ryan, 2000). Motyvacija yra dinamiška ir gali kisti priklausomai nuo socialinio konteksto, trenerio įtakos, šeimos palaikymo ir pačių sportuojančiųjų vertybių sistemos (Maslow, 1943; Vygotsky, 1978; Erikson, 2004). Sportinė veikla, ypač struktūruotos treniruotės, vertinamos kaip reikšmingas veiksnys asmenybės augimui bei tapatumo formavimuisi (Weinberg & Gould, 2018).

2. Atlikus rezultatų analizę matyti, kad paaugliai dalyvaujantys lengvosios atletikos treniruotėse turi mišrių motyvacinių požymių, tačiau dominuoja vidiniai motyvai, tokie kaip, asmeninis tobulėjimas, savirealizacija, rezultatų siekimas, taip pat reikšmingi išoriniai veiksniai, tokie kaip trenerio, tėvų ar draugų palaikymas ir socialinis pripažinimas. Tačiau pagrindinis motyvas išlieka vidinis.

3. Kaip parodė tyrimo rezultatai, lengvosios atletikos treniruotės daugeliui moksleivių tapo priemone ugdyti atsakomybę, laikytis disciplinos bei kryptingai siekti tikslų. Kaip nurodė 42 % respondentų, sportinė veikla padėjo išmokyti planuoti savo laiką, o 36 % teigė, kad treniruotės padėjo lengviau įveikti emocinius ar fizinius sunkumus.

4. Moksleivių motyvaciją dalyvauti lengvosios atletikos treniruotėse labiausiai skatina aiškūs asmeniniai tikslai, trenerio palaikymas ir pasitenkinimas pasiekimais, o slopina – per didelis krūvis, laiko stoka ir nuovargis. Motyvacijai svarbus ir socialinis palaikymas bei galimybė jaustis kompetentingam.

5. Analizuoiant gautus tyrimo duomenis nustatyta, jog paauglių dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse daro teigiamą poveikį jų motyvacijai ir asmeninių prioritetų formavimuisi t.y. kelta hipotezė pasitvirtino. Remiantis empiriniais duomenimis, dauguma apklaustų moksleivių nurodė, kad sportinė veikla padeda išgryninti asmeninius tikslus, ugdyti savikontrolę, atsakomybę ir nuoseklumą. Tyrimas parodė, kad treniruotės stiprina vidinę motyvaciją: mokiniai labiau pasitiki savimi, jaučia didesnę pasitenkinimą veikla ir geba reflektuoti savo pažangą. Taip pat išryškėjo ryšys tarp sportinės veiklos ir vertybinių orientyrų – jaunuoliai linkę teikti prioritetą savirealizacijai, rezultatų siekimui, bendradarbiavimui bei sveikam gyvenimo būdai. Šie aspektai rodo, kad dalyvavimas treniruotėse daro realų poveikį paauglių asmeniniam tobulėjimui, vertybių struktūrai ir motyvacinėi sistemai, todėl hipotezė laikytina pagrįsta.



## REKOMENDACIJOS

Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad moksleivių motyvacija ir asmeninių prioritetų formavimasis glaudžiai susiję su trenerio požiūriu, ugdymo aplinkos kokybe bei šeimos palaikymu. Atsižvelgiant į tai, siūlomos šios rekomendacijos:

1. Treneriams rekomenduojama taikyti individualizuotą ugdymo modelį, orientuotą ne tik į sportinius rezultatus, bet ir į moksleivių asmeninių tikslų siekimą bei pažangos refleksiją. Tyrimo metu dalis respondentų pabrėžė, kad jiems svarbu aptarti savo tikslus su treneriu – tai skatina vidinę motyvaciją ir stiprina savireguliaciją.

2. Siekiant palaikyti ilgalaikį susidomėjimą sportu, siūloma naudoti įvairius motyvuojančius metodus: pozityvų grįžtamąjį ryšį, įtraukiančius pratimus bei treniruočių įvairovę. Tai ypač svarbu tiems paaugliams, kurių motyvacija linkusi svyruoti.

3. Treniruočių aplinkoje būtina kurti emocinio saugumo atmosferą, kurioje kiekvienas paauglys jaustųsi vertinamas ir priimtas, nepaisant sportinių rezultatų.

4. Šeimos palaikymas – vienas svarbiausių motyvuojančių veiksnių. Todėl rekomenduojama stiprinti bendradarbiavimą tarp trenerių ir tėvų, organizuojant konsultacijas, aptariant ne tik fizinę pažangą, bet ir asmeninius vaiko tikslus.

