

TARTU ÜLIKOOL  
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

**Helen Linnok**

**Kaaslaste sotsiaalne mõju spordimotivatsiooni  
kujunemisel**

**The social effect of peer relationships on the development of sport  
motivation**

**Bakalaureusetöö**

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:  
A. Hannus, MSc

Tartu, 2017

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	4
1. ENESEMÄÄRATLUSTEORIA, MOTIVATSIOON SPORDIS, PSÜHHOLOOGILISED PÕHIVAJADUSED.....	5
1.1 Enesemääratlusteooria .....	5
1.2 Motivatsioon spordis.....	5
1.2.1 Sisemine motivatsioon .....	7
1.2.2 Väline motivatsioon .....	8
1.2.3 Amotivatsioon.....	9
1.3 Psühholoogilised vajadused ja nende seos motivatsiooniga .....	9
1.3.1 Vajadus autonoomsuse järele.....	9
1.3.2 Kompetentsuse vajadus.....	10
1.3.3 Seotuse vajadus .....	10
2. KAASLASTE MOTIVATSIOONILINE KLIIMA.....	11
2.1. Saavutuseesmärgi teooria.....	11
2.1.1 Ülesandele orienteeritud motivatsioon.....	11
2.1.2 Egole orienteeritud motivatsioon .....	11
2.2 Kaaslaste mõju spordimotivatsioonile .....	12
2.3 Kaaslaste mõju sporditegevuse nautimisele.....	14
3. POSITIIVSED JA NEGATIIVSED MÕJUTEGURID .....	15
3.1 Kaaslaste positiivne mõju .....	15
3.1.1 Kaaslaseks olemine .....	15
3.1.2 Sõprussuhted kaaslastega.....	16
3.1.3 Kaaslaste aktsepteerimine .....	18
3.1.4 Koostöö .....	18
3.1.5 Grupi sidusus.....	19
3.2 Kaaslaste negatiivne mõju .....	20

3.2.1 Vigade tegemine sooritusel.....	20
3.2.2 Meeskonnasisene konkurents.....	20
3.2.3 Käitumuslik rahulolematuse .....	21
3.2.4 Meeskonnasisene konflikt.....	21
3.2.5 Kaaslaste kriitika.....	21
4. KOKKUVÕTE.....	23
KASUTATUD KIRJANDUS .....	25
SUMMARY .....	29

## SISSEJUHATUS

Tänapäeva lastest on kujunemas tubased inimesed ja „tugitoolisportlased.” Paarkümmend aastat tagasi olid hoovid täis mängivaid lapsi ning kuulda oli rõõmukilkeid. Vaadates hekeolukorda ühiskonnas, valitseb neis kohtades enamasti vaikus- lapsed viibivad toas arvutiekraani, televiisori või telefoni ekraani ees. Kehalise aktiivsuse harjumused hakkavad kujunema varases lapsepõlves. Seega võib järeldada, et kehaline aktiivsus kui liikumisharjumus, mõjutab kehalist arengut ja üldist elukvaliteeti edaspidi. Osalemine treeningul koos kaaslastega, olgu see hea sõber või eakaaslane, on alati meeldivam ja põnevust pakkuvam tegevus, kui seda teha üksinda enda algatusel.

Motivatsioon on kui liikumapanev jõud, mis annab indu juurde edasi tegutsemiseks. Emotsioonid panevad inimesed liikuma eesmärkide poole, mõtlema läbi saavutamiseks vajalikud tegevused, oskust märgata saavutatud eesmärgid ja sellest kõigest rõõmu tundma. Samuti mõjub soodsalt motivatsiooni ja liikumisaktiivsuse kujunemisele kaaslaste aktsepteerimine, käitumine ja üksteise märkamine treeningul. Kehalise aktiivsusega kaasnev nauding on seotud jätkamisega spordis, mille puhul kogetakse positiivseid tundeid. Iga noor läheb hea meelega treeningule tagasi, kui tal on head suhted oma treeningukaaslastega, rõõmsameelne keskkond ja tunne, et keegi teda ootab.

Sportlase motivatsiooni olla aktiivne osaleja kehalises tegevuses mõjutavad mitmed sotsiaalsed tegurid. Olulist rolli mängivad perekonna ja treeneri kõrvalt ka sõbrad ja kaaslased. Kaaslaste toetus, koostöö, teineteise mõistmine on märkimisväärsed motivatsiooni kujunemisel ja osa inimese kolmest loomumasest põhivajadusest, milleks on autonoomsus, kompetentsus ja sotsiaalne seotus.

Antud bakalaureusetöö eesmärk on anda kirjanduse põhjal ülevaade kaaslaste sotsiaalsest mõjust spordimotivatsiooni kujunemisel. Eesmärk on kindlaks teha, mis soodustab kaaslaste puhul spordi juurde püsijäämist ning leida kaaslaste mõju osas need tegurid, mis avaldavad kas soodustavat või takistavat toimet noore kehalisele aktiivsusele. Siiani on uuritud rohkem treeneri ja vanemate mõju noorsportlastele. Mitmed uurimused on välja toonud, et tuleks edasi uurida ka kaaslaste mõju, millele on vähem tähelepanu pööratud, kuid mis ei ole sugugi vähetahtsam (Smith, 2003; Vazou et al., 2005).

Märksõnad: Motivatsioon; kehaline aktiivsus; psühholoogilised põhivajadused; eakaaslaste mõju; noortesport; kaaslaste motivatsiooniline kliima; sotsiaalne suhtlemine

Keywords: Motivation; physical activity; basic psychological needs; peer influence; youth sport; peer motivational climate; social relationship

# **1. ENESEMÄÄRATLUSTEORIA, MOTIVATSIOON SPORDIS, PSÜHHOLOOGILISED PÕHIVAJADUSED**

## **1.1 Enesemääratlusteooria**

Enesemääratlusteooria on motivatsiooniteooria, mille põhirõhk on suunatud küsimusele, mil määral on inimeste käitumine nende eneste määratletud. Oluline on teada, kas inimeste erinevusi ja käitumist tingivad sisemised põhjused või hoopis välised põhjused (Deci & Ryan, 2000). Antud teooria on välja töötanud Edward L. Deci ja Richard M. Ryan (2000). Kõige enesemääratletum motivatsioon on sisemine motivatsioon, mille tegevus on ajendatud rõõmu ja naudingu olemusest, mida tegevus tekitab. Seoses sellega on enesemääratlusteooria spordikontekstis laialt levinud, sest see pakub raamistikku, mille abil on võimalik selgitada nii spordiga alustamist kui ka jätkamise püsivust (Murcia et al., 2008). Antud teooria põhjal määratletakse täpsemalt motivatsiooni olemust, iseloomu ja väliskeskonna mõjutajaid, mis soodustavad inimese heaolu, motivatsioonilist arengut ja rahulolu. Teooria aitab mõista rahulolu seoseid spordiga tegelemisel ja isikutevahelisi isiklikke mõjutegureid, mis soodustavad spordiga tegelemist (Wilson et al., 2008).

Enesemääratlusteooria seletab lahti nii sisemise, välise motivatsiooni olemuse kui ka amotivatsiooni. Motivatsiooni saab iseloomustada mitme kvalitatiivselt erineva kategooria kaudu. Motivatsiooniline suund käsitleb aluseks olevaid hoiakuid ja eesmärke, mis tekitavad tegevuse. Inimesed on motiveeritud, sest nad väärtustavad oma tegevust või neil on tugev väline stiimul. Võrreldes sisemiselt motiveeritud inimesi väliselt motiveeritud inimestega, saab öelda, et neil on tegevuse vastu suurem huvi. Sisemiselt motiveeritud inimene kogeb põnevust ja rõõmu tegevusest. Enesemääratlusteooria ütleb, et on tarvis luua keskkond, mis võimaldab rahuldada kaasasündinud psühholoogilised vajadused. Seejärel saab inimene tunda ennast teistega seotuna, tõhusana, kompetentsena ning nad on avatud uutele ideedele ja uute oskuste omandamisele. Sotsiaalsed tegurid avaldavad psühholoogiliste vajaduste rahuldamisele ja motivatsioonile soodustavat või takistavat mõju. Sellest, mil määral sotsiaalsed tegurid soodustavad või pärsivad psühholoogiliste vajaduste rahuldamist, oleneb inimese käitumist kontrollivate või autonoomsete motiivide väljakujunemisest. Inimese käitumine oleneb kontrollivatest (välised) ja autonoomsetest (sisemised) motiividest (Deci & Ryan, 2000).

