

LATVIJAS UNIVERISTĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**JAUNO ATLĒTU MOTIVĀCIJAS SPORTOT SAISTĪBA AR
NODOMU AIZIET NO SPORTA**

BAKALAURA DARBS

Autore: **Estere Enija Draveniece**

Studenta apliecības Nr.: ed19026

Darba vadītājs: pasn., Mg. psych. Ronalds Cinks

RĪGA 2022

ANOTĀCIJA

Šī darba ietvaros izvirzītais pētījuma mērķis bija noskaidrot, vai starp jauno atlētu motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta pastāv nozīmīgas saistības. Pētījumā piedalījās 61 respondents no kuriem 59,02% bija meitenes ($n = 36$), 36,07% zēni ($n = 22$) un 4,92% respondentu ($n = 3$) nevēlējās norādīt savu dzimumu. Pētījuma dalībnieki bija 14 - 18 gadus jauni sportisti ($M = 16,61$; $SD = 1,28$). Respondenti aizpildīja divas aptaujas - Sporta motivācijas aptauju un Nodoma izstāties skalu. Pētījuma rezultāti liecināja, ka pastāv statistiski nozīmīgas, negatīvas sakarības starp motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta.

Atslēgas vārdi: jaunie atlēti, motivācija sportot, nodoms aiziet no sporta, pašnoteikšanās teorija

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationships between motivation toward sport participation and intention to drop out of sports among young athletes. Data were collected from 61 participants, of whom 59.02% were girls (n = 36), 36.07% boys (n = 22) and 4.92% of respondents (n = 3) did not want to indicate their gender. The study participants were young athletes aged 14 to 18 years (M = 16.61; SD = 1.28). Respondents completed two surveys - Sport Motivation Scale and Intention to drop out scale. The findings shows that there are statistically significant, negative correlations between motivation toward sport participation and intention to drop out of sports among young athletes.

Key words: young athletes, sport motivation, intention to drop out, self-determination theory

SATURS

ANOTĀCIJA	2
ABSTRACT.....	3
IEVADS	5
MOTIVĀCIJA	7
Motivācijas teorijas	7
Pašnoteikšanās teorija	9
Motivācija sportot	12
NODOMS AIZIET	14
Nodoms aiziet no darba	14
Nodoms aiziet no sporta.....	16
MOTIVĀCIJAS SPORTOT SAISTĪBA AR NODOMU AIZIET NO SPORTA.....	19
METODE	23
Pētījuma dalībnieki	23
Mērījumi	23
Procedūra	24
REZULTĀTI.....	25
DISKUSIJA	29
SECINĀJUMI.....	35
IZMANTOTĀ LITERATŪRA.....	37

IEVADS

Motivācija ir plaši pētīts konstrukts dažādās jomās, atkarībā no konteksta, tai tiek piešķirti dažādi skaidrojumi. Tā var tikt skaidrota kā process, kurš stimulē cilvēku uzsākt uz rezultātu orientētu rīcību, lai sasniegtu izvirzīto mērķi (Gopalan et al., 2017). Savukārt pašnoteikšanās teorijas ietvaros, kas mūsdienās ir viena no izplatītākajām motivāciju skaidrojošām teorijām, motivācija tiek raksturota kā cilvēku vēlme rīkoties, sākt kaut ko darīt (Ryan & Deci, 1985; van den Broeck et al., 2021). Jauno atlētu motivāciju sportot skaidro dažādi faktori, viens no izplatītākajiem ir izjustais sporta prieks, kādu sportists gūst, nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm (Iñigo et al., 2015).

Fiziskās aktivitātes ir nozīmīga veselīga dzīvesveida sastāvdaļa, kas pozitīvi ietekmē ne tikai fizisko, bet arī mentālo veselību. Turklāt sportošana pusaudžu gados ir īpaši svarīga, jo tas ir vecums, kad notiek strauja ķermeņa attīstība un pusaudzis var saskarties ar dažādām psiholoģiskām grūtībām, savukārt fiziskās aktivitātes ne tikai stiprina muskulatūru, bet arī, kā jau iepriekš tika minēts, labvēlīgi ietekmē mentālo veselību (Huang et al., 2020; Rauf, 2020). Pasaules Veselības organizācija (PVO) iesaka nedēļā veikt vismaz 150 minūtes mērenas aktivitātes vai 70 minūtes intensīvas aktivitātes, lai uzturētu veselību optimālā līmenī (WHO, 2019). PVO ieteikums par fizisko aktivitāšu apjomu ir ieteicamais minimums, ko nepieciešams veikt, lai rūpētos par savu veselību. Tomēr, ņemot vērā straujo Covid-19 izplatību, jāievēro dažādi drošības pasākumi – sociālā distancēšanās, pāreja uz attālināto režīmu no klātienas režīma, nepieciešamības gadījumā arī karantīnas ievērošana – kas atstājuši negatīvu ietekmi uz cilvēku psiholoģisko labklājību un tādējādi veicinājuši atlētu aiziešanu no sporta (Lautenbach et al., 2021).

Sporta psiholoģijā nav vienas definīcijas nodomam aiziet, tomēr ar to tiek saprasts - vēlme pārtraukt turpmāku dalību konkrētajā aktivitātē, šajā gadījumā, sportā. Jauno atlētu aiziešana no sporta ir izplatīta mūsdienās, īpaši komandu sportā (Back et al., 2022). Neskaitāmi daudz pētījumu ir pierādījuši fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz indivīdu veselību, kas tikai pierāda to, cik būtiski ir nodarboties ar sportu (Hassan et al., 2017). Tomēr vairumā Eiropas valstu jauniešu vidū ir izplatīts mazkustīgums un tas sāk pieaugt aizvien vairāk pēdējo gadu laikā. Balstoties uz plaša mēroga pētījumu, kurā piedalījās 1,6 miljoni skolēnu no 146 dažādām valstīm, vecumposmā 11-17 gadiem, tika konstatēts, ka 2016. gadā 27 valstīs nepietiekamu

fizisko aktivitāšu prevalence pārsniedz 90% meiteņu vidū, bet zēniem tik augsts nepietiekams fizisko aktivitāšu līmenis tika konstatēts 2 valstīs. Iegūtie dati liecina, ka kopumā 81% pusaudžu no visām valstīm, kas piedalījās pētījumā, fiziskās aktivitātes neveic pietiekamā daudzumā vai vispār nesporto, tādējādi radot būtiskus riskus savai veselībai. Turklāt ir novērojamas arī dzimumatšķirības – meitenēm kopš 2001. gada ir nemainīgi augsts līmenis nepietiekamā fizisko aktivitāšu veikšanā, savukārt zēniem tas ir samazinājies. Šis norāda uz steidzamo nepieciešamību veicināt pusaudžu līdzdalību sportā, ko var panākt ar dažādu efektīvu programmu īstenošanu (Guthold et al., 2019). Būtiska loma jaunā atlēta nodomā aiziet ir psiholoģisko vajadzību apmierināšanā – vajadzība pēc piederības, kompetences un autonomijas. Ja šīs pamatvajadzības netiek apmierinātas, indivīds visbiežāk pamet sportu, jo netiek stimulēta iekšējā motivācija, kas ir cieši saistīta ar indivīda nodomiem turpināt sportot (Wekesser et al., 2021).

Pētījuma mērķis - noskaidrot, vai starp jauno atlētu motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta pastāv nozīmīgas saistības.

Pētījuma jautājums - kādas saistības pastāv starp jauno atlētu motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta.

Pētījuma mainīgie lielumi – motivācija sportot, nodoms aiziet no sporta.

Pētījuma izlase – pētījumā piedalījās 61 respondents no kuriem 59,02% bija meitenes ($n = 36$), 36,07% zēni ($n = 22$) un 4,92% respondentu ($n = 3$) nevēlējās norādīt savu dzimumu. Pētījuma dalībnieki bija 14 - 18 gadus jauni sportisti ($M = 16,61$; $SD = 1,28$) no kuriem 29,51% jauniešu ($n = 18$) norādīja, ka nodarbojas ar komandu sportu un 70,49% jaunieši ($n = 43$) nodarbojās ar individuālo sporta veidu.

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metode – sakarību jeb korelatīvs pētījums, kurā dati tika ievākti ar anketēšanas metodi. Motivācijas sportot mērīšanai tika izmantota Sporta motivācijas aptauja (Sport Motivation Scale-6 (SMS-6), Mallett et al., 2007), kuru latviešu valodā adaptēja Arina Šerstņova (2019). Nodoma aiziet no sporta mērīšanai tika izmantota Nodoma izstāties skala (Intention to drop out, Gillet et al., 2012), kurai šī darba ietvaros tika veikta pirmreizēja adaptācija.

Bakalaura darba teorētiskajā daļā ir tādas nodaļas kā motivācija, nodoms aiziet un motivācijas sportot saistība ar nodomu aiziet no sporta. Bakalaura darbs sastāv no 43 lappusēm un 64 literatūras avotiem.

MOTIVĀCIJA

Motivācijas teorijas

Apskatot literatūru par motivāciju, šim terminam tiek piedāvāti daudzi un dažādi skaidrojumi, turklāt pastāv atšķirīgi uzskati par to, kas tiek saprasts ar vārdu *motivācija*, kas liecina par šī konstrukta sarežģīto dabu (Petri & Govern, 2012). Publikācijā, kur apkopoti dažādu teorētiku motivācijas skaidrojumi un raksturojumi, motivācija tiek definēta kā stimulējošu mehānismu kopums, kurš sniedz enerģiju un vēlmi rīkoties (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Savukārt pirms dažiem gadiem publicētā zinātniskajā rakstā, kurā veikts motivācijas teoriju apkopojums, motivācija tiek skaidrota kā process, kurš stimulē indivīdu uzsākt uz mērķi orientētu uzvedību, rīcību, lai sasniegtu izvirzīto mērķi vai realizētu iecerēto (Gopalan et al., 2017). Turklāt motivācija nav noteikta iezīme, bet gan dinamisks konstrukts, kas ietekmē un ko ietekmē daudzi un dažādi faktori, kas turpmāk šajā darbā tiek aplūkoti (Clancy et al., 2016).

Lai gan nav vienas vienotas motivācijas definīcijas, pētījumi, kas vērsti uz tās un ar to saistīto faktoru izpēti, sniedz nozīmīgas ne tikai teorētiskās, bet arī praktiski pielietojamās zināšanas, kas skaidro indivīda rīcību (Clancy et al., 2016). Motivācijas pētījumu daudzveidīgā piemērojamība atspoguļojas dažādās jomās, sākot ar izglītību (Yukhymenko-Lescroart, 2021), organizācijām (Ajzen, 1991; van den Broeck et al., 2021), sportu un fiziskajām aktivitātēm (Clancy et al., 2017) līdz pat fiziskajai un mentālajai veselībai (Rauf, 2020).

Motivācija ir psiholoģisks konstrukts, kas, kā jau iepriekš tika noskaidrots, ticis pētīts un skatīts dažādos laikos un kontekstos. Literatūrā vēl joprojām sastopamas dažādas teorijas, kas motivāciju apskata un pēta saistībā ar dažādiem psiholoģiskajiem konstruktiem. Deivida Maklelanda (McClelland, 1987) motivācijas teorija postulē, ka cilvēkam piemīt trīs galvenie motivējošie faktori, kas ietekmē indivīda uzvedību – vajadzība pēc sasniegumiem, varas un attiecībām. Vajadzība pēc sasniegumiem ietver sevī dažādus izaicinājumus (izaicinošus, bet tai pat laikā sasniedzamus mērķus), cilvēka vēlmi pēc augstāka snieguma. Cilvēki, kuriem ir izteikta vajadzība pēc sasniegumiem galvenokārt koncentrējas uz individuālo sniegumu, nevis atlīdzību vai uzslavu par paveikto. Vajadzība pēc varas ir saistīta ar cilvēka gribu būt pārākam pār citiem, kontrolēt citus. Vajadzības pēc attiecībām ir cilvēka nepieciešamība veidot un uzturēt ciešas attiecības ar kādu, veidot harmoniskas attiecības, vēlme mijiedarboties

ar citiem cilvēkiem un justies pieņemtam. Šie trīs galvenie motivatori izveidojas dzīves laikā, pateicoties individuālajai pieredzei un kultūrai (McClelland, 1961).

Mērķa izvirzīšanas teorijas pamatā ir ideja, ka motivācija tiek veicināta, izvirzot skaidrus, izaicinošus un reizē arī sasniedzamus mērķus, kas ir saskaņā ar indivīda vēlmēm un viņam piemītošajām prasmēm. Cilvēka rīcība uz izvirzītā mērķa sasniegšanu ir balstīta uz indivīdam piemītošajām kognitīvajām spējām (zināšanas un stratēģijas kā mērķi sasniegt) un motivācijas (apņēmība, piepūle un neatlaidība). Jo specifiskāks izvirzītais mērķis, jo augstāks indivīda sniegums. Svarīgs elements ir atgriezeniskā saite par paveikto, lai indivīds spētu saprast – vai ir nepieciešamība vairāk piepūlēties vai labāk mainīt stratēģiju mērķa sasniegšanai (Locke & Latham, 1990, kā minēts Locke & Latham, 2006).

