

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Roland Erich Uriko

Saavutusväärtuse kujundamine 13-15 aastaste sportlaste näitel

Uurimistöo

Juhendajad: Tiia Tulviste, PhD; Anni Tamm, PhD

Jooksev pealkiri: Saavutusväärtuse kujundamine

Tartu 2023

Saavutusväärtuse kujundamine 13-15 aastaste sportlaste näitel

Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada võimalikud muutused 13-15 aastaste sportlaste väärtuseelistustes peale videoklipi vaatamist ning saada teada, kas videoklipi vaatamine võib saavutusega seotud väärtuse taset suurendada. Lisaks oli uurimistöö eesmärk saada teada millised on väärtuseelistuste erinevused täiskasvanud sportlaste videot ja noorukieas sportlaste videot vaadanud gruppide vahel. Uurimuses osales kokku 125 13-15-aastast sportlast. Neile näidati kahte videot, kus ühe video peategelane oli uurimistöös osalejate vanusekaaslane eakaaslane ning teise video peategelane oli täiskasvanud ujuja. Videos näidati ujumissportlaste treeningut ja võistlust. Uurimistöös kasutati väärtuste hindamiseks 21-väitelist Schwartzi Väärtuste Portreeküsimustikku. Tulemustest selgus, et muutused väärtuste hierarhias on enne ja peale video vaatamist mõlemal grupil. Saavutusega seotud väärtuse taseme puhul leiti statistiliselt oluline erinevus enne ja peale video vaatamist täiskasvanud sportlaste videot vaadanud grupil. Neil, kes vaatasid videot noorukieas sportlastest, statistiliselt olulist muutust saavutusväärtuse tasemes ei leitud. Täiskasvanud peategelasega videot vaadanud grupil saavutusega seotud väärtuse tase peale video vaatamist tõusis.

Märksõnad: väärtused, Schwartzi Väärtuste Portreeküsimustik, video mõju, väärtuste muutmine

Shaping the value of achievement among 13-15 year old athletes

Abstract

The aim of this research was to determine the possible changes in the values of 13-15 year old athletes after watching a video clip and to identify the changes in the level of achievement-related values before and after watching the video. In addition, the aim of the study was to identify the differences in value preferences between the group who watched a video of an adult athlete and the group who watched a video of a young athlete. A total of 125 13-15 year old athletes participated in the study. They were shown two videos, one with a protagonist of the same age as the participants and the other with an adult swimmer. The videos showed the training and competition of a swimmer. The Schwartz Value Survey with 21 statements was used to assess values in the study. The results showed that there was a statistically significant difference in the level of achievement-related values that watched the video of the adult athlete. No statistically significant change in the level of achievement values was found in those who watched the video of the young athlete. The level of achievement-related values increased after watching the video with the adult protagonist.

Keywords: values, Schwartz Values Portrait Questionnaire, video effect, changing values

Väärtusteooria käsitleb väärtuseid kui kultuuri- ja situatsiooniüleseid eesmärke, mis juhivad inimeste taju, suhtumist ning käitumist (Schwartz, 2012). Väärtuste alusel kujundatakse eesmärgid ning käitumine, mida võetakse ette eesmärkide saavutamiseks ning hinnatakse nii iseenda kui ka teiste inimeste käitumist. Seejuures erinevad inimesed personaalsete väärtuste hierarhiate poolest (Schwartz, 2012; Bardi et al., 2009). Personaalseid väärtuseid on peetud nii ajas kui ka erinevates situatsioonides suhteliselt püsivateks (Hitlin, 2003; Rokeach, 1974). Täiendavad teadmised viitavad aga sellele, et väärtuseelistused on ajas muutuvad ning neid on võimalik sekkumiste abil kujundada (Russo et al., 2022; Schuster et al., 2019). Väärtuste kujundamisel on oma roll meedial (Happer & Philo, 2013). Meediaühiskonnas elades kasvab meedia otsene tarbimine seoses elektrooniliste seadmete leviku ja parema kättesaadavusega. Meedia tarbimine suureneb mitte ainult täiskasvanute vaid ka laste ning noorukite seas (Bozzola et al., 2022; Chassiakos & Stager, 2020). Ühelt poolt pakub meedia tarbimine erinevaid hüvesid (nt infovahetus, haridus, meelelahutus), kuid teisalt tõstatab ka küsimuse võimalikest mõjudest väärtustele. Küsimus, kuid võrd meedia tarbimine mõjutab noorukiealiste väärtushinnanguid ja väärtussüsteeme, on pälvimas üha enam tähelepanu. Võistlussport on üheks valdkonnaks, mille puhul meedia võiks osutada toetust sportlase saavutusega seotud väärtuste kujundamisele.

Schwartzi väärtusteooriale põhinevate süstemaatiliste kirjandusülevaadete kohaselt viitavad uurimistööde tulemused sekkumiste tõhususele väärtuste muutmisel (Russo et al., 2022; Schuster et al., 2019). Video kasutamise otstarbekus sportliku aktiivsuse tõstmiseks noorukieas on süstemaatilisele kirjandusülevaatele ja metaanalüüsile toetuvalt samuti kinnitust leidnud (Fernández-Espínola et al., 2022). Sekkumiste väljatöötamisel tõstatub küsimus, millised võiksid olla erinevused video mõjus noorukiealistele sportlastele kui video fookuses on täiskasvanud või nende vanusekaaslased? Uurimistöö eesmärk on saada teada kas ja kui palju 13-15 aasta vanuste noorte sportlaste väärtused muutuvad saavutusega seotud videote näitamisel. Samuti soovitakse teada saada millised on muutused saavutusega seotud väärtuse tasemes enne ja peale video vaatamist. Videoloomes eesmärgiks oli rõhutada, et saavutus tuleb treeninguga ning energia panustamisega. Praktikas võiks nii väärtuste kui ka konkreetsemalt saavutusele suunatud väärtuse suurendamise võimalustest olla kasu sportlaste motiveerimisel ja treeningprotsessi ülesehitusel.

Schwartz'i väärtusteooria

Väärtuste mõõtmiseks kasutatakse uurimistöös Schwartzi väärtusteooriat. Teooria kohaselt mõistetakse väärtuste all abstraktseid uskumusi, mille alusel viiakse läbi personaalset valiku- ja hindamistegevust, et eesmärgistada ja suunata oma käitumist (Schwartz, 1992). Väärtusteooria järgi on personaalsed väärtused vastavuses inimeksistentsi kolme tingimusega: a) inimeste kui bioloogiliste organismide vajadused, b) sotsiaalsete tegevuste kokkulepped ning c) ellujäämine ja heaolu (Witte, Stanciu & Boehnke, 2020; Schwartz, 1992). Schwartz (1992) eristab kümme väärtustüüpi mis jagunevad nelja erineva kategooria vahel: eneseupitamine (*self-transcendence*), avatus muutustele (*openness to change*), eneseületamine (*self-enhancement*), alalhoidlikkus (*conservation*). Väärtused on järjestatud tähtsuse järgi teiste väärtuste suhtes ning väärtuste hierarhia varieerub erinevate inimeste puhul (Schwartz, 2012).