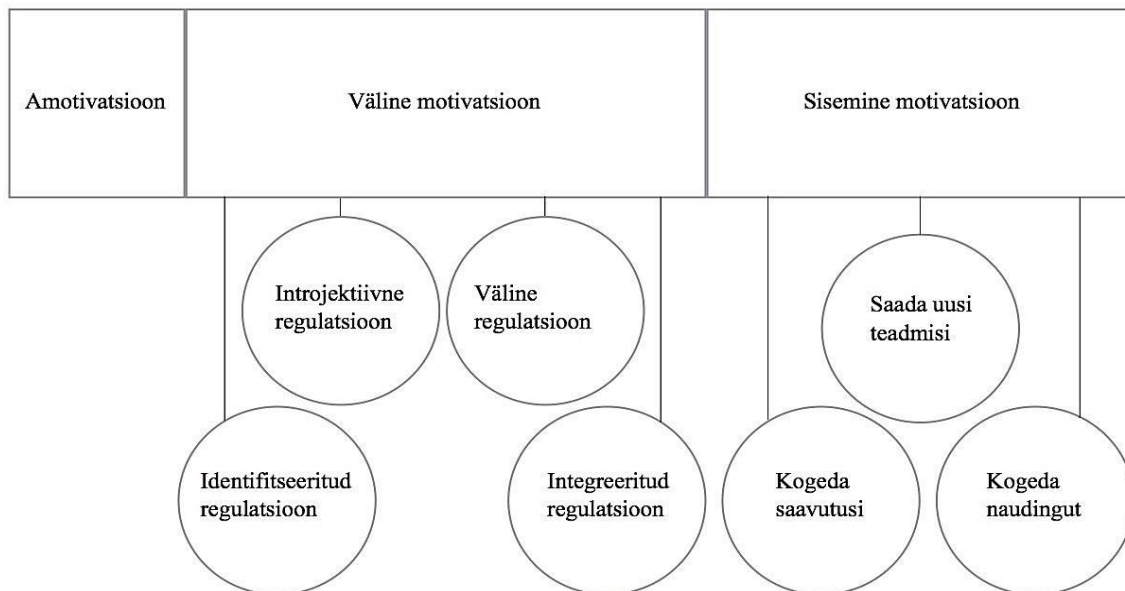
## **1.2 Motivatsioon spordis**

Motivatsioon on üks populaarsemaid uurimistemasid spordipsühholoogias. Motivatsioon mõjutab inimeste heaolu ja tulemuslikkust spordi. Motivatsiooni all mõistetakse neid tegureid, mis algatavad kehaliselt aktiivseid tegevusi, hoiavad indiviidi tegevuse juures ja võimaldavad

valitud ülesandeid täita (Vallerand, 2004). Spordiga seotud tegevused toovad osaleja jaoks kaasa sotsiaalseid hinnanguid nagu sotsiaalne staatus, heakskiit oluliste inimeste poolt ja sotsiaalne tunnustus. Sageli toovad noored sportlased spordiga tegelemise peamiseks põhjuseks soovi olla osa meeskonnast või koos sõpradega. Samuti on tähtsal kohal ka tunnustus inimeste poolt, keda nad oluliseks peavad (Allen, 2003). Sport pakub võimalusi eakaaslastega suhtlemiseks, samuti keskkonda, mis pakub sotsiaalset toetust, turvatunnet ning seeläbi tõstab enesehinnangut (Smith, 2003). Olla motiveeritud tähendab pidevat liikumist eesmärgi suunas. Inimest, kes ei tunne inspiratsiooni ja tõuget tegutseda, iseloomustab kui motiveerimata inimest (Deci & Ryan, 2000). Motiveerituse olemasolu peegeldab oskust oma käitumist reguleerida: oskust püstitada eesmärke, mõelda läbi eesmärgi saavutamiseks vajalikud tegevused, oskust jälgida ettevõtmiste õnnestumise protsessi ja oskust end edasi tegutsema innustada. Sellised oskused on olulised liikumisharjumuse säilitamisel (Butcher, 1985).

Inimesel on kolm psühholoogilist põhivajadust: vajadus kompetentsuse, seotuse ja autonoomsuse järele, mis on olulised sotsiaalsele arengule ja heaolu seisukohast. Kõige tõhusam viis sisemise ja välise motivatsiooni eristamiseks on teada, et sisemiselt motiveeritud tegevused on iseenesest nauditavad ja väline motivatsioon on seotud instrumentaalsete hüvedega (Deci & Ryan, 2000). Tavaliselt kaasneb spordiga palju treeninguid ja distsipliini, mis ei ole alati nauditav. Seega ei saa igal ajal sportasid tugineda ainult sisemisele motivatsioonile ja kohati kogetakse ka välise motivatsiooni tüüpide avaldumist, mille toel treenimist jätkatakse (Megaw & Vallerand, 2003).

Sisemisele motivatsioonile on omane suundumus otsida väljakutseid ja uudsust. Samuti on iseloomulik sisemisest motivatsioonist veelgi suurem huvi avastada, õppida ja edasi areneda (vt Joonis 1). Vastupidiselt sisemiselt motiveeritud õpilasele, tegutseb väliselt motiveeritud õpilane väliste tegurite pärast, milleks võivad olla süütunne, häbitunne, saadav tasu, enesehinnangu tõstmine või karistuse vältimine (Deci & Ryan, 2000).



Joonis 1. Deci ja Ryan'i enesemääratlusteooria põhjal (2000) saab motivatsiooni kirjeldada kontiinumil amotivatsioonist sisemise motivatsioonini ning välisel ja sisemisel motivatsioonil on omakorda veel kvalitatiivselt eristuvaid alatüüpe, mis on tähistatud ringikestega.

### 1.2.1 Sisemine motivatsioon

Sisemist motivatsiooni loetakse kõige tugevamini enesemääratletud motivatsiooni tüübiks. See tähendab, et sisemise motivatsiooni puhul osaleb inimene tegevuses selle tegevuse enda pärast ja naudib seda (Deci & Ryan, 2000). Sisemisel motivatsioonil on oluline koht spordiga tegelemisel. Tegevuses osalemist soodustab sellest saadav nauding-, rõõmu- ja rahulolutunne. Sisemise motivatsiooni puhul on suurem nauding, madalam ärevus ning väljalangemise tõenäosus väiksem (Murcia et al., 2008). Seega inimene naudib tõeliselt spordiga tegeledes neid emotsioone, mida tegevus endaga kaasa toob (Deci & Ryan, 2000). Tegevust sooritatakse vabatahtlikult ja tasu saamata. Kuigi sisemine motivatsioon on oluline motivatsiooni tüüp, ei ole enamus tegevustest, mida inimesed teevad, sisemiselt motiveerivad. Eriti on seda märgatud varases lapsepõlves, kus näiteks koolis väheneb sisemine motivatsioon ja edeneb hinde saamine.

Sisemine motivatsioon jaguneb omakorda kolmeks kategooriaks, mille kohaselt osaletakse tegevuses seetõttu, et tahetakse õppida uusi oskusi, soovitakse saavutada püstitatud eesmärki ning kogeda tegevusest saadavat heaolu (Vallerand, 2004). Vallerand (2004) jaotab sisemise motivatsiooni kolmeks alaliigiks (vt Joonis 1):

Motivatsioon saada uusi teadmisi ehk motivatsioon teada saada - tegutsemine tuleneb huvist saada juurde uusi teadmisi. Näiteks sportlastel võib olla soov kogeda uue liigutusoskuse omandamist ja tehnilist täiustamist.

Motivatsioon kogeda saavutusega kaasnevat rahulolu ehk motivatsioon saavutada - sportlane on motiveeritud tegutsema, kuna ta naudib seda tunnet, mis kaasneb teatud tegevuse omandamisega. Peamiseks sooviks on saavutada püstitatud eesmäärke, jõuda oma tegevuses uuele tasemele ja sooritada järjest keerulisemaid ülesandeid. Näiteks sportlane, kes on sisemiselt motiveeritud, tunneb kõige suuremat rahuldust siis, kui ta on saavutanud meisterliku taseme keerulises harjutuses.

Motivatsioon kogeda stimuleerivaid elamusi ehk motivatsioon kogeda naudingut - tegevusest võetakse osa eesmärgiga kogeda stimuleerivaid elamusi. Inimene tahab tegevuse käigus kogeda rõõmu, naudingut, elamust ja põnevust. Tuntakse, et elu on põnev kogemus.

### **1.2.2 Väline motivatsioon**

Välise motivatsiooni puhul ei soorita inimene tegevust huvist tegevuse enda vastu, vaid tegevuse võimalikele tagajärgedele mõeldes, et saada sellejärgselt materiaalselt tasu. Näiteks teiste oluliste inimeste ootused, rahalised stiimulid, või süütunne ja kohustus (Vallerand, 2004; Megau & Vallerand, 2003). Samuti võib väline motivatsioon olla tingitud sundusest, mille puhul seostatakse tegevuses osalemist negatiivsete tunnete vältimise või positiivse enesetunde saavutamise taotlusega (Deci & Ryan, 2000). Inimene võib käituda vastavalt ka siis, kui ta ei tunne, et see käitumine on talle omane. Sageli kontrollivad inimese käitumist karistuse või tasu ootus. Tavaliselt on inimeste käitumine seotud positiivsete kognitiivsete ja käitumuslike tagajärgedega ning nende ootusega tulevikus. Kehaliselt aktiivsete tegevuste tagajärjeks võivad olla mitte ainult nauding, vaid ka stress, ärevus, depressioon ja negatiivsed ennustused (Mageau & Vallerand, 2003). Väline motivatsioon vastandub sisemisele motivatsioonile. Näiteks võib tuua õpilase, kes teeb kodutöö ära ainult sellepärast, et ta kardab vanemlikku karistust. See on väline motivatsioon, kuna ta teeb kodutööd selleks, et saavutada tahetud tulemus vältimaks karistust (Deci & Ryan, 2000). Välimise motivatsiooni puhul spordis on väiksem nauding ning suurem ärevus, mille tõttu on spordist väljalangemine tõenäolisem (Murcia et al., 2008). Enesemääratluse taseme põhjal jaotatakse välised käitumise motiivid neljaks käitumise regulatsioonitüübiks (vt Joonis 1):

Integreeritud regulatsioon on kõige kõrgema enesemääratluse tasemega regulatsioonitüüp. Seda tüüpi regulatsiooni iseloomustab inimene, kellel on motivatsioon tegevuses osalemiseks, kuna ta tunneb, et see sobib tema elustiiliga ja täidab tema eesmäärke elus. Integreeritud regulatsiooni iseloomustavaks näiteks võib tuua sportlase, kes tegeleb spordiga, kuna liikumine ja tervislik eluviis on tema elustiiliga kooskõlas (Deci & Ryan, 2000).

