

TARTU ÜLIKOOL
Psühholoogia instituut

Kertu Seppa

**Noorsportlaste spordimotivatsiooni aspektid
iluvõimlejate ja showtantsijate näitel**

Seminaritöö

Juhendaja: Jorgen Matsi

Töö läbiv pealkiri: Noorsportlaste spordimotivatsiooni aspektid

Tartu 2012

Sisukord

Sisukord	2
Kokkuvõte	3
Abstract	4
Sissejuhatus	5
Enesemääratlemise teooria	5
Sisemise ja välise motivatsiooni hierarhiline mudel	7
Saavutuseesmärgi teooria	8
Sportlaste ja mitte-sportlaste erinevused motivatsioonis	9
Võistlusspordi ja harrastusspordi erinevused motivatsioonis	9
Meeskonna- ja individuaalsport	9
Vanuse mõju spordimotivatsioonile	10
Tantsimine ja võimlemine kui esteetilised spordialad	10
Naiste ja meeste osalus tantsimises ja võimlemises	10
Töö eesmärgid ja hüpoteesid	11
Eesmärk	11
Hüpoteesid	11
Meetod	12
Valim	12
Mõõtevahendid	12
Üldandmete osa	12
Harjutusmotivatsiooni küsimustik	13
2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik	14
Andmete kogumine	14
Andmete töötlemine	14
Tulemused	16
Kirjeldav statistika	16
Korrelatsioonianalüüs	16
Vanusegruppide-vahelised erinevused	17
Vanuse seos küsimustike alaskaalade keskmistega	19
Treeningu sageduse ja kestvuse ning motivatsiooniküsimustike alaskaalade vaheline seos	20
Käesoleva uuringu tulemuste võrdlus TÜ kehakultuuriteaduskonna uuringu (Matsi 2009) andmetega	20
Arutelu ja järeldused	23
Suur tänu	27
Kasutatud kirjandus	28

Kokkuvõte

Töö eesmärgiks oli võrrelda 12–21-aastaste iluvõimlejate ja showtantsijate spordimotivatsiooni aspekte. Selleks kasutasin järgnevaid spordimotivatsiooni küsimustikke: Harjutusmotivatsiooni küsimustik (Markland, Ingledew, Hardy 1997) ja 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik (Wang, Biddle, Elliot 2007). Lisaks võrdlesin 16 – 21-aastaste tantsijate ja iluvõimlejate tulemusi 18–21-aastaste Eesti naiste tulemustega (Allikas: J. Matsi 2009. aasta magistritöö). Uurisin motivatsiooni-küsimustike alaskaalade keskmisi tulemusi – leidsin korrelatsioone vanusega ja erinevusi vanusegruppide vahel. Uurisin sisemist ja välist motivatsiooni, võrreldes tantsijaid ja iluvõimlejaid omavahel.

Abstract

ASPECTS OF SPORT-RELATED MOTIVATION OF YOUNG ATHLETES BASED ON A SAMPLE OF GYMNASTS AND SHOW-DANCERS

The aim of this thesis was to compare sport motivation aspects of gymnasts and show-dancers aged 12–21. In order to do that I used subsequent sport motivation questionnaires: Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2; Markland, Ingledew, Hardy 1997) and 2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport (Wang, Biddle, Elliot 2007). In addition to this I compared test results of dancers and gymnasts aged 16 – 21 with test results of Estonian women aged 18–21 (Source: J. Matsi 2009). I examined mean results of sport motivation questionnaires' subscales – found correlations with age and differences between age groups. I examined intrinsic and extrinsic motivation, comparing dancers and gymnasts with each other.

Sissejuhatus

Selleks, et uurida spordimotivatsiooni, on vajalik teada, mis motivatsioon ise on. Sõna *motivatsioon* tuleneb ladina keelsest sõnast *movere*, mis tähendab liikuma. Motivatsioon on inimesi liikuma panev jõud. Cox väidab, et motivatsioone on erisuguseid (Cox 2012) Niisamuti on olemas ka erinevaid motivatsiooniteooriad.

Spordipsühholoogia valdkonnas leidub mitmesuguseid käsitlusi motivatsioonist, kuid sageli kaasavad nad endas siiski sarnaseid motivatsiooniaspekte. Praktikas on enim rakendust leidnud järgnevad teooriad: Deci ja Ryani enesemääratlemiseteooria (*Self-determination Theory, 1985, 2000*), Nicholls'i saavutuseesmärgi teooria (*Achievement Goal Theory, 1989*) ning Vallerandi sisemise ja välise motivatsiooni hierarhiline mudel (*Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation, 1997*). Järgnevalt vaatleme nimetatud teooriad lähemalt.

Enesemääratlemise teooria

Enesemääratlemise teooria hõlmab kolme hüpoteetilist konstrukti: sisemist motivatsiooni (*intrinsic motivation*), välist motivatsiooni (*extrinsic motivation*) ja amotivatsiooni (*amotivation*). (Deci, Ryan 1985, 2000; Vallerand 1997, 2001)

Väljendi „sisemine motivatsioon“ lõi esmalt Deci (1971). See märgib psühholoogilisi protsesse, mil inivid tunneb end kompetentse ja ennastmääratlevana ning mil tegevust sooritatakse tegevuse enda pärast. Sisemise motivatsiooni korral tekitab tegevus sooritajas naudingut ning rahulolu. (Vallerand 1997) Sisemine motivatsioon ise jaguneb omakorda kolmeks (Vallerand jt. 1992, 1993, 2004):

- 1) sisemine motivatsioon teada saada – tegevuses soovitakse osaleda eesmärgiga omandada uusi teadmisi ja oskusi.
- 2) sisemine motivatsioon saavutada – tegevuses soovitakse osaleda eesmärgiga ennast ületada.
- 3) sisemine motivatsioon kogeda naudingut – tegevuses soovitakse osaleda eesmärgiga kogeda tunnetuslikke ja esteetilisi naudinguid.

Välise motivatsiooni puhul ei sooritata tegevust naudingu pärast, vaid välise innustamise, kellegi heameele, tegevusest saadavate tagajärgede või sunduse pärast. Väliselt motiveeritud käitumisi võib jagada neljaks (Deci, Ryan 2000):

1) väline regulatsioon (*external regulation*) – selliseid tegevusi sooritatakse väliste mõjutuste surve, näiteks selleks, et rahuldada kellegi teise nõudmist või saada teatud tasu. Üldiselt kogevad inividid, et väliselt reguleeritud käitumine on kontrollitud ja võõras.

2) pealesurutud regulatsioon (*introjected regulation*) – sellise välise motivatsiooni puhul osaletakse tegevuses, kuid inivid tunneb välist survet, mis sunnib teda tegutsema. Näiteks võidakse teatud tegevust sooritada seetõttu, et tahetakse vältida süütunnet või ärevust.