5. Švietimo įstaigoms siūloma sportinę veiklą integruoti į platesnį asmenybės ugdymo kontekstą. Neapsiribojant tik kūno kultūros pamokomis, sportas turėtų būti vertinamas kaip priemonė savirealizacijai, socialinių ir emocinių gebėjimų plėtrai.

## LITERATŪRA

1. Alison, L. (1995). *The changing politics of sport*. Manchester University Press.
2. Armonavičius, J. (1995). *Lengvoji atletika: mokomoji knyga*. Lietuvos kūno kultūros institutas.
3. Batutis, V. (2003). Sporto reikšmė socialinei integracijai. *Sporto mokslas*, (4), 19–24.
4. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
5. Benson, P. L. (2007). Developmental assets and thriving in adolescence. In R. K. Silbereisen & R. M. Lerner (Eds.), *Approaches to positive youth development* (pp. 123–140). London: SAGE.
6. Beresnevičienė, D. (2003). *Asmenybės socializacija: teoriniai ir praktiniai aspektai*. Kaunas: VDU leidykla.
7. Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
8. Bredermeier, B. (1991). Moral development and sport behavior. *Sport Psychology*, (2), 124–140.
9. Clasen, D. R., & Brown, B. B. (1987). Peer pressure in peer group dynamics. *Adolescence*, 22(87), 437–453.
10. Coakley, J. (1990). Sport in society: Issues and controversies. *Times Mirror/Mosby College Publishing*.
11. Coakley, J., & Dunning, E. (2000). *Handbook of sports studies*. Sage.
12. Cote, J., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2014). Participation, personal development, and performance through youth sport. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 516–519). Sage.
13. Dapkienė, I. (2002). Paauglių laisvalaikis kaip socializacijos veiksnys. *Socialinis darbas*, (1), 63–71.
14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
16. Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>

17. Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 117–130). Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development* (pp. 311–330). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
19. Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10–43. <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>
20. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
21. Ekland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J., & Nordheim, L. (2005). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
22. EMKOB. (2000). *Fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje: rekomendacijos pedagogams*. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija.
23. EMKOB. (2000). *Fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje: rekomendacijos pedagogams*. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija.
24. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
25. Erikson, E. H. (2004). *Gyvenimo ciklas užbaigtas*. Vaga.
26. Frankl, V. E. (2008). *Žmogus ieško prasmės* (L. Jovaiša, Trans.). Vilnius: Alma littera. (Originalas publikuotas 1946 m.)
27. Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
28. Gill, D. L. (2007). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
29. Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
30. Gražulis, V. (2013). Sporto reikšmė paauglių socializacijai. *Sporto mokslas*, (4), 21–25.
31. Grininė, G. (2003). Paauglių fizinis aktyvumas ir psichosocialinis vystymasis. *Ugdymo psichologija*, 2, 34–42.
32. Havighurst, R. J. (1952). *Developmental tasks and education*. McKay.

33. Jankauskas, K. (2015). Lengvosios atletikos treniruočių poveikis paauglių motyvacijai. *Sporto mokslas*, 2(80), 22–27; 4(82), 25–30.
34. Jetkevičius, S. (2005). Trenerio veiklos ypatumai. *Sporto mokslas*, 4(42), 49–54.
35. Jovaiša, L. (1993). *Edukologijos įvadas*. Vaga.
36. Kapfer, M. (2002). *Paauglių raida ir vertybių formavimasis*. Kaunas: VDU leidykla.
37. Kardelis, K. (2013). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai* (5-asis leid.). Kaunas: LKKA.
38. Karoblis, P. (1999). Kūno kultūros mokytojo edukologija. *Kūno kultūra*, (1), 5–12.
39. Kazlauskienė, A. (2017). Fizinis aktyvumas ir sveikata: moksleivių požiūris. *Sporto mokslas*, 3(89), 14–20.
40. Kolesovas, V. (1991). *Sporto sociologija*. Kūno kultūros institutas.
41. Leonienė, G. (2001). Moksleivių laisvalaikio veiklos turinys. *Ugdymo psichologija*, (1), 17–23.
42. Lietuvos kūno kultūros institutas. (2002). *Lengvoji atletika*. Kaunas: LKKA.
43. MacLean, J., & Hamm, S. (2008). Values and sport. In D. L. Andrews & B. Carrington (Eds.), *A companion to sport* (pp. 123–139). Wiley-Blackwell.
44. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologija*. LKKA.
45. Malinauskas, R. (2010). *Psichologija sporte*. LKKA.
46. Malinauskas, R. K. (2010). *Mokinių motyvacija sportuoti*. Kaunas: LKKA.
47. Malinauskas, R. K. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
48. Martens, R. (1999). *Successful coaching*. Human Kinetics.
49. Martens, R. (1999). *Successful coaching*. Human Kinetics.
50. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
51. Meidus, V., & Pečiūra, J. E. (2015). *Socialinė psichologija ir sportas*. Vilnius: Vilniaus Gedimino technikos universitetas.
52. Meidus, V., & Pečiūra, M. (2015). Moksleivių socialinių kompetencijų ugdymas sporto veikloje. *Sporto mokslas*, 2(80), 29–35.
53. Merkel, D. L. (2013). Youth sport: Positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151–160. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>
54. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
55. Miškinis, K. (2008). Asmenybės vertybių formavimas sporte. *Sporto mokslas*, 3(53), 18–23.
56. Pajarskienė, J. (2013). Sportininkų motyvacijos ir savireguliacijos ypatumai. *Ugdymo psichologija*, (31), 22–29.

57. Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
58. Psichologijos žodynas. (1993). *Vyriausioji enciklopedijų redakcija*.
59. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
60. Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2018). *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity*. Elsevier.
61. Rogers, C. R. (2003). *Tapti žmogumi* (V. Gasiūnas, Trans.). Vilnius: Vaga.
62. Rogers, C. R. (2008). *Žvilgsnis į psichoterapiją: tapatumas, savirealizacija, žmogaus tapsmas* (V. Kalpokas, Trans.). Vilnius: Vaga. (Originalas publikuotas 1961 m.)
63. Sartre, J.-P. (1946). *Egzistencializmas yra humanizmas* (V. Šliogeris, Trans.). Vilnius: Vaga.
64. Skernevičius, J., Raslanas, A., & Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: LSIC leidykla.
65. Skernevičius, J., Raslanas, A., & Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: LSIC leidykla.
66. Smith, A. L., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2010). Goal orientations and motivational climate in youth sport: Predicting athletes' intentions to continue participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 288–296. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.01.001>
67. Stonkus, A. (Red.). (2002). *Sporto terminų žodynas* (2-asis pataisytas ir papildytas leidimas). Kaunas: LKKA
68. Šukys, S., & Kardelis, K. (2000). Fizinio aktyvumo reikšmė paauglių saviraiškai ir vertybių raidai. *Sporto mokslas*, 3(23), 16–20.
69. Tilindienė, I., & Miškinis, K. (2003). Sportas – paauglių socialinės integracijos veiksnys. *Sporto mokslas*, 2(32), 15–21.
70. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
71. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
72. Weiss, M. R. (2008). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Fitness Information Technology.
73. Whitehead, J., Butcher, J., & Mortimer, J. (2013). Values in youth sport and physical education. *Sport, Education and Society*, 18(6), 853–867.
74. Wilson, B., & Spink, K. (2006). Social influence and physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 1–17

75. Žilinskienė, I. (2008). Sportuojančių moksleivių vertybinės orientacijos. *Sporto mokslas*, 2(52), 30–36.
76. Žilinskienė, V. (2008). Paauglių fizinis aktyvumas ir socialinė integracija. *Sporto mokslas*, (4), 29–35.
77. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija*. Vilniaus universiteto leidykla.

## PRIEDAI

### 1 priedas

#### **Gerbiamas respondente,**

Sveiki, mano vardas yra Rosita, esu magistro studijų studentė šiuo metu atliekanti tyrimą tema: *Moksleivių dalyvavimo lengvosios atletikos treniruotėse poveikis jų asmeniniams prioritetams ir motyvacijai*.

Pagrindinis šio tyrimo tikslas yra išsiaiškinti, kaip lengvosios atletikos treniruotės prisideda prie moksleivių asmeninių prioritetų formavimo ir motyvacijos ugdymo. Jūsų dalyvavimas šiame tyrime yra labai svarbus ir reikšmingas, nes padėsite surinkti reikalingus duomenis, kurie prisidės prie mokslinės analizės bei suteiks galimybę geriau suprasti sporto ir ugdymo sąryšį.

Klausimynas yra anoniminis, o visi surinkti duomenys bus naudojami tik moksliniams tikslams, laikantis konfidencialumo ir duomenų apsaugos principų. Dalyvavimas šiame tyrime yra savanoriškas, o Jūs galite bet kuriuo metu nutraukti dalyvavimą, jei to pageidausite.

Pildydami klausimyną, prašome atsakyti į visus klausimus sąžiningai ir tiksliai. Tai leis gauti patikimus rezultatus, kurie prisidės prie naudingų išvadų.

Ačiū už Jūsų laiką ir indėlį!