Omaksvõetud regulatsioon ehk identifitseeritud regulatsioon iseloomustab inimest, kes osaleb tegevuses seetõttu, et väärtustab tegevust. Naudingu kogemine ei ole antud regulatsiooni puhul oluline (Deci & Ryan, 2000).

Pealesurutud regulatsioon ehk introjektiivne regulatsioon iseloomustab inimest, kes tunneb teatud sisemist survet tegevuses osalemiseks. Antud juhul tuleneb tahtejõud inimesest endast, selle aluseks on soov teatavaid positiivseid emotsioone kogeda või negatiivsetest emotsioonidest hoiduda. Näiteks saab tuua sportlase, kes sunnib ennast minema treeningule sellepärast, et tal tekib muidu süütunne, kui treeningult puudub (Deci & Ryan, 2000).

Väline regulatsioon väljendab kõige vähem autonoomsust. Selle puhul inimese käitumine on kontrollitud konkreetsete väliste stiimulite poolt. Seega on inimene motiveeritud, kuna ta osaleb tegevuses välistel põhjustel, milleks võivad olla nii materiaalsed auhinnad kui ka väline sundus. (Deci & Ryan, 2000).

### **1.2.2 Amotivatsioon**

Amotivatsiooni iseloomustab psühholoogiline seisund, kus inimesel puudub igasugune huvi ja soov osa võtta tegevusest (Deci & Ryan, 2000). Teisiõnu on amotivatsioon otseselt motivatsioonipuudus, mil puudub kavatsus ja tahe tegevuses osaleda. Inimene ei taju mitte mingisugust seost tegevuses osalemise ja tulemuse vahel. Amotiveeritud sportlane kogeb kontrolli puudumist ning motivatsiooni kadu. Näiteks tunneb amotiveeritud sportlane end ebakompetentsena ning ei tea, kas spordialal jätkamine on mõttekas. Amotivatsioon on tugevas seoses negatiivsete läbielatud kogemuste, olukordade ning tagajärgedega (Vallerand, 2004).

### **1.3 Psühholoogilised vajadused ja nende seos motivatsiooniga**

Enesemääratlusteooria järgi jagunevad psühholoogilised põhivajadused: vajaduseks autonoomia, kompetentsuse ja seotuse järele. Need on olulised sotsiaalsele arengule ja heaolule. Inimese vajaduste rahuldamine aitab kaasa heaolu tekkele, mis soodustab tegevuse juurde püsijäämist. Kui aga kasvõi üks kolmest põhivajadusest ei ole rahuldatud, võib tekkida rahulolematust ja motivatsiooni kadu (Deci & Ryan, 2000).

#### **1.3.1 Vajadus autonoomsuse järele**

Inimesele on loomupärane soov osaleda tegevustes vabatahtlikult ning tunda, et ta ise on oma tegutsemise ja käitumise algataja ning suunaja. Autonoomsuse tajumist hõlbustab see, kui inimese käitumist ei kontrollita sundival moel, vaid pakutakse valikuid seal, kus vähegi

võimalik. Inimese võimalus iseseisvalt otsustada on väga olulise tähtsusega tema heaolule (Deci & Ryan, 2000). Samuti on heaolutunne positiivselt seotud enesehinnanguga (Fitzgerald et al., 2012).

### **1.3.2 Kompetentsuse vajadus**

Inimesele on iseloomulik ka soov tunda, et ta suudab ümbritsevas keskkonnas tõhusalt tegutseda ning seeläbi kogeda edu ja kontrolli oma tegevuse tulemuse üle. Inimesed, kellel on kõrgem kompetentsuse tajumise vajadus, naudivad oma osalust kehalises tegevuses rohkem. Kompetentsuse tajumise vajadus on rahuldatud siis, kui indiviidil on optimaalselt väljakutsuvaid ülesandeid, millest ta saab sagedast positiivset ja asjakohast tagasisidet (Deci & Ryan, 2000). Inimesed, kes usuvad enda kompetentsusesse suurema jõupingutuse korral, ei anna nii kergesti alla ning võtavad vastu rohkem väljakutseid võrreldes nendega, kes usuvad endasse vähem (Ames, 1992). Kui tegevus pakub rahulolu, siis on suurem tõenäosus, et antud isik jääb ka tulevikus tegevust kordama (Deci & Ryan, 2000). Laste tajutud kompetentsus ja võimekus on seotud saavutamise tundega, positiivsete emotsioonidega ja motivatsiooniga spordis (Ullrich-Fresh & Smith, 2009).

### **1.3.3 Seotuse vajadus**

Lisaks eelnimetatutele, on inimesele iseloomulik tahe tunda ennast tegevuse ajal seotuna tema jaoks olulistega ja tunda, et ta kuulub rühma. Antud psühholoogilise vajaduse puhul kogetakse oluliste inimeste heakskiitu, tunnustust, hoolivust ja armastust. See loob soodsa pinnase kõrgema sisemise motivatsiooni tekkeks ja heaolutunde saavutamiseks (Deci & Ryan, 2000).

## **2. KAASLASTE MOTIVATSIOONILINE KLIIMA**

### **2.1. Saavutuseesmärgi teooria**

Teine tuntud motivatsiooniteooria on John G. Nicholls'i saavutuseesmärgi teooria. Saavutuseesmärgi teooria selgitab inimese motivatsioonilist suundumust tegeleda kehalise treeninguga tervise säilitamise ja tugevdamise eesmärgil või võistlusspordis osalemisega (Nicholls, 1984). See, mida sportlane edukaks peab, sõltub tema eesmärkidest ja nende saavutamisest (Balaguer et al., 2002).

Saavutuseesmärgi teooria aitab mõista laste motivatsiooni spordis. Teooria ütleb, et eesmärgid ja motivatsioonilise kliima määravad inimese saavutused (Ames, 1992). Inimesed tõlgendavad eesmärkide saavutamist erinevalt, seega eristatakse omakorda saavutuskeskkonnas ülesandele orienteeritud motivatsiooni ja võimekusele orienteeritud motivatsiooni. Spordipsühholoogias nimetatakse eelnevalt mainitud motivatsioone ülesande-orientatsiooniks ja ego-orientatsiooniks (Nicholls, 1984).

#### **2.1.1 Ülesandele orienteeritud motivatsioon**

Indiviid, kellel domineerib ülesandele orienteeritud motivatsioon, tegutseb eesmärgiga saavutada meisterlik sooritus või lahendada püstitatud probleem. Teistest üleoleku näitamine ei ole selle inimese jaoks oluline. Pigem on olulisem usk, et pingutus tagab soorituse edukuse. Ülesandele orienteeritud sportlased saavad rahulolu oma isiklikust arengust. Sellisel juhul, mida enam inimene pingutab, seda võimekamana ta ennast ka tunneb (Balaguer et al., 2002). Seega peab paika, et mida rohkem on inimene õppinud, seda pädevamana ta ennast tunneb. Samuti eeldatakse iseenda soorituse tegemisel, et iga inimene seab eesmärgiks näidata oma kõrget võimekust, vältides madalat võimekust (Ames, 1992). Ülesandele orienteeritud inimene kogeb edu ületades iseenda varasemaid tulemusi. Näiteks paraneb harjutuse soorituse tehnika, mille puhul pakub tegevus omakorda rohkem sisemist huvi ning seega pingutatakse rohkem ja püsivamalt. Ülesandele orienteeritud indiviidi peamiseks eesmärgiks on spordi kontekstis näiteks uue harjutuse (liigutustegevuse) omandamine ning areng. Ta püüab selgeks õppida uue tehnilise elemendi või arendada teatud oskust hoolimata sellest, milline on treeningukaaslaste areng sama liigutustegevuse sooritamisel (Nicholls, 1984).