3) omaksvõetud regulatsioon (*identified regulation*) – tegevust sooritatakse siis, kui seda peetakse enda jaoks oluliseks. Selline välise motivatsiooni vorm on autonoomsem kui eelmainitud.

4) integreeritud regulatsioon (*integrated regulation*) – inivid sooritab tegevust sellepärast, et ta tunneb, et see seostub tema eesmärkide ja vajadustega. Selline välise regulatsiooni vorm on neljast nimetatust kõige autonoomsem.

(Deci, Ryan 2000)

Amotivatsioon tähendab motivatsiooni puudumist – inivid ei leia piisavalt häid põhjusi, et millegagi tegelda. Richard H. Cox toob amotivatsiooni kohta järgneva näite: amotiveeritud sportlane võib tennist mängides väita, et ta ei tea, miks ta seda teeb ning ta ei näe tennise mängimisega seoses ühtki kindlat kasu. Praktikas on selline motivatsiooni vorm aga üsna haruldane, sest amotiveeritud inividid üldjuhul ei leia tahtmist isegi spordiga tegeleda. (Cox 2012)

Enesemääratlemisteooria kohaselt on inimestel kolm peamist psühholoogilist vajadust, mis panevad neid tegutsema ja nendeks on:

1) kompetentsuse vajadus (*need for competence*).

2) autonoomsuse vajadus (*need for autonomy*).

3) seotuse vajadus (*need for relatedness*).

Sisemise ja välise motivatsiooni hierarhiline mudel

Deci ja Ryani enesemääratlemisteooriat arendas edasi Vallerand (1997), luues sisemise ja välise motivatsiooni hierarhiline mudeli. See eeldab, et erinevate motivatsiooni liikide eeldusi ja tagajärgi võib käsitleda kolmel üldistatuse tasemel: situatiivsel (*situational*), kontekstilisel (*contextual*) ning globaalsel (*global*).

Hierarhia madalaimal astmel asetseb situatsiooniline motivatsioon, mis viitab motivatsioonile, mida kogevad inividid teatud tegevuse ajal ning konkreetsel ajahetkel. See on motivatsiooniline seisund. Vallerand toob illustreerimaks järgneva näite: pesapallur harjutab meelsasti ning naudinguga palli löömist enne võistlust, eelmisel päeval polnud tema situatsiooniline motivatsioon võib-olla aga niivõrd seesmine – võimalik, et varem soovis ta palli hästi lüües avaldada näiteks sõpradele muljet. Tänapäeval on ta aga sisemiselt motiveeritud. Motivatsiooni situatiivne tase keskendub sellele, millal ja miks inimesed on motiveeritud. Seetõttu on situatsiooniline tase vajalik selleks, et paremini mõista inimeste tegelemist spordiga. (Vallerand 1997)

Teiseks tasemeks on kontekstiline tase, mille korral on motivatsioon orienteeritud mingi konkreetse konteksti suhtes. Sellisteks kontekstideks võivad olla näiteks töö, inimestevahelised suhted, sport, haridus jne. (Vallerand 1997) See tähendab, et inimene võib olla motiveeritud spordiga tegelemiseks, kuid mõnes teises eluvaldkonnas võib motivatsioon puudub.

Motivatsioon globaalsel tasemel viitab indiviidi üldisele motivatsioonilisele orientatsioonile – kas kaldutakse käituma ajendatult sisemistest või välistest motiividest või ollakse üldsegi amotiveeritud. Kui indiviidil domineerib sisemine globaalne motivatsioon, siis on suur tõenäosus, et ta on sisemiselt motiveeritud osalemaks paljudes erinevates tegevustes. (Vallerand 1997)

Selline erinevate üldistatuse tasemete välja toomine on Vallerandi arvates oluline, sest nii on võimalik paremini mõista inimeste käitumise motivatsioonilisi protsesse. Kasu võib sellisest eristusest olla ka treeneritele, kes mõistes erinevate tasemete tähendust, võivad sportlaste motiveerimisel kasutada efetiivsemaid võtteid. (Vallerand 1997)

Saavutuseesmärgi teooria

Saavutuseesmärgi teooria loodi algselt selleks, et selgitada hariduslikku saavutamist ning alles hiljem asetati see spordi konteksti. (Nicholls 1984, osundatud Lavelle, Kremer, Moran, Williams 2004 üle) See teooria pakub välja, et motivatsiooni mõistmiseks tuleb uurida eesmärke, mille saavutamise nimel tegutsetakse. Oluline on seejuures, et indiviid ise on oma eesmärkidest teadlik.

Teooria raames eristatakse võimekusele või meisterlikkusele ja ülesandele või sooritusele suunatud eesmärke ning sellest tulenevalt ka kaht tüüpi motivatsioone:

- 1) võimekusele orienteeritud motivatsioon (*ego-orientation*) – tegutsemisel on oluline näidata oma üleolekut.
- 2) ülesandele orienteeritud motivatsioon (*task-orientation*) – tegutsemisel on oluline saavutada hea tulemus või lahendada püstitatud probleem.

Kaks eelnevalt nimetatud orientatsiooni põhinevad sellel, kuidas indiviid mõistab iseenda kompetentsust ja võimekust. (Nicholls 1989) Meisterlikkusele orienteeritud indiviid kogeb edu siis, kui leiab, et on teistest üle. Kuna meisterlikkusele orienteeritusega kaasneb pidev enda võrdlemine teistega, siis võib see põhjustada tegevusest väljalangemise, sest alati ei suudeta teistest paremad olla. Ülesandele orienteeritud indiviid kogeb edu aga siis, kui ületab iseenda varasemaid tulemusi ning seetõttu pakub tegevus enam seesmist huvi ja tegevust sooritatakse kauem ning püsivamalt.

Fox jt (2004) ning Harwood jt (2000) soovivad soorituse ja meisterlikkusega seotud eesmärgi-orientatsiooni käsitleda kombinatsioonis. Nende arvates on mõnedel indiviididel madal nii sooritusele- kui ka meisterlikkusele-orienteeritus, mõnedel on aga vastupidiselt mõlemad orienteeritused kõrged. Samas leidub indiviide, kellel on domineerivaks meisterlikkusele-orienteeritus ja kellel on sooritusele-orienteeritus madal ning vastupidi: madal meisterlikkusele-orienteeritus ja kõrge sooritusele-orienteeritus.

Saavutuseesmärgi teooria kohaselt võivad indiviidid tajuda sotsiaalset konteksti kui ülesannet-sisaldavat (rõhutades näiteks õppimisprotsessi, arengut ja saavutust) või ego-sisaldavat (rõhutades näiteks võistlemist, võitmist, sotsiaalset võrdlemist). Kui sportlased tajuvad sotsiaalsete toimijate toetust kui ülesannet-sisaldavat, siis on nad tõenäoliselt sisemiselt motiveeritud tegelemaks spordiga. (Ames, 1992; Duda, 2001, osundatud Jõesaar, Hein, Hagger 2011 üle).

