



ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS STUDIJŲ IR KŪNO KULTŪROS KATEDRA
Kūno kultūros ir sporto edukologijos studijų programa

VIKTORIJA JUODEIKYTĖ

TRENERIO VAIDMUO UGDANT SPORTININKO KŪNO VAIZDINĮ

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovas: lekt. dr. Andrius Norkus

Darbas originalus
(parašas)

Šiauliai, 2018

Parengto baigiamojo magistro darbo savarankiškumo patvirtinimas

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis bakalauro / profesinių studijų / magistro darbas

.....

.....

.....yra:

1. Atliktas savarankiškai ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame universitete / institute Lietuvoje ir užsienyje.
3. Nėra medžiagos iš kitų autorių darbų, jeigu jie nėra nurodyti darbe.
4. Pateiktas visas panaudotos literatūros sąrašas.

.....

Vardas, pavardė

.....

Parašas

TURINYS

SANTRAUKA	1
SUMMARY	2
ĮVADAS	3
1. TRENERIO VAIDMENS UGDANT SPORTININKO KŪNO VAIZDINĮ TEORINĖS PRIELAIIDOS	6
1. 1. Kūno vaizdinio samprata ir ugdymo perspektyvos.....	6
1. 2. Kūno vaizdinį lemiantys veiksniai.....	8
1. 3. Kūno vaizdinio formavimosi ypatumai paauglystėje.....	10
1. 4. Kūno vaizdinio ypatumai lyties aspektu	12
1. 5. Sportininkų kūno vaizdinio ypatumai	13
1. 6. Trenerio įtaka sportininko kūno vaizdiniui.....	15
2. TRENERIO VAIDMUO UGDANT SPORTININKO KŪNO VAIZDINĮ: EMPIRINIO TYRIMO DUOMENYS	20
2. 1. Tyrimo metodologija.....	20
2. 2. Tyrimo metodai.....	21
2. 3. Tyrimo imtis.....	22
2. 4. Tyrimo rezultatų aptarimas ir diskusija	23
2. 4. 1. Sportininkų kūno vaizdinys lyties ir sporto šakos aspektais	23
2. 4. 2. Sportininkų kūno vaizdinio sąsajos su sportiniu meistriškumu ir sportavimo stažu	25
2. 4. 3. Trenerio elgsenos įtaka ugdant sportininko kūno vaizdinį: faktorinės analizės rezultatai.....	29
IŠVADOS	35
REKOMENDACIJOS	36
LITERATŪROS SĄRAŠAS	37
PRIEDAI	48

SANTRAUKA

TRENERIO VAIDMUO UGDANT SPORTININKŲ KŪNO VAIZDINĮ

Magistro darbe nagrinėjamas trenerio vaidmuo ugdant sportininkų kūno vaizdinį. Kūno vaizdinys – tai subjektyviai suvokiamas savo kūno vaizdas. Kūno vaizdinys laikomas svarbia savęs vertinimo ir psichinės sveikatos prielaida visais gyvenimo etapais. Sportininko kūno vaizdinys gali varijuoti priklausomai nuo lyties, kultivuojamos sporto šakos, sportinio meistriškumo, sportinės veiklos motyvų, trenerio asmenybės, elgesio ir bendravimo ypatumų.

Tyrimė dalyvavo 180 skirtingų sporto šakų atstovų. Tiriamųjų pasiskirstymas lyties atžvilgiu – 90 vaikinų ir 90 merginų. Tyrimo dalyviai atrinkti naudojantis netikimybinės ir tikslinės atrankos būdais.

Tyrimo objektas. Sportininko kūno vaizdinys ir jo nuomonė apie ugdymą.

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti sportininko kūno vaizdinį ir atskleisti trenerio vaidmens svarbą jo ugdymui.

Uždaviniai:

1. Remiantis moksline literatūra, išnagrinėti sportininkų kūno vaizdinį ir jo sąsajas su trenerio elgsenos ir bendravimo ypatumais.
2. Palyginti sportininkų kūno vaizdinį lyties aspektu.
3. Išanalizuoti sportininkų kūno vaizdinį sporto šakos atžvilgiu.
4. Išnagrinėti sportininkų kūno vaizdinį sportinio meistriškumo ir sportavimo stažo aspektais.
5. Ištirti trenerio elgsenos sąsają su sportininko kūno vaizdiniu.

Atsižvelgus į tyrimo tikslą ir uždavinius buvo atlikta literatūros šaltinių analizė, anketavimas ir statistinė duomenų analizė: faktorinės ir aprašomosios statistikos metodai, Mann-Whitney ir Kruskall-Wallis testai.

Tyrimo duomenys atskleidė, kad tiek vaikinai, tiek merginos turi problemišką kūno vaizdinį. Pozityvesnį kūno vaizdinį turi aukštesnio meistriškumo sportininkai. Nustatyta, kad sportininkai linkę geriau vertinti savo kūną, kai iš trenerio sulaukia pozityvaus kūno vertinimo. Kita vertus, neigiamas kūno vaizdinys būdingas sportininkams, kurie iš trenerio sulaukia neigiamos kritikos apie savo išvaizdą.

Raktažodžiai: kūno vaizdinys, treneris, sportininkas, sporto šaka, ugdymas.

SUMMARY

THE ROLE OF A COACH IN EDUCATING ATHLETE'S BODY IMAGE

Master's thesis study the role of a coach in educating athlete's body image. Body image – it is perceived how we see our body in subconscious. Body image is considered as an important precondition for self-evaluation and mental health at all stages of life. The athlete's body image may vary depending on athlete's gender, sport type, mastership, motivation, coach personality, behavior, and communication particularity.

The study included 180 adolescent boys and girls from different sport types. The participants in the study were selected using non-probabilistic and targeted screening methods.

Study object. The athlete's body image and opinion on education

Study aim. Determine the role of trainer in educating athlete's body image.

Objectives:

1. From a theoretical perspective analyze the concept of an athlete's body image and its correlation with coach behavior and communication particularities.
2. Compare athlete's body image by the gender.
3. Analyze athlete's body image by sport type.
4. Compare athlete's body image by athlete's mastership.
5. Investigate the relationship between coach behavioral and athlete's body image.

Taking into account the purpose and tasks of the study, a literature analysis, questionnaire and statistical analysis of the data: factor and descriptive statistical methods, Mann – Whitney and Kruskal – Wallis tests were performed.

Research data revealed that both boys and girls have a problematic body image. The more positive image of the body has elite athletes. Athletes who receive a positive body assessment from the coach, tend to better assess their own body. Similarly, if coach criticizes athletes body image, athletes tend to have a negative body image.

Keywords: body image, coach, athlete, sport type, education.