Ekspektāciju teorija skaidro motivāciju un ar to saistītos aspektus, indivīdiem nonākot dažādās situācijās. Teorija galvenokārt koncentrējas uz cilvēka vēlmēm un veidiem, kā šīs vēlmes realizēt, par būtiskiem faktoriem motivācijas prognozēšanā izvirzot indivīda ekspektācijas, instrumentalitāti un valenci. Ekspektācijas ir indivīda uztvertā varbūtības pakāpe, ka pieliktās pūles nodrošinās labu sniegumu. Cilvēka ekspektācijas ietekmē indivīda pašefektivitāte, sasniedzamā mērķa sarežģītības pakāpe un uztvertā kontrole. Turklāt gaidas, ka pieliktās pūles novedīs pie laba snieguma, balstītas uz pagātnes pieredzi, pašpārliecību pār sevi un uztvertajām grūtībām, ar ko nāksies saskarties, lai mērķi sasniegtu. Instrumentalitāte tiek skaidrota kā uztvertā iespējamība, ka laba snieguma kvalitāte novedīs līdz vēlamajam rezultātam (atlīdzība, atalgojums). Tādi faktori kā uzticēšanās, kontrole un zināšanas, ietekmē personas uztverto instrumentalitāti. Tādējādi šis motivāciju prognozējošais faktors ir pārliecība, ka indivīds saņems lielāku atlīdzību (atalgojums kā vēlamais rezultāts), ja tiks sasniegta sagaidītā snieguma kvalitāte. Valence raksturo to, cik vērtīga un nozīmīga loma tiek piedēvēta potenciālajai atlīdzībai par indivīda snieguma kvalitāti. Kopumā teorija postulē, ka indivīdi ir motivēti piepūlēties, motivēti rīkoties, ja skaidri zina, ka viņu veikums tiks ievērots un atbilstoši atalgots (Vroom, 1964, kā minēts Chiang & (Shawn) Jang, 2008; Vroom, 1964, kā minēts Gyurko, 2011).

Plānotās uzvedības teorijā uzvedība tiek skaidrota pamatojoties uz indivīda nodomiem, pārliecībām un subjektīvajām normām, kur motivācija atspoguļojas caur indivīda nodomiem. Cilvēka nodoms ietver sevī dažādus ar motivāciju saistītus faktorus, kas ietekmē indivīda uzvedību. Personas nodomi var liecināt par to, cik daudz vai maz cilvēks ir gatavs piepūlēties, lai realizētu konkrēto uzvedību. Jo

spēcīgāks ir nodoms iesaistīties uzvedībā, jo lielāka iespējamība, ka indivīds šo nodomu realizēs savā uzvedībā. Rīcības nodoms var rast izpausmi uzvedībā ar nosacījumu, ja konkrētā uzvedība ir brīvprātīga, tātad, ja indivīds pats var pieņemt lēmumu realizēt konkrēto uzvedību vai tomēr nē. Lai gan daļa uzvedības, ko cilvēks veic, atbilst šim nosacījumam, vairums indivīda uzvedības zināmā mērā ir atkarīga no tādiem faktoriem kā nepieciešamo iespēju un resursu pieejamības, piemēram, laika, naudas, piemītošajām prasmēm, sadarbības ar citiem cilvēkiem un vēl daudziem citiem. Kopīgi šie faktori reprezentē cilvēka reālo kontroli pār savu uzvedību. Ar šo saprotot, ja cilvēkam ir pieejami nepieciešamie resursi un iespējas, kā arī vēlme realizēt šo uzvedību, tad plānotā uzvedība tiks realizēta (Ajzen, 1991).

Pašnoteikšanās teorija, kas skaidro cilvēka motivāciju, personības attīstību un labsajūtu, ir kļuvusi par vienu no visplašāk pētītajām un pielietotajām motivācijas teorijām, jo tā ir pierādījusi gan savu praktisko pielietojamību dažādās jomās (organizācijās, veselības aprūpē, izglītībā un sportā), gan sniegusi lielu pienesumu zinātnē, plaši skaidrojot cilvēku motivāciju (Ryan & Deci, 2019).

Apskatot tikai dažas, no kopumā publicētajām motivācijas teorijām, top skaidrs, ka motivācija tiek skatīta no dažādiem rakursiem, dažādos kontekstos. Tā tiek pētīta un skaidrota, ņemot vērā indivīdam piemītošās vajadzības, izvirzītos mērķus, vēlmes un nodomus, tomēr visur iezīmējas viena tendence – motivācija tiek skaidrota caur rīcību, kuru cilvēks veic, atkarībā no viņam piemītošiem motīviem. No visām šajā darbā iepriekšminētajām motivācijas teorijām, pašnoteikšanās teorija tiek aplūkota padziļinātāk, jo šī darba ietvaros jauno atlētu motivācija sportot tika mērīta ar Sporta motivācijas aptauju (Sport Motivation Scale-6 (SMS-6), Mallett et al., 2007), kas oriģināli tika izveidota, balstoties uz pašnoteikšanās teoriju, tās pamatprincipiem.

Pašnoteikšanās teorija

Pašnoteikšanās teorija ir kļuvusi par vienu no vadošajām motivācijas teorijām psiholoģijas jomā (Ryan & Deci, 2019; van den Broeck et al., 2021). Pašnoteikšanās teorijas pamatlicēji ir psihologi Ričards Raiens un Edvards Deci (Ryan & Deci, 1985), kuri vairāku gadu garumā veic pētījumus par motivāciju. Teorijas ietvaros tiek skaidrota motivācija, kas tiek sīkāk iedalīta gan kā iekšēja, gan kā vairāku veidu ārējās motivācijas. Tai skaitā tiek izklāstīti faktori, kas veicina vai kavē motivāciju un psiholoģisko labklājību, kā arī tiek izceltas trīs psiholoģiskās pamatvajadzības, kas

piemīt katram cilvēkam – vajadzības pēc piederības izjūtas, kompetences un autonomijas (Ryan & Deci, 2017; Ryan & Deci, 2020).

Deci un Raiens (1985) motivāciju raksturo kā vēlmi, tieksmi kaut ko darīt, rīkoties. Tādējādi cilvēks, kuram nav stimulu vai iedvesmas rīkoties, tiek raksturots kā nemotivēts, savukārt cilvēks, kuram ir vēlme rīkoties, tiek uzskatīts par motivētu. Pašnoteikšanās teorijā, balstoties uz dažādiem izvirzītajiem mērķiem un to sasniegšanas motīviem, tiek izdalītas dažādu veidu motivācijas. Vienkāršākais veids, kā motivācija tiek iedalīta - iekšējā motivācija, kas attiecas uz darbības veikšanu, jo tā pēc būtības šķiet interesanta vai patīkama nodarbe, un ārējā motivācija, kas tiek attiecināta uz darbības veikšanu, kas noved pie konkrēta vēlamā rezultāta. Atkarībā no motivācijas veida, cilvēku sniegums var krasi atšķirties (Ryan & Deci, 2000; Clancy et al., 2016).

Iekšējā motivācija attiecas uz tām darbībām, kas saistītas ar konkrētā cilvēka individuālajām interesēm, izaicinājumiem un indivīdam piemītošajām vērtībām, nevis ar tādām darbībām, kas tiek veiktas ārēju stimulu - spiediena vai atlīdzības dēļ. Lai gan iekšējā motivācija nepārprotami ir svarīgs motivācijas veids, lielākā daļa darbību, ko cilvēki veic, saistīts ar ārējo motivāciju (Ryan & Deci, 2000).

Ārējā motivācija attiecināma uz darbībām, kas tiek veiktas, lai sasniegtu kādu konkrētu mērķi. Tādējādi ārējā motivācija ir pretstats iekšējai motivācijai, jo iekšējā motivācija ir saistīta ar pašu darbības procesa izbaudīšanu, nevis sasniegtā rezultāta vēlamā atlīdzību. Ārējā motivācija var atšķirties atkarībā no tā, cik lielā mērā tā atspoguļo indivīda pašnoteikšanos – pakāpi, kādā indivīds ir kontrolē pār savas rīcības brīvību (Ryan & Deci, 2000).

Svarīgs aspekts pašnoteikšanās teorijas ietvaros ir internalizācija. Tas ir process, kura laikā indivīds pieņem jaunu vērtību sev pieņemamā formā, pateicoties integrācijas procesam, un aktīvi to transformē kā savu vērtību vai sasniedzamo mērķi. Tas ir attīstības process, kura laikā, piemēram, bērns integrē savā uzvedībā sociālās lomas prasības un vērtības, atkarībā no vides, kurā nākas uzturēties. Indivīda ārējās motivācijas stimulētā uzvedībā internalizācija vispilnīgāk atspoguļojas integrētās regulācijas formā (Calvo et al., 2010; Ryan & Deci, 2000).

Pašnoteikšanās teorijas ietvaros Raiens un Deci (Ryan & Deci, 1985) ir izvirzījuši subteoriju – organisma integrācijas teoriju, kas tika ieviesta, lai detalizētāk aprakstītu un skaidrotu dažādus ārējās motivācijas veidus un kontekstuālos faktorus, kas veicina vai kavē uzvedības internalizāciju un integrāciju. Tika izveidota arī

pašnoteikšanās teorijas motivācijas taksonomija, kurā izdalīti motivācijas veidi - cik lielā mērā tā ir atkarīga no paša indivīda un/vai ārējiem apstākļiem.

Kā pirmo motivācijas veidu, kas iekļauts taksonomijā, var minēt amotivāciju. Amotivācija ir stāvoklis, kurā cilvēkam trūkst nodoma rīkoties, veikt kādu darbību. Amotivētu uzvedību ierosina un regulē spēki, kas ir ārpus cilvēka tīšas kontroles un tā var rasties situācijās, kad cilvēks izjūt kompetences vai intereses trūkumu. Indivīds nespēj regulēt savu uzvedību, nespēj atbilstoši savām iecerēm sasniegt vēlamu rezultātu, tādēļ izjūt bezpalīdzību un zūd motivācijas rīkoties. Dažkārt emocijas un indivīda vajadzības pārmāc cilvēkā pastāvošās motivācijas struktūras, kas noved pie tā, ka cilvēkam trūkst nepieciešamo resursu, lai spētu adaptīvi regulēt emocijas, kā rezultātā indivīds kļūst amotivēts, bezpalīdzīgs šo šķēršļu priekšā (Ryan & Deci, 1985; Ryan & Deci, 2020; van den Broeck et al., 2021).

Ārējā regulācija ir ārējās motivācijas veids, pār kuru cilvēkam ir vismazākās ietekmes (cilvēka autonomijai ir vismazākā ietekme pār šo motivācijas veidu), jo šo uzvedību parasti kontrolē kāds cits. Šāda uzvedība tiek realizēta ārēju stimulu dēļ – lai izvairītos no soda un/vai iegūtu atlīdzību (Rodrigues et al., 2019; Ryan & Deci, 1985).

Introicētā regulācija ir otrā ārējās motivācijas forma, kas tiek daļēji internalizēta. Šī motivācija ir visnotaļ kontrolējoša, jo cilvēki rīkojas ārējā spiediena rezultātā, lai izvairītos no negatīvām emocijām (vainas izjūtas par neveiksmi, trauksmes vai kauna). Indivīds, veicot nepieciešamo rīcību, izjūt iekšēju atalgojumu par padarīto, jo ir izvairījies no negatīvām emocijām, realizējot pieprasīto uzvedību, un tādējādi noturējies optimālā līmenī savu pašvērtējumu (Rodrigues et al., 2019; Ryan & Deci, 1985; Ryan & Deci, 2000).

Trešā ārējās motivācijas forma, ir identifikācija (identificētā regulācija), kas atspoguļo iesaistīšanos uzvedībā, jo indivīds darbību uztver kā sev daļēji svarīgu un nozīmīgu. Persona apzināti identificējas ar kādas darbības vērtību (internalizācijas process), pieņem to, tādējādi piedzīvojot samērā augstu savas gribas pakāpi rīkoties (Ryan & Deci, 1985; Ryan & Deci, 2000; van den Broeck et al., 2021).

Integrētā regulācija ir autonomākā ārējās motivācijas forma. Šajā gadījumā indivīds iesaistās uzvedībā, jo ir identificējis un pilnība integrējis konkrēto vērtību savā vērtību sistēmā. Jo vairāk tiek internalizēti konkrētās uzvedības iemesli un pielīdzināti sev, jo vairāk ārējās motivācijas ierosinātā uzvedība kļūst pašnoteiktā (*self-determined*). Integrētā motivācija sava rakstura dēļ var šķist līdzīga iekšējai motivācijai, tomēr tā tik un tā tiek izdalīta kā ārējā motivācija, jo cilvēks rīkojas, lai

sasniegtu sev vēlamu rezultātu. Šajā gadījumā persona ne tikai atpazīst un identificē veiktās uzvedības vērtību un nozīmīgumu, bet arī uzskata, ka tā ir saskaņota ar citām indivīdam piemītošām interesēm un vērtībām (Martela et al., 2017; Ryan & Deci, 1985; Ryan & Deci, 2000).