Sportlaste ja mitte-sportlaste erinevused motivatsioonis

Võib eeldada, et kehalist võimekust hindavad sportlased olulisemaks kui mitte-sportlased. (Marsh, Jackson 1986) Gill ja Dzewaltowski (1988) on leidnud, et sportlased on enam orienteeritud sooritusele kui tulemusele. Seejuures on sportlastel aga ka kõrge võistluslikkuse tase. Saab järeldada, et sportlasi ja mitte-sportlasi eristab üldine ja spordispetsiifiline orienteeritus saavutusele. Edukad sportlased lähenevad võistlustele naudinguga ja katsega saavutada edu. See leid tõestab, et egole orienteeritus (nt. võidule orienteeritus) vähendab sisemist motivatsiooni ja sooritust, aga ülesandele orienteeritus (nt. eesmärgile orienteeritus) suurendab neid faktoreid. Sportlased on enam sisemiselt motiveeritud kui mitte-sportlased. (Gill ja Dzewaltowski, 1988) Samas on aga leitud, et mitte-sportlased peavad füüsilise aktiivsuse juures oluliseks just naudingu aspekti. (MacLean, Hamm 2008). Nimelt naudingumotivatsioon on HMK-2 juures sisemise motivatsiooni näitajaks.

Võistlusspordi ja harrastusspordi erinevused motivatsioonis

Treenimine ja võistlemine on spordi vallas kaks eri konteksti. (van de Pol, Kavussanu 2011) Klint ja Weiss leidsid, et vastajad, kes võistlevad, olid peamiselt võistluslikkuseaspektist motiveeritud, kuid vastajad, kes harrastasid sporti kui vaba aja tegevust, väljendasid rohkem naudinguaspekti. Ilmnes, et spordiga tegelemise motiivid võivad spordiga tegelemise ajal muutuda. Motiivid, mis ühel hetkel ajendasid sporti tegema, võivad olla erinevad motiividest, mis on tegelemise ajal ajendavad. Klint ja Weiss on leidnud veel, et indiviidid võivad olla motiveeritud erinevate faktorite poolt, sõltuvalt sportimise intensiivsusest. (Klint, Weiss 1986)

Meeskonna- ja individuaalsport

Tüdrukud, kes tegelevad meeskonna-aladega, raporteerivad positiivsemat hinnangut oma kehast, kui need, kes teevad küll sporti, aga mitte meeskonna-alal. (Jaffe, Lutter 1995) Seda eristust on veelgi uuritud ning tõenduseks on leitud, et spordiklubides käijad (mitte meeskonna-aladega tegijad) on rohkem seotud negatiivse keha hinnanguga (Pritchard, Tiggemann 2008), kõhnuse poole püüdlamise ja rahutusega, mis on suunatud välimusele (Tiggemann, Slater, osundatud Abbott Barber 2011 üle).

Vanuse mõju spordimotivatsioonile

Paljudes spordimotivatsiooni-uuringutes on leitud, et vanus mõjutab motivatsiooni (Brodkin, Weiss 1990; Heitman 1985 jt., osundatud Nieminen 1998 üle) Suur osa uuringutest on läbi viidud noorte inimeste peal (Gill, Gross, Huddleston 1983; Longhurst, Spink 1987 jt., osundatud Nieminen 1998 üle).

Tantsimine ja võimlemine kui esteetilised spordialad

Tantsimine ja võimlemine on mõlemad esteetilised spordialad. On leitud, et esteetilisele suunatud spordialad võivad spordiga tegeleja tähelepanu tõmmata pealtvaataja vaatenurgale ning esteetilise ala harrastajad võivad tunda vajadust järgida kehaideaale. Seetõttu pööratakse vähem rõhku kehalisele võimekusele ja rohkem väärtustatakse välimust. (Parsons, Betz 2001; Tiggemann, Slater 2001)

Naiste ja meeste osalus tantsimises ja võimlemises

Sugudevaheliste erinevuste väljatoomine pole tantsu-uuringutes väga sagedane nähtus sellepärast, et valdav enamus tantsijaid on naisterahvad ning ka uuringutes osaleb seetõttu vähe meessoos esindajaid. (Bisakha 1994) Üldiselt on ka nii, et erinevate tantsustiilide puhul on naiste ja meeste osakaal erinev. Näiteks rahvatantsus võib pidada meeste osalust märksa suuremaks kui tantsu-kategoorias *disco dance*. Iluvõimlemist peetakse aga veelgi naiselikumaks – algselt tegelesid sellega vaid naised. Praeguseks tegelevad vähestes riikides – näiteks Jaapanis – sellega ka mehed, kuid väga suur osa iluvõimlejatest on naissoost. (Robertson 2011)

Töö eesmärgid ja hüpoteesid

Eesmärk

Uurimuse eesmärgiks on võrrelda 12–21-aastaste iluvõimlejate ja showtantsijate motivatsiooni spordiga tegelemisel. Selleks kasutan motivatsiooni-küsimustikke: Harjutusmotivatsiooni küsimustik (HMK-2) (EMI-2; Markland, Ingledew, Hardy 1997) ja 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik (*2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport*; Wang, Biddle, Elliot 2007).

Lisaks võrdlen sportlaste motivatsiooni 18–21-aastaste Eesti naiste motivatsiooniga. (Uuringu andmed koguti kehakultuuriteaduskonnas SA Eesti Teadusfondi grantiga 7266 raames. Uuringu ja valimi täpsema kirjelduse leiab Matsi 2009 magistritööst.)

Hüpoteesid

Lähtuvalt eesmärkidest ning varasemast kirjandusest püstitasin järgnevad hüpoteesid:

1. Noorematel sportlastel (vanuses 12-16) on sisemine motivatsioon madalam kui vanematel (vanuses 17-21).
2. Tantsijate sisemine motivatsioon on madalam kui iluvõimlejate oma.
3. Eesti naistel (vanuses 18-21) on väline motivatsioon spordiga tegelemiseks suurem kui sportlastel.
4. Sportlaste (vanuses 16–21) ja Eesti naiste (vanuses 18–21) vahel on erinevused võistluslikkuse ning painduvuse aspektides.

Meetod

Valim

Katse viidi läbi 12-21-aastaste Eesti sportlaste seas, kes tegelevad kas iluvõimlemise või showtantsuga. Osalejad leiti erinevate Tartu spordiklubide – Shaté Tantsukool, XLS tantsustuudio, VK Janika, VK Rütmiika – liikmete seast. Uurimuses osales 117 naissoost noorsportlast. Grupi keskmine vanus oli 15,41 eluaastat (SD=2,162). 117st sportlasest 66 (56,4%) tegeleb tantsimisega ja 51 (43,6%) võimlemisega.