Amžius: \_\_\_\_\_

Lytis: **Vyr. Mot.**

Sporto šaka: \_\_\_\_\_

Kiek metų sportuoji? \_\_\_\_\_

Pratybų skaičius per savaitę (vidutiniškai): \_\_\_\_\_

Vienos treniruotės vidutinė trukmė: \_\_\_\_\_

Kokiai Lietuvos respublikos rinkotinei priklausai?

- **Miesto**
- **Lietuvos respublikos**

Kokio lygio varžybose esi dalyvavęs?

- **Europos**
- **Pasaulio čempionate**
- **Olimpinėse žaidynėse**
- **Kita**

## VIDINĖ IR IŠORINĖ MOTYVACIJA (VM) (IM)

**1. Kaip svarbu jums gerinti savo fizinę formą per lengvosios atletikos treniruotes? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Labai svarbu
- b) Svarbu
- c) Nelabai svarbu
- d) Visiškai nesvarbu

**2. Ar jautiesi patenkintas, kai pasieki savo tikslus sporte? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) „Taip, jaučiuosi labai patenkintas, nes tai įrodo, kad mano pastangos atsiperka.“
  - b) „Taip, tai suteikia motyvacijos siekti dar daugiau.“
  - c) „Kartais taip, bet pasiekęs vieną tikslą iškart pradedu galvoti apie kitą.“
  - d) „Pasiekęs tikslą jaučiu laikiną pasitenkinimą, bet kartais tai neatitinka mano lūkesčių.“
  - e) „Ne visada, nes kartais tikslas pasiekiamas, bet nesijaučiu visiškai laimingas.“
  - f) „Kartais net po pasiekimo jaučiu, kad dar daug ką reikia tobulinti.“
- 

**3. Ar pastebėjote, kas jus motyvuoja siekti geresnių rezultatų treniruotėse? (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- a) Asmeniniai tikslai ir noras tobulėti.
- b) Konkuruoti su kitais ir pasiekti geresnių rezultatų už juos.
- c) Geresnė savijauta ir energija po treniruočių.
- d) Motyvacija iš trenerio ar komandos narių palaikymo.
- e) Iššūkiai ir noras įveikti savo ribas.
- f) Sėkmės ir pasiekimų matymas kaip įkvėpimas.
- g) Kita (prašome nurodyti).

**4. Kaip jautiesi po sunkios treniruotės? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Jaučiuosi išvargęs, bet žinau, kad kiekviena treniruotė mane veda arčiau mano tikslų.
  - b) Nors pavargstu, man tai primena, kad stengiuosi ir augu su kiekvienu žingsniu.
  - c) Po treniruotės jaučiu pasitenkinimą, nes žinau, kad esu geresnis nei vakar.
- 

**5. Kaip lengvosios atletikos treniruotės padeda tau geriau suprasti savo stiprybes, silpnybes ir įgyti naujų įgūdžių? (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- a) Padeda geriau pažinti savo fizines ribas.
- b) Išmokstu valdyti savo emocijas ir stresą.
- c) Stiprinu savo pasitikėjimą savimi.
- d) Ugdo discipliną ir atkaklumą.
- e) Išmokstu geriau dirbti komandoje ir siekti tikslų.
- f) Kita \_\_\_\_\_

**6. Kiek tau svarbu pasiekti geriausią savo rezultatą varžybose? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Labai svarbu – siekiu visada pasiekti geriausią savo rezultatą.



- b) Svarbu – siekiu gerinti savo rezultatus, bet ne visuomet tai yra pagrindinis tikslas.
- c) Vidutiniškai svarbu – man svarbiau mėgautis procesu nei nuolat siekti geriausių rezultatų.
- d) Nesvarbu – mano tikslas nėra pasiekti geriausių rezultatų, o tiesiog dalyvauti ir tobulėti.
- e) Visai nesvarbu – man svarbiau kiti aspektai, o ne rezultatų siekimas.

**7. Kiek tau svarbu pasiekti geriausią savo rezultatą treniruotėse? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Labai svarbu – siekiu nuolat tobulėti ir pasiekti geriausių savo rezultatų.
- b) Vidutinei svarbu – stengiuosi gerinti savo rezultatus, bet tai nėra pagrindinis tikslas treniruotėse.
- c) Nesvarbu – mano treniruotės labiau orientuotos į bendrą gerovę nei į pasiekimus.
- d) Visai nesvarbu – man svarbiausia treniruotis dėl malonumo ir geros savijautos.