Raiens un Deci teorijas ietvaros ir izdalījuši arī trīs katram cilvēkam piemītošās psiholoģiskās pamatvajadzības – vajadzība pēc piederības, kompetences un autonomijas -, tās apmierinot, tiek veicināta cilvēka psiholoģiskā un fiziskā attīstība. Piederības izjūta skaidro cilvēka nepieciešamību justies tuvam un emocionāli saistītam ar citiem cilvēkiem. Kompetence ir indivīda efektivitātes un meistarības izjūtas paaugstināšanās, iesaistoties aktivitātēs, kas ir optimāli izaicinošas un kas turpina attīstīt indivīda prasmes un spējas. Savukārt autonomija attiecas uz indivīda apzinātu rīcības veikšanu un vajadzību būt kontrolē pār savu uzvedību, nevis ārēji uzspiestu rīcību vai tādu, kas ir pretrunā ar sevi. Kompetence un autonomija ir būtiski elementi, kurus apmierinot, tiek veicināta iekšējā motivācija (di Domenico & Ryan, 2017; Ryan & Deci, 2000).

Motivācija sportot

Psiholoģisko pamatvajadzību apmierināšana ir būtiska, lai jauniešus spētu attīstīties gan psiholoģiski, gan fizioloģiski, turklāt fiziskās aktivitātes ir vitālas pusaudžu vecumā, jo tās stiprina muskulatūru un labvēlīgi ietekmē mentālo veselību (Huang et al., 2020). Aplūkojot sportistu apmierinātību ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām un to saistību ar treniņu apmeklējumiem - sportisti, kuri izjūt augstāku apmierinātību ar vajadzību pēc autonomijas, biežāk apmeklē treniņus. Veids, kā treneris sekmē vajadzību pēc autonomijas, ir audzēkņa aktīva iesaiste lēmumu pieņemšanas procesā (piemēram, par treniņu laikā veicamajiem uzdevumiem). Kompetences izjūta tiek veicināta pateicoties sportista spējai veikt dažādas sarežģītības pakāpes uzdevumus, kas izraisa panākumu izjūtu un līdz ar to arī izjusto prieku sportojot. Piederības izjūta saviem komandas biedriem un iespēja socializēties ar vienaudžiem vairo sportisko aktivitāšu izbaudīšanu, kas literatūrā tiek minēts kā svarīgs aspekts jauno atlētu motivācijā sportot (Pulido et al., 2018).

Izjustais prieks, kādu sportists gūst, nodarbojoties ar sportu, ir viens no izplatītākajiem motivējošajiem faktoriem, kas mudina atlētus nodarboties ar sportu (Iñigo et al., 2015). Īpaši svarīgs izjustais prieks sportojot, ir bērnībā un pusaudžu vecumā, jo tas ir viens no galvenajiem faktoriem, kas nodrošina jaunā atlēta turpmāku

līdzdalību sportā. Prieka integrēšanas teorija identificē 81 sportā izjustā prieka noteicošo un veicinošo faktoru, kas tālāk izdalīts 11 prieka dimensijās, tādējādi raksturojot 4 izjustā prieka pamatprincipus (kontekstuālos, sociālos, iekšējos un ārējos). Kontekstuālie pamatprincipi - treniņi un spēles (veiksmīgi organizēti treniņi, spēļu laikā atlēts var spēlēt sev vēlamajā pozīcijā, līdzvērtīgs komandu sadalījums, piedalīšanās sacensībās); sociālie – labas attiecības ar komandas biedriem, dažādi komandas rituāli un pozitīva komandā valdošā dinamika; iekšējie – jaunu tehniku apgūšana, veltītā piepūle, sevis pilnveidošana; ārējie – pozitīva trenera attieksme, saņemtais atbalsts spēles laikā. Teorija sniedz skaidrojumu tam, kas veicina un nodrošina izjusto prieku sportojot, un uz empīriskiem pierādījumiem balstītu plānu, kā attīstīt sportista prasmes un iemaņas, vienlaikus veicinot atlētam pozitīvas izjustās emocijas un jaunas fiziskās aktivitātes (Visek et al., 2015).

Sportista karjeras plāni var būt cieši saistīti ar motivāciju sportot – ja jauniešiem plāno nākotnē profesionālā līmenī turpināt nodarboties ar konkrēto sporta veidu, tad tas būtiski palielina motivāciju sportot. Turklāt iespējas piedalīties sacensībās, pārstāvēt savu komandu un sacensties ar citiem sportistiem, motivē atlētu sportot (Quinaud et al., 2019).

Apkopojot aplūkoto literatūru par motivāciju, var secināt, ka motivācija mūsdienās ir ļoti aktuāls un plaši pētīts temats dažādās jomās, kas tiek skaidrots kā process, kurš stimulē cilvēku rīkoties un visbiežāk tiek izdalīts divās kategorijās – iekšējā un ārējā motivācijā. Apstākļi, kas apmierina cilvēka psiholoģiskās pamatvajadzības ir pamats iekšējās motivācijas veicināšanai, bet neapmierinātība ar tām veicina ārējo, kontrolēto motivāciju. Turklāt pētījumi liecina, ka jaunā sportista izjustais prieks sportošanas laikā, panākumu izjūta, komandas biedri un iesaiste lēmumu pieņemšanas procesā ir būtiskākie faktori, kas motivē jaunos atlētus nodarboties ar sportu.

NODOMS AIZIET

Nodoms aiziet no darba

Nodoms aiziet ir komplekss psiholoģisks koncepts. Primāri šo pēta organizāciju psiholoģijā, lai noskaidrotu iemeslus, kādēļ darbinieks nolemj aiziet no darba. Darbinieku aiziešana kompānijai sagādā zaudējumus, tādēļ darba devēju interesēs ir tādas darba vides nodrošināšana, kas iespējami mazina to apstākļu veidošanos, kas veicina nodomu aiziet. Nodoms aiziet organizāciju psiholoģijā tiek skaidrots kā potenciāls plāns pamest darbu pie esošā darba devēja (Sasso et al., 2019). Bieži vien pamats šādai rīcībai ir neapmierinātība ar organizāciju, kurā darbinieks strādā un/vai potenciāla iespēja strādāt citā organizācijā (Hansen et al., 2011).

Datubāzēs atrodams liels skaits pētījumu, kuros detalizētāk ir apskatīti faktori, kas saistīti ar organizācijas darbinieku nodomu palikt vai aiziet no organizācijas. Pārsvārā tiek izdalīti emocionālie un kognitīvie faktori. Kā pirmo no emocionālajiem faktoriem, kurš literatūrā tiek izcelts kā nozīmīgākais elements, kas ietekmē indivīda nodomu aiziet no organizācijas, ir indivīda apmierinātība ar darbu. Tas ir daudzdimensionāls koncepts, kas ietver sevī indivīda emocionālo stāvokli, kurš izriet no darba pieredzes kognitīvā novērtējuma (kā indivīds jūtas organizācijā, kāda ir vide, kurā darbinieks strādā, kādas ir attiecības ar kolēģiem, kā tiek vērtēts atalgojums, supervīzijas, izaugsmes iespējas). Ja organizācija nodrošina labvēlīgu darba vidi un iesaistās saliedēšanas pasākumu organizēšanā, paaugstinās cilvēku apmierinātība ar darbu, savukārt nodoms aiziet no darba mazinās (Alam & Asim, 2019).

Darbinieki, kuri savus vadītājus uztver kā sociāli atbildīgus cilvēkus (organizācijas vārdā iesaistās brīvprātīgās darbībās, ar mērķi radīt pozitīvas sociālās pārmaiņas un nodrošināt vides ilgtspējību, teiksim, ziedojot līdzekļus labdarības organizācijām), mazāk apsver iespēju pamest darbu un vairāk iesaistās organizācijas pilsoniskajā uzvedībā – tādā, kas neietilpst tiešo pienākumu izpildē, bet palīdz sasniegt organizācijas mērķus. Tādējādi vadītāji iegūst savu darbinieku uzticību, kas nodrošina darbinieku palikšanu organizācijā (Hansen et al., 2011).

Arī personības iezīmēm ir sava loma darbinieku aiziešanā no darba – cilvēki ar izteiktāku neirotizmu retāk aiziet no darba, jo baidās saskarties ar grūtībām, meklējot jaunu darbu (Ulufer & Soran, 2019). Ar mentālo veselību saistītas problēmas - trauksme, izdegšana un depresija – sekmē nodomu aiziet no darba (Chi et al., 2021).

Jāņem vērā arī tas, kādus emocionālos resursus darba izpilde prasa no darbinieka. Darbs, kurā indivīds izjūt lielu emocionālo slogu, saistīts ar augstāku izdegšanas risku, kas, kā jau iepriekš tika noskaidrots, arī ir būtisks prognozējošs faktors darbinieka aiziešanā no organizācijas (Bartram et al., 2012). Šie ir tikai daži no emocionālajiem faktoriem, kas saistīti ar darbinieka nodomu aiziet no organizācijas.

Literatūra apskatot kognitīvos faktoros, kas saistīti ar nodomu aiziet, darba stress tiek minēts kā izplatītākais iemesls cilvēku aiziešanai no darba. Tomēr, kā jau iepriekš tika apskatīts, būtiska loma ir arī apmierinātībai ar darbu, un tas kalpo kā mediators starp darba stresu un nodomu aiziet – jo augstāka ir darbinieka apmierinātība ar darbu, jo mazāk stress ietekmē (paaugstina) nodomu aiziet no organizācijas (Paillé, 2010).

Laika gaitā pieaugoša darba slodze - prasību paaugstināšanās, kas secīgi samazina darbinieka resursus un spēju pildīt sava amata pienākumus -, arī tiek minēts kā viens no iemesliem, kādēļ organizācijas darbinieks apsver iespēju pamest darbu (Holland et al., 2019).

Kā vēl viens būtisks aspekts šai kontekstā tiek minēts indivīda iegultība darbā (*job embeddedness*) (Zamel et al., 2020). Iegultība darbā ir konstrukts, kas skaidro, kā indivīds nolemj palikt organizācijā, nevis aiziet tās; kas ir tie priekšnosacījumi, kas nosaka darbinieka apjomu, kādā viņš jūtas piesaistīts darbam. Jo augstāka iegultība darbā, jo mazāks nodoms aiziet no darba (Mitchell & Lee, 2001).

Tomēr ne visos pētījumos tiek iegūti dati, kas liecina par vienu un to pašu faktoru ietekmi uz nodomu aiziet. Rahmans (Rahman, 2020) savā pētījumā noskaidroja, ka konkrēti darba drošība, atalgojums un izaugsmes iespējas darbā būtiski ietekmē nodomu aiziet, savukārt darba dažādībai, attiecībām ar kolēģiem, vadībai un darbinieka izjustajam iegultības līmenim darbā nav nozīmīgas ietekmes uz nodomu aiziet. Tomēr pētījumā tiek uzsvērts, ka netika ņemts vērā indivīdu emocionālā labklājība un sociālekonomiskais stāvoklis, kas bieži ir mediatori nodomam aiziet no darba un apmierinātības līmenim ar darbu (Alam & Asim, 2019).

Atklāšanās modelis (*Unfolding Model*) ierosina, ka organizācijas darbinieki izvērtē savu esošo darbu pēc šoku izraisošām situācijām (piemēram, algas samazinājuma), balstoties uz vienu no četriem kognitīvās apstrādes ceļiem, kā rezultātā indivīdam rodas nodoms aiziet. Šī modeļa ietvaros šoks tiek skaidrots kā satraucoši notikumi, kas ierosina psiholoģiskās pārdomas (Lee & Mitchell, 1994). Cilvēki ar zemu sociālekonomisko stāvokli aiziet no darba, neizvērtējot ieguvumus un

zaudējumus vai citas iespējamās alternatīvas, saskaroties ar šoku darba vietā – emocionālu vardarbību no vadības (Ahmad & Begum, 2020).

Nodoms aiziet no darba ir plaši apskatīts koncepts organizāciju psiholoģijā, kas cieši saistīts gan ar emocionālo, gan kognitīvo sfēru. Pētot šo konceptu, ir būtiski ņemt vērā gan emocionālos, gan kognitīvos faktorus, jo tiem mijiedarbojoties cilvēks pieņem lēmumu aiziet no darba vai nē. Ja cilvēks darba vidū izjūt samērā augstu stresu, tas nenozīmē, ka tiks pieņemts lēmums pamest darbu, jo apmierinātība ar darbu šādā gadījumā kalpotu kā mediators, kas sekmē nodomu palikt organizācijā. Tas apliecina šī konstrukta pētīšanas sarežģīto dabu, jo nepieciešams aptvert plašu lauku, lai spētu izpētīt visu iespējamo faktoru ietekmi uz nodomu aiziet no darba.