IVADAS

Problema ir tyrimo aktualumas. Ilgą laiką buvęs sociologijos objektu kūno vaizdinys dabar vis dažniau susilaukia edukologų dėmesio ir yra suvokiamas kaip galimas ugdymo objektas. Kūno vaizdinys – tai, kokį kūną žmogus įsivaizduoja savo pašamonėje. Kūno vaizdinys formuojamas ir ugdomas per paties individo supratimo prizmę, tačiau labai stipriai veikiamas išorinių veiksnių (Pimenta, Sanchez-Villegas, Bes-Rastrolloi ir kt., 2009). Pasak A. Maceinos (2002), pagrindinis ugdymo uždavinys yra ne prigimtį formuoti, ne ją riboti tam tikromis normomis, bet saugoti ją nuo pašalinių neigiamų veiksnių ir jai padėti ten, kur ji pati neįstengia ko nors įveikti. Šiuolaikinėje visuomenėje eskaluojama, kad žmogus, turintis idealų kūną, turi didesnę tikimybę sulaukti pripažinimo ir pasisekimo visuomenėje (Martin, 2010). Statistika įrodo, kad kritiškas kūno vaizdinys yra būdingas daugumai paauglių nepaisant jų lyties. Nuo 1997 iki 2015 metų buvo pastebėta, kad merginos jaučia didesnę nepasitenkinimą savo kūnu, tačiau vaikų kūno vaizdinys irgi problemiškas (Duncan, Duncan, Shofield ir kt., 2011; Ursoniu, 2011; Zhang, 2011; Asgeirsdottir, Ingolfsdottir, Sigfusdottir, 2012; Claro, Santos, Oliveira-Campos, 2014; Deschamps, Salanave, Chan-Chee ir kt., 2015). Nagrinėjant Lietuvos mokslininkų atliktus tyrimus apie paauglių kūno vaizdinį, galima rasti analogiškus rezultatus (Mastauskienė, 2008; Jankauskienė, Gričiūtė, Vizbaraitė ir kt. 2011; Derkintienė, Adaškevičienė, 2014).

Analizuojant sportininkų kūno vaizdinį nustatyta, kad neigiamą kūno vaizdinį gali turėti visi sportininkai nepriklausomai nuo sporto šakos (Greenleaf, Petrie, Carter, 2009). Dažnai atletų kūno vaizdinį lemia ne tik visuomenės stereotipai, bet ir kultivuojama sporto šaka, ankstyva sporto specializacija, sportinės veiklos motyvai, trenerio asmenybė ir elgsena (De Bruin, Oudejans, Bakker, 2007; Sundgot-Borgen, Torsveit, 2013).

Pastebėtina, kad daugelis tarptautinių tyrimų atskleidė reikšmingą koreliaciją tarp sportininko kūno vaizdinio ir trenerio elgsenos (Galli, Reel, 2009; Anderson, Petrie, Neumann, 2011; Sudgot-Borgen, Torstveit, 2016; Xiong, 2017). Dabartiniam sportui reikia trenerio, orientuoto į visapusišką sportininko asmenybės ugdymą (Miškinis, 2006). Dažnai treneris yra vienintelis ir pagrindinis asmuo, kuris gali padėti sportininkui pasiekti aukštų sporto rezultatų, todėl itin motyvuotas ugdytinis gali aklaai pasitikėti savo treneriu, perimti jo požiūrį ir naudoti jo siūlomas strategijas.

Atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad treneris gali veikti sportininko kūno vaizdinį pasitelkdamas sukurtą treniruočių aplinką, kritikuodamas ar lygindamas sportininko kūną, pastebėdamas sportininko kūno pokyčius (Anderson, Petrie, Neumann, 2011; Coppola, Ward,

Freysinger, 2012; Bowers, Martin, Miller, 2013; Sudgot-Borgen, 2013; Xiong, 2017). Atsižvelgdami į trenerio vaidmens svarbą sportininko kūno vaizdiniui, mokslininkai siūlo kurti programas, kurios padėtų treneriams tobulinti žinias, kaip kasdienė treniruočių aplinka galėtų teigiamai ugdyti sportininko kūno vaizdinį (Cash, 2002; Buchhoz, 2008; Sudgot-Borgen, 2013;).

Atsižvelgiant į atliktų tyrimų aktualumą, šiuo darbu siekiama bent iš dalies sumažinti kūno vaizdinio ugdymo tyrimų trūkumą Lietuvoje. Analogiškų tyrimų Lietuvoje kol kas nėra atlikta.

Hipotezė: Trenerio elgesio ir bendravimo ypatumai lemia sportininko kūno vaizdinį.

Tyrimo objektas. Sportininko kūno vaizdinys ir jo nuomonė apie ugdymą.

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti sportininko kūno vaizdinį ir atskleisti trenerio vaidmens svarbą jo ugdymui.

Uždaviniai:

1. Remiantis moksline literatūra, išnagrinėti sportininkų kūno vaizdinį ir jo sąsajas su trenerio elgsenos ir bendravimo ypatumais.
2. Palyginti sportininkų kūno vaizdinį lyties aspektu.
3. Išanalizuoti sportininkų kūno vaizdinį sporto šakos atžvilgiu.
4. Išnagrinėti sportininkų kūno vaizdinį sportinio meistriškumo ir sportavimo stažo aspektais.
5. Ištirti trenerio elgsenos sąsają su sportininko kūno vaizdiniu.

Tyrimo metodologija ir metodai. Projektuojant tyrimą, buvo remtasi socialinio konstruktyvizmo ir trenerio lyderystės teorijomis. Socialinio konstruktyvizmo teorija teigia, kad pažinimas, žinios ir realybė yra bendros žmonių socialinės veiklos rezultatas. Remiantis socialinio konstruktyvizmo teorija, kūno vaizdinys gali būti traktuojamas ne tik kaip natūrali būklė, bet ir kaip fenomenas, pasiduodantis konstrukcijoms, todėl asmens suvokimas gali nuolat kisti.

Kita teorija, kuria buvo remtasi magistro darbe – trenerio lyderystės teorija. Ši teorija apima pasiekimų, motyvacijos, savistabos ir savarankiškumo teorijas. Teorijos šalininkai pabrėžia, kad tiek trenerio, tiek žaidėjo elgesys gali sukelti skirtingą grįžtamąjį ryšį. Remiantis šia teorija, treneris savo sąmoningu ir nesąmoningu elgesiu daro įtaką sportininko suvokimui ir elgesiui, šiuo atveju ir kūno vaizdinio formavimui.

Atsižvelgus į tyrimo tikslą, uždavinius, objektą ir jau atliktų tyrimų tendencijas, buvo pasirinkti šie tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas.
2. Anketavimas.