Mõõtevahendid

Uurimuse läbiviimisel küsiti osalejatelt **üldandmeid** ning spordimotivatsiooni uurimiseks kasutati kahte järgnevat küsimustikku:

- **Harjutusmotivatsiooni küsimustik (HMK-2)** (eesti keelde adapteerinud Artma, 2003 ja Raudsepp, 2003; *EMI-2*; Markland, Ingledew, Hardy 1997)
- **2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik** (eesti keelde adapteerinud Utsal, 2010; *2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport*; Wang, Biddle & Elliot 2007).

Viimaks paluti osalejatel **nimetada olulisemad põhjused**, miks alustati tantsimisega/võimlemisega ja miks praegu tantsu-/võimlemistrennis käiakse.

Küsitluses oli tagatud vastajate anonüümsus – ei küsitud isikuandmeid. Küsitlus oli vabatahtlik – osalejatele anti teada, et nad võivad küsimustiku täitmise igal ajal katkestada.

Üldandmete osa

Üldandmete osa koosnes 14-st küsimusest. Esmalt uuriti noorsportlaste vanust, kaalu ja pikkust. Seejärel paluti vastatata, kas tegeletakse tantsimise või võimlemisega ning kui pikk on treeningstaaž, kas käiakse esinemas ja/või võistlemas ning kas esinetakse ja/või võisteldakse individuaalselt ja/või rühmaga. Uuriti, mitu korda nädalas eelpool mainitud trennid toimuvad ning kui pikk on ühe trenni kestvus tundides. Viimaks sooviti teada, kas vastaja käib ka mõnes muus trennis peale tantsimise või võimlemise. Kui vastus oli positiivne, paluti vastata, millise spordialaga on tegu, mitu korda nädalas käiakse teises trennis ja kui pikk on ühe trenni kestvus tundides.

Harjutusmotivatsiooni küsimustik

Harjutusmotivatsiooni küsimustik (HMK-2) koosneb 51 väitest. Osalejatel paluti lugeda iga väidet hoolikalt ning märkida, mil määral antud väide vastaja kohta paika peab: 0 – *minu puhul pole üldse õige*, 5 – *minu puhul väga õige*.

David Markland ja David K. Ingledew väidavad, et HMK-2 jaguneb 14ks alaskaalaks:

- Stressi juhtimine – nt. *„sest see aitab vähendada pinget“*
- Virgestus – nt. *„et energiavarusid taastada“*
- Nauding – nt. *„treeningust saadava naudingu tõttu“*
- Väljakutse – nt. *„et esitada endale väljakutseid“*
- Sotsiaalne tunnustatus – nt. *„et minu saavutused leiaksid tunnustust“*
- Kuuluvus – nt. *„et teistega koos aktiivselt aja veetmisest rõõmu tunda“*
- Võistluslikkus – nt. *„sest mulle meeldib võistlemine“*
- Tervisehäired – nt. *„sest arst soovitas trenni teha“*
- Haigusest hoidumine – nt. *„et vältida terviseprobleeme“*
- Tervise hoidmine – nt. *„sest tahan säilitada head tervist“*
- Kehakaalu kontroll – nt. *„et oma kehakaalu kontrolli all hoida“*
- Välimus – nt. *„et parandada oma välimust“*
- Jõud ja vastupidavus – nt. *„et suurendada vastupidavust“*
- Kiirus ja painduvus – nt. *„et kiirem olla/kiiremaks saada“*

(Markland & Ingledew 1997)

Oma töös kasutan aga Matsi magistritöös (2009) leitud faktorstruktuuri, mis sisaldab endas 14 faktori asemel seitset: välimus, tervis, kehaline võimekus, sotsiaalsus, võistluslikkus, nauding ja painduvus.

2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik

2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik koosneb 12 väitest, mis moodustavad 4 alaskaalat: *meisterlikkusele lähenemine*, *meisterlikkusest hoidumine*, *sooritusele lähenemine*, *sooritusest hoidumine*. Väiteid hinnati 7-pallisel skaalal: 1 – mitte üldse minu moodi kuni 7 – täiesti minu moodi. (Utsal 2010)

Andmete kogumine

Andmeid kogusin neljast erinevast spordiklubist – Shaté Tantsukoolist, XLS tantsustuudiost, VK Janikast ja VK Rütmikast. Jagasin sportlastele küsitluslehed, selgitades töö eesmärgid ning vastamise juhendeid. Küsimustikke täideti vabatahtlikult.

Andmete töötlemine

Kõik vastajate täidetud testid kandsin arvutisse. Andmete haldamiseks kasutasin programmi Microsoft Excel 2003 ning andmete töötlemiseks andmetöötlusprogrammi PASW Statistics 18.

Arvutasin Harjutusmotivatsiooni ja 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustike alaskaalade keskmised. Arvutamisel arvestasin eraldi igale alaskaalale vastavaid küsimusi. See tähendab, et liitsin kõik tulemused, mis ühe alaskaala alla kuuluvad ning jagasin summa läbi küsimuste arvuga (nt. välimuse puhul 6-ga, tevise puhul 5-ga jne). Harjutusmotivatsiooni küsimustik sisaldab 7 alaskaalat ning vastavalt Matsi (2009) uuringus ilmnenu faktorstruktuurile jaotusid küsimused alaskaalade vahel järgenvolt:

- 1) välimus – 6 küsimust
- 2) tervis – 5 küsimust
- 3) kehaline võimekus – 5 küsimust
- 4) sotsiaalsus – 3 küsimust
- 5) võistluslikkus – 9 küsimust
- 6) nauding – 6 küsimust
- 7) paindumus – 2 küsimust

2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustiku küsimused jaotusid skoorimisjuhendi järgi võrdselt nelja alaskaala – sooritusele lähenemine, soorituse vältimine, egole lähenemine, ego vältimine – vahel, mis tähendab, et igasse alaskaalasse kuulub 3 küsimust.

Kõik töös esitatud arvud on ümardatud kahe komakohani pärast täisarvu. Töös tähistab „r“ Pearsoni korrelatsioonikoefitsenti.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Alaskaalade skooride leidmiseks arvasin vastavasse alaskaalasse kuuluvate väidete aritmeetilise keskmise. Alaskaalade üksikküsimuste kooskõllalisuse hindamiseks leidsin skaalade sisereliaabluskoeffitsendi – Cronbachi α . Harjutusmotivatsiooni küsimustiku alaskaaladel on Cronbachi α väärtus vahemikus .78–.79 ja Saavutusmotivatsiooni küsimustiku puhul .74–.77. Alaskaalade keskmised väärtused, standardhälbed, asümmeetriakordaja, järskuskordaja ja sisereliaabluse näitaja Cronbachi α on välja toodud alljärgnevas tabelis. (vt. Tabel 1)

Tabel 1)

	N	Keskmine	Standardhälve	Asümmeetriakordaja	Järskuskordaja	Cronbachi α
HMK-2						
Välimus	115	2,73	1,25	-0,32	-0,56	0,78
Tervis	117	3,09	1,11	-0,88	0,73	0,79
Kehaline võimekus	113	3,80	0,95	-0,90	0,69	0,78
Sotsiaalsus	116	3,73	1,14	-1,09	1,03	0,79
Võistluslikkus	111	2,99	0,96	-0,21	-0,70	0,78
Nauding	115	3,31	1,20	-0,72	-0,23	0,78
Paindumus	117	3,78	1,12	-0,87	0,52	0,78
2x2 SMK						
Sooritusele lähenemine	115	18,35	2,86	-1,26	1,49	0,76
Soorituse vältimine	114	15,09	4,41	-0,65	-0,25	0,77
Egole lähenemine	117	13,82	4,54	-0,53	-0,45	0,74
Ego vältimine	109	14,03	4,46	-0,34	-0,46	0,76

Tabel 1. Harjutusmotivatsiooni ja 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustike alaskaalade kirjeldav statistika.