Nodoms aiziet no sporta

Nodoms aiziet nav pētīts tikai un vienīgi organizāciju psiholoģijā, bet arī citās jomās, kurās tas saistīts ar līmeni, kādā indivīds izjūt vēlmi pārtraukt konkrētu nodarbošanos vai turpmāku dalību kādā aktivitātē, piemēram, sportā (Sáez et al., 2021). Liels skaits zinātnisko publikāciju ir apstiprinājis fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz indivīdu veselību, kas tikai pierāda to, cik būtiski ir nodarboties ar sportu (Hassan et al., 2017). Īpaši pusaudžu vecumā - periodā, kad notiek ļoti strauja ķermeņa attīstība, un fiziskās aktivitātes ir būtisks elements, kas veicina skeleta un muskuļu attīstību (Huang et al., 2020). Tomēr pēdējo gadu laikā jauno atlētu aiziešana no sporta ir kļuvusi visnotaļ izplatīta, kas norāda uz aktuālo nepieciešamību noskaidrot, kādēļ jaunie atlēti pieņem lēmumu pamest sportu (Back et al., 2022). Atlētu aiziešanu no sporta metodoloģiski ir sarežģīti izmērīt, jo tas pieprasa veikt longitudinālus pētījumus, lai ilgākā laika periodā būtu iespējams nokontrolēt apmeklētības līmeni konkrētā sporta veida organizētajos treniņos un identificēt, cik daudz cilvēku pametuši konkrēto sportu. Tomēr neskatoties uz to, pastāv alternatīva metode, to var operacionalizēt noskaidrojot indivīda nodomu (Wekesser et al., 2021).

Apskatot pieejamo literatūru par sportistu nodomiem aiziet no sporta, tiek izdalīti intrapersonālie un interpersonālie faktori, kas prognozē aiziešanu no sporta. Intrapersonālie faktori tiek skaidroti kā tie, kas izriet no paša cilvēka un tādējādi ietekmē uzvedību – psiholoģiskās pamatvajadzības, pārlicības, zināšanas, personības iezīmes, nodomi, uztvertā uzvedības kontrole. Interpersonālie faktori tiek skaidroti kā saskarsme ar apkārtējiem – attiecības ar komandas biedriem, treneri, saņemtais atbalsts (Back et al., 2022).

Sīkāk iztirzājot intrapersonālos faktorus, jauniešu izjustais prieks sportojot tiek minēts kā būtiskākais faktors, kurš prognozē atlēta nodošanos sportam. Attiecīgi nodomu aiziet no sporta prognozē konkrēti šīs izjūtas trūkums, kas apliecina prieka integrēšanas teorijas nozīmību sportā. Tomēr tas nav vienīgais aspekts, kas saistīts ar aiziešanu no sporta. Pētījumi liecina, ka lēmums pamest sportu ir komplekss, jo to veido vairāku faktoru kopums un ir sarežģīti identificēt visus (Gardner et al., 2017). Kā vēl viens nozīmīgs intrapersonālais faktors, kurš skaidro nodomu aiziet, ir zema apmierinātība ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām. Ņemot vērā to, ka šis aspekts ir saistīts gan ar izjustajām pozitīvajām emocijām, gan ar pašnoteikšanās teoriju, šīs saistības detalizētāk tiek aplūkotas nākamajā nodaļā (Back et al., 2022).

Pirms vairākiem gadiem publicētā pētījumā tika atlasītas piecas galvenās kategorijas, kas, balstoties uz iegūtajiem datiem, skaidro nodomu aiziet no sporta – prieka izjūtas trūkums, uztvertā kompetence, sociālais spiediens, sāncensība kā prioritāte un fiziskie faktori (jauniešu nobriešana un iegūtās traumas). No visām minētajām kategorijām, divas ir dominējošās, kuras visciešāk saistītas ar jauniešu aiziešanu no sporta – jauniešu sevis uztvertā fiziskā sagatavotība jeb uztvertā kompetence un pakāpe kādā indivīds izbauda sportu. Uztvertā kompetence iekļauj sevī nepieciešamās zināšanas, prasmes un spējas, lai veiktu nepieciešamo uzdevumu. Ja jauniešis uzskata, ka kompetence trūkst, balstoties uz sacensībās vai treniņos gūto sniegumu, jaunais atlēts nejutās pietiekoši kompetents un nolemj pamest sportu. Prieka izjūtas trūkums visbiežāk tiek saistīts ar neapmierinātību ar treneri un/vai pārāk lielu fizisko slodzi treniņu laikā.(Crane & Temple, 2014).

Tuvāk apskatot trenera radīto ietekmi uz sportista nodomiem, kas tiek izdalīts kā interpersonālais faktors, jāņem vērā, ka treneris zināmā mērā ir grupas līderis. Līderība ir process, kas balstās uz līdera spēju veidot un attīstīt kopīgas sociālās identitātes izjūtu starp līderi un viņa sekotājiem. Līderis/treneris virza komandu uz konkrēta mērķa sasniegšanu, aizstāv savas grupas dalībniekus un veicina sportistu piederības izjūtas veicināšanu komandai, kas attiecīgi mazina atlētu nodomu aiziet no sporta. Labu treneri raksturo spēcīgas un saliedētas sporta komandas izveidošana. Situācijā, kad treneris nav efektīvs līderis, netiek veicināta sportistu piederības izjūta komandai, tās saliedēšana un atlētu nodoms aiziet no sporta pieaug (Krug et al., 2021).

Nodomu aiziet no sporta ietekmē arī trenera līderības stils. Treneri ar autokrātisko vadības stilu mēdz akcentēt savu pārākumu pār audzēkņiem un uzskata,

ka vienīgi viņu koordinētā pieeja treniņu režīmam sniegs panākumus atlētiem. Treneri ar šādu vadības stilu mēdz būt neelastīgi, tendēti vienpersonīgi pieņemt lēmumus, pieprasa pilnīgu paklausību un cieņu no saviem audzēkņiem, kā arī striktu disciplīnu. Šāds līderības stils ir piemērots nepieredzējušiem sportistiem, jo tiek pasniegtas konkrētas instrukcijas pie kurām sportistam jāpieturas. Situācijā, kad sportists nerasniedz trenera izvirzīto mērķi, tiek saņemts sods, tādējādi atlēts fokusējas uz mērķa sasniegšanu, lai primāri izvairītos no soda, kā rezultātā izjūt negatīvas emocijas, zemu piederības izjūtu komandai/trenerim, savukārt nodoms aiziet no sporta saasinās (Kim et al., 2021).

Plašais pieejamās literatūras klāsts par nodoma aiziet no sporta saistību ar treneri apstiprina to, cik liela ietekme ir trenerim uz saviem audzēkņiem – jo sliktāka attiecību kvalitāte starp treneri un audzēkni, jo lielāka iespēja, ka sportists aizies no sporta. Trenera un sportista savstarpējās attiecības galvenokārt ir balstītas uz savstarpēju uzticēšanos un cieņu, kas ir pamatā veltītajam laikam un piepūlei, lai attīstītu sportista prasmes labāka snieguma sasniegšanai. Tādējādi sportisti, kuriem ir sliktas attiecības ar treneri, tendēti neuzticēties un nesaņem emocionālu atbalstu no trenera, kas arī veicina nodomu aiziet no sporta (Chiu et al., 2020).

Aplūkojot dzimumatšķirības saistībā ar nodomu aiziet no sporta, var secināt, ka vīriešiem, jaunajiem pieaugušajiem (vīriešu kārtas pārstāvjiem) un pieredzējušiem sportistiem nav izteikta tendence aiziet no sporta, savukārt sievietes ir biežāk tendētas pamest sportu (Rodrigues et al., 2019). Tas tiek skaidrots ar to, ka sievietes mēdz nodarboties ar sportu ārēju motīvu vadītas (centieni uzlabot savu izskatu un gūt atzinumu no citiem par iesaisti sportā), savukārt vīrieši nodarbojas ar sportu visbiežāk iekšēju motīvu vadīti (izbauda pašu sportošanas procesu, uztver to kā izaicinājumu) (Egli et al., 2011).

Nodomu aiziet no sporta veido gan interpersonālie, gan intrapersonālie aspekti, turklāt abi ir viens otru papildinoši. Liela loma nodoma aiziet no sporta kontekstā tiek piešķirta trenerim, kas varētu liecināt, ka atlēta attiecības ar treneri ir noteicošais faktors, tomēr no trenera (un ne tikai) ir atkarīgs arī tas, kā sportists jūtas, vai tiek apmierinātas psiholoģiskās pamatvajadzības, kā rezultātā mijiedarbojas interpersonālie un intrapersonālie faktori. Tādējādi nevar izšķirt vienu noteicošo faktoru, kas skaidro atlēta nodomu aiziet no sporta.

MOTIVĀCIJAS SPORTOT SAISTĪBA AR NODOMU AIZIET NO SPORTA

Motivācija ir tā, kas stimulē cilvēku rīcībai, tā virza cilvēka uzvedību uz kādas konkrētas darbības veikšanu. Iekšēji motivēts cilvēks veic kādu darbību, jo tā pēc būtības šķiet interesanta, saistoša, savukārt ārēji motivēts cilvēks iesaistās uzvedībā, lai sasniegtu kādu konkrētu rezultātu, visbiežāk ar mērķi iegūt atlīdzību vai izvairīties no soda. Iekšēji motivētā cilvēkā dominē pozitīvo emociju spektrs, kas tiek skaidrots ar to, ka indivīds iesaistās aktivitātēs, kas sagādā prieku, turklāt šis motivācijas veids tiek stimulēts, apmierinot cilvēka psiholoģiskās pamatvajadzības – vajadzību pēc piederības, kompetences un autonomijas (Rodrigues et al., 2019; Ryan & Deci, 2000).

Jauniešus motivē sportot tādi aspekti kā iespēja satikt komandas biedrus un labas attiecības ar treneri (apmierināta vajadzība pēc piederības); spēja veikt visus treniņa uzdevumus (apmierināta vajadzība pēc kompetences); piedalīšanās lēmumu pieņemšanas procesā attiecībā uz treniņiem (apmierināta vajadzība pēc autonomijas). Ja atlēts ir apmierināts ar šīm trim pamatvajadzībām, tiek veicināta autonoma motivācija, kas savukārt ir priekšnoteikums tam, ka indivīds vēlas nodarboties ar sportu ilgtermiņā, nevis aiziet no tā (Castillo-Jiménez et al., 2022). Prieka izjūtas klātesamība sportojot ir viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem, kas motivē jauniešus kopumā iesaistīties fiziskās aktivitātēs, savukārt tās trūkums literatūrā tiek minēts kā būtiskākais nodoma aiziet no sporta prognozētājs (Gardner et al., 2017).

Ņemot vērā to, ka jauno atlētu aiziešana no sporta kļūst aizvien izplatītāka, tas liek pamatus jaunu pētījumu izstrādei, lai noskaidrotu potenciālos iemeslus, kas veicina sportistu nodomu aiziet no sporta. Nodoms aiziet no sporta tiek skaidrots kā daudzdimensionāls, komplekss konstrukts, kura izpētei liela daļa veikto pētījumu fokusējas uz intrapersonālajiem faktoriem. Turklāt literatūrā ir salīdzinoši maz prospektīvo pētījumu, kur pētīti faktori, kas prognozē aiziešanu no sporta. Pārsvārā literatūrā par aiziešanu no sporta ir atrodami retrospektīvi pētījumi, kur minēti dažādi aspekti, kas saistīti ar sportistu aiziešanu no sporta. Visciešākās saistības nodomam aiziet no sporta ir ar plānotās uzvedības teorijas mainīgajiem (attieksme, subjektīvās normas, nodomi un uztvertā uzvedības kontrole) un ar pašnoteikšanās teorijas mainīgajiem (apmierinātība ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām un motivācijas veids). Šo konstruktu saistības tiks apskatītas detalizētāk (Back et al., 2022).

Iekšējā motivācija ir saistīta ar konkrētas uzvedības ilgnoturību laikā, bet ārējās motivācijas inducēta uzvedība nav noturīga ilgākā laika periodā. Tas liecina, ka treniņu vide, kādā sportists uzturas, var gan sekmēt, gan kavēt nodomu aiziet no sporta. Galvenokārt par vidi treniņa laikā atbild treneris. Treneris, kurš ir atbalstošs, iedrošina un paaugstina sportista uztverto kompetenci, sniedzot audzēkņim atgriezenisko saiti par sniegumu, pozitīvi ietekmē savstarpējās attiecības ar sportistu, kas kalpo par pamatu labvēlīgai treniņu videi, tādējādi sekmējot jaunā atlēta nodomus turpināt dalību sportā (Wekesser et al., 2021). Treniņu vide, kurā izpaužas pilnīga trenera kontrole pār notiekošo un netiek pieļauta sportista izvēles brīvība, neveicina apmierinātību ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām, bet gan prognozē nodomu aiziet no sporta (Castillo-Jiménez et al., 2022).