Tabel 1*Väärtustüübid (Schwartz, 1992; Wetzelhütter et al., 2020)*

Kategooria	Väärtustüübid	Kirjeldus
Eneseupitamine	Võim	Seotud sotsiaalse staatuse ja lugupidamisega ning kontrolliga ressursside või inimeste üle.
	Saavutus	Seotud isiklike saavutustega, saavutuste demonstreerimisega ning valmidusega võrrelda saavutusi vastavalt sotsiaalsetele standarditele.
	Hedonism	Seotud naudinguga ja rahuloluga.
Avatus muutustele	Stimulatsioon	Seotud uudishimu, uudsuse ja orienteeritusega väljakutsetele.
	Enesemääratlus	Seotud iseseisvuse, loovuse ja valikute tegemisega.
Eneseületamine	Kõikehaaravus	Seotud üleilmse heaoluga arvestamine ja selle kaitsmine. See tähendab ka seda, et vaadatakse kaugemale tulevikku kui lähipäevad ning eeldatavalt tehakse otsuseid olles suuresti mõjutatud ka potentsiaalsest tulevikust
	Heasoovilikkus	Seotud vabatahtlike tegevustega, mis on selgelt seotud ühiskonna või indiviidi kasuga, ilma lubatud selge kompensatsioonita.
Alalhoidlikkus	Traditsioon	Seotud erinevate kultuuriruumis eksisteerivate kommete ja tavade austamine ning nende järgimine.
	Konformsus	Seotud ühiskonna sidususe ning konsensusega.
	Turvalisus	Seotud ohutundega nii isiklikul kui ka ühiskonna tasandil. Turvalisus püüdleb stabiilsuse ning ohutuse poole.

Väärtused loovad aluse personaalsele hindamisstandardile (nt mis on indiviidi jaoks oluline) ning toimivad motivaatorina (Wetzelhütter et al, 2020; Bardi et al., 2014a). Nii näiteks väljendab turvalisuse väärtus motivatsiooni säilitada nii iseenda turvalisus kui ka turvalisus laiemalt ühiskonnas. Väärtusteooria kümme motivatsiooniliselt erinevat väärtustüüpi vastavalt omavahelise seose iseloomule kas ühilduvad (nt turvalisus ja konformsus) või vastanduvad (nt enesemääratlus ja konformsus) (Bardi et al., 2014a). Kuna personaalsed väärtused mõjutavad

igapäevaseid otsustusi ja käitumisvalikuid, siis omavad need suuremas pildis mõju ka elukäigule tervikuna (Finlay et al., 2014b).

Kuigi personaalseid väärtuseid on peetud nii ajas kui ka erinevates situatsioonides suhteliselt püsivateks (Hitlin, 2003; Rokeach, 1974), on täiendavad teadmised personaalsete väärtuste muutumise kohta juhtinud tähelepanu ka väärtuste säilitamise ja muutmisega seotud teemadele. Nimelt, ühelt poolt viitavad uurimistööd sellele, et noorukieas väljakujunenud väärtussüsteem muutub peale täiskasvanuks saamist minimaalselt kui üldse (nt Finlay et al., 2014; Bardi et al., 2009). Teisalt tuuakse uurimistööde alusel välja, et väärtussüsteemis leiavad aset muutused nii noorukieas kui ka hilisemas arengus. Nii näiteks on longituudse uurimistöö ülesehitusega tööde kohaselt võimalik kinnitada muutuseid väärtuste hierarhias nii noorukite (Vecchione et al., 2020; Vecchione et al., 2016) kui ka täiskasvanute puhul (nt Bardi et al., 2014a, Gouveia et al., 2015; Schuster et al., 2019). Süstemaatilise kirsjandusülevaate (Schuster et al., 2019) kohaselt on muutused väärtuste hierarhias ennekõike seotud muutustega inimest ümbritsevas keskkonnas (nt sotsiaalmajanduslikud muutused) ning arenguga seotud loomulike elumuutustega. Nii näiteks tuuakse välja kaheksa aastat väldanud sekkumiseta läbiviidud longituudses uuringus väärtuste muutumise noorukitel: heasoovlikkuse ja kõikehaaravuse näitajad tõusid, kuid võimu ja saavutuse näitajad langesid (Vecchione et al., 2016). Miltoni ja tema kolleegide (2016) kohaselt võivad väärtused vastavalt bioloogilisele ja psühholoogilisele küpsemisele (*maturation*) muutuda läbi elu.

Noorukiiga ja väärtuste kujunemine

Noorukiiga on arenguperiood üleminekul lapseeas täiskasvanuikka ning Maailma Terviseorganisatsiooni määratluse kohaselt jääb see vanusevahemikku 10-19 eluaastat (WHO, 2022). Noorukiiga on üleminekuaeg, mil noored saavutavad üha suuremat iseseisvust ning avastavad ja loovad ka ise uusi võimalusi enesearenguks. Seda perioodi iseloomustavad arenguülesannetega kohanemist toetavad muutused käitumismustrites ja hoiakutes (Döring & Hillbrink, 2015). Samuti ollakse noorukieas võrreldes teiste arenguperioodidega vastuvõtlikumad erinevatele stiimulitele ning seetõttu kujuneb välja isiklik väärtussüsteem, mida vormivad vanemad, lähedased ning ühiskond (Tulviste & Tamm, 2014). On leitud, et noorukite

väärtushinnangud on mõjutatud rohkem enda eakaaslaste arvamusest nende kohta kui täiskasvanute arvamusest (Knoll et al., 2015; Somerville, 2013).

Noorukiiga on väärtuste kujundamisel kriitiline faas, sest just sellel perioodil leiab aset täiskasvanuikka üleminekuga seonduv identiteedi kujundamise protsess (Vecchione et al., 2020; Daniel & Benish-Weisman, 2019; Döring & Hillbrink, 2015). Arenguliste elumuutustega seostatud väärtuste muutumist selgitatakse bioloogilise ja psühholoogilise küpsemisega (Milton et al., 2016; Vecchione et al., 2016). Kokkuvõtvalt tuleb siiski nentida, et teadmised personaalsete väärtuste kujunemise kohta ei ole piisavad ning vajavad täiendamist. Schwartzi väärtusteooriale põhinevate süstemaatiliste kirjandusülevaadete kohaselt (Russo et al., 2022; Schuster et al., 2019) kinnitavad senised uurimistööd väärtuste kõrget stabiilsust ajas, kuid samas toovad välja ka väärtuste kujundamise tõhususe sekkumiste abil. Läbiviidud sekkumisuuringud kinnitavad väärtuste muutmise võimalikkust, kuid ebapiisav on veel teadmine konkreetsete väärtuste muutmise edukusest soovitud suunas (Fernández-Espínola et al., 2022; Russo et al., 2022; Schuster et al., 2019)