#### **2.1.2 Egole orienteeritud motivatsioon**

Indiviid, kellel domineerib egole orienteeritud motivatsioon, tegutseb eesmärgiga oma üleolekut näidata (Nicholls, 1984; Ames, 1992). Egole orienteeritud inimene usub, et võimekus

tagab edu ning eesmärgiks on näidata võimalikult väikese pingutusega võimalikult kõrget võimekust. Seega tundub pingutust nõudnud eesmärk egole orienteeritud inimesele määrgina, et ta ei ole piisavalt võimekas. Egole orienteeritud sportlased võrdlevad pidevalt ennast teistega ja nende jaoks on teistest üleolek oluline. Nad püüavad olla alati paremad ja vältida ebaõnnestumisi. Pidev võrdlemine teistega toob kaasa tegevusest väljalangemise, kui ei suudeta teistest parem olla. Egole orienteeritud sportlase motivatsioon langeb, kui ta näeb, et sama tegevust sooritades on teised palju tugevamad. Egole orienteeritud sportlastele on iseloomulik soov saada kinnitust oma võimekusele, teisi võita ja pidev enda võrdlemine teistega. Seega saab öelda, et sellistele sportlastele meeldivad harjutused, milles nad saavad teistest üle olla ehk teistest võimekamad (Nicholls, 1984).

## 2.2 Kaaslaste mõju spordimotivatsioonile

Treeningukaaslaste poolt loodud motivatsioonilise kliima tajumine mõjutab noorsportlaste psühholoogiliste vajaduste rahuldatust, see tähendab tajutud autonoomsust, kompetentsust ja seotust, sisemist motivatsiooni ja valitud spordialal püsimist. Mitmed uuringud on rõhutanud, et eakaaslaste rollil on suur osatähtsus spordiga tegelemisel ja motivatsioonilise keskkonna tajumisel (Ntoumanis & Vazou, 2005; Ullrich-French & Smith, 2006).

Suurem osa lastest ja noortest tegelevad regulaarselt organiseeritud spordiga, millel on oluline mõju füüsilisele ja psühholoogilisele heaolule. Psühholoogilised vajadused ja tegurid (positiivse kogemuse saamine, eesmärkide saavutamine, kompetentsuse tunde suurenemine, eduelamuse tunnetamine) omakorda avaldavad mõju spordi juurde püsijäämisele läbi sportlase sisemise motivatsiooni (Jõesaar et al., 2011). Ntoumanis ja Vazou (2005) on välja töötanud treeningukaaslaste motivatsioonilise keskkonna küsimustiku (*PeerMCYSQ*; *Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire*). *PeerMCYSQ* on kaaslaste motivatsioonilise kliima uurimiseks, millega saab täpsemalt hinnata, millised tegurid on seotud kaaslaste motivatsioonilise kliimaga spordis (Ntoumanis & Vazou, 2005).

Eestis läbiviidud uuring kaaslaste mõjust noorsportlaste vajaduste rahuldamisele, sisemisele motivatsioonile ja püsimisele spordis, kasutas eelnevalt mainitud küsimustikku. Küsimustiku valiidsus näitas küsimustiku sobivust eakaaslaste rühma mõju hindamiseks sportlaste motivatsiooniga seotud käitumisele. Kajastatud uurimustöös osales 424 võistkonnaala sportlast vanuses 11-16 eluaastat. Analüüsi tulemused näitasid, et ülesandele orienteeritud treeningukaaslaste motivatsioonilise kliima dimensioonid ennustasid positiivselt seotuse, autonoomsuse ja kompetentsuse vajaduse rahuldamist. Vastupidiselt ülesandele kaasatud dimensioonidele, ennustasid egole orienteeritud motivatsioonilise kliima dimensioonid negatiivselt tajutud seotuse vajaduse rahulolu ja ei leitud otsest mõju tajutud autonoomsuse ja

kompetentsuse vajaduse rahuldamiseks (Jõesaar et al., 2011). Neid tulemusi omakorda kinnitab varasem uuring, kus Murcia et al. (2008) toob lisaks ülesandele orienteeritud motivatsioonilise kliima positiivsele seosele põhivajadustega välja, et egole orienteeritud motivatsioonilisel kliimal puudub statistiliselt oluline seos põhivajadustega. See omakorda on kooskõlas Jõesaar et al. (2011) uurimuse tulemusega, et egole orienteeritud treeningukaaslaste motivatsiooniline kliima ei näidanud ka seost sisemise motivatsiooni ega spordis püsijäämise vahel, kuna selle dimensiooni puhul puudub otsene mõju inimese põhivajadustele. Seega kui noored sportlased tajuvad kaaslaste motivatsioonilist kliimat, tuginedes rohkem ülesandele orienteeritud motivatsioonilisele kliimale, siis inimese põhivajadused on suurema tõenäosusega rahuldatud, mis omakorda mõjutab positiivselt nende sisemist soovi tegeleda kehalise aktiivsusega (Jõesaar et al., 2011).

Jõesaar et al. (2012) on läbi viinud ka teise uuringu treeningukaaslaste motivatsioonilise kliima teemal, milles uuriti 362 noorsportlast erinevatest spordiklubidest üle Eesti. Uuriti üheaastase treeningperioodi jooksul peamiselt ülesandele orienteeritud treeningukaaslaste motivatsioonilise keskkonna tajumise ja treeneri autonoomse toetuse tajumist. Uuring näitas, et sportlaste tajutud treeneri autonoomsuse toetus mõjutas positiivselt ülesandele orienteeritud treeningukaaslaste motivatsioonilise keskkonna tajumist. Uuringu tulemused kinnitasid sportlaste tajutud treeneri autonoomse toetuse ja ülesandele orienteeritud treeningukaaslaste motivatsioonilise keskkonna tajumise otsest mõju edasisele sisemisele motivatsioonile. Seega treeningukaaslased mängivad täiskasvanute kõrval olulist rolli noorsportlase sisemise motivatsiooni kujundamisel ja avaldavad mõju valitud spordialaga tegelemise püsivusele (Jõesaar et al., 2012).

Kuna egole orienteeritud treeningukaaslaste motivatsioonilisel kliimal puudub otsene seos põhivajadustega (Murcia et al., 2008), tuleks pigem aidata kaasa ülesandele orienteeritud treeningukaaslaste motivatsioonilise kliima kujunemisele (Jõesaar et al., 2012). Ülesandele orienteeritud motivatsiooniline kliima soodustab sportlase psühholoogiliste vajaduste rahuldamist, avaldab mõju sisemise motivatsiooni kujunemisele (Jõesaar et al., 2011) ja kehalise aktiivsuse naudingu kogemisele (Murcia et al., 2008). Eelnevalt nimetatud tegurite olemasolu tagamine treeningprotsessis loob pinnase sportlase sisemisele motivatsioonile ja püsimisele valitud spordiala juures pikema aja vältel. Seega peaksid treenerid noortega töötades pöörama suuremat tähelepanu nende autonoomsust toetavale käitumisviisile ja julgustama noorte omavahelist koostööd, õppimist ja jõupingutust ehk püüdlust üheskoos tegutseda (Jõesaar et al., 2012).

### **2.3 Kaaslaste mõju sporditegevuse nautimisele**

Üks põhjustest, miks inimesed osalevad kehaliselt aktiivsetes tegevustes, on naudingu kogemine. See annab hea enesetunde, mis omakorda on meeldiv, väärtuslik ja huvitav kogemus. Enesemääratletud motivatsioon ennustab positiivselt tegevuse nautimist keskkonnas, kus kaaslased panevad rohkem rõhku koostööle, püüdlikusele ja individuaalsele arengule. Ülesandele orienteeritud motivatsiooniline kliima tekitab sportlastes tunde, et nad on kompetentsed. Lisaks sellist tüüpi kliimas on sportlased rohkem kaasatud grupi otsustesse, mis suurendab nende tajutavat autonoomsust. Samuti paraneb seotus, kui seal on koostööaldis keskkond, mis hoidub sotsiaalsest võrdlusest (Murcia et al., 2008). Vazou et al. (2005) on samuti näidanud kvalitatiivse uuringuga, et tajutud seotuse, autonoomia ja kompetentsuse toetus spordis näivad olevat tähtsad ülesandele orienteeritud treeningukaaslaste motivatsioonilises kliimas, kuna ülesandele orienteeritud motivatsiooniline kliima ennustab positiivselt inimese kolme põhivajadust. Need kolm põhivajadust on seotud sisemise motivatsiooni kujunemisega, mis omakorda soodustab naudingu kogemist ja kehalise aktiivsuse juurde püsijäämist.

Sõprussuhted kaaslastega toetavad kehalise aktiivsuse nautimist (Smith et al., 2006; Martin, 2014). Sõbrad mängivad olulist rolli inimese kolme põhivajaduse rahuldamisel, mis omakorda suurendab kehalisest aktiivsusest saadavat naudingut ja sisemist motivatsiooni (Smith et al., 2006).

### **3. POSITIIVSED JA NEGATIIVSED MÕJUTEGURID**

Suhtlemine põhineb inimestevahelistel suhetel, mis võivad olla nii positiivsed kui ka negatiivsed. Abistav käitumine ehk prosotsiaalne käitumine põhineb inimese huvil teise inimese vastu. Koostöövõime, teistele tähelepanu pööramine, abistamine ja ühiste reeglite täitmine on prosotsiaalsele käitumisele väga iseloomulik. Isekat, agressiivset, hoolimatut ja ebasõbralikku käitumist peetakse negatiivseks sotsiaalseks käitumiseks ehk asotsiaalseks käitumiseks (Telama & Kahila, 1995).