Korrelatsioonianalüüs

Korrelatsiooni uurimiseks leidsin Pearsoni korrelatsioonikordaja r , mis näitab, et Harjutusmotivatsiooni küsimustiku kõik alaskaalad, välja arvatud paindumus ja kehaline võimekus ($p=.09$), on omavahel positiivselt seotud. Kõige tugevam on seos tervise ja kehalise võimekuse vahel ($r=.71$) ning kõige nõrgem on seos sotsiaalsuse ja paindumuse vahel ($r=.16$). (vt. Tabel 2)

		Välimus	Tervis	Kehaline võimekus	Sotsiaalsus	Võistluslikkus	Nauding
Tervis	r	0,60	-				
	N	115,00					
Kehaline võimekus	r	0,59	0,71	-			
	N	112,00	113,00				
Sotsiaalsus	r	0,23	0,40	0,51	-		
	N	115,00	116	112,00			
Võistluslikkus	r	0,56	0,56	0,65	0,41	-	
	N	110,00	111	108,00	110,00		
Nauding	r	0,31	0,52	0,60	0,50	0,49	-
	N	114,00	115	113,00	114,00	110,00	
Paindumus	r	0,39	0,42	0,51	0,16	0,51	0,25
	N	115,00	117	113,00	116,00	111,00	115,00

Tabel 2. Kõik seosed on statistiliselt olulised ($p < .01$).

Esitatud tulemustes (tööd läbivalt) on erinevates alaskaalades erinev arv vastajaid (N) sellepärast, et jätsin arvestamata need tulemused, mil vastava alaskaala vähemalt ühele küsimusele ei vastatud.

Leidsin, et ka 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustiku erinevad alaskaalad on omavahel positiivselt seotud. Alaskaalade omavahelised korrelatsioonid jäid vahemikku .45–.69. Kõige tugevam on seos egole lähenemise ja ego vältimise vahel ($r = .69$) ning kõige nõrgem on seos sooritusele lähenemise ja soorituse vältimise vahel ($r = .45$). (vt. Tabel 3)

		Sooritusele lähenemine	Soorituse vältimine	Egole lähenemine
Soorituse vältimine	r	0,45	-	-
	N	112		
Egole lähenemine	r	0,49	0,47	-
	N	115	114	
Ego vältimine	r	0,48	0,54	0,69
	N	108	106	109

Tabel 3. Kõik seosed on statistiliselt olulised ($p < .01$).

Vanusegruppide-vahelised erinevused

Selleks, et uurida seoseid vanuse ja spordimotivatsiooni vahel, moodustasin vanuse alusel vastajatest 2 gruppi – 12–16-aastased (N=85) ja 17–21-aastased (N=32). Et uurida, kas vanuselised erinevused alaskaalade keskmistes väärtustes on statistiliselt olulised ($p < .01$), kasutasin t-testi. Leidsin, et HMK-2 puhul ei pole mitte ühegi alaskaala puhul vanuselised erinevused statistiliselt olulised (vt. Tabel 4)

	<i>p</i>	Keskmete erinevus	Standardhälve
Välimus	<.85	0,05	0,27
Tervis	<.26	0,26	0,23
Kehaline võimekus	<.52	-0,14	0,21
Sotsiaalsus	<.16	0,41	0,29
Võistluslikkus	<.31	0,22	0,21
Nauding	<.13	0,38	0,25
Paindumus	<.77	-0,07	0,23

Tabel 4.

Ka 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustiku alaskaalade keskmiste tulemuste võrdlemisel leidsin, et statistiliselt olulised erinevused vanusegruppide vahel puuduvad. (vt.

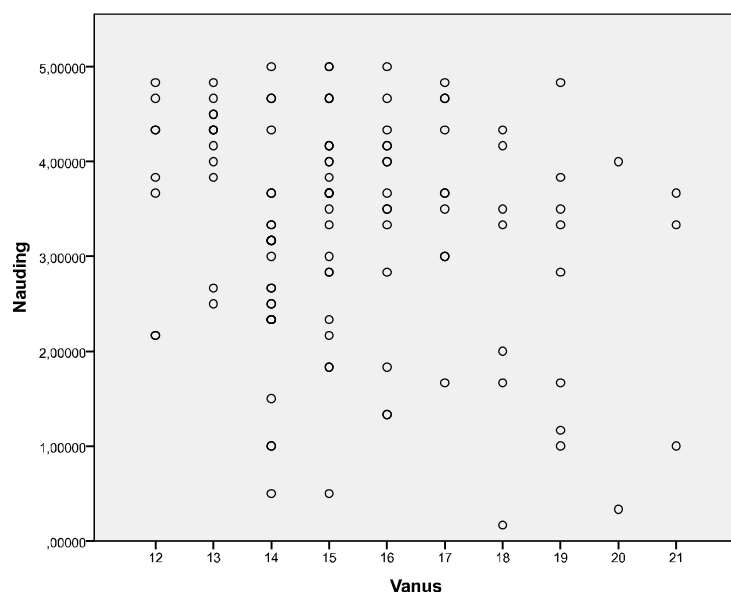
Tabel 5)

	<i>p</i>	Keskmine erinevus	Standardhälve
Sooritusele lähenemine	<.53	0,38	0,61
Soorituse vältimine	<.54	0,58	0,95
Egole lähenemine	<.33	0,91	0,94
Ego vältimine	<.99	-0,02	1,03

Tabel 5.

Vanuse seos küsimustike alaskaalade keskmistega

Uurisin, kas vanuse ning EMI-2 alaskaalade vahel esinevad teatud korrelatsioonid ning leidsin, et statistiliselt olulised korrelatsioonid puuduvad kõigi alaskaalade keskmiste puhul, peale naudingu alaskaala. Ilmnes, et naudingu alaskaala on statistiliselt olulises negatiivses seoses vanusega ($r=-.2$; $p<.05$). (vt. Tabel 6 ja Joonis 1)



Joonis 1.