Väärtusteooria kohaselt omavad väärtused käitumisvalikute tegemisel olulist rolli ning seega võivad toetada või suurendada ka riskikäitumist. Neurokognitiivse lähenemise kohaselt iseloomustab riskikäitumist ennekõike riskantsete otsuste langetamine (Duell et al., 2018; van den Bos & Hertwig, 2017). Kuna noorukieas on eneseregulatsiooniga seotud kognitiivsed ja afektiivsed protsessid veel arengujärgus, siis peetakse noorukiiga riskide võtmise suhtes kõrgendatud haavatavuse perioodiks (Defoe et al., 2015; Chein et al., 2011; Steinberg, 2008). Duell ja kolleegid (2018) viisid läbi uurimistöö 11 riigis ning leidsid, et riskide võtmine oli kõrgeim noorukieas kõikides uurimistöös osalenud riikides. On teada, et riskikäitumine väheneb vanusega (Gardner & Steinberg, 2005). Seejuures nähakse riskide võtmist ka kui loomulikku arengulist protsessi, et töötada välja tõhusamaid toimetulekuoskuseid ja saavutada suuremat iseseisvust (Duell & Steinberg, 2019). Duell ja Steinberg (2019) toovad välja, et positiivset riskikäitumist (*positive risk behavior*) iseloomustab konstruktiivsus ning see on sotsiaalselt aktsepteeritud. Negatiivse riskikäitumise (*negative risk behavior*) all mõistetakse sotsiaalselt mitteaktsepteeritud ning ohtlikku käitumist. Ühe näitena positiivsest riskikäitumisest toovad Duell ja Steinberg (2019) välja just sportliku saavutusega seotud riskide võtmist (nt

treeningkoormus). Seega, konstruktiivse tee väljatöötamist sportlike eesmärkide saavutamiseks (positiivne riskikäitumine) võiks seostada personaalse väärtussüsteemi kujunemisega.

Sportlaste saavutusega seotud väärtus

Saavutus (*achievement*) on väärtusteooria üks kümnest erinevast kategooriast. Saavutus liigitub eneseupitamise dimensiooni alla. Saavutus on seotud isiklike saavutustega, saavutuste demonstreerimisega ning saavutuste võrdlemisega sotsiaalsete standarditega (Wetzelhütter et al., 2020). Spordiga tegelemine annab noortele võimaluse õppida tundma iseenda võimekust, suhelda eakaaslastega ning kohaneda ka pingega (nt nii võistluste kui ka treeningutega seotud pinge) (Carrasco Paez & Martínez-Díaz, 2021). Sporditreening on üheks oluliseks väärtuste kujundajaks (Berengüí, et al., 2022; Holt & Neely, 2020). Võib öelda, et võistlussport põhineb väga tugevalt saavutustele. Ühelt poolt on olulised saavutused teistega võrreldes, kuid teisalt ka võrdlus sportlase isiklike tulemustega ehk isiklikud rekordid. Juhul, kui treenimise ja ettevalmistuse tulemuseks on isiklike väärtuste kohaselt kõrge saavutus, siis tekib ka rahulolu endaga (Harolle & Kay, 2019). Isiklike väärtuste ja eesmärkide alla võivad kuuluda näiteks suurvõistlustele kvalifitseerumine, kõrge koha, kuid mitte poodiumikoha saavutamine või ka isiklik rekord. Kõik eelpool mainitud tulemused omavad mõju väärtusele isiklikult midagi saavutada ja motivatsioonile edasi treenida. Inimesed kalduvad kordama käitumist, mis on rahuldust pakkuv (Harolle & Klay, 2019). Kui peale pikaajalist intensiivset treeningut ei ole tekkinud tulemusi, siis ei ole ka motivatsiooni edasi treenida. Positiivselt mõjub motivatsioonile edasi treenida just näiteks konkurentidest paremate tulemuste saavutamine, sellest sõltuvalt saavutustunde tekkimine ning sellest tulenevalt jällegi treeningute jätkamise motivatsiooni tõus (Sivrikaya, 2019; Roberts et al., 2007; Goudas et al., 1994).

Saavutustele orienteerituse kujundamiseks saab ka meedia anda oma panuse. Saab oletada, et sõltuvalt meedia kasutamisest (näiteks õppimiseks, meelelahutuseks jne) ja kognitiivse kontrolli oskustest võib meedia tarbimisel olla negatiivne mõju (nt kallutatus ohustavale stiimulile, näiteks sõltuvuskäitumine), aga ka positiivne mõju (nt loob võimalusi saavutusmotivatsiooni toetavaks infovahetuseks).

Meedia ning väärtuste kujundamine

Meedia tarbimise populaarsust kinnitavad erinevate sotsiaalmeedia platvormide viimased avalikud aruanded, mis näitavad erinevate rakenduste allalaadimise ning ka rakendustes aja veetmise aja tõusu just noorte hulgas (Bozzola et al., 2022). On leidnud kinnitust, et noorukieas noorte väärtuseid on võimalik mõjutada meedia (nt filmidel) abil (Döring & Hillbrink, 2015). Seejuures ei ole tegemist uue teadmiselega. Nii näiteks on aastal 1999 toodud välja, et suitsetamist eksponeerivad stseenid suurendasid noorte soovi suitsetada (Pechmann & Shih, 1999). Lisaks on toodud välja, et noorukite füüsiline minapilt halvenes peale meedia poolt määratletud iluideaalide nägemist (Grabe et al., 2008) ning tuntuse ja kuulsuse ihalus suurenes peale filmide ja *Youtube* videomaterjalide vaatamist (Uhls & Greenfield, 2012). Döring ning Hillbrink (2015) toovad välja, et noorukite väärtushinnangute muutmiseks ei ole tingimata vajalikud korduvad kokkupuuted videomaterjaliga. Väärtushinnangute muutmisel on tulemuslik ka ühekordne videomaterjali nägemine. Mõistes, kui oluline roll on meedial noorukiealiste väärtushinnangutele tekib küsimus, kui suurel määral on võimalik mõjutada noorte väärtushinnanguid. Teadmised selle kohta kuivõrd ja kuidas on võimalik noorte väärtuseelistusi muuta võimaldavad toetada väärtuste kujundamist (Mizera & Tulviste, 2012).

Kõik vanuserühmad, peale noorukiea, arvestavad enim oma sotsiaalses ringis olevate täiskasvanute arvamusega (Knoll et al., 2015; Shute, 2015). Tunnuste ja omaduste hulka, mis on seotud vastuvõtlikkusega eakaaslaste mõjutustele ja arvamustele, kuuluvad konformistlikud kalduvused, sotsiaalsed eesmärgid, ressursside omandamise strateegiad, haavatavus ja küpsusaste (Laursen & Faur, 2022; Steinberg & Monahan, 2007). See tähendab, et noorukid on vastuvõtlikumad treeninggrupis valitsevatele arvamustele ja mõjutustele (nt ühised eesmärgid, valmidus kompromissideks, üksteise toetamine). Seetõttu on oluline arvestada, et noorte sportlaste jaoks võib olulisem olla enda eakaaslaste (nt treeningkaaslased, sõbrad) ning mitte täiskasvanute (nt treenerid) arvamus. Juhul kui treeninggrupp on võistlus- ja saavutushimuline, jagavad ka treeninggrupis treenivad noored neid väärtuseid. Olukorras, kus vaid treener on motiveeritud, et treenitavad treeniks ja võistlustel häid tulemusi saavutaksid, kuid treenitavatel motivatsioon puudub, jagavad noored pigem enda vanuste treeningkaaslaste kui täiskasvanud treeneri väärtuseid (Harrolle, 2019). Juhul kui treeningkaaslased väärtustavad treenimist ning tulemustele suunatust võiks arvata, et ka treeningrühmas osalejate saavutusega seotud väärtus on kõrgem võrreldes variandiga, kus saavutus on väärtustatud vaid treenerite poolt.