Svarīgs treniņu vidi veidojošs elements ir arī komandas biedri. Treniņos sportistiem ir iespēja socializēties (pusaudžu vecumā tas ir īpaši aktuāli), pavadīt laiku kopā ar vienaudžiem, tādējādi apmierinot vajadzību pēc piederības. Šis aspekts ir negatīvi saistīts ar nodomu aiziet, ko var skaidrot ar to, ka piederības izjūta komandai veicina vēlmi uzturēties grupā, kurā indivīds integrējās un tiek pieņemts. Tomēr jāņem vērā tas, ka komandas biedru pārliecības spēcīgi ietekmē pusaudžus, kas nozīmē, ka tiks atdarināta vienaudžu rīcība - situācijā, kad kāds no komandas biedriem aizies, pastāv iespēja, ka viņam pievienosies vēl citi (Hassan et al., 2017).

Pakāpe, kādā atlēts izjūt prieku sportojot, tiek minēts kā visizplatītākais un nozīmīgākais faktors, kas motivē atlētus ātrāk atgūties pēc smagām traumām, lai pēc iespējas ātrāk būtu iespēja atsākt sportot (Iñigo et al., 2015). Sporta izbaudīšana tiek skaidrots arī kā būtisks faktors, kas nodrošina ilgtermiņa iesaistīšanos fiziskās aktivitātēs, jo, izjūtot pozitīvās emocijas, tiek stimulēta iekšējā motivācija, savukārt nodoms aiziet no sporta tiek kavēts (Lakicevic et al., 2020). Adaptīvas implicītās pārliecības – ticība savu spēju un prasmju uzlabošanai, pateicoties paaugstinātai piepūlei, nodrošina augstāku līmenī kādā sportists izbauda sportu un mazina nodomu aiziet no sporta, savukārt neadaptīvas implicītās pārliecības to veicina (Gardner et al., 2016).

Tas, cik liela piepūle tiek veltīta sportam, ir atkarīga no indivīda intereses par sportu un attieksmes – ja jauniešs uztver fizisko aktivitāšu nozīmīgumu, piemēram, kā priekšnosacījumu labai veselībai, tad tiek veicināts internalizācijas process, kā rezultātā indivīds piešķir vērtību konkrētajai aktivitātei un iesaistās sportā, apzinoties

ieguvumus, ko no tā gūst. Šis process arī potenciāli mazina nodomu aiziet (Yukhymenko-Lescroart, 2021).

Izjustais spiediens no vecāku puses, jauniešiem cenšoties izpildīt vecāku uzstādījumus par nepieciešamo sniegumu konkrētajā sportā, var kalpot par iemeslu aiziešanā no sporta. Šādā scenārijā pusaudzis apmeklē sporta treniņus ārējās motivācijas vadīts – sporto, tādējādi izdabājot vecākiem un potenciāli izvairoties no iespējamām soda sankcijām, kas nāktu no vecāku puses, ja treniņi netiktu apmeklēti (Crane & Temple, 2014). Tas saskan ar citā pētījumā apkopotajiem datiem, kur iegūtie rezultāti liecināja, ka nodoms aiziet no sporta ir saistīts ar augstāku amotivācijas līmeni, ārējo regulāciju un introicēto regulāciju, kā arī ar zemāku autonomijas un piederības izjūtu. Amotivācija ir spēcīgs aiziešanas no sporta prognozētājs, jo tas liecina par stāvokli, kur indivīdam nav ne iekšēju, ne ārēju motīvu, kas virzītu uz konkrētas rīcības realizēšanu. Tas sniedz ieskatu pastāvošajās saistībās starp ārējo motivāciju un nodomu aiziet no sporta (Calvo et al., 2010).

Apskatot jaunākos pētījumus par individuālajiem un komandu sporta veidiem, tiek iegūti dažādi dati par atlētu motivāciju – ir pētījumi, kuros konstatētas atšķirības atlētu motivācijā sportot un tādi, kas apliecina, ka atšķirību nav. Atlētiem ar zemāku motivācijas līmeni sportot, novērojamas atšķirības emocionālajā stāvoklī un uztvertajā stresā, kas potenciāli liecina par nodomu aiziet. Faktori, kas pēdējā laikā paaugstina sportistu izjusto stresu ir sporta iestāžu slēgšana un sociālās distancēšanās pasākumi, kas tika ieviesti Covid-19 dēļ. Literatūra tiek minēts, ka pandēmija atstājusi būtisku ietekmi uz sportistu motivāciju un ka liela daļa sportistu aiziet no sporta motivācijas trūkuma dēļ, kam pamatā ir izjustais distress (Lautenbach et al., 2021). Daļa cilvēku, kuri pirms pandēmijas regulāri nodarbojušies ar fiziskām aktivitātēm, ir veiksmīgi pielāgojušies attālinātajam režīmam un individuāli piekopj fizisko vingrinājumu veikšanu mājās, tomēr ir arī liela daļa cilvēku, kuri pametuši sportu, jo psiholoģiski netiek galā ar notiekošo (Woods et al., 2020). Attieksme, apmierinātība ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām un uztvertā uzvedības kontrole būtiski prognozē nodomus. Kas apliecina, ka pozitīva attieksme pret fiziskajām aktivitātēm, saskaņā ar plānotās uzvedības teoriju, spēlē nozīmīgu lomu veselīga dzīvesveida īstenošanā - vai cilvēks turpina nodarboties ar sportu pandēmijas apstākļos vai tomēr nē (Jang et al., 2021).

Kā tika noskaidrots - jo vairāk tiek kontrolēta indivīda motivācija (jo vairāk to nosaka ārēji stimuli), jo pastāv lielāks risks, ka atlēts aizies no sporta. Tomēr tas ne

vienmēr apstiprinās pētījumos, ko varētu skaidrot ar to, ka motivācija ir daudzdimensionāls konstrukts un cilvēkiem var būt vairāki motīvi iesaistei konkrētās aktivitātēs. Piemēram, jauniešs nodarbojas ar basketbolu, jo saista ne tikai pats sporta veids, bet arī iespēja sacensties ar citiem – šādā situācijā cilvēks rīkojās gan iekšējās, gan ārējās motivācijas vadīts (Back et al., 2022).

Viena no intervencēm, kuru būtu nepieciešams realizēt, lai iespēju robežās samazinātu jauno atlētu aiziešanu no sporta, ir to riska faktoru identificēšana, kas mazina izjusto prieku sportojot un palielina nodomu aiziet no sporta. Piemēram, ja tiek konstatēts, ka sportistam ir zema sevis uztvertā kompetence, programmas, kas vērstas uz jaunu prasmju iegūšanu, tādējādi paverot iespēju atlētam pilnveidoties, potenciāli var paaugstināt uztverto kompetenci un izjusto prieku, saskaņā ar prieka integrēšanas teoriju. Ja iemesls zemam prieka līmenim sportojot ir saspīlētas komandas biedru savstarpējās attiecības, tad komandas saliedēšanas pasākumi uzlabotu komandas dinamiku (Gardner et al., 2017).

Šogad publicēts pētījums liecina, ka plānotās uzvedības teorija spēj labāk prognozēt atlētu potenciālo aiziešanu no sporta nekā pašnoteikšanās teorija, jo Deci un Raiena teorija fokusējas uz šī brīža uztverto motivācijas līmeni saistībā ar konkrēto aktivitāti, savukārt plānotās uzvedības teorija ir vērsta uz iesaisti konkrētā uzvedībā nākotnē. Tas paver iespēju veikt prospektīvus pētījumus saistībā ar atlēta nodomu potenciāli aiziet no sporta (Back et al., 2022).

Aplūkojot pieejamo literatūru, var secināt, ka starp motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta pastāv saistības, tomēr šos abus konstruktus un to savstarpējās saistības ietekmē citi mainīgie. Jāatzīmē, ka motivācija tiek izdalīta kā iekšēja un ārējā, turklāt ārējā motivācija tiek kategorizētā sīkākās vienībās. Tādējādi nodoms aiziet no sporta saistīts ar augstāku ārējo un introicēto regulāciju, kā arī amotivāciju, savukārt nodoms turpināt sportot saistīts ar augstāku iekšējo motivāciju un ārējās motivācijas integrētās regulācijas formu, kas ir autonomākā no ārējās motivācijām vienībām.

Balstoties uz izmantoto literatūru tiek izvirzīts šāds pētījuma jautājums: Kādas saistības pastāv starp jauno atlētu motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta?

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma izlase tika veidota ar sniega pikas metodi. Konkrētās pazīmes, pēc kurām respondenti tika piesaistīti, apstiprinot savu piekrišanu dalībai pētījumā, bija jaunieši, kuri ietilpst vecuma grupā no 14 līdz 18 gadiem un nodarbojas ar kādu sporta veidu. Kopumā pētījumā piedalījās 61 respondents, vecumā 14 - 18 gadiem ($M = 16,61$; $SD = 1,28$) no kuriem 59,02% bija meitenes ($n = 36$), 36,07% zēni ($n = 22$) un 4,92% pētījuma dalībnieku ($n = 3$) nevēlējās norādīt savu dzimumu. No visiem respondentiem 70,49% jauniešu ($n = 43$) norādīja, ka nodarbojas ar individuālo sporta veidu, savukārt 29,51% jauno atlētu ($n = 18$) nodarbojās ar komandu sporta veidu.

Mērījumi

Šajā darbā tika izmantots korelatīvs pētījuma dizains, ar mērķi noskaidrot, vai pastāv saistības starp tādiem mainīgajiem lielumiem kā motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta.

Motivācija sportot tika mērīta ar Sporta motivācijas aptauju (Sport Motivation Scale-6 (SMS-6), Mallett et al., 2007), kurai pirmreizēju adaptāciju latviešu valodā veica Arina Šerstņova (2019). Sporta motivācijas aptauja sastāv no 24 apgalvojumiem, kas jānovērtē 5 ballu Likerta skalā, kur 1- *pilnīgi nepiekrītu* un 5- *pilnīgi piekrītu*, atbildot uz jautājumu: kādēļ Jūs nodarbojaties ar sportu? Aptauja sastāv no 6 apakšskalām – amotivācijas, ārējās regulācijas, introicētās regulācijas, identificētās regulācijas, integrētās regulācijas un iekšējās motivācijas. Katru apakšskalu veido 4 jautājumi. Minētās apakšskalas raksturo dažādus indivīdam piemītošus motivācijas veidus, kas tiek skaidroti kā ārējā motivācija, iekšējā motivācija vai motivācijas trūkums, un autonomijas pakāpe, kādā indivīds ir motivēts rīkoties (ārējā spiediena rezultāta vai savas gribas dēļ). Šīs skalas Kronbaha alfas koeficients ir 0,68.

Nodoma aiziet mērīšanai tika izmantota Nodoma izstāties skala (Intention to drop out, Gillet et al., 2012). Šī darba ievaros skalai tika veikta pirmreizēja adaptācija, tā sastāv no 2 apgalvojumiem (*Es bieži domāju par aiziešanu no sava sporta veida; Es esmu apņēmības pilns/-a turpināt nodarboties ar savu sporta veidu*), ar mērķi noskaidrot, vai personai ir nodoms aiziet no sporta (otro apgalvojumu nepieciešams

reversēt). Apgalvojumi jānovērtē 5 ballu Likerta skalā, kur 1 - *pilnīgi nepiekrītu* un 5 - *pilnīgi piekrītu*. Oriģinālajai aptaujai Kronbaha alfas koeficients ir 0,86.

Kā arī tika noskaidroti pētījuma dalībnieku demogrāfiskie dati (vecums, dzimums) un ar kādu sporta veidu (individuālo/komandu sportu) respondents nodarbojas.

Procedūra

Tika izveidota neklātienas internetaptauja, izmantojot *QuestionPro* rīku, kas tika publicēta sociālajos tīklos *Facebook* un saziņas vietnē *Whatsapp*. Dalība pētījumā bija brīvprātīga, respondenti tika informēti par pētījuma mērķi, aptaujas konfidencialitāti un anonimitāti, kā arī respondentiem bija nepieciešams apstiprināt savu dalību pētījumā pirms uzsākt pildīt anketu. Aptaujas pildīšanai nebija laika ierobežojuma. Iegūtie dati tika apstrādāti IBM SPSS programmatūrā.

REZULTĀTI

Aprakstošās statistikas rādītājus galvenajiem mainīgajiem skatīt 1. tabulā.

1.tabula

Aprakstošās statistikas rādītāji motivācijas sportot un nodoma aiziet no sporta skalu mērījumiem (N=61)

Mainīgie lielumi	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S-W</i>	α
Amotivācija	2,41	1,00	0,94*	0,78
Ārējā regulācija	2,78	0,93	0,98	0,74
Introicētā regulācija	3,86	0,79	0,95*	0,73
Identificētā regulācija	3,61	0,74	0,97	0,61
Integrētā regulācija	3,86	0,79	0,93*	0,76
Iekšējā motivācija	3,84	0,73	0,95*	0,67
Nodoms izstāties	2,16	1,19	0,86*	0,88

* $p < 0,05$

Veicot aprakstošās statistikas iegūto datu apkopošanu un statistisko rādītāju aprēķināšanu, 1.tabulā var novērot, ka motivācijas sportot visām apakšskalām ticamības rādītāji ir pieņemamā līmenī ($\alpha > 0,6$), tomēr identificētās regulācijas un iekšējās motivācijas apakšskalai Kronbaha alfas koeficients tuvojas 0,6 vērtībai, kas varētu norādīt uz apšaubāmu ticamību. Amotivācijas, ārējas regulācijas, introicētās regulācijas un integrētas regulācijas apakšskalām iekšējās saskaņotības rādītāji ir pieņemamā līmenī. Nodoma izstāties skalas ticamības koeficients ir labā līmenī.