		Vanus			Vanus
Välimus	Pearsoni r	-0,05	Võistluslikkus	Pearsoni r	-0,11
	p	<.60		p	<.25
	N	115		N	111
Tervis	Pearsoni r	-0,03	Nauding	Pearsoni r	-0,20
	p	<.74		p	<.03
	N	117		N	115
Kehaline võimekus	Pearsoni r	0,07	Painduvus	Pearsoni r	0,05
	p	<.44		p	<.57
	N	113		N	117
Sotsiaalsus	Pearsoni r	-0,17			
	p	<.07			
	N	116			

Tabel 6.

Statistiliselt olulised seosed ($p < .05$) puudusid vanuse 2x2 Saavutusmotivatsiooni alaskaalade keskmiste tulemuste vahel. (vt. Tabel 7)

		Vanus
Sooritusele lähenemine	Pearsoni r	-0,07
	p	<.44
	N	115
Soorituse vältimine	Pearsoni r	-0,12
	p	<.21
	N	114
Egole lähenemine	Pearsoni r	-0,15
	p	<.11
	N	117
Ego vältimine	Pearsoni r	0,01
	p	<.95
	N	109

Tabel 7.

Treeningu sageduse ja kestvuse ning motivatsiooniküsimustike alaskaalade vaheline seos

Leidsin, et statistiliselt oluline seos ($p < .01$) treeningu sageduse (mitu korda nädalas trenni tehakse) ja motivatsiooniküsimustike alaskaalade vahel puudus. Samuti puudus statistiliselt oluline seos alaskaalade ja treeningu kestvuse (mitu minutit järjest treenitakse ühe trenni jooksul) vahel.

Käesoleva uuringu tulemuste võrdlus TÜ kehakultuuriteaduskonna uuringu (Matsi 2009) andmetega

Võrdlesin alaskaalade korrelatsioone käesoleva uuringu valimi 16–21-aastaste HMK-2 tulemuste ja Matsi (2009) kasutatud valimist 18–21-aastaste HMK-2 tulemustega. Matsi (2009) vastajate skooride puhul tõin võrdlusesse lisaks eraldi välja need, kes tegelevad mõne spordialaga ja need, kes ei tegele. Seega, sain neli järgnevat gruppi:

- 1) antud uuringus osalenud 16–21-aastased sportlased.
- 2) Matsi (2009) uuringus osalenud 18–21-aastased vastajad.
- 3) Matsi (2009) uuringus osalenud 18–21-aastased vastajad, kes tegelevad mingisuguse spordialaga.
- 4) Matsi (2009) uuringus osalenud 18–21-aastased, kes ei tegele mitte ühegi spordialaga.

Korrelatsioonide uurimiseks leidsin Pearsoni korrelatsioonikordaja r . Ilmnesid järgnevad mainimist vajavad tulemused:

- 1) kõigis gruppides puudub statistiliselt oluline korrelatsioon sotsiaalsuse ja välimuse vahel. See tähendab, et kui välimust peetakse oluliseks, siis ei ole tingimata nii, et ka sotsiaalsust peetakse oluliseks või vastupidi. Või kui üks alaskaaladest on ebaoluline, siis peab ka teine tingimata seda olema.
- 2) antud küsitluse raames uuritud sportlaste tulemustes leidsin keskmise tugevusega positiivse seose võistluslikkuse ja välimuse ($r=.58$) vahel. See tähendab, et mida olulisemaks peetakse võistluslikkust, seda olulisemaks peetakse ka välimust ja vastupidi. Selline seos Matsi (2009) vastajate tulemustes aga puudus.
- 3) kõigi kolme minu poolt eristatud Matsi (2009) grupi vastajate tulemustes kajastus kaks seost, mis minu küsitluse vastavas grupis puudusid: positiivne korrelatsioon sotsiaalsuse ja painduvuse ($r=.38, .34, .41$ – vastavalt eelpool eristatud gruppidele) vahel ning positiivne korrelatsioon naudingu ja painduvuse vahel.

Leidsin Eesti naiste ja antud uuringus osalenud sportlaste vahelised erinevused HMK-2 alaskaalade osas. Selleks leidsin alaskaalade keskmised tulemused mõlema grupi (nii sportlaste kui Eesti naiste) kohta, standardhälbe, keskmise standardvea ja tegin t-testi. Tulemusena ilmnesid statistiliselt olulised erinevused ($p < .01$) järgnevate alaskaalade puhul: välimus, kehaline võimekus, sotsiaalsus, võistluslikkus, paindlikkus. Suurim erinevus kahe grupi vahel on paindlikkuse alaskaala osas (alaskaalade keskmiste erinevus on 1,49), väikseim aga kehalise võimekuse osas (alaskaalade keskmiste erinevus on 0,54). (vt. Tabel 8)

		N	Keskmine	Standardhälve	Keskmine standardviga
Välimus	Sportlased	37	2,60	1,32	0,22
	Eesti naised	111	3,37	1,44	0,14
Kehaline võimekus	Sportlased	37	3,90	0,80	0,13
	Eesti naised	111	3,36	1,32	0,13
Sotsiaalsus	Sportlased	37	3,63	1,32	0,22
	Eesti naised	111	2,27	1,51	0,14
Võistluslikkus	Sportlased	37	2,97	0,90	0,15
	Eesti naised	111	1,54	1,14	0,11
Paindumus	Sportlased	37	3,97	1,03	0,17
	Eesti naised	111	2,48	1,60	0,15

Tabel 8.

Statistiliselt olulised erinevused puudusid ($p > .05$) tervise ja naudingi alaskaalade puhul. (vt.

Tabel 9)

		N	Keskmine	Standardhälve	Keskmine standardviga
Tervis	Sportlased	37	2,96	1,23	0,20
	Eesti naised	111	3,40	1,26	0,12
Nauding	Sportlased	37	3,22	1,22	0,20
	Eesti naised	111	3,05	1,46	0,14

Tabel 9.

Arutelu ja järeldused

Käesoleva töö eesmärgiks oli võrrelda 12–21-aastaste iluvõimlejate ja showtantsijate motivatsiooni spordiga tegelemisel, kasutades Harjutusmotivatsiooni küsimustikku (EMI-2; Markland, Ingledew, Hardy 1997) ja 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustikku (*2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport*; Wang, Biddle, Elliot 2007). Lisaks oli eesmärk võrrelda antud uuringus osalenud 16–21-aastaste sportlaste motivatsiooni 18–21-aastaste Eesti naiste motivatsiooniga. (vt. Matsi 2009)

Minu poolt algselt püstitatud hüpoteesid leidsid kinnitust vaid osaliselt. Esimene hüpotees – noorematel sportlastel (vanuses 12-16) on sisemine motivatsioon madalam kui vanematel (vanuses 17-21) – ei leidnud kinnitust. Kuna HMK-2 alaskaala *nauding* kujutab endast sisemise motivatsiooni aspekti, siis leidsin seose naudingu-motivatsiooni ning sportlase vanuse vahel. Ilmnes, et vanuse ja *naudingu* alaskaala vahel esineb statistiliselt oluline, kuid nõrk negatiivne korrelatsioon. Antud uuringu raames tähendab see seda, et kuna vanus ja sisemine motivatsioon on negatiivselt seotud, siis on teatud suunitlus, et mida vanemaks saadakse, seda enam domineerib sportlasel väline motivatsioon. Leidsin, et statistiliselt olulised erinevused kahe nimetatud vanusegrupi ning HMK-2 alaskaalade vahel puudus. See võiks märku anda sellest, et 12–21-aastased tantsijad ja võimlejad on üsna ühesuguse motiveeritusega. Ei ole nii, et nooremad on kindlasti rohkem sisemiselt või väliselt motiveeritud kui vanemad.