Kaaslaste koosmõju rühmas on oluline, et luua positiivne keskkond (Vazou et al., 2005). Lastel, kes spordis enam osalevad, on kõrgem sotsiaalne staatus. Lapsed, kes kogevad positiivseid suhteid kaaslastega ja väärtustavad ennast rohkem, kogevad ka rohkem positiivsemaid tundeid kehalise aktiivsuse ajal, mis omakorda suurendab motivatsiooni spordis (Smith, 1999).

#### **3.1 Kaaslaste positiivne mõju**

Ntoumanis ja Biddle (1999) on öelnud, et eesmärgi-orientatsiooni mõjutab ka keskkond, milles tegevus toimub. Seega saab välja tuua, et inimese eesmärgi-orientatsiooni konkreetse situatsioonis (kas ülesandele või egole orienteeritust) mõjutab tema loomupärane üldine eesmärgile orienteeritus ja motivatsiooniline kliima ehk keskkonna motivatsioonilised omadused.

Ames (1992) on välja toonud kaks eristatavat motivatsioonilist kliimat: meisterlikkusele orienteeritud kliima ja tulemusele ehk esitusele orienteeritud kliima. Meisterlikkusele ehk ülesandele orienteeritud kliima iseloomustab õpikeskkonda, milles inimene tunneb, et teda suunatakse eneseületamisele, näiteks oma senise taseme ületamine. Ülesandele orienteeritud motivatsioonilises kliimas pakub isiklik areng sportlasele rahulolu. Seetõttu on viimati mainitud motivatsiooniline kliima seotud positiivsete motivatsiooni tulemustega nagu näiteks nauding, huvi, sooritusvõime parandamine ja rahulolu tulemusega. Oluline on ka ülesandele orienteeritud motivatsioonilise kliima soodustamine treeninggrupis, et ümbritsev keskkond oleks meeldiv (Ames, 1992).

##### **3.1.1 Kaaslasteks olemine**

Treeningutel olles veedetakse palju aega üheskoos. Treeningukaaslaste vahel võivad kujuneda head sõprussidemed, kus üksteist tuntakse hästi, nauditakse treeningprotsessi ja tehakse koos nalja, mis tõstab meeleolu. Võivad tekkida ka ühesugused huvid ja uskumused spordis. Samuti aidatakse üksteist, kui keegi vajab abi. Antakse nõu või õpitakse koos uusi oskusi.

Pikaajalisel treenimisel grupis tekib treeningukaaslaste vahel lähedus. Läheduse all peetakse silmas üksteise tunnete ja mõtete mõistmist, samuti usaldust ja meeldivat tunnet olles üksteisega koos. Grupi liikmed avaldavad üksteisele emotsionaalset tuge ning hoolitsevad üksteise eest. Kui aktsepteeritakse treeningukaaslast ja gupi liikmete vahel ei esine tülisid, on tegemist konflikti puudumisega, mis on positiivne. Positiivne võib olla ka see, et grupiliikmed on võimelised omavahel konflikte lahendama, kui peaksidki tülid või arusaamatused tekkima. Üldiselt, kui aktsepteeritakse üksteist, siis ollakse ka meeldivad üksteise suhtes (Weiss et al., 1996).

### **3.1.2 Sõprussuhted kaaslastega**

Regulaarne tegelemine kehalise aktiivsusega on oluline osa inimese tervisliku seisundi ja elukvaliteedi paranemisel. Tervis on kui inimvara, mis mõjutab igapäevast elukeskkonda (Biddle et al., 2004). Sotsiaalne suhtlemine eakaaslastega on osa sellest, mis motiveerib konkreetse spordialaga alustamist, soodustab pidevat sportimist ja püsijäämist kehalises tegevuses (Gavin et al., 2016). Nii kaaslaste kui ka sõbrade saavad kaasa aidata kehalise aktiivsuse edendamisele ning suurendada noorte motivatsiooni olla füüsiliselt aktiivne. Seega kaaslaste või sõbra olemasolu noorsportlaste seas on oluline, et väärtustada tervislikku eluviisi (Salvy et al., 2009). Sõprade algatatud tegevustest võetakse palju parema meelega osa kui muidu (Gavin et al., 2016).

Aktiivne liikumine on paljudele sotsiaalne sündmus. Kehaliselt aktiivne võidakse olla nii üksinda või üheskoos kaaslastega, mis võimaldab kohtuda uute tuttavate ja sõpradega. (Telama & Kahila, 1995). Varasema uurimuse tulemuste põhjal on sporti seostatud mitme kasuliku teguriga, näiteks paranevad suhted eakaaslastega, paraneb enesehinnang ja väheneb ärevus (Smith, 2003). Lapsed alustavad regulaarse sporditreeninguga sageli kas sõprade või õdede-vendade eeskujul või julgustamisel. Tavaliselt on vanemate roll laste sotsialiseerumisel spordis kahtlemata suurem esimesel kümnel eluaastal, ent noorukieas omandavad aina enam kaalu ka laste suhted eakaaslaste ja sõpradega.

Keegan et al. (2009) uuris treenerite, vanemate ja kaaslaste motiveerivaid käitumisi, mis mõjutavad laste spordimotivatsiooni sportlaskarjääri alguses. Eakaaslaste mõju laste spordimotivatsioonile oli vanuses 7-11 eluaastat väiksem, võrreldes vanemate ja treenerite mõjuga (Keegan et al., 2009). Teismeeas suureneb treeningukaaslaste osatähtsus ja see soodustab omavahelist võrdlust (Keegan et al., 2009; Martin, 2014). Siiski selgus uuringu tulemustest, et eakaaslaste võrdlused ja hinnangud on olulised laste saavutuslike eesmärkide kompetentsusmotivatsiooni allikad. Nii võib eakaaslaste negatiivne hinnang kehalisele kompetentsusele suurendada tegevuste vältimisega seotud motivatsiooni. Samuti selgus, et sportliku kompetentsuse alusel moodustuvad sõprade rühmad ning nõrgad tulemused

spordivõistlustel võivad kaasa tuua vanade sõprade kaotamise ning uute tekkimise (Keegan et al., 2009).

Kaks olulisemat eakaaslaste mõjuga seotud mõistet on sõprussuhted ja aktsepteeritus eakaaslaste hulgas. Ehkki on sõprussuhtel ja aktsepteeritusel eakaaslaste hulgas erinev arenguline tähendus, võib neil olla ka ühiseid tunnuseid, eriti juhul kui üks neist ei toimi täielikult. See tähendab seda, kui näiteks laps tunneb treeningul ärevust ja kui teised ei tunnusta teda, siis head sõprussuhted võivad leevendada teiste treeningukaaslaste mitte aktsepteerimist ehk negatiivset mõju. Uurimuse tulemused näitavad, et nii üksteise aktsepteerimine treeninggrupis kui ka head sõprussuhted on seotud paljude psühholoogiliste konstruktiivsete nagu kõrgem tajutav kehaline kompetentsus, kõrgem enesehinnang, suurem pühendumine ja nauding spordis, kõrgem enesemääratletud motivatsioon ning madalam spordiga seotud stress (Smith et al., 2006).

Smith et al. (2006) on klasteranalüüsi tulemusena välja toonud kaaslaste suhete profiilid 10-14-aastastel noorsportlastel. Tulemustest selgus, et eakaaslaste suhete iseloomustamisel võib eristada viit rühma ehk klastrit. Ühte gruppi iseloomustasid suhteliselt kõrge eakaaslastepoolne aktsepteeritavuse tajus, sõprussuhte kõrge kvaliteet ning suhteliselt madal konflikti tajumine suheldes sõpradega. Eelmisele täielikult vastandliku rühma moodustasid noorsportlased, kes tajusid, et nad ei ole eakaaslaste silmis aktsepteeritud, nende sõprussuhte kvaliteet oli madal ning neil oli sõprade osas suhteliselt kõrge konflikti tajumise tase. Nende kahe äärmusliku rühma vahele jäi veel kolm rühma, kus esines mõõdetud dimensioonidest ühe dimensiooni suhteliselt kõrgem tajumine, näiteks ühel rühmal aktsepteeritus eakaaslaste silmis ja teisel rühmal madalam tajumise tase, näiteks sõprussuhte kvaliteet.

Sõprussuhted on tüdrukute ja poiste vahel erinevad. Poiste puhul esineb isoleeritust kaaslastest märksa rohkem kui tüdrukute puhul, seega poistel on võrreldes tüdrukutega suurem risk jääda eakaaslaste silmis tõrjutuks ning omada vähem sõprussuhteid (Smith et al., 2006). Samuti Weissi et al. (1996) läbi viidud uuring näitab, et tüdrukud mainivad palju sagedamini sõprade emotsionaalset tuge spordis. Head suhted eakaaslastega on väga olulised noorte spordimotivatsiooni suurendamisel ja spordiga seotud ärevuse vähendamisel (Keegan et al., 2009).