3. Statistinė duomenų analizė (buvo naudojama kompiuterinė programa IBM SPSS Statistics 22). Analizuojant tyrimo duomenis taikyti faktorinės ir aprašamosios statistikos metodai, skalės vidinis patikimumas tikrintas skaičiuojant Cronbach α koeficientą, skirtumų reikšmingumas vertintas naudojant Mann-Whitney ir Kruskal-Wallis testus

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 180 skirtingų sporto šakų atstovų. Tiriamųjų pasiskirstymas lyties aspektu – 90 vaikinų ir 90 merginų. Tyrimo dalyviai atrinkti naudojantis netikimybinės ir tikslinės atrankos būdais. Sudarant tiriamųjų imtį buvo atsižvelgiama į šiuos kriterijus: 1) Tiriamųjų amžius turėjo būti nuo 16 iki 18 metų; 2) Tiriamieji turėjo atstovauti konkrečias sporto šakas: „Estetinės“ sporto šakos – sporto šakos, kuriose vertinama judesių ar kūno dalių kompozicija ir estetiškumas; „Svorio kategorijų“ – sporto šakos, kuriose sportininkai varžosi svorio kategorijose; „Kitos sporto šakos“ – sporto šakos, kuriose dominuoja sportininkų fizinės ir techninės savybės; 3) Daugiausiai penki tiriamieji galėjo turėti tą patį trenerį.

Darbo aprobacija. Naudojant BD medžiagą, buvo pristatytas pranešimas „Studentų mokslinių darbų konferencijoje“ 2018m. gegužės 17d., Šiauliuose (žr. 3 priedą). Pranešimas buvo išrinktas geriausiu pristatymu „Pedagogo vaidmuo šiuolaikinio ugdymo(si) procese“ sekcijoje.

1. TRENERIO VAIDMENS UGDANT SPORTININKO KŪNO VAIZDINĮ TEORINĖS PRIELAIDOS

1. 1. Kūno vaizdinio samprata ir ugdymo perspektyvos

Kiekvieno žmogaus kūno vaizdu laikomas kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimas arba informacija apie savo fizinį „Aš“ (Jankauskienė, 2002). Skirtumas tarp kūno vaizdo ir kūno vaizdinio tas, kad kūno vaizdas tai ką žmogus gali apčiuopti, tai ką gali matyti aplinkiniai žmonės, o kūno vaizdinys – tai, kokį kūną žmogus įsivaizduoja savo pasąmonėje.

Pasak L. Meza (2008), kūno vaizdinys – tai kaip asmuo savo mintyse įsivaizduoja savo kūną: estetiškumą, formas, dydžius, ir kaip jaučiasi būdamas toks. Kūno vaizdinys gali būti teigiamas arba neigiamas. Jeigu žmogus nėra patenkintas savo išvaizda, ir iš aplinkinių sulaukia papildomos kritikos, tai menkina asmens pasitikėjimą savimi. Įsitikinimai ir išgyvenimai dėl savo svorio, kūno formų, odos spalvos gali daryti įtaką kūno vaizdiniui. Pozityvus kūno vaizdinys (pasitenkinimas savo kūnu) gali būti glaudžiai susijęs su asmens savęs vertinimu ir bendru socialiniu bei psichologiniu gerbūviu (Thompson, 1999). Neigiamas kūno vaizdinys (nepasitenkinimas kūnu) yra siejamas su žemu savęs vertinimu (Ackard, Kerney-Cooke ir Peterson, 2000; Olivardia ir kt., 2005), priklausomybe nuo mankštinimosi (McDonald ir Thompson, 1992; Cockerill, 1996); radikaliomis dietomis (Brumberg, 2000; Gordon, 2000; Thompson ir kt., 1999), seksualiniais sutrikimais (Ackard, Kerney-Cooke ir Peterson, 2000; Shulman ir Horne, 2003), rizikingu seksualiniu elgesiu (Gillen, Lefkowitz ir Shearer, 2006), socialine izoliacija (Atkins, 1998), asmenybės sutrikimais (Davis, KarvinenandMcCreary, 2005), polinkiu į savižudybę (Brausch ir Muehlenkamp, 2007), sau žalingu elgesiu (Orbach, 1996; Granner ir kt., 2002; Wild ir kt., 2004).

Pastebėtina, kad ilgą laiką buvęs sociologijos objektu, kūno vaizdinys dabar vis dažniau susilaukia edukologų dėmesio ir yra suvokiamas kaip galimas ugdymo objektas. Pasak A. Maceinos (2002), pagrindinis ugdymo uždavinys yra ne formuoti prigimtį, ne ją apspręsti tam tikromis normomis, bet saugoti nuo pašalinių neigiamų veiksnių ir padėti jai tose srityse, kur pati neįstengia ko nors įveikti. Žmogaus požiūris gali būti keičiamas tik savo paties veikimu. Tradiciniai ugdymo metodai nėra veiksmingi formuojant asmens kūno vaizdinį. Jau nuo 1980 metų vakarų šalyse neadekvataus kūno vaizdinio reiškiniui pasiekus kritinę ribą, kūno vaizdinio ugdymui buvo pradėtos taikyti prevencinės programos (Cash, 2012). Prevencinės programos yra

parengtos praktinėmis veiklomis, kur priešingai nei tradiciniame ugdymo modelyje, pagrindinį vaidmenį atlieka – ugdytinis. Vieni žymiausių mokslininkų, kurie prisidėjo prie šios idėjos vakarų šalyse: Cash T., Croll J., Grogan S., Meza L., Thompson J., O' Dea J. ir kt. Visi šie mokslininkai yra sukūrę bent po vieną prevencinę programą, kurios buvo empiriškai ištirtos ir pripažintos efektyviomis.

Preveninės programos gali būti dviejų tipų (Keeton, Cash, Brown, 2011). Pirmasis prevencinės programos tipas dažniausiai taikomas mokyklose kaip mokomoji programa. Antrasis tipas – labiau orientuotas į konkrečią asmenų grupę, atrinktą pagal tam tikrą kriterijų. J. M. Alleva, P. Sheeran, T. L. Webb ir kt. (2015) teigimu, prevencines programas galima suskirstyti į keturias skirtingas kategorijas:

Informacijos raštingumas. Šios prevencinės programos tikslas – ugdyti asmens gebėjimą kritiškai vertinti artimoje aplinkoje, ypatingai žiniasklaidoj, eskaluojamas grožio kulto žinutes. Grupėse analizuojama, kritikuojama ir garsiai aptariama informacija pasirodžiusi žiniasklaidoje.

Pasitikėjimo savimi didinimas. Programos tikslas – pabrėžti kiekvieno asmens išskirtinumą ir unikalumą. Skatinti nustoti lyginti save su kitais žmonėmis, išskirti savo stipriąsias asmenines savybes ir susitaikyti su silpnosiomis.

Psichoedukacija. Psichoedukacija padeda suprasti ryšius tarp minčių, jausmų ir elgesio. Ši prevencinė programa dažniausiai susideda iš kitų trijų kategorijų. Užsiėmimai skatina sveiką gyvenimo būdą ir pasitikėjimą savimi kasdienėje aplinkoje.