Vidējie rezultāti nodomā izstāties skalā liecina, ka jaunie atlēti pārsvarā nedomā par aiziešanu no sava sporta un iegūtais standartnovirzes rādītājs liecina, ka atbilžu variācija nodomā aiziet nav liela, tomēr augstāka nekā motivācijas apakšskalās.

Motivācijas sportot apakšskalās vidējie rezultāti uzrāda, ka jaunie atlēti pārsvarā nepiekrīta apgalvojumiem, kas liecina par motivācijas trūkumu vai motivāciju rīkoties

ārējā spiediena rezultātā. Jaunie atlēti pārsvarā piekrita motivācijas apgalvojumiem, kas liecina jau par nedaudz izteiktāku indivīda autonomijas pakāpi pār savu rīcību, bet tik un tā nepieciešamību rīkoties ārējā spiediena rezultātā. Augstākie vidējie rādītāji tika iegūti introicētās un integrētās regulācijas apakšskalās. Kopumā motivācijas sportot apakšskalās standartnovirzes rādītājs liecina, ka jauno atlētu sniegtās atbildes bija līdzīgas – vērtības attiecībā uz aritmētisko vidējo nav plaši izkaisītas.

Šapiro-Vilka testa rezultāti liecina, ka ārējās regulācijas un identificētās regulācijas skalu empīriskais sadalījums atbilst normālam sadalījumam, jo nepastāv statistiski nozīmīgu atšķirību ($p>0,05$). Tomēr lielākajai daļai empīrisko datu sadalījums neatbilst teorētiskam normālam sadalījumam ($p<0,05$), kas norāda uz to, ka jāizmanto neparametriskās statistikas metodes – aprēķinot mainīgo lielumu korelācijas, jāizmanto Spīrmena korelācijas koeficients.

2. tabula

Motivācijas sportot un nodoma aiziet no sporta Spīrmena korelācijas koeficienti (N=61)

Mainīgie lielumi	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Amotivācija	–					
2. Ārējā regulācija	-0,05	–				
3. Introicētā regulācija	-0,21	0,10	–			
4. Identificētā regulācija	-0,27*	0,27*	0,55***	–		
5. Integrētā regulācija	-0,47***	0,29*	0,64***	0,71***	–	
6. Iekšējā motivācija	-0,40**	0,15	0,50***	0,72***	0,72***	–
7. Nodoms izstāties	0,63***	-0,08	-0,31*	-0,51***	-0,52***	-0,52***

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu – kādas saistības pastāv starp jauno atlētu motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta -, tika veikta Spīrmena koeficienta korelāciju analīze (skatīt 2. tabulu).

Šajā pētījumā tika konstatēts, ka statistiski nozīmīgas sakarības nepastāv starp nodomu izstāties un ārējo regulāciju. Savukārt statistiski nozīmīgas, vājas, negatīvas sakarības pastāv starp nodomu izstāties un introicēto regulāciju. Statistiski nozīmīgas, negatīvas, vidēji ciešas sakarības ir starp nodomu izstāties un identificēto regulāciju, nodomu izstāties un integrēto regulāciju, nodomu izstāties un iekšējo motivāciju. Statistiski nozīmīgas, pozitīvas, vidēji ciešas sakarības pastāv starp nodomu izstāties un amotivāciju.

3. tabula

Lineārās regresiju analīzes rezultāti atkarīgajam mainīgajam nodomam izstāties no sporta, neatkarīgie mainīgie – motivācija sportot (N = 61)

Neatkarīgie mainīgie	B	SE B	β
1. solis			
Amotivācija	0,71	0,12	0,60***
Ārējā regulācija	0,05	0,11	0,04
Introicētā regulācija	0,04	0,17	0,03
Identificētā regulācija	-0,48	0,21	-0,30***
Integrētā regulācija	-0,01	0,23	-0,01
Iekšējā motivācija	-0,16	0,21	-0,10
5. solis			
Amotivācija	0,74	0,10	0,63***
Identificētā regulācija	-0,55	0,13	-0,34***

Piezīme. 1. solī $R^2 = 0,66$, $p > 0,05$; 5. solī $R^2 = 0,65$; *** $p < 0,001$

Lai noskaidrotu, vai kāda no motivācijas formām nozīmīgi prognozē nodomu aiziet no sporta, tika izmantota regresiju analīze ar atpakaļejošo metodi. Lineārās regresiju analīzes apjoma dēļ tabulā iekļauts analīzes pirmais un pēdējais solis (skatīt 3. tabulu). Pielietotās soļu metodes regresiju analīzes rezultātā, regresiju analīze 5. solī izskaidro 65% variācijas nodoma izstāties skalā. No kopumā sešām motivācijas sportot apakšskalām amotivācija un identificētā regulācija statistiski nozīmīgi prognozē nodomu aiziet no sporta. Iegūtie dati liecina, ka pieaugot amotivācijas līmenim, nodoms

izstāties no sporta arī paaugstinās. Savukārt pieaugot identificētajai regulācijai, nodoms aiziet no sporta pazeminās.

4. tabula

Sporta veidu atšķirības motivācijā sportot un nodomā aiziet no sporta (N = 61)

Skalas	Komandu sporta veids (n = 18)		Individuālais sporta veids (n = 43)		U
	M	SD	M	SD	
Amotivācija	2,65	1,13	2,31	0,94	322,50
Ārējā regulācija	2,71	0,74	2,81	1,00	378,50
Introicētā regulācija	3,63	0,91	3,96	0,72	309,50
Identificētā regulācija	3,51	0,75	3,65	0,73	338,50
Integrētā regulācija	3,64	0,85	3,96	0,76	313,50
Iekšējā motivācija	3,58	0,80	3,95	0,68	285,00
Nodoms izstāties	2,75	1,15	1,92	1,12	216,50*

* $p < 0,05$

Tika izmantots neparametriskais Manna-Vitneja tests, lai noskaidrotu, vai pastāv atšķirības mainīgajos lielumos atlētiem, kuri nodarbojas ar komandu sporta veidu un sportistiem, kuri nodarbojas ar individuālo sporta veidu (skatīt 4. tabulu). Iegūtie dati norāda, ka nepastāv nozīmīgu atšķirību starp sporta veidiem motivācijas apakšskalās, savukārt statistiski nozīmīgas atšķirības novērojamas nodomā aiziet no sporta starp individuālo un komandu sportu. Atlēti, kuri nodarbojas ar komandu sporta veidu, uzrāda augstākus nodoma izstāties rādītājus salīdzinājumā ar atlētiem, kas nodarbojas ar individuālo sporta veidu.

DISKUSIJA

Šajā darbā tika pētīts, kādas saistības pastāv starp jauno atlētu motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta. Analizējot iegūtos datus, tika noskaidrots, ka gandrīz starp visām motivācijas sportot apakšskalām un nodomu aiziet no sporta pastāv statistiski nozīmīgas sakarības. Statistiski nozīmīgas sakarības nepastāv starp nodomu aiziet un ārējo regulāciju, kas liecina par nesakrītību ar šajā darbā apskatīto teoriju. Starp pārējām motivācijas sportot apakšskalām un nodomu aiziet no sporta rezultāti liecina par statistiski nozīmīgām sakarībām. Ciešākās sakarības tika atklātas starp nodomu aiziet un amotivāciju, kas liecina - jo augstāka ir indivīda amotivācijas pakāpe, jo lielāks nodoms aiziet no sporta. Statistiski nozīmīgās, negatīvās sakarības starp nodomu aiziet no sporta un iekšējo motivāciju liecina – jo augstāka ir cilvēka iekšēja motivācija, jo zemāks ir nodoms aiziet no sporta un otrādi, jo zemāka iekšējā motivācija, jo augstāks indivīda nodoms aiziet no sporta.

Šī darba ietvaros aplūkotā teorija liecina, ka nozīmīgākais faktors, kurš skaidro un prognozē atlētu aiziešanu no sporta ir amotivācija. Amotivācija liecina par to, ka cilvēkam nav ne iekšēju, ne ārēju motīvu, kas mudinātu cilvēku turpināt veikt kādu darbību (Calvo et al., 2010). Iegūtie rezultāti apstiprina literatūrā minētās saistības - jauno atlētu amotivācijas statistiski nozīmīgo, pozitīvo saistību ar nodomu aiziet no sporta. Tas liecina, ka sportistam nav ne autonomās, ne kontrolētās motivācijas turpināt nodarboties ar sportu, trūkst pozitīvas izjustās emocijas un, iespējams, netiek apmierinātās psiholoģiskās pamatvajadzības. Pulido ar kolēģiem (Pulido et al., 2018) veiktais pētījums liecina, ka treneru autokrātiskais līderības stils mazina atlētu uztverto kompetences līmeni un piederības izjūtu, kas attiecīgi paaugstina amotivācijas līmeni sportot. Šī bakalaura darba ietvaros netika pētīta respondentu apmierinātība ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām, tomēr, balstoties uz literatūrā minēto, neapmierinātība ar tām varētu būt kā viens no potenciālajiem skaidrojumiem jauno atlētu amotivācijai.

Literatūrā tiek skaidrots, ka ārējā regulācija un introicētā regulācija cieši korelē ar sportistu aiziešanu no sporta, ka abas ārējās motivācijas formas nozīmīgi prognozē aiziešanu no sporta (Calvo et al., 2010). Pašnoteikšanās teorijas ietvaros ārējo regulāciju raksturo tas, ka šī ārējās motivācijas forma tiek visvairāk kontrolēta ārēju apstākļu ietekmē un indivīds ir motivēts rīkoties, lai izvairītos no soda vai saņemtu atalgojumu. Cilvēks izjūt nepieciešamību pakļauties ārējā spiediena rezultātā. Introicētā

regulācija tiek izdalīta kā otrā ārējās motivācijas forma, kas arī ir visnotaļ kontrolējoša. Cilvēks rīkojas ārējā spiediena rezultātā, tomēr šī regulācija tiek raksturota jau kā zināmā mērā pašnoteiktāka – atkarīga no indivīda paškontroles un izvirzītā mērķa izvairīties no negatīvām emocijām (vainas izjūta, trauksme). Šī motivācijas forma iekļauj sevī jau nelielu internalizācijas pakāpi – cilvēks izjūt ne tikai ārēju, bet arī iekšēju nepieciešamību rīkoties (Deci & Ryan, 2000). Šajā darbā tika iegūtas statistiski nozīmīgas, vājas, negatīvas sakarības starp introicēto regulāciju un nodomu aiziet, bet starp ārējo regulāciju un nodomu aiziet no sporta nozīmīgas sakarības netika konstatētas. Iegūto rezultātu nesakritību ar teorijā minēto, iespējams, varētu skaidrot ar to, ka pēdējā laikā cilvēkiem nācies pielāgoties krasi citādākam dienas ritmam pandēmijas dēļ, turklāt tika ieviesti tādi ierobežojumi, kas atstāja negatīvu ietekmi uz cilvēku labklājību. Par to liecina pētījums, kurš apstiprina, ka ne visi cilvēki spēj pielāgoties pārmaiņām, tomēr daļa cilvēku visnotaļ spēj veiksmīgi adaptēties jaunajam ikdienas ritmam (Woods et al., 2020). Iespējams pielāgošanās krasi citādākam dienas režīmam pandēmijas ieviesto drošības pasākumu dēļ veicinājusi cilvēku spēju pakļauties noteikumiem, pakļauties ārējam spiedienam, kā rezultātā cilvēks pierod pie tā. Tādējādi varētu izskaidrot to, kādēļ netika iegūtas statistiski nozīmīgas saistības starp ārējo regulāciju un nodomu aiziet no sporta.

Statistiski nozīmīgās, negatīvās sakarības starp jauno atlētu introicēto regulāciju un nodomu aiziet no sporta liecina, ka situācijā, kad nepieciešams rīkoties ārējā spiediena rezultātā un cilvēks izjūt negatīvas emocija internalizācijas procesa dēļ, tiek izjūts lielāks spiediens. Lai ar to veiksmīgi tiktu galā, personai ir nepieciešami kognitīvie resursi. Jaunietim nepieciešams tikt galā arī ar savām emocijām un izpildīt prasīto (teiksim, iet uz treniņiem). Šo nepatīkamo pieredzi var mazināt aizejot no sporta, scenārijā, kad jauniešis nodarbojas ar konkrētu sporta veidu vecāku radītā spiediena dēļ.