Töö olulisus ja uurimisküsimused

Noorukiiga on aeg, mil arenevad väärtushinnangud (Russo et al., 2022). Pidades silmas noorte meediatarbimise määra ning selle pidevat suurenemist on oluline mõista videomeedia mõju noorte väärtuste kujunemisele. Antud töös on püstitatud jägmised uurimisküsimused:

- a) kas videoklipi vaatamine võib saavutusega seotud väärtuse taset suurendada ja millised on muutused saavutusega seotud väärtuse tasemes noorukiealise ja täiskasvanueas peategelasega video vaadanud gruppide vahel.
- b) kas saavutusega seotud väärtust peegeldava video vaatamine võib muuta 13-15 aastaste sportlaste väärtuseelistusi ning millised on erinevused väärtuste hierarhias täiskasvanueas ning noorukieas peategelasega videot vaadanud gruppide vahel;

Meetod

Valim

Uurimistöö valimi moodustas 125 Eesti ujujat vanuses 13-15 aastat ($M = 13.94$, $SD = 0.84$). Sooliselt jagunes valim 57% naissoost isikuteks ja 43% meessoost isikuteks. Vanuseliselt jagunes valim järgmiselt: 48 (38,40%) 13-aastast, 37 (29,60%) 14-aastast ning 40 (32%) 15-aastast sportlast. Küsimustikule vastas kokku 145 noort. 20 küsimustikku oli täidetud poolikult ning need jäeti valimist välja. Uurimistöö valimist (125) nägid noore videot 69 sportlast (55.20%) ning täiskasvanu videot nägid 56 (44.80%) sportlast.

Protseduur

Valimi moodustamiseks kasutati lumepallimeetodit. Informatsiooni uurimistöös osalemise kohta jagati treeneritele, kes omakorda edastasid info uurimistöö kohta treeningrühmades osalejate vanematele ning lapsevanemad andsid uurimistöö kohta info lastele. Uurimistöös osamine oli vabatahtlik, anonüümne ning osalejal oli võimalus igal hetkel uuringus osalemisest loobuda.

Küsimustikku täideti uurimistöös osaleja poolt veebi kaudu talle sobivas asukohas kahel korral-enne video vaatamist ning peale video vaatamist. Ka video vaatamine toimus veebi vahendusel. Uuringus osalevad sportlased jagati treeningrühmade alusel kahte rühma, millest

esimene rühm nägi videot, mille peategelaseks oli täiskasvanud sportlane ning teine rühm nägi videot, mille peategelaseks oli noorukieas sportlane. Mõlemad rühmad vastasid enne video vaatamist 21-väitelisele Schwartzi Väärtuste portreeküsimustikule, mille eesmärgiks oli määrata väärtuste tase enne video vaatamist. Mõõtmiste vahele jäeti seitse päeva. Kutse uurimistöös osalemiseks ning küsimustikud saadeti treenerite poolt lapsevanemate meilile. Lapsevanema nõusoleku korral sai uuringus osalev noor ligipääsu küsimustikule lapsevanema vahendusel.

Mõõtevahend

Uurimistöös kasutati Schwartzi Väärtuste Portreeküsimustikku (*Portrait Values Questionnaire - PVQ*; Schwartz jt., 2001). Küsimustik koosneb 21 väitest, kus erinevad väited kirjeldavad personaalseid väärtuseid. Näiteks: “Talle on oluline tulla välja uudsete ideedega ja olla loov. Talle meeldib teha asju omal, ainulaadsel viisil.” Schwartzi Väärtuste Portreeküsimustikus vastab igale kahele väite paarile üks Schwartzi väärtus, välja arvatud Universalism, mis vastab kolmele väitele. Uurimistöös osalejatel paluti hinnata 6-pallisel skaalal kui sarnane isiku kirjeldus on võrreldes vastaja enda väärtustega (1- väga suur sarnasus esitatud väärtusega ning 6- väga väike sarnasus väite esitatud väärtusega). Andmeanalüüsi läbiviimiseks pöörati skaala vastupidiseks: 6- väga suur sarnasus esitatud väärtusega ning 1- väga väike sarnasus väite esitatud väärtusega.

Video ülesehitus

Uurimistöö autor monteeris kaks videot, millest ühes oli peategelaseks noorukieas ujumissportlane ning teises videos täiskasvanud ujumissportlane. Video eesmärgiks oli demonstreerida noorukiealist ja täiskasvanud ujujat trenimise ja võistlemise. Mõlemad videod olid loodud kasutades fabritseeritud tulemusi. Noorukieas sportlasega video loomisel kasutati *aliast* ning täiskasvanud sportlase videos oli kasutatud reaalse sportlase nime. Peategelaseks valiti nii noorukieas kui ka täiskasvanud ujuja puhul meedias vähem kajastamist leidnud sportlased. Videos toodi välja teksti näol ka sportlaste näilised saavutused, et luua kontekst valimiks olevatele võistlussportlastele. Mõlemas videos kasutati identset instrumentaaset muusikat. Muusika lõppes võistlusmomendi alguses. Muusikaline taust on video tajumisel oluline. Pettit ja Karagreorghis (2020) toovad välja, et inspireeriva taustamuusikaga videod võivad aidata suurendada sportlase motivatsiooni ja enesetõhusust.

Optimaalne sekkumiseks mõeldud video pikkus võiks jääda vahemikku 2-5 minutit (Dowrick, 1991). Samuti on leitud, et videod kestusega 2-5 minutit vähendavad katsealuste ajast tingitud koormust, saavutades samas maksimaalse mõju (Hagiwara, 2019). Võttes arvesse kirjanduses esitatud soovitusi oli uurimistöös kasutatud mõlema video pikkuseks ligikaudu kolm minutit. Videoloomes eesmärgiks oli rõhutada, et saavutus tuleb treeninguga ning energia panustamisega. Välja oli toodud kolm ujumistreeningu elementi: treening vees, üldfüüsiline treening ning võistlusmoment. Videoklippide monteerimisel oli eesmärk töötada välja kaks võimalikult sarnast videot - alates sisust kuni helidisaini ja visuaalideni. Erinevuseks, mida sooviti rõhutada, oli peategelase vanus. Video monteerimisel kasutati tuttavate ujujate ja treenerite tagasisidet. Tagasiside kogumise eesmärk oli, et videod oleksid võimalikult üheselt mõistetavad ning suunitletud saavutusega seotud väärtuse demonstreerimisele. Uurimistöö valimisse tagasisidet andnud isikuid ei kaasatud.