Sõprussidemed suurendavad kehalist aktiivsust nii ülekaalulisel inimesel kui ka mitte-ülekaalulisel inimesel ning on seotud kehalise aktiivsuse juurde püsijäämisega. Noored on kindlasti kehaliselt aktiivsemad, kui neil on seltskond eakaaslasi ja sõpru kellega mängida ja üheskoos olla. Inimestel, kellel puuduvad sõprussuhted kaaslastega, on ka kehaline aktiivsus madalam, kuna kehaline aktiivsus tähendab mängu, mis nõuab kaaslast või mängupartnereid

(Salvy et al., 2009). Üksinda olles ei ole füüsiline tegevus nii nauditav ja meelepärane (Salvy et al., 2009).

### **3.1.3 Kaaslaste aktsepteerimine**

Sõbralik keskkond avaldab positiivset mõju treeninggruppi kuuluvatele inimestele, suurendades treeningukaaslaste omavahelist koostööd ja suhtlemist. Igal inimesel on soov olla aktsepteeritud teiste poolt ja tunda ühtekuuluvustunnet rühmaliikmetega. Seotuse toetus omab tähtsat mõju treeningukaaslaste motivatsioonilise kliima kujunemisel. Meeskonnatöö on nauditav osa spordist. Võistkonnakaaslase julgustamine raske pingutuse eel ning eriti nauditav on üheskoos ühiste eesmärkide saavutamise nimel treenida (Gavin et al., 2016). Laste puhul võib aktsepteerimine kaaslaste poolt suurendada motivatsiooni ja enesetajumist sporditegevuses (Vazou et al., 2005).

Weiss et al. (1996) ja Martin (2014) on toonud välja mitmeid mõjutegureid, mis seostuvad kaaslaste käitumisega ning on seotud tajutud kompetentsusega. Kui treeninggrupis aktsepteeritakse teineteise vigu ja austatakse üksteist, paraneb grupiliikmete enesehinnang. Enesehinnang tõuseb ka siis, kui austatakse üksteist ning üksteisele öeldakse meeldivaid asju, mis teevad head meelt. Enesehinnang iseloomustab seda, kui väärtuslikuna ja edukana inimene ennast tunneb. Positiivne kehalise aktiivsuse mõju ja kaaslaste omavaheline suhtlemine mõjub laste ja noorte enesehinnangule hästi. Näiteks saadakse kehalise aktiivsuse kontekstis positiivne kogemus, tagasiside treeneri või kaaslase poolt (Martin, 2014) ja tuntakse kehalise aktiivsuse mõju kehakaalule või kehakujule (Salvy et al., 2012).

### **3.1.4 Koostöö**

Laste motivatsiooni suurendab koostöö eakaaslastega ning üksteise emotsionaalne ja moraalne toetamine nii treeningutel kui ka võistlustel. Koostööd tehakse võistkonnasiseselt selleks, et üksteist aidata ja koostööst midagi õppida. Samuti on oluline antud dimensiooni puhul omandada üheskoos uusi teadmisi ning õppides seeläbi juurde uusi oskusi (Vazou et al., 2005). Mängulise koostöö uurimine näitab, et 7-11 eluaastal hakkab lastel välja kujunema ülesandesidusus grupi tegevuses. Samuti on leitud, et kolm enesemääratlusteooria peamist psühholoogilist vajadust on väga olulised laste spordimotivatsiooni mõjutamisel (Keegan et al., 2009). Noorsportlaste treenerid peaksid toetama sportlaste põhivajadusi, luues treeningutel vastava motivatsioonilise keskkonna. See tähendab ülesandele orienteeritud motivatsioonilise kliima eelistamist normatiivsele hindamisele ehk ego-orientatsioonile (Jõesaar et al., 2012).

### 3.1.5 Grupi sidusus

Grupi sidusus on „dünaamiline protsess, mis peegeldub grupi kalduvuses kokku hoida ning säilitada ühtsus nii instrumentaalsete eesmärkide saavutamisel kui ka grupi liikmete afektiivsete vajaduste rahuldamisel.”(Carron et al., 1998). Afektiivsete vajaduste all peetakse silmas soovi kogeda positiivseid emotsioone ja instrumentaalsete eesmärkide mõiste all peetakse silmas grupi loomise ja selles tegutsemise jätkamise põhjuseid (Carron et al., 1998).

Grupi liikmed hakkavad omavahel suhtlema alates hetkest, mil grupp moodustatakse. Inimgruppide tegevuse kõige olulisemaks teguriks spordis peetakse grupi sidusust, mis omakorda jaotatakse ülesandesidususeks ja sotsiaalseks sidususeks. Grupi ülesandesidusus tähendab seda, millises ulatuses grupi liikmed koos tegutsevad saavutamaks püstitatud eesmärgid. Näiteks ülesandesidusust iseloomustab võrkpallimeeskonna võimes realiseerida eri rünnakukombinatsioone punktiks. Ülesandesidusust on nimetatud ka meeskonnatöök (Carron et al., 1998).

Sotsiaalse sidususe all mõistetakse seda kui võrd grupi liikmed üksteisele meeldivad ja naudivad grupi liikmeks olemist (Carron et al., 1998). Grupi sotsiaalset sidusust seostatakse ka „meeskonnavaimu” mõistega. „Meeskonnavaim” on grupi sotsiaalset sidusust iseloomustav tegur. Seotuse toetust on defineeritud kui edendavat ja hõlbustavat ühtekuuluvustunnet, luues sõbraliku õhkkonna meeskonnas ning pakkudes hoolivust uskudes oma meeskonnakaaslastesse (Vazou et al., 2005). Sportliku tulemuslikkuse parandamisel on oluline nii grupi kõrge ülesandesidusus kui ka sotsiaalne sidusus (Carron et al., 1998). Siiski on võistkondi, kus grupi sotsiaalne sidusus on väga kõrge, ei saavuta meeskond soovitud tulemusi, kuna grupi liiga kõrge sotsiaalne sidusus ei pruugi meeskondlikule tulemuslikkusele noorsportlaste puhul hästi mõjuda, näiteks grupisisesed rollid on arusaamatud ja meeskondlikke eesmärgid ei hinnata adekvaatselt (Roivo et al., 2009).

Meeskonna sidusus on positiivselt seotud sportliku tulemuslikkusega ja grupi keskkonnaga, kuna paraneb suhtlemine sportlaste vahel ning mängijad pühenduvad rohkem meeskonna eesmärkide saavutamisele (Carron et al., 1998). Meeskonna sidususe ja tulemuse vahelist seost mõjutab liikmete eesmärkide selgus, jagatud ootused eesmärkide saavutamisel ja aktsepteeritavus. Grupi tunnuseks on tihtipeale ka grupimõtlemine, mille puhul on meeskonnaliikmetel raske avaldada oma arvamust ja mõtteid näiteks eesmärkide kohta. Meeskonnaliikmed tunnevad vajadust hoiduda vaenulikkusest üksteise suhtes, mis väljendub selles, et ei soovita valikute tegemisel arvesse võtta isiklikku arvamust (Roivo et al., 2009).

### **3.2 Kaaslaste negatiivne mõju**

Tulemusele ehk ehole orienteeritud motivatsiooniline kliima iseloomustab õpikeskkonda, milles inimene tunneb, et treener soodustab sportlaste võrdlemist. Põhirõhk antud motivatsioonilises kliimas on inimsuhete võrdlemine ja võistkonnakaaslastega konkureerimine (Ames, 1992). Selline rõhuasetus põhjustab negatiivseid motivatsioonilisi tagajärgi, nagu näiteks ärevus, düsfunktsionaalne käitumine, vähenenud jõupingutus (Pensgaard & Roberts, 2000).

Negatiivse tegurina mõjub grupiliikmetele ka konflikt. Üksteise solvamine, lahkeli ja halvasti ütlemine ei anna edu spordi valdkonnas. Kaaslaste kriitika mõjutab enesehinnangut ja seeläbi võib väheneda kehalise aktiivsuse nauding (Weiss et al., 1996). Inimesed, kes on üksildased, kellel puuduvad sõbrad, tegelevad vähem kehalise aktiivsusega (Salvy et al., 2012).

#### **3.2.1 Vigade tegemine sooritusel**

Vigade tegemine sooritusel võib olla nii positiivse kui ka negatiivse mõjuga võistkonnakaaslastele. Tihti vigu tehes hakkavad sportlased rohkem muretsema, et kuidas võistkonnakaaslased reageerivad tehtud vigadele (Vazou et al., 2005).

Vazou et al. (2005) on oma uurimuses välja toonud, et kui võistkonnakaaslased julgustavad treeningukaaslast oma sooritust jätkama, kes on vea teinud ja ütlevad positiivselt, et kõik on hästi, siis toetab see ülesandele orienteeritud motivatsioonilise kliima kujunemist. Vastupidiselt, kui võistkonnakaaslased kritiseerivad inimest, kes on vea teinud, võib nende arvamus veelgi suurendada selle indiviidi muretsemist tehtud vigade pärast. Inimesed, kes pidevalt kogevad võistkonnakaaslaste kriitikat, võivad hakata andma hinnanguid oma võimetele, mis põhineb vigadel, mida nad teevad. See omakorda ei toeta ülesandele orienteeritud motivatsioonilist kliimat, vaid pigem soodustab ehole orienteeritud motivatsioonilise kliima kujunemist.