Fizinių savybių stiprinimas. Fiziškai aktyvūs žmonės yra linkę pozityviau vertinti savo kūną, būti mažiau kritiški sau, turėti didesnę pasitikėjimą savimi negu fiziškai pasyvūs asmenys (Davis, Cowles, 1989; Fox, 1999; Greenleaf, Boyer, Petriem, 2009; LePage, Crowther, 2010; Osmann, 2013). Užsiėmimų metu akcentuojamos aerobinės ir anaerobinės fizinės veiklos, kurios leidžia stiprinti individo fizines savybes. Pastebėtina, kad asmens kūno vaizdinys gali būti ugdomas žymiai efektyviau jei asmuo užsiima fizine veikla, kurioje jis gali sėkmingai atlikti pratimus ir varžytis (Richman, Shaffer, 2000; Hausenblas, Fallon, 2006; Chacon-Araya, Jimenez, 2007; Osmann, 2013).

Pasak J. M. Alleva, P. Sheeran, T.L. Webb ir kt. (2015), visų šių kategorijų prevencinės programos yra empiriškai ištirtos ir pripažintos efektyviomis, tačiau vis dar tobulintinos. Tai rodo, kad yra svarbu atlikti dar daugiau išsamesnių tyrimų, kurie leistų geriau suprasti kūno vaizdinį, kaip ugdymo objektą ir padėtų kurti efektyvesnes programas.

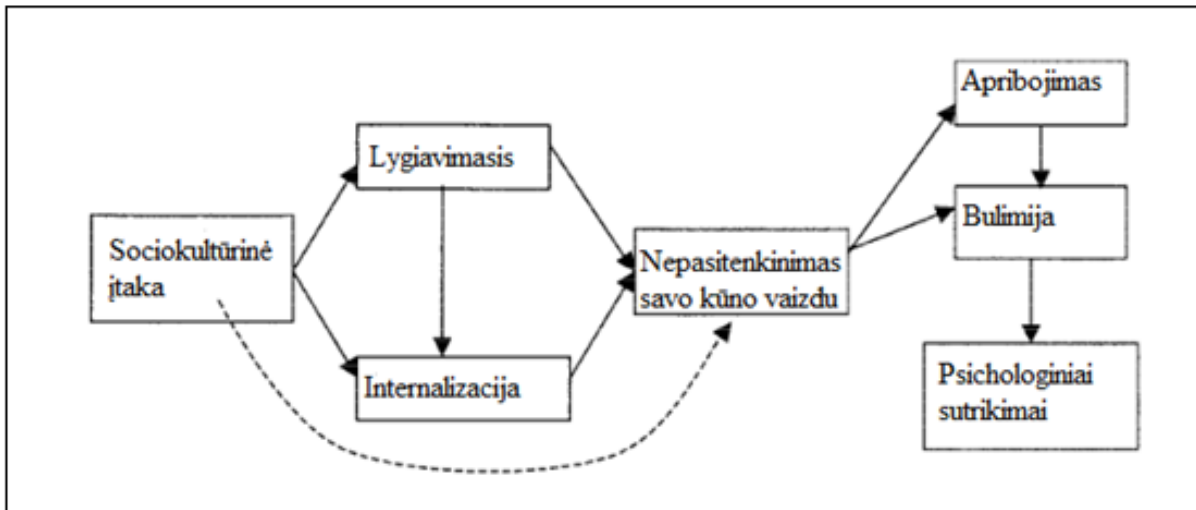
1. 2. Kūno vaizdinį lemiantys veiksniai

Kūno vaizdinys formuojamas ir ugdomas per paties individo supratimo prizmę, tačiau yra stipriai veikiamas išorinių veiksnių (Pimenta, Sanchez-Villegas, Bes-Rastrollo, Lopez, Martinez-Gonzalez, 2009). Didesnį polinkį neigiamai vertinti savo kūno vaizdinį turi moterys (Garner, 1997); jaunesnio amžiaus asmenys (Pimenta ir kt., 2009); atsvorį turintys žmonės (Focht, Hausenblas, 2004); etninių mažumų arba itin engiamų grupių žmonės (Altabe, 1998; Smith, Thompson, Raczynski, Hilner, 1999). Dauguma tyrimų įrodė, kad baltaodžiai (Nishina, Ammon, Bellmore ir kt. 2006; Berg, 2010) ir azijiečiai (Kennedy, Templeton, Gandhi ir kt. 2004; Wardle, Hasse, Steptoe, 2006; Xanthopoulos, 2011; Xie, 2010) yra labiausiai nepasitenkinimą savo kūnu jaučiančios rasės. Žmogaus kūno vaizdinį gali lemti ir asmens charakterio savybės. Tyrinėjant kūno vaizdinio sąsajas su asmens charakteriu, mokslininkai dažniausiai išskiria perfekcionizmą. Perfekcionistas – žmogus, kuriam būdingas tobulumo siekis visose ar tam tikrose gyvenimo situacijose. Perfekcionizmo bruožų turintys žmonės linkę nusistatyti nerealistiškus tikslus kūno vaizdinio atžvilgiu (Pacht, 1984; Sorotzkin, 1985; Downey, Chang, 2007; Sheldon, 2010). Tokiu atveju perfekcionistas nesugeba objektyviai vertinti savo kūno ir siekia jau esamų visuomenės iškeltų stereotipų.

Žiūrint į besikeičiančios visuomenės mechanizmą, matome kaip nuolat keičiasi kūno išvaizdos idealai. Per visą žmonijos gyvavimo istoriją įvairiais tarpsniais tiek lieknas, tiek apkūnesnis kūnas buvo traktuojamas kaip kūno idealas. J.B. Martin (2010) teigimu, žmogus turintis idealų kūną – turi didesnę tikimybę sulaukti pripažinimo ir pasisekimo visuomenėje. Pasak S. Bordo (2003), praėjusio amžiaus tarpsnio pabaigoje pradėjo formotis stereotipas, kad kūnas, kuriam būdingas perteklius – žemos moralės ir valios asmenybės požymis. Priešingai nei apkūnus – lieknas, grakštus ir atletiškas kūnas yra laikomas sėkmės simboliu.

Remiantis J. Thompson (1999), sukurta socialinių lūkesčių teorija pabrėžiama, kad kultūrinės vertybės turi įtakos tam, kaip žmonės vieni kitus priima, jų elgesį kitų asmenų atžvilgiu, o tai veikia pastarųjų elgseną ir savęs suvokimą (Myers, Crowther, 2009; Jankauskienė, 2010). Šis modelis rodo sociokultūrinės aplinkos įtaką žmogaus kūno vaizdiniui (žr. 1 pav.). Žmonės, turintys mažesnę pasitikėjimą savimi, dažnai lygiuojasi ir siekia jau esamų socialinės grupės sukurtų normų ir vertybių. Tai vadinama – internalizacija. Internalizacija (angl. *internalization*) – socialinės grupės pažiūrų, normų, vertybių perėmimas, laikymas savomis (Tarptautinis žodžių

žodynas, 1985). Bet kokia internalizacija dažniausiai baigiasi nepasitenkinimu savo kūno vaizdu, nes žmogus vis tiek neatitinka socialinių lūkesčių.