Video, mille peategelane oli noorukieas sportlane, kajastas fiktiivset ujujat nimega Laura Wilem. Video kestis kaks minutit ja 56 sekundit ja oli üles ehitatud järgnevatele teemapunktiledele: ujumistreening, üldfüüsiline treening ning võistlusmoment (nt stardikäsklused, kommentaarid, publiku kaasaelamine). Video heli ja helidisaini oli vaja muuta, et oleks taustal kuulda võistlushelid. Video, mille peategelane oli täiskasvanud sportlane, kajastas Sarah Sjöströmi. Video kestis kolm minutit ja 12 sekundit ning sarnaselt esimesele videole oli ka täiskasvanud ujujat kajastav video ehitatud üles valemile ujumistreening, üldfüüsiline treening ja võistlusmoment. Täiskasvanud ujuja video helidisaini muudeti võrreldes noore ujuja helidisainiga vähem, sest helil põhinev õhkkond võistlustel juba eksisteeris.

Täidetud küsimustikest saadud andmed sisestati programmi Microsoft Excel. MS Excelis formaaditi ning valmistati andmed ette statistiliseks analüüsiks. Statistilise analüüsi läbiviimiseks kasutati statistikaprogrammi IBM SPSS.

Tulemused

Väärtuste muutumise hindamiseks kasutati paarivõrdluste t-testi (Tabel 2 ja Tabel 3). Esimese ja teise hindamise vahel esines statistiliselt oluline erinevus saavutusega seotud väärtuse skoorides neil, kes vaatasid videot täiskasvanud ujujast ($p < ,05$). Täiskasvanud sportlasega videot vaadanud grupil saavutusega seotud väärtuse skoor peale video vaatamist suurenes. Valimi osal,

kes vaatasid videot, mille peategelaseks oli noor ujuja, statistiliselt olulist erinevust saavutusega seotud väärtuse puhul esimese ja teise hindamise vahel ei ilmnenud. Statistiliselt olulised erinevused ilmsid kahe hindamise vahel mõlemal grupil traditsioonide, kõikehaaravuse, heasoovlikkuse ning konformsuse ($p < ,05$) väärtuse puhul (vt Tabel 2 ja 3). Nii traditsioonide, kõikehaaravuse, heasoovlikkuse kui ka konformsuse keskmised skoorid olid mõlema grupi puhul kõrgemad peale video vaatamist. Noorukiealise peategelasega videot vaadanud grupil ilmsid kahe hindamise vahel statistiliselt oluline erinevus ka enesemääratlusega seotud väärtuse puhul (vt Tabel 2). Enesemääratlusega seotud väärtuse keskmine skoor oli peale video vaatamist kõrgem. Täiskasvanud peategelasega videot vaadanud valimi puhul leiti statistiliselt oluline muutus enne ja peale video vaatamist ka stimulatsiooni, turvalisuse ning võimuga seotud väärtuste puhul. Nii stimulatsiooni, turvalisuse kui ka võimuga seotud väärtuste keskmised skoorid olid kõrgemad peale video vaatamist (vt Tabel 3).

Tabelitest 2 ja 3 on näha, et väärtuste hierarhias on erinevused enne ja peale video näitamist. Mõlemal grupil on enne video vaatamist hierarhias kõige kõrgemal kohal enesemääratlus. Peale video vaatamist säilitab noorukiealise peategelasega videoklipi vaadanud grupi puhul enesemääratlus oma koha hierarhias, kuid täiskasvanud peategelasega videot vaadanud grupi puhul liigub esikohale konformsus ning enesemääratlus liigub hierarhias teisele positsioonile. Noorukiealise peategelasega videoklipi vaadanud grupi puhul on kõige suurem muutus hierarhias heasoovlikkusega seotud väärtuse puhul. Enne video vaatamist on heasoovlikkus seitsmendal positsioonil, kuid peale video vaatamist teisel kohal. Täiskasvanud peategelasega videoklipi vaadanud grupil on heasoovlikkus enne video vaatamist kaheksandal kohal ning peale video vaatamist kuuendal positsioonil. Kõige madalamad positsioonid on hierarhias võimu ja traditsiooniga seotud väärtustel. Saavutusega seotud väärtuse positsioon väärtuste hierarhias langes teiselt positsioonilt neljandale valimi osal, kes vaatasid videot, mille fookuses oli noor sportlane ning tõusis viiendalt positsioonilt neljandale valimil, kes vaatasid täiskasvanu videot.

Tabel 2

Noore sportlase video vaatajate väärtuste keskmised skoorid küsimustiku esimest ja teist korda täitmise ajal.

Väärtus	Esimene mõõtmine			Teine mõõtmine			Cohen'i d
	Koht	M	SD	Koht	M	SD	
Enesemääratlus	1.	4,32*	0,70	1.	4,55*	0,72	0,32
Saavutus	2.	3,94	1,07	4.	4,02	0,83	0,08
Hedonism	3.	3,94	0,86	3.	4,08	0,91	0,15
Konformsus	4.	3,79*	0,86	5.	3,92*	0,90	0,14
Kõikehaaravus	5.	3,72*	0,77	6.	3,84*	0,81	0,15
Stimulatsioon	6.	3,70	0,90	7.	3,82	0,96	0,12
Heasoovlikkus	7.	3,69*	0,95	2.	4,24*	0,83	0,61
Turvalisus	8.	3,55	1,09	9.	3,62	0,92	0,06
Võim	9.	3,54	1,24	8.	3,69	1,03	0,13
Traditsioonid	10.	2,72*	0,74	10.	3,28*	0,83	0,71

*Märkus: Koht - väärtuse paiknevus keskmise skoori järgi; M - väärtuste keskmised skoorid; SD – standardhälve; * - statistiline olulisus esimese ja teise mõõtmise vahel ($p < 0.05$); Cohen'i d - positiivne skoor näitab väärtuse olulisemaks muutumist.*

Tabel 3

Täiskasvanud sportlase video vaatajate väärtuste keskmised skoorid küsimustiku esimest ja teist korda täitmise ajal.

Väärtus	Esimene mõõtmine			Teine mõõtmine			Cohen'i d
	Koht	M	SD	Koht	Mean	SD	
Enesemääratlus	1.	4,30	0,69	2.	4,39	0,10	0,16
Hedonism	2.	4,00	0,80	7.	3,88	0,12	0,20
Konformsus	3.	3,91*	0,98	1.	4,44*	0,12	0,75
Stimulatsioon	4.	3,91*	0,98	3.	4,16*	0,13	0,35
Saavutus	5.	3,78*	1,00	4.	4,12*	0,12	0,47
Kõikehaaravus	6.	3,73*	0,74	8.	4,00*	0,15	0,50
Turvalisus	7.	3,69*	1,15	5.	4,02*	0,14	0,40
Heasoovlikkus	8.	3,50*	0,88	6.	3,86*	0,13	0,57
Võim	9.	3,24*	1,25	9.	3,57*	0,10	0,37
Traditsioonid	10.	2,71*	0,75	10.	3,05*	0,11	0,63

*Märkus: Koht - väärtuse paiknevus keskmise skoori järgi; M - väärtuste keskmised skoorid; SD - standardhälve; * - statistiline olulisus esimese ja teise mõõtmise vahel ($p < 0.05$); Cohen'i d - positiivne skoor näitab väärtuse olulisemaks muutumist.*

Arutelu

Uurimistöö eesmärk oli teada saada võimalikud muutused 13-15 aastaste sportlaste väärtustes peale videoklipi vaatamist ning välja selgitada, kas videoklippide vaatamine võib suurendada saavutusega seotud väärtust kui videos on keskmeks täiskasvanud ujuja või noorukieas ujuja. Uurimistöös kasutatud videoklippide eesmärk oli demonstreerida noort ja täiskasvanud ujujat trenimas ja võistlemas.