#### **3.2.2 Meeskonnasisene konkurents**

Meeskonnasisene konkurents on rühmasisese võistluse dimensioon, mis kajastab ego-orientatsiooni motivatsioonilist kliimat. Seda iseloomustab võistkonnaliikmete püüdlus edestada pidevalt oma võistkonnakaaslasti ning teistega võrdlemine. Viimane tekitab muret oma võimete ja oskuste pärast. Võistkonnaliikmed võivad tajuda end vähem võimekana. Teistega võrdlemine tekitab inimeses veelgi suuremat pinget ja rõhutab teistest paremini tegemist (Vazou et al., 2005).

### **3.2.3 Käitumuslik rahulolematust**

Skinner ja Pizer (2012) kasutasid osaliselt motivatsiooni dünaamika mudelit, et uurida kaaslaste mõju, käitumuslikku kaasatust, rahulolematust, toimetulekut ja resilientsust. Elukestev osalemine spordis on seotud naudinguga kogemusega. Motivatsiooni dünaamika mudel (MMD; *The Model of Motivation Dynamics*) ütleb, et eakaaslased mõjutavad käitumuslikku kaasatust, mis omakorda on seotud pingetaluvusega. Taluvus kujutab endast isiku võimet kohaneda positiivselt stressisituatsioonide ning toime tulla normaalselt vaatamata ümbritsevatele stressirohketele stiimulitele. Kaaslastel võib olla käitumuslikule kaasatusele nii positiivne kui ka negatiivne mõju. Kui kaaslane on häiriv ja kiusab, siis ta võib mõjutada oma sõpru negatiivselt, mistõttu ülejäänud treeningukaaslased muutuvad rahulolematuks (Nicholls et al., 2016).

MMD tugineb enesemääratlusteooriale ja positiivsele motivatsiooni arengumudelile. Keskne tõekspidamine MMD järgi on see, et inimesed tegelevad spordiga, kui neil on täidetud kolm peamist psühholoogilist põhivajadust. Kui inimese põhilised psühholoogilised vajadused ei ole täidetud, siis neil tekib käitumuslik rahulolematust. Seda aitavad vältida hoolitsus ja ühtekuuluvustunne teiste inimestega samas rühmas. Käitumuslik rahulolematust on seotud emotsioonidega nagu kurbus, häbi, ärevus, tüdimus (Nicholls et al., 2016).

### **3.2.4 Meeskonnasisene konflikt**

Meeskonnasisene konflikt on defineeritud kui treeningukaaslaste negatiivne ja mittetoetav käitumine. Meeskonnasisene konflikt esineb meeskonnakaaslaste konkurentsis. Selline negatiivne käitumine kahjustab inimeste omavahelisi suhteid. Siit järeljub negatiivne ja mittetoetav käitumine eakaaslastega, mis loob egole orienteeritud motivatsioonilist kliimat, millega kaasneb mõne lapse puhul madala kompetentsuse tajumine. Konfliktis võistkonnas öeldakse välja võistkonnakaaslaste poolt negatiivseid kommentaare ja rõhutatakse üksteise nõrkusi (Vazou et al., 2005). Võistkonnasisene konflikt on seotud negatiivsete kommentaaridega, naeru ja kriitikaga (Smith et al., 2010).

### **3.2.5 Kaaslaste kriitika**

Lapsed õpivad paljusid tegevusi teisi imiteerides. See tähendab seda, et nende söömisharjumustel ja kehalise aktiivsusega tegelemisel on kaaslastega oma seos. Kaaslased mõjutavad laste söömisharjumusi toidu valiku ja eelistuse tegemisel (Ward et al., 2016). Rasvumine ja ülekaal on juba lapsepõlves ja noorukieas üha enam kasvav probleem kogu maailmas, kuid eelkõige Ameerika Ühendriikides ja Kanadas (Salvy et al., 2012).

Eesti koolilaste tervisekäitumise HBSC (*The Health Behaviour in School-aged Children*) uuringu andmete põhjal saab öelda, et ülekaal on ka Eesti laste ja noorukite seas saanud tõsiseks probleemiks. HBSC uuringus on välja toodud 11-15-aastaste noorte ülekaalu levimust aastail 2002-2014. Tüdrukutel on alates 2002. aastast tõusnud 2014. aastani ülekaaluliste noorte ülekaal 4%-lt 11%-le ja poistel 8%-lt 17%-le. Andmed näitavad ülekaaluliste noorte arvu jätkuvat tõusu kuni 2010. aastani, mis jäi samale tasemele ka 2014. aastal (Aasvee, 2016).

Inimestel, kelle kehakaalu kaaslased kritiseerivad, on väiksem tahe osaleda kehalises tegevuses. Sellisel juhul välditakse kehalist aktiivsust, et omakorda vältida kiusamist ja kriitikat kehakaalu kohta. Kehakaalu kritiseerimine võib viia ka selleni, et loobutakse üldse kehalisest aktiivsusest, kuna kardetakse kriitikat (Salvy et al., 2012). Kaaslaste poolt tulev kriitika mõjutab ka enesehinnangut. Üksteisele halvasti ütlemine võib põhjustada ärevust ja üksindust (Fitzgerald et al., 2012). Inimese madal enesehinnang ja negatiivne minapilt raskendavad sotsiaalsete suhete loomist (Telama & Kahila, 1995).

#### 4. KOKKUVÕTE

Kaaslaste käitumine treeningul mõjutab sportlast. Seda põhjendavad mitmed teadusuuringud, mis on antud bakalaureusetöös ka välja toodud. Töö autori tähelepanu on suunatud kaaslaste sotsiaalsele mõjule. Töös käsitletud uuringud toovad välja põhjused, mis avaldavad mõju kehaliselt aktiivsetele noortele motivatsiooni kujunemisel, mis omakorda soodustab kehalise aktiivsuse juurde püsijäämist. Mitmetest uuringutest selgus, et noorsportlase motivatsiooni ja spordis püsijäämist võivad mõjutada mitmed tegurid: psühholoogilised tegurid, keskkonna sotsiaalsed tegurid, naudingu kogemine ja sotsiaalne toetus.

Uuringud on näidanud, et kaaslased ja sõbrad võivad oma käitumisega avaldada nii positiivset kui ka negatiivset mõju teistele sportlastele, kes treenivad samas grupis. Keskkond, milles tegevus toimub, on oluline, et tagada meeldiv õhkkond. Töös kajastatud uuringud näitavad ülesandele orienteeritud motivatsioonilise kliima ja egole orienteeritud motivatsioonilise kliima selget erinevust (Jõesaar et al., 2011; Murcia et al., 2008; Vazou et al., 2005). Ülesandele orienteeritud motivatsioonilise kliima puhul on positiivne suhtumine treeningukaaslastesse. Samuti tajutakse suuremat kompetentsust ja seotust teistega, positiivset mõju sisemisele motivatsioonile ja usutakse, et jõupingutus tagab edu. Egole orienteeritud motivatsioonilise kliima puhul on madalam jõupingutus ja seotuse tajumine, iseloomulik on väliste stiimulite suhteliselt tugevam mõju ning usutakse, et võimed tagavad edu. Lisaks egole orienteeritud motivatsioonilises kliimas on sportlasel pidev pingeline ja muretsemine läbikukkumise pärast, võrreldakse ennast teistega, mis viib negatiivse suhtumiseni treeningukaaslastesse (Ames, 1992).

Selleks, et sportlane oleks edukas ja suhtuks oma võistkonnakaaslastesse positiivselt on oluline psühholoogiliste vajaduste rahuldamine. Kui kõik kolm vajadust on rahuldatud, on ka sportlaste omavahelised suhted positiivsed. Kaaslased aktsepteerivad, toetavad üksteist, teevad omavahel koostööd, õpivad koos uusi oskusi, mis viib kogu treeningprotsessi nautimiseni ja motivatsiooni tõstmiseni. Kui aga kasvõi üks kolmest põhivajadusest ei ole rahuldatud, tekib treeningukaaslaste vahel üksteise võrdlemine. Omakorda kujuneb meeskonnasisene konkurents, mis võib viia konfliktide tekkeni. Selline keskkond ei soodusta edu saavutamist spordis, vaid pigem pärsib seda. Sageli viib negatiivne kaaslaste käitumine eriti noorte puhul olukorrani, et loobutakse kergesti ja välditakse edaspidi osalemist spordis.

Arvan, et kaaslase positiivne käitumine (üksteise aktsepteerimine, rõõmsameelne, koostööaldis) raskel treeningul mõjub treeningukaaslaste motivatsioonile hästi. Treeningud ei ole kerged ja seega võib tekkida inimestel kergesti negatiivne mõtlemine (väsimus, enesehinnangu langus) ja sellest tulenev käitumine (vigade kordamine, allaandmine pingutuse eel, motivatsiooni

kadu). Oluline on rohkem märgata treeningul ennast ja teisi. Märgata neid hetki, kui öeldakse üksteisele hästi ja aidatakse kedagi, kes vajab abi. Samuti peaks igat inimest kohtlema võrdsena, sõltumata kehakaalust või kehakujust.