1 pav. Hipotetinis sociokultūrinis modelis (J. Thompson, 1999)

Vakarų šalyse labai vertinamas lieknas ir gražus kūnas. Liaunas ir grakštus kūnas asocijuojamas su laime, sėkme, jaunyste ir socialine padėtimi. Priešingai nei lieknumas, viršsvoris siejamas su tingėjimu, valios ir savikontrolės trūkumu. Tokį kūną turintys asmenys laikomi nepatraukliais. R. Jankauskienės (2010) teigimu, lieso ir nebrandaus įvaizdžio garbinimas visuomenėje verčia tiek moteris, tiek vyrus savo kūną suvokti kaip daiktą, priešingos lyties geidžiamą objektą, kuris turi būti veikiamas įvairiomis, net ir sveikatai žalingomis, priemonėmis, kad tik išlaikytų visas „patrauklumui“ reikalingas savybes. Natūralu, kad esant tokiems stereotipams, nepasitenkinimas savo kūnu tampa dažnu reiškiniu. Toks reiškinys vadinamas „norminiu nepasitenkinimu“ arba „norminiu apmaudu“ (angl. *normative discontent*). Išsamiau tyrinėjant šią temą buvo pastebėta, kad tai tampa socialiai priimtiniu reiškiniu šiuolaikinėje visuomenėje (Pearson, Heffner ir Follette, 2010).

Žiniasklaida – didžiausią įtaką kūno vaizdiniui daranti priemonė (Groesz, Levine ir Mernen, 2002; Thompson, Smolak, 2001). Informacinės technologijos skatina žmonių vartotojiškumą. Nuolat žiniasklaidoje publikuojami kūno idealai verčia žmones susimąstyti ir analizuoti savąjį kūną. Veikiamas žiniasklaidos žmogus gali imtis sveikatai žalingų priemonių, kad atitiktų stereotipus (Harrison, 2000). Kaip teigia Y. Yamamiya, T. F. Cash, S. E. Melnyk ir kt. (2005), žurnalų, socialinių tinklų ar televizijos reklamuojamų kūno idealų žiūrėjimas bent penkias minutes, padidina galimybę jausti nepasitenkinimą savo kūnu. Negana to, šiomis dienomis

publikuojami idealūs kūnai dar labiau lieknesni ir atletiškesni (Silverstein, Perdue, Peterson ir Kelly, 1986), neatitinka populiacijos išvaizdos standarto (Fouts, Burggraf, 1999), neatitinka sveiko kūno masės indekso (Wiseman, Gray ir Moismann, 1992).

Pastebėtina, kad kūno vaizdinio formavimuisi didelę įtaką daro ir šeima. Daugelis vaidmenų, kuriuos atlieka suaugusieji, gali būti apibūdinami kaip atsakomybė, auklėjimas, rūpinimasis ir kt. (Žukauskienė, 2002). Žmogus didžiąją savo gyvenimo dalį praleidžia šalia artimųjų todėl natūralu, kad patirtis šeimoje lemia besiformuojančio paauglio požiūrį. Nuo pat žmogaus gimimo, tėvai yra atsakingi už vaiko išvaizdą, mitybos įpročius, informacijos prieinamumą ir jos suvokimą (McCabe, Ricciardelli, 2001).

Dauguma mokslininkų pabrėžia, kad tėvai gali stipriai lemti paauglio kūno vaizdinį vien padrąsindami ar kritikuodami žodžiu (Byele, 2000; Hanna, Bond 2006; Rodgers, 2009), ypačingai tai aktualu merginoms (Crespo, 2010; Berg 2010). Vaiko kūno vaizdinys gali būti ugdomas ne tik aktyviai: fizinės veiklos, sveikos gyvensenos ir mitybos propagavimas, tačiau ir pasyviai. Šeimos nariai vaikams dažnai tampa autoritetais ir vaikai linkę pamėgdžioti ar perimti tam tikras savybes iš suaugusiųjų. Tyrinėjant tėvų ir vaikų mitybos įpročių sąsajas, tėvai savo daromą įtaką vaikams vertino kaip žemą, nors vaikų atžvilgiu ji buvo labai aukšta (Neumark-Sztrainer, 2005). Jei vaikas savo aplinkoje girdi artimųjų nepagrįstą nepasitenkinimą savo išvaizda, tai gali ugdyti klaidingą vaiko supratimą (Smolak, 2004). Paauglės merginos, kurios teigė, kad jų motinos savo mityboje dažnai taiko įvairias dietas, pačios buvo linkusios koreguoti savo mitybos ypatumus (Neumark-Sztrainer, 2005; Elfhag, Linne, 2005; Keery, Eisenberg ir Boutelle, 2006; Canals, Sancho ir Arija, 2009). Svarbu ne tik kokie tėvų mitybos įpročiai, tačiau ir kokie santykiai tarp paauglio ir tėvų (Holsen, 2012). Tinkamai neįvertinus šios sąsajos, vaiko požiūris gali būti žalojamas kasdienėje aplinkoje.

1. 3. Kūno vaizdinio formavimosi ypatumai paauglystėje

Atsižvelgiant į raidos etapus, paauglystėje asmuo yra labiausiai linkęs vertinti ir priimti visuomenėje susiformavusius stereotipus ir idealus. Įvairūs autoriai paauglystės laikotarpio trukmę traktuoja skirtingai. Tačiau dažniausiai laikoma, kad įprastai paauglystės raidos etapas prasideda nuo 12 ar 13 metų, o baigiasi tada, kai asmuo sulaukia pilnametystės.

Pasak R. Žukauskienės (2002), paauglys išsiskiria vienu labai svarbiu mąstymo bruožu. Paauglystės pradžioje žmogus linkęs daug dėmesio skirti ne realybei, o galimybei. Iš pradžių paaugliai pradeda suprasti, kuo jie nori būti, tačiau pirma – idealizuoja, o tik vėliau į viską

žiūri realistiškai (Laser, Nicotera, 2011). Jie linkę būti maksimalistais ir idealistais, vaikytis galimybių. Tai paaiškina, kodėl vaikai sulaukę paauglystės pradeda elgtis išskirtinai, viskas kas populiari jiems atrodo patrauklu ir suteikia galimybę būti išskirtiniu.

Noras būti išskirtiniu rodo, kad paaugliai linkę jautriai reaguoti į aplinką. Paauglys dažnai susikuria įsivaizduojamą auditoriją, kai svarsto, kaip aplinkiniai galėtų reaguoti į jo išvaizdą ir elgesį. Įsivaizduojama publika atspindi paauglio tikėjimą tuo, kad aplinkiniai žmonės yra taip susidomėję jo išvaizda ir lygiai taip pat kritiškai vertina ją kaip pats paauglys (Žukauskienė, 2002). Tačiau pasibaigus paauglystės laikotarpiui ir suradus savo tikrąjį tapatumą, paauglys suvokia, kad praicityje kitiems žmonėms tai nebuvo aktualu ir svarbu.