Saavutusega seotud väärtuse taseme puhul leiti statistiliselt oluline muutus enne ja peale video vaatamist täiskasvanud sportlase videot vaadanud grupil - saavutusega seotud väärtuse tase peale video vaatamist tõusis. Valimi osal, kes vaatasid videot noorukiealisest sportlasest, saavutusega seotud väärtuse tasemes statistiliselt olulist muutust ei leitud. Uuringu tulemustest on aga näha filmiklipi mõju valimi teistele väärtuseelistustele. Valimil, kes vaatas videot noorukiealisest sportlasest, muutusid statistiliselt oluliselt järgmiste väärtuste tasemed:

traditsioon, kõikehaaravus, heasoovlikkus, konformsus ning enesemääratlus. Enesemääratlus säilitas ka peale video vaatamist väärtuste hierarhias esimese positsiooni ning traditsioonid olid nii enne kui ka peale video vaatamist hierarhias viimasel positsioonil. Konformsus langes peale video vaatamist neljandalt positsioonilt viiendale, kõikehaaravus langes viiendalt positsioonilt kuuendale ning heasoovlikkus tõusis seitsmendalt positsioonilt teisele.

Täiskasvanud peategelasega video vaadanud grupil tõusid statistiliselt oluliselt järgmised väärtused: stimulatsioon, kõikehaaravus, turvalisus, võim, traditsioonid, saavutus, konformsus ning heasoovlikkus. Saavutusega seotud väärtus tõusis väärtuste hierarhias viiendalt positsioonilt neljandale ning heasoovlikkusega seotud väärtus tõusis kaheksandalt positsioonilt kuuendale. Konformsus tõusis kolmandalt positsioonilt esimesele. Samuti muutus hedonismiga seotud väärtuse positsioon - hedonism langes teiselt positsioonilt seitsmendale. Võimuga seotud väärtuse ning traditsiooniga seotud väärtuse puhul väärtuste hierarhias enne ja peale video vaatamist muutust ei toimunud.

Täiskasvanud peategelasega videot näinud grupil hedonismi väärtus langes teiselt kohalt seitsmendale. Selle muutuse võis tekitada video nägemine, kus on fookuses täiskasvanud sportlane ja tema pingutus individuaaltreeningutes ning saavutus. Hedonism toetab lõbutsemist ja lõõgastumist, töö ehk praegusel juhul treeningu arvelt. Saavutusega seotud väärtus soodustab pingutust nõudvat tööd ehk treenimist, löbu ja lõõgastumise arvelt (Bardi & Schwartz, 2003). Toetudes Bardi ja Schwartzi (2003) artiklile on tõenäoline, et väärtuse hedonism positsioon hierarhias langeb ning vastavalt sellele tõuseb saavutusväärtuse skoor ja positsioon hierarhias. Täiskasvanu videos ei olnud stseene treeningust grupis ning selle tõttu võis olla ka fookus just individuaalsele pingutusele suurem. Sellest tulenevalt on võimalik selgitada hedonismi langust väärtuste hierarhias täiskasvanu videot näinud grupis. Videoklipis esitatud treeningsituatsiooniga on võimalik selgitada muutust ka noorukiealise peategelasega videot näinud grupi väärtuste hierarhias. Noorukiealise peategelasega videos olid vastupidiselt täiskasvanu videole esitatud ka grupitreeningu stseenid. Kuna heasoovlikkus on peale video vaatamist tõusnud seitsmendalt positsioonilt teisele, siis võib ühe selgitusena siinkohal tuua välja nii eakaaslasest peategelase kui ka grupitreeningute mõju. Valim, kes uuringus osales, treenib treeninggruppides ning mitte individuaalsetes trennides. Gruppides treenimise kogemus võis olla vaatajate jaoks tuttavam ning seetõttu võis ka videos nähtud eakaaslase treenimine koos grupikaaslastega toetada

heasoovlikkuse skoori tõusu. Seda toetab ka konformsusega seotud väärtuse keskmise skoori statistiliselt oluline tõus peale video vaatamist. Kokkuvõtteks, mõlema valimi puhul on tulemustest võimalik välja tuua, et väärtuste hierarhia muutus peale video vaatamist. Oluline on ka, et saavutusega seotud väärtus on peale video vaatamist valimi osal, kes nägid täiskasvanu videot, teise positsiooniga võrreldes viiendal positsioonil. Seejuures tõusis video vaatamise järgselt saavutusega seotud väärtuse keskmine skoor.

Eeldus, et muutus noorukiealiste sportlaste väärtuseelistustes võiks tekkida peale saavutusele orienteeritud video vaatamist, põhineb väärtusteoorial. Kuna väärtused on seotud sotsiaalse toimetuleku vajadusega, siis on inimene orienteeritud oma väärtuseid kujundama vastavalt teda ümbritsevale keskkonnale (Schwartz et al., 2012). Noorukiea väärtuste peamiste kujundajatena tuuakse kirjanduse alusel välja nii pere kui ka eakaaslased (Lewis-Smith et al., 2021). Uurimistöö tulemuste kohaselt muutus noorte sportlaste väärtuste hierarhia nii eakaaslase kui ka täiskasvanud peategelasega video vaadanud grupil. Saavutusega seotud väärtus erines enne ja peale video vaatamist siiski ainult täiskasvanud video vaadanud grupil. Üheks võimalikuks selgituseks võiks olla noorte sportlaste puhul vanemate rolli olulisus just sportliku saavutusega seotud väärtuste kujundamisel. Wilson ja kolleegid (2019) on oma uurimistöös toonud välja vanemate eeskuju olulisuse nii võistlusspordi kui ka harrastusspordiga tegelevatele noortele. Vanemate sportlikkus ning kogemused erinevatel võistlustasemetel on üheks toetavaks teguriks noore sportlase arengul (Barni et al., 2011). Seega on võimalik, et täiskasvanud sportlase video puhul eksisteeris video protagonistiga näol kõrgem motivatsioon treenida.

Eelnevalt läbiviidud uurimistööde (nt Berengüi et al., 2022; Lee et al., 2008) kohaselt on saavutusega seotud väärtus kujundatud teiste väärtuste poolt (nt enesemääratlus, konformsus) ning seotud saavutuse tõlgendamise (nt võrdlus iseenda tulemustega, võrdlus teistega, edu olulisuse mõtestamine). Kui vaadata uurimistöö tulemusi noorsportlastega, siis on konformsus täiskasvanud peategelasega videot vaadanud grupil peale video vaatamist väärtuste hierarhias tõusnud, kuid hedonism on langenud teiselt positsioonilt seitsmendale. Võimalik, et täiskasvanud peategelasega video puhul toimus muutus saavutusega seotud väärtuses seetõttu, et mõjutatud said ka teised väärtused (nt hedonism, konformsus).