**8. Kaip įvertintum vidinės motyvacijos (pvz., noro tobulėti) reikšmę tavo treniruotėms? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Labai svarbu
- b) Svarbu
- c) Nei svarbu, nei nesvarbu
- d) Nesvarbu
- e) Visai nesvarbu

**9. Kaip tavo motyvacija keičiasi, kai susiduri su sunkumais treniruotėse? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Sunkumai motyvuoja mane dar labiau stengtis ir įveikti iššūkius.
- b) Kai susiduriu su sunkumais, stengiuosi išlaikyti teigiamą požiūrį ir sutelkti dėmesį į pažangą.
- c) Sunkumai sukelia nusivylimą, tačiau žinau, kad jie yra būtina dalis mano augimo proceso.
- d) Kai susiduriu su sunkumais, stengiuosi iš jų pasimokyti ir ieškoti būdų, kaip tobulėti.
- e) Kartais sunkumai priverčia mane pasijusti nusivylus, tačiau ilginiui jie stiprina mano vidinę motyvaciją.

**10. Kaip vertinate savo gebėjimą sutelkti pastangas siekiant užsibrėžto tikslo? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) 1 – Visai nesugebu sutelkti pastangų
- b) 2 – Labai mažai sugebu sutelkti pastangas
- c) 3 – Nei mažai, nei daug sugebu sutelkti pastangas
- d) 4 – Vidutiniškai sugebu sutelkti pastangas
- e) 5 – Ganėtinai gerai sugebu sutelkti pastangas
- f) 6 – Labai gerai sugebu sutelkti pastangas
- g) 7 – Išskirtinai gerai sugebu sutelkti pastangas

**11. Kas labiausiai motyvuoja Jus iš aplinkos dalyvauti lengvosios atletikos treniruotėse? (Pasirink vieną ar kelis tau tinkančius atsakymus)**

- a) Galimybė pasiekti geresnių sportinių rezultatų.
- b) Trenerio/-ės padaršinimas ir palaikymas.
- c) Draugų ar komandos narių motyvacija ir palaikymas.
- d) Finansiniai ar materialiniai paskatinimai (pvz., prizai, premijos).
- e) Teigiamas aplinkinių (šeimos, draugų) įvertinimas ar pripažinimas.
- f) Sporto renginių ar varžybų atmosfera ir prestižas.

g) Kita \_\_\_\_\_

**12. Kaip įvertintum išorinės motyvacijos (pvz., aplinkinių pripažinimas) reikšmę tavo treniruotėms? (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- a) Visiškai nesvarbu – treniruojuosi tik dėl savęs.
- b) Mažai svarbu – išorinė motyvacija retai daro įtaką mano treniruotėms.
- c) Vidutiniškai svarbu – kartais išorinė motyvacija skatina daugiau stengtis.
- d) Svarbu – aplinkinių pripažinimas ar motyvacija dažnai padeda siekti tikslų.
- e) Labai svarbu – išorinė motyvacija yra pagrindinė priežastis, kodėl treniruojuosi.

**13. Iš ko labiausiai jauti spaudimą lankyti treniruotes? (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- a) Iš tėvų
- b) Iš draugų
- c) Iš trenerio
- d) Nepatiriu spaudimo

**14. Ar tau svarbu gauti apdovanojimus per varžybas? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- e) Apdovanojimai yra svarbūs, nes tai patvirtina mano pasiekimus ir gebėjimus.
- f) Tai svarbu, nes apdovanojimai padeda užtikrinti mano statusą ir pripažinimą tarp kolegų ir konkurentų.
- g) Aš vertinu apdovanojimus, nes tai suteikia man papildomos motyvacijos ir energijos tobulėti.
- h) Apdovanojimai, man svarbūs, nes tai skatina kitus pripažinti mano pastangas ir indėlį.
- i) Apdovanojimai nėra mano prioritetas; man svarbiau asmeninis pasitenkinimas ir tobulėjimas.
- j) Aš neturiu nuomonės apie apdovanojimus varžybose.

**15. Ar išorinis palaikymas padeda tau jaustis labiau motyvuotu(-a)? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Taip, išorinis palaikymas labai padidina mano motyvaciją ir skatina mane siekti geresnių rezultatų.
- b) Taip, išorinis palaikymas šiek tiek padeda man jaustis motyvuotu(-a), tačiau ne visada.
- c) Ne, man svarbiau asmeninė motyvacija nei išorinis palaikymas.
- d) Ne, išorinis palaikymas neturi didelės įtakos mano motyvacijai.
- e) Aš neturiu nuomonės apie išorinio palaikymo įtaką mano motyvacijai.

**16. Kaip manai, ar išorinis palaikymas (pvz., trenerio, komandos narių, šeimos ar draugų palaikymas) padeda tau jaustis labiau motyvuotu(-a)? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Labai padeda.
- b) Šiek tiek padeda.
- c) Nelabai padeda.
- d) Visai nepadeda.
- e) Neturiu nuomonės.