Paauglystės metu būdingas brendimas, kuris lemia žmogaus ūgio, svorio, kūno kompozicijos ir lytinių charakteristikų pakitimus. Brendimo metu kūno masės didėjimas ir plėtėjantys klubai merginoms sukelia neigiamas emocijas, nes visuomenėje yra aukštinamas priešingų charakteristikų kūnas (Voelker, Reel ir Greenleaf, 2015). Pasak autorių, vaikinams brendimas nesukelia tiek neigiamų emocijų, kadangi brendimo metu padidėja kūno masė ir ūgis, o tai leidžia vaikinui priartėti prie visuomenės iškeltų standartų.

Vis dėlto paaugliai, kurie savo kūną suvokia kaip grožio kulto neatitinkantį, yra linkę vertinti save prasčiau (Jankauskienė, 2003; Badayai, Ismail, 2012). Visuomenė gyvena pagal stereotipą *gerai tai, kas yra gražu*, todėl paaugliai gauna skirtingą grįžtamąjį ryšį iš visuomenės (Jankauskienė, 2003). Pasak J. Croll (2005), labai jautriai žiūri į savo išvaizdos formavimą, kadangi 50–88 % paauglių merginų neigiamai vertina savo kūną; tik 33 % merginų yra patenkintos savo kūnu, 58 % respondenčių nori numesti kūno svorio, o likusios 9 % – priaugti. Pastebima, kad merginos labiau nei vaikinai linkusios įvertinti save kaip viršsvorio problemų turintį žmogų, atitinkamai 66 % ir 21 % (Croll, 2005).

Labai svarbu ugdyti tinkamą požiūrį į savo kūną, nes ankstyvame raidos etape suformuotas kūno vaizdinys gali išlikti visa gyvenimą. Kaip teigia S. Gestsdottir, H. Sigurdsson, A. Arnarsson ir kt. (2018), ištyrus paauglių merginų kūno vaizdinį, kai joms buvo 15 metų ir pakartojus tyrimą po 8 metų, nebuvo rasta jokių skirtumų tarp pasitenkinimo savo kūnu, tačiau kūno masės indeksas per šį laikotarpį keitėsi. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad paauglystėje suformuotas kūno vaizdinys gali lemti asmens gyvenimo kokybę visą likusį gyvenimą. Jei paauglys jaučiasi neatitinkantis visuomenės keliamų standartų, jis nuteikia save nesėkmei, nes visuomenėje yra priimta, kad sėkmingas žmogus gali būti tik tam tikrus standartus atitinkantis asmuo.

1. 4. Kūno vaizdinio ypatumai lyties aspektu

Ilgą laiką visuomenėje buvo susiformavusi nuomonė, kad kūno kultas labiau būdingas moterims, negu vyrams (Symbal, 2016). Tačiau vaikinių kūno vaizdinys yra toks pats problemiškas (Galli, Reel, 2009). Tiek moterų, tiek vyrų kūno idealas keitėsi nuo XX a. iki pat dabar. Visuomenės aukštinamas moters kūnas keitėsi kardinaliai. Vyrams tapo būdinga padidėjusi raumeninė masė ir mažas riebalinis audinys (Symbal, 2016); ryškus pilvo presas, išryškinta V formos viršutinė kūno dalis (Leit, Pope ir Gray, 2011). Dažnai toks vyrų kūno idealas yra vadinamas – hyper mezomorfu (angl. *Hypermesomorphia*). Jam būdinga didesnė raumenų masė nei įprasto mezomorfo (Symbal, 2016). Tyrinėjant sportininkų ir nesportininkų vaikinių kūno vaizdinį, paaiškėjo, kad abi tiriamųjų grupės vienodai siekia priaugti raumeninės masės ir sumažinti riebalinį audinį (Galli, Reel, 2009).

Analizuojant merginų tyrimų rezultatus pastebima, kad moterų kūno idealas irgi yra sunkiai pasiekiamas daugumai moterų (Tiggemann, 2004; Esneaola, 2010). Vis labiau akcentuojamas lieknas ir atletiškas moters kūnas (Silversstein, Perdue, Peterson ir Kelly, 1986); iškraipytose nuotraukose atrodančios moterys dažnai turi nesveiką kūno masės indeksą (Fouts, Burggraf, 1999).

Stebint besikeičiančios visuomenės paauglių kūno vaizdinio tendencijas galima išvelgti nežymius pokyčius. Nuo 1997 iki 2010 metų, merginos vis dar turėjo prastesnius rezultatus nei vaikinai, tačiau nepasitenkinimas savo kūnu tarp merginų mažėjo žymiai greičiau nei vaikinių, todėl skirtumas tarp vaikinių ir merginų pasitenkinimo savo kūnu sumažėjo (Asgeirsdottir, Ingolfssdottir, Sigfusdottir, 2012). Analizuojant naujausius tyrimus žinoma, kad merginos yra labiau linkusios neigiamai vertinti savo kūną (Duncan, Duncan, Schofield ir kt. 2011; Ursoniu, 2011; Zhang 2011; Claro, Santos, Oliveira-Campos, 2014; Deschamps, Salanave, Chan-Chee ir kt. 2015;); linkusios naudoti sveikatai žalingas priemones, kad pasiektų norimą kūno svorį (Ursoniu, Putnoky, Vlaicu, 2011; Zhang ir kt. 2011; Yang, 2014; Bahreynian, Qorbani, Motlagh ir kt. 2015). Tiesa, vienas tyrimas atskleidė, kad vaikinai kritiškiau nei merginos vertina savo kūną (Ibrahim, El-Kamary, Bailey ir kt. 2014), tačiau vieno tyrimo rezultatai neleidžia daryti jokių prielaidų.

Nagrinėjant Lietuvos mokslininkų straipsnius apie paauglių kūno vaizdinį, galima rasti panašius tyrimo rezultatus: vaikinai yra labiau patenkinti savo kūnu, nei merginos (Mastauskienė, 2008; Jankauskienė, Griciūtė, Vizbaraitė ir kt. 2011; Derkintienė, Adaškevičienė, 2014); merginos mano turinčios per didelį svorį (Jankauskienė, Kardelis, 2002); merginos labiau linkusios naudoti sveikatai žalingas priemones, kad pasiektų norimą kūno svorį (Mastauskienė, 2008;). Pastebėjus,

kad pagrindinės kūno vaizdinio tendencijos lyties aspektu iš dalies nesikeičia, mokslininkai daugiau dėmesio skiria nagrinėti kūno vaizdinio sąsajas su kitais faktoriais.