Teiseks hüpoteesiks oli, et tantsijate sisemine motivatsioon on madalam kui iluvõimlejate oma. See võiks paika pidada, sest tõepoolest oli tantsijate naudingu alaskaala keskmine tulemus HMK-2 raames pisut madalam kui iluvõimlejate keskmine tulemus, kuid t-test näitas, et see erinevus pole statistiliselt oluline. Seega ei saa lugeda ka teist hüpoteesi kinnitatuks. Võime järeldada, et nii tantsijad kui iluvõimlejad on üsnagi võrdselt sisemiselt motiveeritud. Algselt püstitasin selle hüpoteesi, toetudes varasemale kirjandusele ning isiklikule kogemusele. Olles tegelenud iluvõimlemisega 10 aastat ja tantsimisega 6 aastat, olen tähele pannud, et treenerid käituvad kummagi ala puhul sportlastega erinevalt ning eeldasin, et erinev treening ning motiveerimine kajastub ka küsimustike tulemustes, kuid sellist tulemust ma antud uuringu raames ei leidnud. Võime järeldada, et ehk peaksid treenerid lähenema nii tantsijatele kui võimlejatele (vähemalt naissoost sportlastele) samamoodi. Nii tantsimine kui võimlemine on esteetilised ja võrdlemisi naiselikud spordialad – see viitab, et nende aladega tegelejad võiksid sportimisel ehk omada ka sarnaseid motiveerituseid ning olla

vastuvõtlikud samasugusele juhendamisele ja motiveerimisele. Varasemalt on leitud, et vanus mõjutab oluliselt motivatsiooni spordiga tegelemisel (Brodkin, Weiss 1990; Heitman 1985 jt., osundatud Nieminen 1998 üle)

Kolmas hüpotees – Eesti naistel (vanuses 18-21) on väline motivatsioon spordiga tegelemiseks suurem kui tantsijatel ja iluvõimlejal (vanuses 16–21) – leidis kinnitust, sest Eesti naiste välimuse alaskaala keskmine tulemus oli kõrgem kui tantsijate ja iluvõimlejate oma. Naudingu motivatsiooni keskmine tulemus, mis viitab jällegi sisemisele motivatsioonile, oli Eesti naistel madalam kui antud uuringus küsitletud sportlastel. Seega on Eesti naiste sisemine motivatsioon madalam ja väline motivatsioon kõrgem kui käesoleva uuringu sportlastel.

HMK-2 ja 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustiku sisemise relaabluse näitaja Cronbachi α oli küsimustike alaskaalade lõikes aktsepteeritavalt mõõdukas. Harjutusmotivatsiooni küsimustiku alaskaaladel oli selle väärtus vahemikus .78–.79 ja Saavutusmotivatsiooni küsimustiku puhul .74–.77. Korrelatsioonianalüüsist ilmnest mõlema küsimustiku puhul statistiliselt olulised seosed peaaegu kõigi alaskaalade vahel. See näitab, et alaskaalade küsimused on kooskõlalised ja et alaskaalad mõõdavad samu aspekte. Ainsana ei olnud HMK-2-s omavahel statistiliselt olulises seoses paindumus ja kehaline võimekus.

Uuringu tulemustes leidsin, et statistiliselt oluline seos treeningu sageduse (mitu korda nädalas trenni tehakse) ja motivatsiooniküsimustike alaskaalade vahel puudus. Samuti puudus statistiliselt oluline seos treeningu kestvuse (mitu minutit järjest treenitakse ühe trenni jooksul) ja alaskaalade vahel. See tähendab, et treeningu intensiivsus ei ole seotud spordimotivatsiooni aspektidega, mis läheb aga vastuollu varasemate uuringutega: Klint ja Weiss on leidnud, et inividid võivad olla motiveeritud erinevate faktorite poolt, sõltuvalt sportimise intensiivsusest. (Klint, Weiss 1986)

Kuigi nii tantsimist kui võimlemist saab harrastada kas individuaalselt või rühmaga ning selliselt saaks leida ka erinevusi kahe mainitud grupi vahel, siis antud uuringus seda teostada polnud võimalik, kuna kõik sportlased esinesid ja võistlesid kas rühmaga või mõlemat moodi – nii rühmaga kui individuaalselt.

Kuna käesolevas uuringus osalesid vaid naissoost noorsportlased, siis ei saa teha järeldusi ka sugudevaheliste erinevuste kohta. Varasemalt on samuti uuritud tantsijate motivatsiooni peamiselt naisterahvastest koosneva valimi peal, sest mehi on tantsimas vähem kui naisi. (Bisakha 1994) Sama kehtib ka iluvõimlemise kohta, millega tegeleb tegelikult veelgi vähem meessoos esindajaid, kuna tegu on väga naiseliku alaga.

Uurisin korrelatsioone erinevate HMK-2 alaskaalade keskmiste tulemuste vahel, võttes arvesse ainult 16–21-aastaste noorsportlaste vastused. Võrdlesin korrelatsioone Matsi (2009) kasutatud valimi tulemustega. Järgnevalt kirjeldan, millised tulemused sain korrelatsioonide uurimisel ja võrdlemisel. Leidsin, et nii minu kui ka Matsi kasutatud valimi puhul puudus statistiliselt oluline seos sotsiaalsuse ja välimuse vahel, millest järeldub, et pole nii, et mida olulisemaks peetakse välimust, seda olulisem on ka sotsiaalsuse-aspekt spordiga tegelemisel. Tulemus on üsna mõistetav, sest kui inimene käib või tahaks käia trennis, sest peab oluliseks head seltskonda, siis sellest ei saaks eeldada, et ta paneb palju rõhku ka välimusele, kuigi ta võib seda teha. Korrelatsioonide uurimisel leidsin, et minu valimi 16–21-aastaste sportlaste tulemustes esines keskmise tugevusega positiivne seos võistluslikkuse ja välimuse vahel, kuid sellist korrelatsiooni Matsi kasutatud valimi puhul ei ilmnenud. Matsi kasutatud valimi tulemustes kajastus kaks korrelatsiooni, mis minu valimi puhul ei esinenud: positiivne seos sotsiaalsuse ja painduvuse vahel ning positiivne seos naudinguga ja painduvuse vahel.