**17. Kiek svarbi tau vidinė motyvacija (pvz., noras tobulėti, džiaugsmas sportuojant) lyginant su išorine motyvacija (pvz., pripažinimas, trenerio ar draugų paskatinimai)? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Man svarbiausia asmeninis tobulėjimas ir džiaugsmas sportuojant, o išoriniai paskatinimai turi mažesnę įtaką.
- b) Mano vidinė motyvacija yra svarbesnė už išorinę, tačiau išorinis pripažinimas ir palaikymas taip pat turi savo reikšmę.
- c) Aš vertinu tiek vidinę, tiek išorinę motyvaciją.
- d) Mano išorinė motyvacija (pripažinimas, trenerio palaikymas ir pan. ) yra svarbesnė už vidinę.
- e) Aš neturiu aiškos nuomonės apie vidinės ir išorinės motyvacijos svarbą, nes man tai priklauso nuo situacijos.

**18. Kaip galėtum įvertinti savo vidinės ir išorinės motyvacijos poveikį treniruotėms? Pavyzdžiui, vidinė motyvacija gali būti tai, kad mėgstate treniruotes ir siekiate tapti geresniu sportininku, o išorinė motyvacija gali būti tai, kad stengiatės pasiekti geresnius rezultatus, kad gautumėte apdovanojimus arba sulauktumėte pripažinimo iš trenerio ar komandos.) (Atsakykite laisva forma, pasidalindami savo mintimis apie motyvus, iššūkius ar planus, susijusius su sporto tęstinumu.)**

Atsakymas \_\_\_\_\_

**19. Kas dažniausiai paskatina tave eiti į treniruotes? (Atsakykite laisva forma, pasidalindami savo mintimis apie motyvus, iššūkius ar planus, susijusius su sporto tęstinumu.)**

Atsakymas \_\_\_\_\_

**20. Jei galėtum pasirinkti vieną dalyką, kuris padidintų tavo motyvaciją treniruotis, kas tai būtų? (Atsakykite laisva forma, pasidalindami savo mintimis apie motyvus, iššūkius ar planus, susijusius su sporto tęstinumu.)**

Atsakymas \_\_\_\_\_

#### AMOTYVACIJA (AM)

**21. Kaip dažnai treniruotėse jaučiatės, kad trūksta prasmės arba nesate motyvuotas(-a) tęsti? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Niekomet
- b) Retai
- c) Kartais
- d) Dažnai
- e) Visada

**22. Kaip manai, ar treniruotės padeda tau geriau susitvarkyti su stresu ir kitais sunkumais gyvenime? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Taip, treniruotės labai padeda – jos žymiai sumažina mano stresą ir pagerina emocinę būseną.
- b) Taip, treniruotės šiek tiek padeda – pastebiu teigiamą poveikį, bet tai nėra labai stiprus efektas.
- c) Ne, treniruotės neturi didelės įtakos mano sugebėjimui susitvarkyti su stresu.
- d) Ne, treniruotės iš viso nepadeda man kovoti su stresu ar kitomis gyvenimo problemomis
- e) Kita

**23. Kaip vertini lengvosios atletikos poveikį savo mąstymui ir požiūriui į gyvenimą? Prašome pateikti savo nuomonę ir apibūdinti, kaip ši veikla veikia tavo kasdienį gyvenimą, vertybes ar požiūrį į iššūkius. (Atsakykite laisva forma, pasidalindami savo mintimis apie motyvus, iššūkius ar planus, susijusius su sporto tęstinumu.)**

Atsakymas \_\_\_\_\_

#### PRIJORITETAI (P)

**24. Kokios šiuo metu gyvenime vertybės jums yra svarbiausios? (Pažymėkite iki 3 svarbiausių vertybių)**

- a) Karjera ir profesinė sėkmė
- b) Asmeninis tobulėjimas ir savirealizacija
- c) Šeima ir artimi santykiai
- d) Sveikata ir fizinė gerovė
- e) Finansinė nepriklausomybė
- f) Laimė ir emocinė gerovė
- g) Draugystė ir socialiniai ryšiai
- h) Kūrybiškumas ir saviraiška
- i) Kita \_\_\_\_\_

**25. Kiek jums svarbu rūpintis savo sveikata? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Labai svarbu
- b) Svarbu
- c) Nelabai svarbu
- d) Visiškai nesvarbu