Minu arvates on tõenäoline, kui õpitakse teistes treeningukaaslastes rohkem märkama positiivsust, muutub õpikeskkond järjest paremaks. Treenerid peaksid töötades noortega julgustama noorte omavahelist koostööd, õppimist ja jõupingutust üheskoos tegutseda (Jõesaar et al., 2012). Selline käitumine soodustab ülesandele orienteeritud motivatsioonilise kliima kujunemist treeninggrupis ja noorte psühholoogiliste vajaduste rahuldamist. Noortele läheb korda rohkem kaaslaste poolt tulev tagasiside kui koolieelikutele (Martin et al., 2014).

Võttes kokku käesolevat bakalaureusetööd, saab öelda, et kaaslaste omavaheline käitumine avaldab mõju nii kehaliselt aktiivsele inimese motivatsioonile kui ka spordis püsimisele. Kui laps või noor tunneb kehalise aktiivsuse ajal rõõmu, naudingut ja rahulolu sõpradega suhtlemisel, on see piisav põhjus, et olla kehaliselt aktiivne.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Aasvee, K. Tervis ja tervishoid In: Aasvee K. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2013/2014. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2016, 32-33.
2. Allen J. Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2003;25:551–567.
3. Ames, C. Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Education Psychology* 1992; 84:261-271.
4. Balaguer, I, Duda JL, Atienza FL, Mayo C. Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise* 2002; 3 293–308.  
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00025-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00025-5)
5. Biddle SJH, Gorely T, Stensel DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences* 2004; 22:679–701.  
<http://dx.doi.org/10.1080/02640410410001712412>
6. Butcher J. Longitudinal analysis of adolescent girls' participation in physical activity. *Sociology of Sport Journal* 1985; 2:130-143.
7. Carron AV, Hausenblas H A. *Group dynamics in sport* (2nd ed.) Morgantown, WV: Fitness Information Technology 1998.
8. Deci EL, Ryan RM. The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 2000; 11:227-269.
9. Fitzgerald A., Fitzgerald N, Aherne C. Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence* 2012; 35: 941–958. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.002>
10. Gavin J, McBrearty M, Malo K., Abravanel M, Moudrakovski T. Adolescents' Perception of the Psychosocial Factors affecting Sustained Engagement in Sports and Physical Activity. *International Journal of Exercise Science* 2016; 9(4):384–411.
11. Jõesaar H, Hein V, Hagger, MS. Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise* 2011; 12: 500–508. doi:10.1016/j.psychsport.2011.04.005
12. Jõesaar H, Hein V, Hagger MS. Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13: 257–262. doi:10.1016/j.psychsport.2011.12.001
13. Keegan RJ, Harwood CG, Spray CM, Lavallee DE. A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on

- sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 2009; 10(3): 361–372.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>
14. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences* 2003; 21,883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
  15. Martin NJ. Keeping It Fun in Youth Sport: What Coaches Should Know and Do. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators* 2014; 27(5):27–32.  
<https://doi.org/10.1080/08924562.2014.938879>
  16. Murcia JAM, Román ML de S, Galindo CM, Alonso N, González-Cutre D. Peers' Influence on Exercise Enjoyment: A Self-Determination Theory Approach. *Journal of Sports Science & Medicine* 2008; 7: 23–31.
  17. Nicholls JG. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 1984; 91:328-346.
  18. Nicholls A R, Morley D, Perry JL. The Model of Motivational Dynamics in Sport: Resistance to Peer Influence, Behavioral Engagement and Disaffection, Dispositional Coping, and Resilience. *Frontiers in Psychology* 2016; 6.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02010>
  19. Ntoumanis, N, Biddle SJ. A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences* 1999; 17:643–665. <https://doi.org/10.1080/026404199365678>
  20. Ntoumanis N, Vazou S. Peer Motivational Climate in Youth Sport: Measurement Development and Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2005; 27:432–455.
  21. Pensgaard AM, Roberts GC. The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences* 2000; 18:191–200.
  22. Rovio E, Eskola J, Kozub SA, Duda JL, Lintunen T. Can high group cohesion be harmful? A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research* 2009; 40: 421-435.  
10.1177/1046496409334359
  23. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 2000; 25:54–67.  
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.
  24. Salvy SJ, de la Haye K., Bowker JC, Hermans RCJ. Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior* 2012; 106(3):369–378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>
  25. Salvy SJ, Roemmich JN, Bowker JC, Romero ND, Stadler PJ, Epstein LH. Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of Pediatric Psychology* 2009; 34(2):217–225. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn071>

26. Skinner E, Pitzer JR. “Developmental dynamics of student engagement, coping, and everyday resilience,” *Handbook of Research on Student Engagement*, SL Christenson et al., eds. Reschly C, Wylie. Department of Psychology 2012; 21–44. doi 10.1007/978-1-4614-2018-7\_2
27. Smith AL, Gustafsson H, Hassmén P. Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 2010; 11(6):453–460.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.007>
28. Smith AL. Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1999; 21:329–350.
29. Smith AL. Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise* 2003; 4:25–39.  
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00015-8)
30. Smith AL, Ullrich-French S, Walker E, Hurley KS. Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2006; 28:362-382.
31. Telama R, Kahila S. Liikumise sotsiaalne mõju. In: Vuori I, Taimela S, eds. *Liikumine ja meditsiin*. Tallinn: Medicina; 1995: 399-403.
32. Ullrich-French S, Smith AL. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise* 2006; 7: 193–214. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.006>
33. Ullrich-French S, Smith AL. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise* 2009; 10: 87–95.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.007>
34. Vallerand R. Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Universite du Quebec a Montreal, Montreal, Canada* 2004; 427-435.
35. Vazou S Ntoumanis N, Duda JL. Peer motivational climate in youth sport: a qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise* 2005; 6:497–516.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.005>
36. Ward SA, Bélanger MF, Donovan D, Carrier N. Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: a systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2016; 13:50.  
<https://doi.org/10.1186/s12966-016-0374-x>
37. Weiss MR, Smith AL, Theeboom M. “That’s what friends are for”: Children’s and teenagers’ perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1996; 18:347–379.

38. Wilson PM, Mack DE, Grattan KP. Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology* 2008; 49:250-256.

## **The social effect of peer relationships on the development of sport motivation**

### **SUMMARY**

The aim of the present study is to analyze the social effect of peer relationships on the development of sport motivation, the perceptions of athletes' basic psychological needs (perceived relatedness, autonomy, competence) and persistence in sport. The current analysis is based on prior research articles on the aforementioned topic.

Peers play an important role in the development of sport motivation and persistence in sport. Intrinsic motivation and task-involving peer motivational climate in a training group predict positively persistence in sport. Studies have shown that peers may influence other group members' behaviour in positive and negative ways, cause dissatisfaction, affecting the basic psychological needs, motivation, self-esteem and physical activity enjoyment.

The positive environment is important to ensure a pleasant atmosphere. The research includes studies which demonstrate that task-oriented motivational and ego-oriented motivational climate differ (Jõesaar et al., 2011; Murcia et al., 2008; Vazou et al., 2005). In task-oriented motivation of climate, teams have a positive attitude towards their team-mates. Also competence and relatedness are perceived to be greater, intrinsic motivation has a positive impact and it is believed that effort will ensure success. Ego-oriented motivational climate has lower effort and perception of competence and relatedness. It is characterized by external reasons and it is believed that abilities ensure success. In this motivation, the athlete has constant stress and worries about failure, compares themselves to others. Thus, the athlete has a negative attitude to the others who train in the same group. Success is ensured when team-mates are treated positively and the psychological needs have been satisfied.

If all of the three basic psychological needs are satisfied, there are also positive relationships between athletes. Peer acceptance, supporting each other, learning to cooperate with each other and learning new skills that lead to enjoyment of the whole training process and increase motivation. However, if even one of the three basic psychological needs is not satisfied, team-mates begin to compare themselves to each other. In turn, intra-team competition develops, which could lead to the emergence of conflicts. This kind of environment does not support achieving success in sport, but rather inhibits it. This often leads to negative peer behaviour in case of young people, and in particular to a situation in which participation in sport is avoided.

In conclusion, based on the analysis of research literature it can be said that the behavior between peers affects both physically active people's motivation as well as sport persistence. When children or youths feel joy during physical activity, enjoyment and satisfaction in communicating with friends or peers, these are good enough reasons for being physically active.

## Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina \_\_\_\_\_ Helen Linnok \_\_\_\_\_ (autori nimi)

(sünnikuupäev):

\_\_\_\_\_ 07.02.1995 \_\_\_\_\_

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihltitsentsi) enda loodud teose

\_\_\_\_\_ Kaaslaste sotsiaalne mõju spordimotivatsiooni kujunemisel \_\_\_\_\_,

mille juhendaja on

\_\_\_\_\_ *(lõputöö pealkiri)*

\_\_\_\_\_ Aave Hannus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ *(juhendaja nimi)*

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihltitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus/Tallinnas/Narvas/Pärnus/Viljandis, \_\_\_\_\_ 02.05.2017 \_\_\_\_\_ (kuupäev)