Identificētā regulācija tiek skaidrota kā ārējās motivācijas autonoma nevis kontrolēta motivācija, jo cilvēks apzināti identificējas vai pieņem pieprasītās aktivitātes nozīmīgumu. Piemēram, konkrētā darbība cilvēkam šķiet svarīga, jo tādējādi (realizējot darbību) var apgūt un iemācīties jaunas prasmes (Ryan & Deci, 2020). Šajā darbā iegūtas negatīvās, statistiski nozīmīgās sakarības starp identificēto regulāciju un nodomu aiziet no sporta sakrīt ar literatūrā minētajām nozīmīgajām sakarībām šo abu mainīgo starpā. Šis motivācijas veids varētu liecināt par to, ka jauniešis apzinās fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz veselību, tādējādi nodarbojas ar sportu. Respektīvi nodoms aiziet no sporta ir zems, jo jaunais atlēts apzinās sportošanas nozīmīgos

ieguvumus. Pagājušajā gadā publicētais pētījums liecina, ka veltītā piepūle sportam ir atkarīga no cilvēka attieksmes (Yukhymenko-Lescroart, 2021). Attiecīgi – jo vairāk atlēts uzskata, ka sportošana ir būtiska veselīga dzīvesveida sastāvdaļa, jo zemāks ir nodoms aiziet no sporta.

Integrētā regulācija arī tiek izdalīta kā ārējās motivācijas forma, bet jau ar augstāko autonomijas pakāpi no visiem līdz šim aplūkotajiem motivācijas veidiem. Šī regulācija tiek skaidrota ar to, ka cilvēks identificē konkrētās aktivitātes nozīmīgumu un pilnībā internalizē to (Ryan & Deci, 2000). Jauno atlētu integrētās regulācijas statistiski nozīmīgā, negatīvā saistība ar nodomu aiziet no sporta liecina, ka jaunieši ir motivēti nodarboties ar sportu, jo tas saskan ar viņiem piemītošām pārliecībām un vērtībām, kas varētu liecināt par nodomiem turpināt nodarboties ar sportu.

Gan identificētā, gan integrētā regulācija tiek izdalīta kā autonoma motivācija, tomēr būtiskākais aspekts, kas nošķir šīs divas motivācijas formas no iekšējās motivācijas ir tas, cik lielā pakāpē cilvēks izbauda aktivitāti, vai tā sagādā prieku (Ryan & Deci, 2020). Iegūtie rezultāti varētu liecināt par to, ka daļa respondentu nodarbojas ar sportu, jo uztver to kā nozīmīgu savas dzīves aspektu. Tomēr literatūrā kā būtisks faktors, kurš prognozē ilgstošu iesaisti fiziskās aktivitātēs, tiek izcelts izjustais prieka līmenis sportojot (Lakicevic et al., 2020). Ņemot vērā abu aplūkoto regulāciju raksturojumu, jauno atlētu nodoms turpināt sportot potenciāli varētu mainīties laika gaitā. Lai nodrošinātu to, ka pusaudži turpina nodarboties ar sportu, būtu svarīgi veikt intervences, kas sekmētu izjusto prieka līmeni. Prieka integrēšanas teorija sniedz plašu skaidrojumu tam, kāda treniņu vide sekmē izjusto prieka līmeni un, cik būtiska ir pozitīvo emociju klātesamība ilgtermiņa iesaistei sportā (Rodrigues et al., 2020; Visek et al., 2015).

Iekšējo motivāciju raksturo indivīda iesaiste konkrētā aktivitātē, jo tā sagādā prieku, šķiet interesanta un kopumā sniedz patīkamas emocijas (Ryan & Deci, 2020). Tas norāda uz to, ka iekšējā motivācija ir vienīgā motivācijas forma, kas ilgtermiņā sekmē jauniešu iesaistīšanos sportā. Arī pētījumi liecina, ka iekšējai motivācijai ir cieša, negatīva saistība ar nodomu aiziet no sporta (Almagro et al., 2020; Pulido et al., 2018; Rodrigues et al., 2019). Šī darba iegūtie dati sakrīt ar teorijā minēto - starp jauno atlētu iekšējo motivāciju un nodomu aiziet no sporta pastāv statistiski nozīmīgas, negatīvas, vidēji ciešas sakarības. Tas varētu liecināt, ka daļai jauno atlētu tiek nodrošināta labvēlīga treniņu vide ar atbalstošām starppersonu attiecībām, kas apmierina vajadzību pēc autonomijas, kompetences un piederības izjūtas (Yukhymenko-Lescroart, 2021).

Šādu skaidrojumu sniedz arī Raiens un Deci – personas, kuras izjūt augstāku apmierinātību ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām, izjūt pašnoteiktāku regulācijas veidu (Deci & Ryan, 2000). Turklāt no tā varētu secināt, ka treneri pielieto līderības stilu, kas veicina pozitīvu treniņu klimatu, attiecīgi sportists izjūt augstāku prieka līmenis sportojot un, iespējams, saņem atbalstu no ģimenes. Šie aspekti gan netika pētīti šajā darbā, tomēr tas liek pamatus turpmākiem pētījumiem, tādējādi noskaidrojot citu mainīgo ietekmi uz atlētu motivāciju un turpmākajiem nodomiem sportot.

Daudz pētījumu ir apliecinājuši pašnoteikšanās teorijas nostāju, ka apmierinot cilvēka pamatvajadzības tiek veicināta iekšējā motivācija un psiholoģiskā labklājība. Treniņu vidē tam pamatā ir atbalstošs un iedrošinošs līderības stils (Deci & Ryan, 2020). Tas vēlreiz apliecina trenera būtisko lomu jaunā atlēta motivācijā sportot. Situācijā, kad treneris pielieto apmācību tehnikas, kas pazemina kompetenci, autonomiju un piederības izjūtu, cilvēks sāk izjust ārēju motivāciju, kas var novest līdz pat amotivācijai, savukārt iedrošinošas apmācību tehnikas veicina iekšējās motivācijas veidošanos. Tādējādi, lai nodrošinātu atlētu turpmāku iesaisti sporta nodarbībās un iespējami mazinātu aiziešanu no sporta, trenerim tik tiešām būtu nepieciešams organizēt treniņus ar metodēm, kas apmierina psiholoģiskās pamatvajadzības.

Pētījumi liecina par pretrunīgiem rezultātiem attiecībā uz atlētu motivācijas veidu atkarībā no tā, ar kādu sporta veidu atlēts nodarbojas. Jaunākais pētījums liecina, ka sportistiem, kas nodarbojas ar individuālo un komandu sporta veidu, netika konstatētas nozīmīgas atšķirības motivācijā sportot. Arī sacensību skaits, kādā sportists startēja viena gada ietvaros, neliecina par atšķirībām motivācijā sportot (Lautenbach et al., 2021). Šajā darbā tika aplūkotas atšķirības starp komandu un individuālo sporta veidu ar lineāro regresiju analīzi un nozīmīgas atšķirības motivācijā sportot netika konstatētas. Tomēr nodomā izstāties no sporta tika iegūtas statistiski nozīmīgas atšķirības starp šīm divām grupām. Tā kā netika pētīta jauno atlētu apmierinātība ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām, tad varētu spekulēt, ka tas ir iespējams skaidrojums, kādēļ tika iegūtas nozīmīgas starpgrupu atšķirības nodomā aiziet. Pastāv iespēja, ka trenera līderības stils, attiecības ar audzēkni vai treniņa organizētā struktūra ir iemesls tam, kādēļ komandu sporta veida atlēti uzrādīja augstākus nodoma izstāties no sporta rādītājus. Vēl to varētu skaidrot ar interpersonālajiem faktoriem – attiecības ne tikai ar treneri, bet arī ar komandas biedriem, saņemtais atbalsts no ģimenes (Back et al., 2022).

Amotivācija tiek skaidrota kā spēcīgākā motivācijas forma, kas prognozē aiziešanu no sporta (Calvo et al., 2010). Veicot lineāro regresiju analīzi ar soļu metodi, dati liecina, ka nodomu aiziet no sporta nozīmīgi prognozē gan amotivācija, gan identificētā regulācija. Amotivācijai palielinoties arī nodoms izstāties no sporta palielinās, kas ir saskaņā ar teorijā minēto. Bet identificētai regulācijai pieaugot, nodoms izstāties no sporta samazinās, ko var skaidrot ar to, ka identificētā regulācija, kā jau iepriekš tika noskaidrots, tiek raksturota kā autonoma motivācijas forma. Cilvēks sporto, jo, piemēram, apzinās, kādus ieguvumus sportošana sniedz veselībai, tādējādi aiziešana no sporta varētu radīt potenciālus kaitējumus veselības uzturēšanai optimālā līmenī.

Viens no šī darba ierobežojumiem varētu būt izmantotais instrumentārijs. Nodoms aiziet no sporta tika mērīts ar nodoma izstāties skalu, kas sastāvēja no tikai 2 apgalvojumiem. Tas, iespējams, bija par maz, lai noskaidrotu jauniešu nodomus saistībā ar aiziešanu no sporta, tādēļ turpmākajos pētījumos būtu ieteicams nodoma aiziet no sporta mērīšanai izmantot aptauju, kas sastāv no vairāk apgalvojumiem. Kā otro ierobežojumu var minēt mazo un šauru pētījuma izlasi, kuras iegūtos datus nevar attiecināt uz plašāku populāciju. Un jau tā šaurajā izlasē lielākā daļa respondenti bija meitenes un krietns pārsvars respondentu nodarbojās tieši ar individuālo sporta veidu, kas varētu skaidrot to, kādēļ tika iegūtas starpgrupu atšķirības nodomā aiziet no sporta. Ņemot vērā to, ka pētījumā tika izmantots sakarību dizains, nevar arī spriest par cēloņu un sekū sakarībām starp diviem mainīgajiem, jo sakarība var tikt skaidrota abos virzienos. Vēl pie ierobežojumiem var minēt to, ka pārsvarā tika pētītas saistības starp konkrēti pašnoteikšanās teorijā skaidroto motivāciju, kas sniedz ieskatu Deci un Raiena piedāvātajā motivācijas teorijas skaidrojumā. Aplūkojot arī citas motivācijas teorijas, to mainīgo lielumu saistības ar nodomu aiziet no sporta, tiktu gūts plašāks skatījums par motivāciju kā daudzdimensionālu un plaši pētītu konstrukt.

Kā šī darba priekšrocību var minēt plašo literatūras klāstu, kur tika apskatīti dažādi aspekti, kas saistīti ar motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta. Vēl viena darba priekšrocība ir tā, ka motivācija sportot tika mērīta ar aptauju, kuras izveide balstīta uz pašnoteikšanās teorijas pamatprincipiem, kas šajā darbā tiek plašāk izklāstīti.

Turpmākos pētījumos noskaidrojot jauniešu apmierinātību ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām, varētu pārbaudīt, vai iekšējā motivācija tiek/netiek veicināta, ja tiek apmierinātas psiholoģiskās pamatvajadzības. Iegūstot šādus datus būtu iespēja detalizētāk apskatīt pamatvajadzību saistību ar tās motivācijas veidu, kura piemīt

respondentam, jo šajā darbā varēja tikai spekulēt par to, ka indivīdam piemīt konkrētā motivācija un augsts vai zems nodoms aiziet, jo ir/nav apmierinātas psiholoģiskās pamatvajadzības. Bet nebija datu, kas par to liecinātu, tikai teorija uz ko atsaukties.

Zinot to, ka mūsdienās liela daļa jauniešu pamet sportu, nozīmīgi būtu aplūkot faktorus, kas tieši motivē jauniešus nodarboties ar sportu Latvijas kontekstā, jo kultūrai arī ir ietekme uz cilvēku ikdienu, pieņemtajām normām un pārlicībām. Apzinot faktorus, kas motivē sportistus nodarboties ar sportu, tiktu likts pamats jaunu pētījumu izstrādei, ar mērķi sekmēt jauno atlētu motivāciju sportot un samazināt aiziešanu no sporta, kā arī veikt nepieciešamās intervences, lai sekmētu jauno atlētu iesaisti sportā.

Pats koncepts – nodoms aiziet no sporta, ir plaši pētīts ar retrospektīviem pētījumiem – noskaidroti iemesli, kādēļ atlēts aizgājis no sporta, tomēr ir neliels prospektīvu pētījumu skaits, kur pētīti faktori, kas prognozē nodomu aiziet no sporta. Ierosinājums turpmākiem pētījumiem ir balstīties uz plānotās uzvedības teoriju (Back et al., 2022). Tā tiek atzīta kā viena no labākajām motivācijas teorijām, kas ļautu veiksmīgi prospektīvi pētīt nodoma aiziet no sporta prognozējošos faktorus. Ar pašnoteikšanās teoriju ir grūtāk pētīt motivācijas saistību ar cilvēka turpmākajiem nodomiem, jo tie balstīti uz šī brīža izjusto.