**26. Kiek tau svarbu yra rūpintis savo fizine būkle? (Pasirink labiausiai tau tinkantį atsakymą)**

- a) Labai svarbu
- b) Svarbu
- c) Nelabai svarbu
- d) Visiškai nesvarbu

**27. Ar manote, kad dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse padeda jums: (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- a) Gerinti fizinę būklę
- b) Padidinti ištvermę
- c) Ugdyti discipliną
- d) Didinti pasitikėjimą savimi
- e) Gerinti psichinę sveikatą
- f) Padėti įveikti stresą
- g) Kita \_\_\_\_\_

**28. Kas jums svarbiausia siekiant užsibrėžtų tikslų sporte? (Pažymėkite svarbiausius veiksnius, kurie padeda pasiekti jūsų tikslus)**

- a) Nuoseklus treniravimasis ir fizinio pasirengimo gerinimas
- b) Asmeninių rezultatų gerinimas (pvz., laiko, atstumo pasiekimai)
- c) Dalyvavimas varžybose ir siekis pasiekti gerą vietą
- d) Psichologinis pasirengimas ir motyvacija
- e) Disiplina ir reguliarius treniruočių laikymasis
- f) Specialistų pagalba (treneriai, sporto gydytojai)
- g) Palaikymas iš artimųjų ir komandos
- h) Kiti \_\_\_\_\_

**29. Kaip lengvosios atletikos treniruotės daro įtaką Jūsų vertybių sistemai (pvz., atsakomybei, sąžiningumui, užsispyrimui, komandiniam darbui)? (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- a) „Lengvosios atletikos treniruotės skatina atsakomybės jausmą.“
- b) „Dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse stiprina užsispyrimą siekti tikslų.“
- c) „Treniruotės ugdo sąžiningumą ir pagarbą taisyklėms.“
- d) „Sportuojant didėja gebėjimas dirbti komandoje.“
- e) Kita \_\_\_\_\_

**30. Kurias iš šių savybių Jums padėjo išsiugdyti lengvosios atletikos treniruotės? (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- f) Atsakomybė
- g) Sąžiningumas
- h) Užsispyrimas
- i) Gebėjimas dirbti komandoje
- j) Savikontrolė
- k) Tikslų siekimas
- l) Pasitikėjimas savimi
- m) Laiko planavimas
- n) Kita: \_\_\_\_\_

**31. Kaip svarbu Jums yra įgyvendinti šiuos prioritetus per sportą? Įvertinkite kiekvieną teiginį naudodami skalę**

|                                                                | Visiškai nesvarbu | Nesvarbu | Nei svarbu, nei nesvarbu | Svarbu | Labai svarbu |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|----------|--------------------------|--------|--------------|
| <i>Pasiekti asmeninius sportinius tikslus</i>                  |                   |          |                          |        |              |
| <i>Lavinti fizinę ištvermę ir sveikatą</i>                     |                   |          |                          |        |              |
| <i>Ugdyti komandinio darbo gebėjimus</i>                       |                   |          |                          |        |              |
| <i>Stiprinti savikontrolę ir discipliną</i>                    |                   |          |                          |        |              |
| <i>Didinti pasitikėjimą savimi</i>                             |                   |          |                          |        |              |
| <i>Siekti socialinio pripažinimo per sportinius pasiekimus</i> |                   |          |                          |        |              |
| <i>Sukurti pusiausvyrą tarp sporto ir kitų gyvenimo sričių</i> |                   |          |                          |        |              |

**32. Kaip dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse keičia Jūsų kasdienybę? (Atsakykite laisva forma, pasidalindami savo mintimis apie motyvus, iššūkius ar planus, susijusius su sporto tęstinumu.)**

Atsakymas \_\_\_\_\_

**33. Kodėl Jums svarbu arba nesvarbu tęsti lengvosios atletikos treniruotes ateityje? (Atsakykite laisva forma, pasidalindami savo mintimis apie motyvus, iššūkius ar planus, susijusius su sporto tęstinumu.)**

Atsakymas \_\_\_\_\_

**34. Kaip dalyvavimas lengvosios atletikos treniruotėse veikia Jūsų santykius su kitais žmonėmis (pvz., draugais, šeima, treneriu)? Įvertinkite kiekvieną teiginį naudodami skalę**

|                                                         | Visiškai nesvarbu | Nesvarbu | Nei svarbu, nei nesvarbu | Svarbu | Labai svarbu |
|---------------------------------------------------------|-------------------|----------|--------------------------|--------|--------------|
| <i>Treniruotės stiprina mano santykius su draugais</i>  |                   |          |                          |        |              |
| <i>Sportas teigiamai veikia mano santykius su šeima</i> |                   |          |                          |        |              |
| <i>Trenerio motyvacija gerina mano santykius su juo</i> |                   |          |                          |        |              |

|                                                                      |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <i>Treniruotės padeda geriau bendrauti su komandos nariais</i>       |  |  |  |  |  |
| <i>Sportas leidžia man geriau suprasti ir palaikyti kitus žmones</i> |  |  |  |  |  |
| <i>Dalyvavimas treniruotėse mažina konfliktus su kitais žmonėmis</i> |  |  |  |  |  |