Video mõju võib erineda väärtustele ka seetõttu, et võistluskalendrist lähtuvalt on treeningute eesmärgid erinevad. Võistlusteks ettevalmistumise ajal on treeningud tavapäraselt füüsiliselt vähem koormavad ning suunatud eelkõige tehnikale. Treeneri nõuanded ja tagasiside nii tehnika kui ka spetsiifiliste ujumisostuste täiustamisel on selles perioodis olulisel kohal. Samas, mida lähemal ollakse võistlustele, seda olulisemaks muutub treeneri poolt toetatud eesmärk võita ning sellest tulenevalt võiks oletada, et mõjutatud saab ka saavutusega seotud väärtus. Samuti tekib võrreldes tavapärase treeningperioodiga just võistluste ajal kõrgem motivatsioon ja sotsiaalne surve saavutada parim tulemus (Paez & Martinez-Diaz, 2021; Slimani et al., 2018). Seega võivad uurimistöö tulemused olla mõjutatud nii individuaalsetest omadustest kui ka *status quo*-st, mille ajal videot vaadatakse. Edaspidistes uurimistöodes oleks võimalik ka seda tegurit arvesse võtta.

Mõju võis avaldada ka keskkond, kus uuritav küsimustikku täitis ning videot vaatas. Käesolevas uuringus täideti küsimustikke ja vaadati videoid treeningrühmast eemal kodus. Sellest tulenevalt võis avaldada vastamisel mõju keskkond. Tulevastes uuringutes võiks kontrollida, kas ja kuidas muutuksid tulemused kui videoid vaadatakse koos treeningrühmaga. Samuti võiks saada teada, kas ja kuidas muutuksid tulemused kui peale video vaatamist toimuks ka arutelu.

Tulevikus võiks uurida edasi motivatsioonivideo ülesehituse mõju väärtustele. Näiteks, kui luua uurimistöös kasutatud kolmeminutilistest videotest kuni 15 sekundilised videolõigud, siis oleks noortel võimalik korduvalt vaadata ainult konkreetset video osa, mis neid kõige rohkem huvitab.

Piirangud

Uuringus eksisteerib ka piiranguid. Valimi moodustamisel oli probleemiks Eesti 13-15-aastaste võistlussportlaste vähesus. Eesti ujumiskogukond ei ole nii suur, et kolme erineva sünniaasta peale oleks uurimistöö läbiviimiseks olnud võimalik leida ainult neid ujujaid, kes tegeleksid ujumisega kõrgemal tasemel kui kooli kõrvalt harrastamine või oleksid pühendunud ujumisele väga kõrgel tasemel. Hoolimata sellest, et kõik ujujad, kes osalesid uuringus osalesid aktiivselt ka võistlustel, ei ole ole iga sportlase huvi ujumises kõrgeid tulemusi saavutada võrdne.

Seetõttu kuulusid valimisse nii võistlusspordile pühendunud tulemustele orienteeritud tippportlased kui ka ujumisspordiga tegelevad võistlejad noorsportlased.

Kõik uuringus osalejad täitsid küsimustikke vastavalt ajaliste võimaluste nädala jooksul. See andis uuringus osalejatele võimaluse trennikaaslaste ja vanematega uurimistöö teemadel arutleda. Seega ei saa välistada ka võimalust, et uuringus osaleja täitis küsimustikku kellegagi koos, näiteks oma sõprade või vanema(te)ga.

Kokkuvõte

Uurimusest selgus, et saavutusega seotud väärtuse skoor on mõjutatud videost, mille peategelane on täiskasvanu. Nii täiskasvanud peategelasega videot vaadanud grupil kui ka noorukiealise peategelasega videot vaadanud grupil väärtuste hierarhia video vaatamise järel muutus. Seega oli video vaatamine seotud väärtuseelistuste muutusega. Samas, nagu ka eelmainitud, on vajalik luua uuringust variatsioone ning uurimisteemat edasi arendada. Teadmised väärtuste kujunemise ja kujundamise kohta võivad olla abiks sportlaskarjääri kujundamisel.

Kasutatud kirjandus

- Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1207–1220. <https://doi.org/10.1177/0146167203254602>
- Bardi, A., Buchanan, K. E., Goodwin, R., Slabu, L., & Robinson, M. (2014a). Value stability and change during self-chosen life transitions: Self-selection versus socialization effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(1), 131–147. <https://doi.org/10.1037/a0034818>
- Bardi, A., Jaspal, R., Polek, E., & Schwartz, S. H. (2014b). Values and identity process theory: Theoretical Integration and empirical interactions. *Identity Process Theory*, 175–200. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139136983.013>
- Bardi, A., Lee, J. A., Hofmann-Towfigh, N., & Soutar, G. (2009). The structure of intraindividual value change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(5), 913–929. <https://doi.org/10.1037/a0016617>
- Barni, D., Ranieri, S., Scabini, E., & Rosnati, R. (2011). Value transmission in the family: Do adolescents accept the values their parents want to transmit? *Journal of Moral Education*, 40(1), 105–121. <https://doi.org/10.1080/03057240.2011.553797>
- Berengüí, R., Carralero, R., Castejón, M. A., Campos-Salinas, J. A., & Cantón, E. (2021). Values, motivational orientation and team cohesion amongst youth soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(5), 1049–1058. <https://doi.org/10.1177/17479541211055690>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Carrasco Páez, L., & Martínez-Díaz, I. C. (2021). Training vs. competition in sport: State anxiety and response of stress hormones in young swimmers. *Journal of Human Kinetics*, 80(1), 103–112. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0087>

- Chassiakos, Y. L., & Stager, M. (2020). Current trends in digital media: How and why teens use technology. *Technology and Adolescent Health*, 25–56. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-817319-0.00002-5>
- Chein, J., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K., & Steinberg, L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Developmental Science*, 14(2). <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2010.01035.x>
- Daniel, E., & Benish-Weisman, M. (2018). Value development during adolescence: Dimensions of change and stability. *Journal of Personality*, 87(3), 620–632. <https://doi.org/10.1111/jopy.12420>
- Defoe, I. N., Dubas, J. S., Figner, B., & van Aken, M. A. (2015). A meta-analysis on age differences in Risky decision making: Adolescents versus children and adults. *Psychological Bulletin*, 141(1), 48–84. <https://doi.org/10.1037/a0038088>
- Dowrick, P. W. (1991). *Practical guide to using video in the Behavioral Sciences*. John Wiley & Sons.
- Duell, N., & Steinberg, L. (2018). Positive risk taking in adolescence. *Child Development Perspectives*, 13(1), 48–52. <https://doi.org/10.1111/cdep.12310>
- Duell, N., Steinberg, L., Icenogle, G., Chein, J., Chaudhary, N., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Fanti, K. A., Lansford, J. E., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Sorbring, E., Tapanya, S., Uribe Tirado, L. M., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Takash, H. M., Bacchini, D., & Chang, L. (2019). Age patterns in risk taking across the world. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1052–1072. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0752-y>
- Döring, A. K., & Hillbrink, A. (2015). Brief report: Into the wild? how A film can change adolescents' values. *Journal of Adolescence*, 40(1), 78–82. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.01.006>
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., Paramio-Pérez, G., & Saénz-López, P. (2022). Effects of interventions based on achievement goals and self-determination theories on the intention to be physically active of Physical Education Students: A systematic review and meta-analysis. *Sustainability*, 14(22), 15019. <https://doi.org/10.3390/su142215019>