Leidsin, kasutades t-testi, Eesti naiste ja antud uuringus osalenud sportlaste tulemuste vahelised erinevused HMK-2 alaskaalade keskmiste osas. Statistiliselt olulised erinevused ilmnedid järgnevate alaskaalade puhul: välimus, kehaline võimekus, sotsiaalsus, võistluslikkus, paindlikkus. Suurema skoori, võrreldes Eesti naistega, said minu valimis olnud noorsportlased kehalise võimekuse, sotsiaalsuse, võistluslikkuse ja painduvuse alaskaalades. Suurim erinevus kahe grupi vahel oligi just paindlikkuse alaskaala osas. Ainult välimuse alaskaala osas oli Eesti naiste tulemus kõrgem kui minu uuringus osalenud sportlastel. Statistiliselt olulised seosed puudusid tervise ja naudinguga alaskaalade osas. Sellised tulemused olid oodatavad. Klint ja Weiss leidsid, et vastajad, kes võistlevad, on peamiselt võistluslikkuse-aspektist motiveeritud, kuid vastajad, kes harrastasid sporti kui vaba aja tegevust, väljendavad rohkem naudinguga-aspekti. (Klint, Weiss 1986) Antud töös peab paika see, et minu uuringus osalenud sportlased, kelledest vaid 1 ei käi esinemas ega võistlemas, peavad Eesti naistega võrreldes spordiga tegelemisel olulisemaks võistluslikkuse aspekti. Ka on loogiline, et võistlejate ja esinevate sportlaste jaoks on paindumus olulisem, kui nende jaoks, kes tegelevad spordiga

vabal ajal. Ühtlasi sai kinnitatud ka neljas hüpotees – sportlaste (vanuses 16–21) ja Eesti naiste (vanuses 18–21) vahel on erinevused võistluslikkuse ning painduvuse aspektides.

Suur tänu...

... juhendaja Jorgen Matsile mõistva ja abivalmi suhtumise, professionaalse juhendamise ja konstruktiivse tagasiside eest.

... uuringus osalenud võimlejatele ja tantsijatele, võtmaks vaevaks täita uuringu jaoks vajalikke küsitluslehti.

Kasutatud kirjandus

- **Abbott, B. D., Barber, B. L. (2011).** *Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference?* *Psychology of Sport and Exercise*, **12**, 333–342
- **Artma, T. (2003).** *Spordiga tegelevate 10-13 aastaste laste motivatsioonilised tegurid*. Bakalaureusetöö, Tartu
- **Bisakha, S. (1994).** *Did Blue Peter save your country? In Kindle the Fire. Proceedings of the 1994 conference of Dance and the Child: International*, edited by W. Schiller and D. Spurgeon, 264-267. Macquarie Seminar Press. University, Sydney, Australia
- **Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985).** *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum
- **Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000).** *The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour*, *Psychological Inquiry*, **11**, 4, 227–268
- **Gill, D., Dziewaltowski, D. (1988).** *Competitive orientations among intercollegiate athletes: Is winning the only thing?* *Sport Psychologist*, **2**, 212–221
- **Jaffe, L., Lutter, J. M. (1995).** *Adolescent girls: factors influencing low and high body image*. *Melpomene Journal*, **14**(2), 14–22
- **Jõesaar, H., Hein, V., Hagger, M. S. (2012).** *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*, **13**, 257–262
- **Klint, K., Weiss, M. (1986).** *Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts*. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, **11**/2, 106–114
- **MacLean, J., Hamm, S. (2008).** *Values and sport participation: Comparing participant groups, age, and gender*. *Journal of Sport Behavior*, **31**, 352–367
- **Markland, D., Ingledew, D. K. (1997).** *The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory*. *British Journal of Health Psychology*, **2**, 361–376

- **Marsh, H. W., Jackson, S. A. (1986).** *Multidimensional self-concepts, masculinity, and femininity as a function of women's involvement in athletics.* *Sex Roles*, **15** (7/8), 391–415
- **Matsi, J. (2009).** *Eesti 18-50-aastaste naiste enese raporteeritud vaba aja kehalise aktiivsuse motivatsioon ja takistused*, Magistritöö, Tartu: Tartu Ülikool
- **Nicholls, J. G. (1989).** *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge, MA: Harvard University Press
- **Nieminen, P. (1998).** *Participation motives in relation to background and involvement variables among Finnish non-professional dancers.* *Dance Research Journal*, **30/2**, 53–70
- **Parsons, E. M., Betz, N. E. (2001).** *The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women.* *Psychology of Women Quarterly*, **25**, 209–222
- **Prichard, I. J., Tiggemann, M. (2008).** *Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise.* *Psychology of Sport and Exercise*, **9**, 6, 855–866
- **Raudsepp, L. (2004).** *Eestikeelse Spordimotivatsiooni küsimustiku (SMK) ja Harjutusmotivatsiooni küsimustiku (HMK-2) psühhomeetrilised omadused.* Bakalaureuse töö, Tartu
- **Raudsepp, L., Hannus, A., Matsi, J., Koka, A. (2010).** *Spordipsühholoogia õpik*, Tartu: [Atlex], 83–88
- **Robertson, S. (2011).** *The history of rhythmic gymnastics.*
<http://www.livestrong.com/article/349447-the-history-of-rhythmic-gymnastics/>
- **Tiggemann, M., Slater, A. (2001).** *A test of objectification theory in former dancers and non-dancers.* *Psychology of Women Quarterly*, **25**, 57–64
- **Utsal, K. (2010).** *Motivatsiooniliste aspektide, enesehinnangu ja tajutud eestvedamiskäitumise seosed 7-15 aastastel noorsportlastel*, Magistritöö, Tartu: Tartu Ülikool
- **Vallerand, R. J. (2004).** *Intrinsic and extrinsic motivation in sport.* *Encyclopedia of Applied Psychology*, **2**

- **Vallerand, R. J. (1997).** *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation.* M. P. Zanna (Ed), *Advances in Experimental Social Psychology.* New York: Academic Press, 271–360
- **Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., Vallières, E. F. (1993).** *On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the academic motivation scale.* *Educational & Psychological Measurement*, **53**, 159–172
- **Vallerand, R. J., Bissonnette, R. (1992).** *Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study.* *Journal of Personality*, **60**, 599–620
- **van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M. (2011).** *Achievement motivation across training and competition in individual and team sports.* *Sport, Exercise and Performance Psychology*
- **Wang, C.K. J., Biddle, S., Elliot, A.J. (2007).** *The 2 x 2 achievement goal framework in a physical education context.* *Journal of Sport and Exercise*, **8**, 147–168

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt 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.

Kertu Seppa