**35. Jei galėtumėte pasirinkti vieną dalyką, kuris labiausiai padidintų Jūsų motyvaciją treniruotis, kas tai būtų? (Atsakykite laisva forma, pasidalindami savo mintimis apie motyvus, iššūkius ar planus, susijusius su sporto tęstinumu.)**

Atsakymas \_\_\_\_\_

**36. Ar manote, kad lengvosios atletikos treniruotės padeda Jums mokytis gyvenime svarbių įgūdžių? Įvertinkite kiekvieną teiginį naudodami skalę**

|                                                                                | Visiškai nesvarbu | Nesvarbu | Nei svarbu, nei nesvarbu | Svarbu | Labai svarbu |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|--------------------------|--------|--------------|
| <i>Treniruotės padeda ugdyti atsakomybę ir discipliną</i>                      |                   |          |                          |        |              |
| <i>Sportas skatina tobulinti laikymosi taisyklių ir sąžiningumo įgūdžius</i>   |                   |          |                          |        |              |
| <i>Dalyvavimas treniruotėse moko, kaip geriau valdyti laiką ir užduotis.</i>   |                   |          |                          |        |              |
| <i>Treniruotės padeda gerinti gebėjimą dirbti komandoje ir bendradarbiauti</i> |                   |          |                          |        |              |
| <i>Sportas ugdo pasitikėjimą savimi ir gebėjimą priimti sprendimus</i>         |                   |          |                          |        |              |
| <i>Treniruotės moko ištvermės ir užsispyrimo siekti tikslų</i>                 |                   |          |                          |        |              |
| <i>Dalyvavimas treniruotėse padeda gerinti problemų sprendimo įgūdžius</i>     |                   |          |                          |        |              |

**37. Kaip dalyvavimas lengvojoje atletikoje padėjo jums vystytis socialiai? Įvertinkite kiekvieną teiginį naudodami skalę**

|                                                                                        | Visiškai<br>nesvarbu | Nesvarbu | Nei svarbu,<br>nei nesvarbu | Svarbu | Labai<br>svarbu |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|-----------------------------|--------|-----------------|
| <i>Sportas man padėjo užmegzti geresnius su komandos draugais</i>                      |                      |          |                             |        |                 |
| <i>Sportas man padėjo sustiprinti ryšį su treneriu</i>                                 |                      |          |                             |        |                 |
| <i>Sportas man padėjo užmegzti geresnius santykius su draugais už treniruočių ribų</i> |                      |          |                             |        |                 |
| <i>Sportas sustiprino mani ryšį su tėvais</i>                                          |                      |          |                             |        |                 |
| <i>Sportas man padėjo išsiugdyti geresnį bendruomeniškumo jausmą</i>                   |                      |          |                             |        |                 |
| <i>Mano dalyvavimas sporte padėjo man ugdyti geresnius tarpasmeninius įgūdžius</i>     |                      |          |                             |        |                 |
| <i>Dalyvavimas sportinėje veikloje padėjo man geriau suvokti įvairias perspektyvas</i> |                      |          |                             |        |                 |
| <i>Mano dalyvavimas sportuojant suteikė galimybių padėti kitiems</i>                   |                      |          |                             |        |                 |

**38. Su kokiais barjeriais susiduri būdamas moksleiviu – sportininku? (Pasirink vieną arba kelis tau tinkančius atsakymus)**

- Laiko stoka – sunku suderinti mokslus ir treniruotes.
- Fiziniai iššūkiai – traumos, nuovargis, per didelis krūvis.
- Motyvacijos stoka – sunku išlaikyti pastovų susidomėjimą ir norą sportuoti.
- Socialiniai iššūkiai – sunku išlaikyti ryšius su draugais ir šeima dėl sporto įsipareigojimų.
- Finansiniai sunkumai – sunku gauti reikiamų resursų, treniruočių priemonių ar dalyvauti varžybose.
- Stengiuosi suderinti lengvosios atletikos poreikius ir kitas pareigas.
- Psichologiniai iššūkiai – stresas dėl varžybų, lūkesčių ar pasiekimų.
- Lengvosios atletikos ir kitos popamokinės veiklos balansavimas man buvo nemenkas iššūkis
- Lengvosios atletikos kelionių poreikiai man buvo didelis iššūkis
- Kiti \_\_\_\_\_