- Finlay, A. K., Wray-Lake, L., Warren, M., & Maggs, J. (2014). Anticipating their future. *International Journal of Behavioral Development, 39*(4), 359–367. <https://doi.org/10.1177/0165025414544231>
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology, 41*(4), 625–635. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.625>
- Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Achievement goal orientations and intrinsic motivation in physical fitness testing with children. *Pediatric Exercise Science, 6*(2), 159–167. <https://doi.org/10.1123/pes.6.2.159>
- Gouveia, V. V., Vione, K. C., Milfont, T. L., & Fischer, R. (2015). Patterns of value change during the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*(9), 1276–1290. <https://doi.org/10.1177/0146167215594189>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin, 134*(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Hagiwara, G., Akiyama, D., Tsunokawa, T., & Mankyu, H. (2019). Effectiveness of motivational videos for elite swimmers: Subjective and biological evaluations. *Journal of Human Sport and Exercise - 2019 - Winter Conferences of Sports Science*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.proc2.04>
- Happer, C., & Philo, G. (2013). The role of the media in the construction of public belief and Social Change. *Journal of Social and Political Psychology, 1*(1), 321–336. <https://doi.org/10.5964/jspp.v1i1.96>
- Hitlin, S. (2003). Values as the core of personal identity: Drawing links between two theories of self. *Social Psychology Quarterly, 66*(2), 118. <https://doi.org/10.2307/1519843>
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive youth development through sport. *Handbook of Sport Psychology, 429–446*. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch20>

- Knoll, L. J., Magis-Weinberg, L., Speekenbrink, M., & Blakemore, S.-J. (2015). Social influence on risk perception during adolescence. *Psychological Science*, 26(5), 583–592. <https://doi.org/10.1177/0956797615569578>
- Laursen, B., & Faur, S. (2022). What does it mean to be susceptible to influence? A brief primer on peer conformity and developmental changes that affect it. *International Journal of Behavioral Development*, 46(3), 222–237. <https://doi.org/10.1177/01650254221084103>
- Pechmann, C., & Shih, C.-F. (1999). Smoking scenes in movies and antismoking advertisements before movies: Effects on youth. *Journal of Marketing*, 63(3), 1. <https://doi.org/10.2307/1251772>
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. *Handbook of Sport Psychology*, 1–30. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch1>
- Rokeach, M. (1974). Change and stability in American Value Systems, 1968-1971. *Public Opinion Quarterly*, 38(2), 222. <https://doi.org/10.1086/268153>
- Russo, C., Danioni, F., & Barni, D. (2019). La relazione tra disimpegno morale e comportamenti trasgressivi in adolescenza. Il ruolo moderatore dell'alessitimia (The Relationship Between Moral Disengagement and Transgressive Behaviors in Adolescence. The Moderating Role of Alexithymia). *Psicologia Clinica Dello Sviluppo*, (2), 247–264. <https://doi.org/10.1449/94342>
- Russo, C., Danioni, F., Zagrean, I., & Barni, D. (2022). Changing personal values through value-manipulation tasks: A systematic literature review based on Schwartz's theory of basic human values. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 692–715. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070052>
- Schuster, C., Pinkowski, L., & Fischer, D. (2019). Intra-individual value change in adulthood. A Systematic Literature Review of Longitudinal Studies Assessing Schwartz's Value Orientations *Zeitschrift Für Psychologie*, 227(1), 42–52. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000355>

- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1–65.
[https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60281-6)
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M., & Owens, V. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 519–542.
<https://doi.org/10.1177/0022022101032005001>
- Shute, N. (2015, March 31). *Tweeners Trust peers more than adults when judging risks*. NPR. Kasutatud 5. november, 2022, leheküljelt <https://www.npr.org/sections/health-shots/2015/03/31/395738320/tweeners-trust-peers-more-than-adults-when-judging-risks?t=1653840787776>
- Sivrikaya, A. H. (2019). The relationship between academic motivation and academic achievement of the students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 309–315.
<https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.52.309.315>
- Slimani, M., Paravlic, A. H., Chaabene, H., Davis, P., Chamari, K., & Cheour, F. (2018). Hormonal responses to striking Combat Sports Competition: A systematic review and meta-analysis. *Biology of Sport*, 35(2), 121–136. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.71601>
- Somerville, L. H. (2013). The teenage brain. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127. <https://doi.org/10.1177/0963721413476512>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>

- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531–1543. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>
- Tulviste, T., & Mizera, L. (2012). A comparison of Estonian senior high school students' value priorities in 2000 and 2009. *Trames. Journal of the Humanities and Social Sciences*, 16(2), 145. <https://doi.org/10.3176/tr.2012.2.03>
- Tulviste, T., & Tamm, A. (2014). Brief report: Value priorities of early adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(5), 525–529. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.04.006>
- Uhls, Y. T., & Greenfield, P. M. (2012). The value of fame: Preadolescent perceptions of popular media and their relationship to future aspirations. *Developmental Psychology*, 48(2), 315–326. <https://doi.org/10.1037/a0026369>
- van den Bos, W., & Hertwig, R. (2017). Adolescents display distinctive tolerance to ambiguity and to uncertainty during risky decision making. *Scientific Reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/srep40962>
- Vecchione, M., Schwartz, S. H., Davidov, E., Cieciuch, J., Alessandri, G., & Marsicano, G. (2020). Stability and change of basic personal values in early adolescence: A 2-Year longitudinal study. *Journal of Personality*, 88(3), 447–463. <https://doi.org/10.1111/jopy.12502>
- Vecchione, M., Schwartz, S., Alessandri, G., Döring, A. K., Castellani, V., & Caprara, M. G. (2016). Stability and change of basic personal values in early adulthood: An 8-year Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 63, 111–122. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.002>
- Wetzelhütter, D., Nnebedum, C., De Wet, J., & Bacher, J. (2020). Testing a modified version of Schwartz's Portrait Values Questionnaire to measure organizational values in a university context. *Journal of Human Values*, 26(3), 209–227. <https://doi.org/10.1177/0971685820943398>
- WHO. *Adolescent health*. World Health Organization. Kasutatud 25. mai, 2022, leheküljelt https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Wilson, S. G., Wilson, M. J., & Baker, J. (2019). Parental sport achievement and the development of Athlete Expertise. *European Journal of Sport Science*, *19*(5), 661–670.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1551424>

Witte, E. H., Stanciu, A., & Boehnke, K. (2020). A new empirical approach to intercultural comparisons of value preferences based on Schwartz's theory. *Frontiers in Psychology*, *11*.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01723>

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

/Roland Erich Uriko/