1. 5. Sportininkų kūno vaizdinio ypatumai

Daugelyje sporto šakų kūno svoris ir kūno kompozicija yra labai svarbūs faktoriai (Ackland, Lohman, Sundgot-Borgen ir kt. 2012). Manoma, kad sportininkai rečiau susiduria su neigiamu kūno vaizdiniu, kadangi sportas padeda pasiekti ir išlaikyti idealias kūno formas, užsiauginti raumenų masę, išryškinti raumenis, sumažinti riebalinį audinį ir pan. (Furnham, Titman ir Sleeman, 1994; Miller, Levy, 2005; Blum, Johson ir Rodgers, 2010). Dauguma atletų turi galimybę konsultuotis su kompetentingais treneriais, mitybos specialistais ir sporto psichologais. Padedami personalo sportininkai gali ugdyti ne tik fizines, bet ir psichologines savybes (Plante, Rodin, 1990; Choi, 2000).

Kaip teigia M. L. Stollefson, C. M. Janelle, S. M. Dorman ir kt. (2013), iki 2001 m. atletų kūno vaizdinys buvo žymiai pozityvesnis nei sportine veikla neužsimančių asmenų. Tačiau nuo XXI amžiaus pradžios žiniasklaidoje vis dažniau sportininkų kūnas buvo reprezentuojamas kaip seksualumo objektas. Mokslininkams tyrinėjant šią sritį, atsirado dvi priešingos nuomonės, kad sportininkai turi didesnę polinkį jausti pasitenkinimą savo kūnu (Campbell, Hausenblas, 2009), ir priešingai, kad sportas gali skatinti neigiamą kūno vaizdinį ir žalingas svorio kontrolės priemones (Omar-Fauzee, Rosli, 2011).

Yra žinoma, kad kūno vaizdinys gali varijuoti priklausomai nuo atleto meistriskumo ir sporto šakos tipo. S. L. Franzoi ir J. R. Klaiber (2007), tyrinėjo aukšto meistriskumo sportininkes, modelius ir universiteto studentes, remdamiesi sociokultūrinės teorijos modeliu. Paaiškėjo, kad sportininkės buvo linkusios save lyginti su sau lygiavertėmis konkurentėmis ne tik sportiniais pasiekimais, bet ir išvaizdos aspektu. Įžvelgta neigiamų sąsajų tarp sportininkų kūno vaizdinio ir savęs lyginimo su modeliais.

Pastebėtina, kad neigiamą kūno vaizdinį gali turėti visi atletai nepriklausomai nuo sporto šakos. Pasak C. Greenleaf, T. Petrie, J. Carter, ir kt. (2009), apklausus 204 pirmo NCAA diviziono įvairių sporto šakų atstovus paaiškėjo, kad daugiau nei pusė sportininkų buvo nepatenkinti savo kūnu. Kito tyrimo autoriai apklausė koledžo krepšinio, gimnastikos, plaukimo, teniso, lengvosios atletikos ir futbolo atstoves (Krane, Choi ir Baird, 2004). Paaiškėjo, kad tiriamosios patiria didelį stresą, nes turi atitikti du visuomenės standartus: visų pirma turi turėti stiprų ir funkcionalų kūną, kad galėtų sėkmingai varžytis, o antra – kasdienėje veikloje turi atrodyti priešingai – moteriškos ir

gražios. Kaip teigia Km. Russell (2004), regbio žaidėjos puikiai jaučiasi vilkėdamos treniruočių aprangą, tačiau kasdienėje veikloje jos nesijaučia patrauklios priešingos lyties bendraamžiams ir dėl to kompleksuoja. Sportininkės turi balansuoti tarp savo karjeros ir asmeninio gyvenimo įvaizdžio. Dažnai atletės savo stiprų ir išsvermingą kūną laiko trūkumu. Pasak P. Y. L. Choi (2000), sportininkės patiria papildomą stresą ir įtampą, nes jų atletiška išvaizda dažnai iššaukia aplinkinių nuostatas, kad mergina yra homoseksuali ar vyriška. Lygiai taip pat ir vyrų atžvilgiu, tokios sporto šakos kaip baletas, sportiniai šokiai, dailusis čiuožimas, gimnastika irgi gali sukelti neigiamą aplinkinių nuomonę apie jų lytinę orientaciją.

Moksliniuose tyrimuose nagrinėjant atletų kūno vaizdinius, sporto šakos visada suklasifikuojamos į kelias kategorijas. Dažniausiai yra naudojamos šios kategorijos: sporto šakos, kuriose atletai yra vertinami ne tik pagal fizines, tačiau ir estetines savybes, pvz.: gimnastika, sportiniai šokiai, dailusis čiuožimas, sinchroninis plaukimas ir kt. (toliau darbe vadinama „Estetinės“ sporto šakos); kitą grupę sudaro sporto šakos, kuriose varžomasi svorio kategorijose (toliau darbe vadinama „Svorio kategorijos“ sporto šaka); paskutinė kategorija – sporto šakos, kuriose labiau dominuoja atleto fizinės savybės, pvz.: visos komandinės sporto šakos, lengvosios atletikos šakos ir kt. (toliau darbe vadinama „Kitos sporto šakos“).

„Estetinės“ sporto šakos. Nepaisant to, kad neigiamą kūno vaizdinį gali turėti bet kuris sportininkas, tačiau tam tikrų sporto šakų atstovai gali turėti didesnę polinkį į neigiamą kūno vaizdinį. Analizuojant sporto šakas kūno vaizdiniu atžvilgiu labai svarbu tokie faktoriai kaip: judesių ar kūno dalių estetikos reikalaujantys pasirodymai arba svorio kategorijų atitikimas (Davis, Cowles, 1989).

Pavyzdžiui tokios sporto šakos kaip baletas (Brooks-Gunn, Burrow ir Warren, 1988; Pierce, Daleng, 1998; Radell, Adame ir Cole, 2008; Wilmerding, McKinnon ir Mermier, 2005) gimnastika (De Bruin, Oudejans ir Bakker, 2007; Harris, Greco, 1990; Salbach, Klinkowski, Pfeiffer ir kt. 2007) ir dailusis čiuožimas (Ziegler, Chor, Nelson ir kt. 1998; Zieger, Kannan, Jonnalagadaa ir kt. 2005) propaguoja atletų kūnų estetiškumą, nes tai viena iš vertinimo dalių. Dauguma tyrimų atskleidė, kad estetikos reikalaujančių sporto šakų atstovai turėjo didesnę nepasitenkinimą savo kūnu, lyginant su kitomis sporto šakomis (Bachner-Melman, Zohar ir Ebstein 2006; Ferrand, Magnan ir Philippe 2005; Ravaldi 2003). Kaip teigia P. Kong ir L. M. Harris (2015), gimnastės ir šokėjos vidutiniškai jaučia didesnę nepasitenkinimą savo kūnu nei kitos sporto šakų atstovės. Lyginant profesionalių ir pradedančiųjų atletų kūno vaizdinį, reikšmingai didesnę nepasitenkinimą savo kūnu turi profesionalios šokėjos (Pollatou, Bakalir,

Theodorakis, 2010; Kong, Harris, 2015); aukšto meistriškumo gimnastės (Kong, Harris, 2015). Tiesa, naujausi tyrimai rodo, kad „estetinių“ sporto šakų atstovės turi pozityvesnį kūno vaizdinį, nei „kitų sporto šakų“ atletės (Kantanista, Glapa, Banio ir kt., 2018).