SECINĀJUMI

Gan motivācija, gan nodoms aiziet ir plaši pētīti konstrukti organizāciju psiholoģijas kontekstā. Tomēr šī darba ietvaros šie abi mainīgie tika pētīti sporta psiholoģijas kontekstā un šajā jomā zinātnisko publikāciju daudzums ir jau mazāks. Motivāciju sportot veido vairāku aspektu kopums, bet kā nozīmīgākie tiek izdalīti – apmierinātība ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām (vajadzība pēc piederības, kompetences un autonomijas) un izjustais prieks sportojot. Ja indivīds ir apmierināts ar šīm trim pamatvajadzībām, tiek veicināta iekšējā motivācija, kas mudina cilvēku konkrētai rīcībai, jo tā šķiet pēc būtības interesanta, aizraujoša. Savukārt ārējo motivāciju raksturo cilvēka vēlme sasniegt konkrētu izvirzīto mērķi, piemēram, gūt atbalvojumu par paveikto vai izvairīties no potenciālā soda veicot nepieciešamo darbību.

Nodoms aiziet no sporta ir saistīts gan ar interpersonālajiem, gan intrapersonālajiem faktoriem – neapmierinātība ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām, aspekti, kas kavē izjusto prieka līmeni sportojot, pārliecības par sevi un trenera līderības stils un saskarsme ar audzēkņiem. Tomēr tie nav vienīgi iemesli, kas veicina nodomu aiziet no sporta. Literatūrā tiek uzsvērts, ka tas ir daudzdimensionāls konstrukts, kas parasti pētīts ar retrospektīviem pētījumiem, kas nav piemērotākais pētījumu dizains nodoma aiziet no sporta prognozēšanā. Šo konstruktu labāk skaidro prospektīvi veiktie pētījumi, kuru nav daudz.

Veiktā pētījuma iegūtie dati liecina, ka starp jauno atlētu motivāciju sportot un nodomu aiziet no sporta pastāv statistiski nozīmīgas sakarības, tomēr ar vienu no motivācijas sportot apakšskalām (ārējo regulāciju) nodoms aiziet no sporta neliecināja par statistiski nozīmīgām sakarībām. Rezultāti uzrāda, ka iekšējai motivācijai palielinoties, nodoms aiziet no sporta samazinājās. Veicot regresiju analīzi, amotivācija statistiski nozīmīgi prognozē nodomu aiziet no sporta un identificētā regulācija nozīmīgi, negatīvi prognozē nodomu aiziet no sporta. Kopumā abas motivācijas sportot apakšskalas skaidro 65% variācijas nodoma izstāties skalā. Starpgrupu salīdzinājums liecina, ka salīdzinot komandu un individuālo sporta veidu, pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības nodomā aiziet no sporta – sportisti, kas nodarbojas ar komandu sporta veidu izjūt augstāku nodomu aiziet no sporta.

Turpmākajos pētījumos būtu nepieciešams kā mainīgo lielumu ietvert arī apmierinātību ar psiholoģiskajām pamatvajadzībām, jo literatūrā tas tiek minēts kā

būtisks iekšējās motivācijas prognozētājs un nozīmīgs elements, kurš skaidro nodomu aiziet, kā arī trenera līderības stilam un savstarpējām attiecībām ar audzēkņiem ir nozīmīga loma atlētu nodoma aiziet no sporta prognozēšanā.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Ahmad, I., & Begum, K. (2020). Impact of abusive supervision on intention to leave: a moderated mediation model of organizational-based self esteem and emotional exhaustion. *Asian Business & Management*.
<https://doi.org/10.1057/s41291-020-00116-0>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-t](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-t)
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84(5), 888–918.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.84.5.888>
- al Zamel, L. G., Lim Abdullah, K., Chan, C. M., & Piaw, C. Y. (2020). Factors influencing nurses' intention to leave and intention to stay: an integrative review. *Home Health Care Management & Practice*, 32(4), 218–228.
<https://doi.org/10.1177/1084822320931363>
- Alam, A., & Asim, M. (2019). Relationship between job satisfaction and turnover intention. *International Journal of Human Resource Studies*, 9(2), 163.
<https://doi.org/10.5296/ijhrs.v9i2.14618>
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 102205.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Bartram, T., Casimir, G., Djurkovic, N., Leggat, S. G., & Stanton, P. (2012). Do perceived high performance work systems influence the relationship between emotional labour, burnout and intention to leave? A study of Australian nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 68(7), 1567–1578.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.05968.x>
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677–684.
<https://doi.org/10.1017/s1138741600002341>
- Castillo-Jiménez, N., López-Walle, J. M., Tomás, I., Tristán, J., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2022). Empowering and disempowering motivational climates,

- mediating psychological processes, and future intentions of sport participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 896. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020896>
- Chi, D. L., Randall, C. L., & Hill, C. M. (2021). Dental trainees' mental health and intention to leave their programs during the COVID-19 pandemic. *The Journal of the American Dental Association*, 152(7), 526–534. <https://doi.org/10.1016/j.adaj.2021.02.012>
- Chiang, C. F., & (Shawn) Jang, S. (2008). An expectancy theory model for hotel employee motivation. *International Journal of Hospitality Management*, 27(2), 313–322. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2007.07.017>
- Chiu, W., Hui, R. T. Y., Won, D., & Bae, J. S. (2020). Leader-member exchange and turnover intention among collegiate student-athletes: the mediating role of psychological empowerment and the moderating role of psychological contract breach in competitive team sport environments. *European Sport Management Quarterly*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1820548>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>
- Crane, J., & Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336x14555294>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior (perspectives in social psychology)*. Plenum Press.
- di Domenico, S. I., & Ryan, R. M. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: a new frontier in self-determination research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00145>
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399–406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Gardner, L. A., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2017). Enjoyment and behavioral intention predict organized youth sport participation and dropout. *Journal of*

- Physical Activity and Health*, 14(11), 861–865.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0572>
- Gardner, L. A., Vella, S. A., & Magee, C. A. (2016). Continued participation in youth sports: the role of achievement motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 17–31. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1173744>
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., & Amoura, S. (2012). The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in sport and education settings. *Basic and Applied Social Psychology*, 34(3), 278–286. <https://doi.org/10.1080/01973533.2012.674754>
- Gyurko, C. C. (2011). A synthesis of Vroom’s model with other social theories: An application to nursing education. *Nurse Education Today*, 31(5), 506–510. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.08.010>
- Gopalan, V., Bakar, J. A. A., Zulkifli, A. N., Alwi, A., & Mat, R. C. (2017). A review of the motivation theories in learning. *AIP Conference Proceedings*. <https://doi.org/10.1063/1.5005376>
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Yearbook of Paediatric Endocrinology*. <https://doi.org/10.1530/ey.17.13.12>
- Hansen, S. D., Dunford, B. B., Boss, A. D., Boss, R. W., & Angermeier, I. (2011). Corporate social responsibility and the benefits of employee trust: a cross-disciplinary perspective. *Journal of Business Ethics*, 102(1), 29–45. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0903-0>
- Hassan, A. R., Lam, M. H. S., Ku, S., Li, W. H. C., Lee, K. Y., Ho, E., Flint, S. W., & Wong, A. S. W. (2017). The reasons of dropout of sport in Hong Kong school athletes. *Health Psychology Research*, 5(1). <https://doi.org/10.4081/hpr.2017.6766>
- Holland, P., Tham, T. L., Sheehan, C., & Cooper, B. (2019). The impact of perceived workload on nurse satisfaction with work-life balance and intention to leave the occupation. *Applied Nursing Research*, 49, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.06.001>
- Huang, J., Du, C., Liu, J., & Tan, G. (2020). Meta-analysis on intervention effects of physical activities on children and adolescents with autism. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1950.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17061950>
- Iñigo, M. M., Podlog, L., & Hall, M. S. (2015). Why do athletes remain committed to sport after severe injury? An examination of the sport commitment model. *The Sport Psychologist*, 29(2), 143–155. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0086>
- Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2021). The role of passion for sport in college student-athletes' motivation and effort in academics and athletics. *International Journal of Educational Research Open*, 2, 100055.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100055>
- Jang, D., Kim, I., & Kwon, S. (2021). Motivation and intention toward physical activity during the covid-19 pandemic: perspectives from integrated model of self-determination and planned behavior theories. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.714865>
- Kim, S., Park, S., Love, A., & Pang, T. C. (2021). Coaching style, sport enjoyment, and intent to continue participation among artistic swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 477–489.
<https://doi.org/10.1177/1747954120984054>
- Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of motivation definitions, with a suggestion for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(3), 263–291. <https://doi.org/10.1007/bf00993889>
- Krug, H., Haslam, S. A., Otto, K., Safi, G., & Steffens, N. K. (2021). Doing it for the team: Soccer coaches' identity leadership predicts players' effort, turnover intentions, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101947.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101947>
- Lakicevic, N., Gentile, A., Mehrabi, S., Cassar, S., Parker, K., Roklicer, R., Bianco, A., & Drid, P. (2020). Make fitness fun: could novelty be the key determinant for physical activity adherence? *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577522>
- Lautenbach, F., Leisterer, S., Walter, N., Kronenberg, L., Manges, T., Leis, O., Pelikan, V., Gebhardt, S., & Elbe, A. M. (2021). Amateur and recreational athletes' motivation to exercise, stress, and coping during the corona crisis. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611658>

- Lee, T. W., & Mitchell, T. R. (1994). An alternative approach: the unfolding model of voluntary employee turnover. *The Academy of Management Review*, *19*(1), 51. <https://doi.org/10.2307/258835>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, *15*(5), 265–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>
- Locke, E.A., Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(5), 600–614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2017). meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, *19*(5), 1261–1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Mitchell, T. R., & Lee, T. W. (2001). 5. The unfolding model of voluntary turnover and job embeddedness: Foundations for a comprehensive theory of attachment. *Research in Organizational Behavior*, *23*, 189–246. [https://doi.org/10.1016/s0191-3085\(01\)23006-8](https://doi.org/10.1016/s0191-3085(01)23006-8)
- Paillé, P. (2010). Perceived stressful work, citizenship behaviour and intention to leave the organization in a high turnover environment: examining the mediating role of job satisfaction. *Journal of Management Research*, *3*(1). <https://doi.org/10.5296/jmr.v3i1.487>
- Petri, H. L., & Govern, J. M. (2012). *Motivation: Theory, Research, and Application* (6th ed.). Cengage Learning.
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *13*(2), 243–252. <https://doi.org/10.1177/1747954118755443>

- Quinaud, R. T., Fernandes, A., Gonçalves, C. E., & Carvalho, H. M. (2019). Student-athletes' motivation and identity: variation among brazilian and portuguese university student-athletes. *Psychological Reports, 123*(5), 1703–1723. <https://doi.org/10.1177/0033294119892885>
- Rahman, S. M. (2020). Relationship between job satisfaction and turnover intention: evidence from bangladesh. *Asian Business Review, 10*(2), 99–108. <https://doi.org/10.18034/abr.v10i2.470>
- Rauf, K. (2020). Effect of physical sports and exercise on the mental health of the citizen of karachi, *International Journal of Psychological and Brain Sciences, 5*(5), 75-82. doi:10.11648/j.ijpbs.20200505
- Rhodes, R. E., & Rebar, A. L. (2017). Conceptualizing and defining the intention construct for future physical activity research. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 45*(4), 209–216. <https://doi.org/10.1249/jes.0000000000000127>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (1st ed.). The Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: the origins, development, and future of self-determination theory. *Advances in Motivation Science, 111–156*. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(1), 95–122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Cid, L., Machado, S., & Monteiro, D. (2019). The role of dark-side of motivation and intention to continue in exercise: A self-determination theory approach. *Scandinavian Journal of Psychology, 60*(6), 585–595. <https://doi.org/10.1111/sjop.12582>

- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Reasons for sports-based physical activity dropouts in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(11), 5721.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18115721>
- Sasso, L., Bagnasco, A., Catania, G., Zanini, M., Aleo, G., & Watson, R. (2019). Push and pull factors of nurses' intention to leave. *Journal of Nursing Management*, *27*(5), 946–954. <https://doi.org/10.1111/jonm.12745>
- Ulufer, S., & Soran, S. (2019). Effects of demographic factors and personality on Emotional Labor. Mediating role of intention to leave. A research on cabin crew. *Transportation Research Procedia*, *43*, 129–138.
<https://doi.org/10.1016/j.trpro.2019.12.027>
- van den Broeck, A., Howard, J. L., van Vaerenbergh, Y., Leroy, H., & Gagné, M. (2021). Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*, *11*(3), 240–273.
<https://doi.org/10.1177/20413866211006173>
- Visek, A. J., Achmati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, *12*(3), 424–433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>
- Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J., & Wilson, C. H. (2021). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *16*(3), 490–499.
<https://doi.org/10.1177/1747954121991817>
- Woods, J., Hutchinson, N., Powers, S., Roberts, W., Gomez-Cabrera, M. C., Zsolt Radak, Z., et al. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Med. Health Sci.* *2*, 55–64. doi: 10.1016/j.smhs.2020.05.006
- World Health Organization. (2019). *Stay physically active during self-quarantine*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine#article>