„Svorio kategorijų“ sporto šakos. Šios kategorijos sportininkams būdinga koreguoti savo kūno masę. Tyrimai įrodė, kad svorio kontrolės strategijų taikymas yra tiesiogiai susijęs su atleto kūno vaizdiniu (Sudgot-Borgen, Garther, 2011). Kadangi „Svorio kategorijų“ sportininkams yra būdinga kūno svorio kontrolė, tikėtina, kad sportininkų kūno vaizdinys gali būti problemiškas.

„Kitos sporto šakos“. B. P. Omarsson teigimu (2013), tiek komandinių, tiek individualių sporto šakų atstovų kūno vaizdinys neturi jokio reikšmingo skirtumo. Šiose sporto šakose labiau akcentuojamos kūno fizinės savybės. Kaip teigia J. Sundgot-Borgen ir I. Garthe (2011), lengvojoje atletikoje egzistuoja vertikalaus (pvz.: šuoliai į aukštį ir kt.) ir horizontalus (pvz.: bėgimas, šuolis į tolį ir kt.) judėjimo kryptis, todėl papildomas svoris gali lemti sportinius rezultatus. Yra tyrimų, kurie atskleidė, kad ilgų nuotolių bėgikės turėjo negatyvesnį kūno vaizdinį, nei ieties metikės ar rutulio stūmikės, nors atsižvelgus į kūno sudėjimą, ilgų nuotolių bėgikės yra arčiau visuomenės iškelto kūno idealo (Kosteli, Van Raalte, Brewer, 2014). Manoma, kad kūno masė šioje sporto šakoje daro įtaką sportiniams rezultatams, todėl atletės yra priverstos visada galvoti apie svorio kontrolę, stengtis išlaikyti sportinę formą. Priešingai nei lengvojoje atletikoje, komandinėse sporto šakose didelis kūno svoris gali būti laikomas privalumu arba trūkumu. Atsižvelgiant į sporto šakos specifiškumą, papildomas kūno svoris gali riboti atleto efektyvumą arba suteikti jėgos pranašumą.

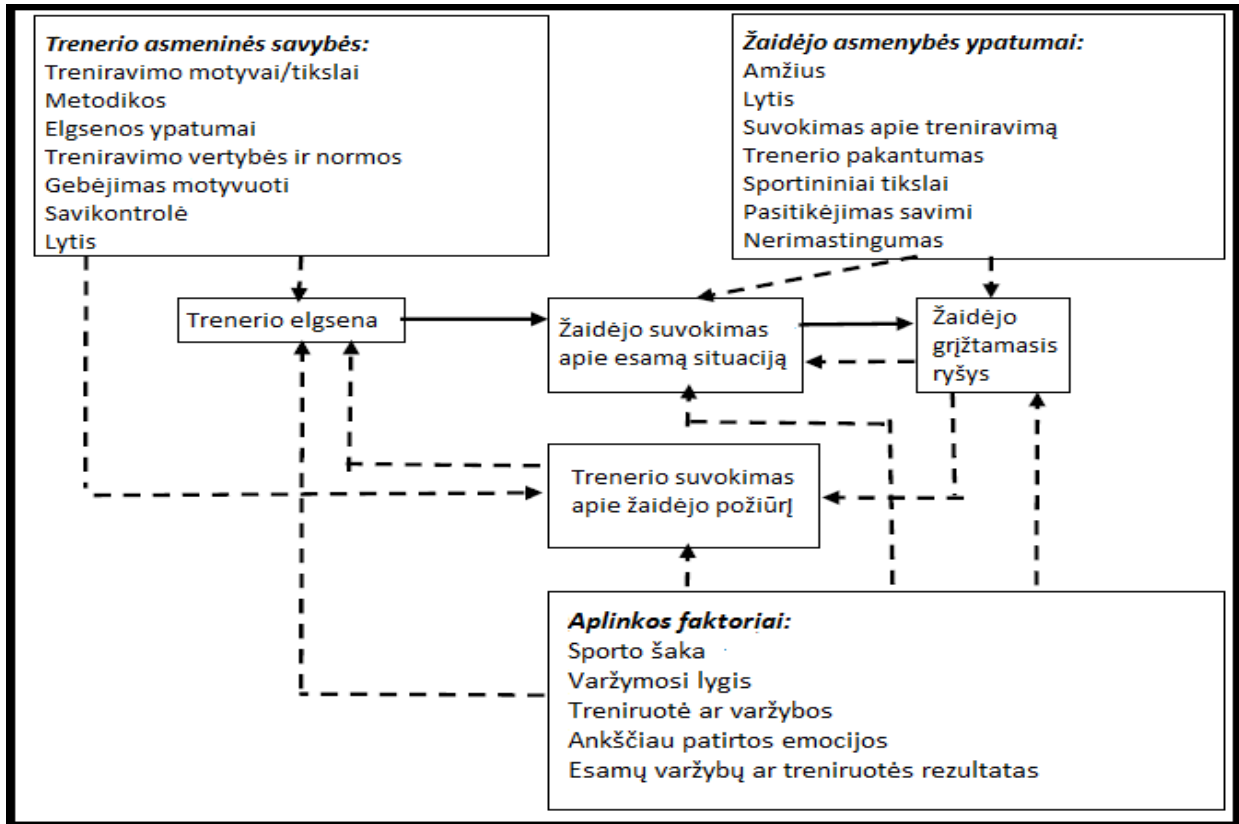
Vieną aišku, kad mokslininkai nenustatė komandinių ir lengvosios atletikos sporto šakos atstovų polinkio turėti labiau neigiamą kūno vaizdinį nei „Estetinių“ ar „Svorio kategorijų“ sportininkų. Yra atlikta daugybė tyrimų, kurie nagrinėja atletų kūno vaizdinį priklausomai nuo sporto šakos, tačiau visų tyrimų esminė problema ta, kad negalima susisteminti visų rezultatų, nes visi autoriai iš dalies taiko skirtingas tyrimo metodikas.

1. 6. Trenerio įtaka sportininko kūno vaizdiniui

Treneris – dažnu atveju tampa autoritetu ir lyderiu savo auklėtiniams, ugdytiniams. Daug mokslininkų įrodė, kad treneris yra vienas iš pagrindinių faktorių kuriant motyvuojančią aplinką. Motyvuotas sportininkas išsiskiria tuo, kad labiau stengiasi įvykdyti trenerio užduotis, demonstruoja didelį susikaupimą, discipliną aikštelėje ir už jos ribų, norą papildomai treniruotis.

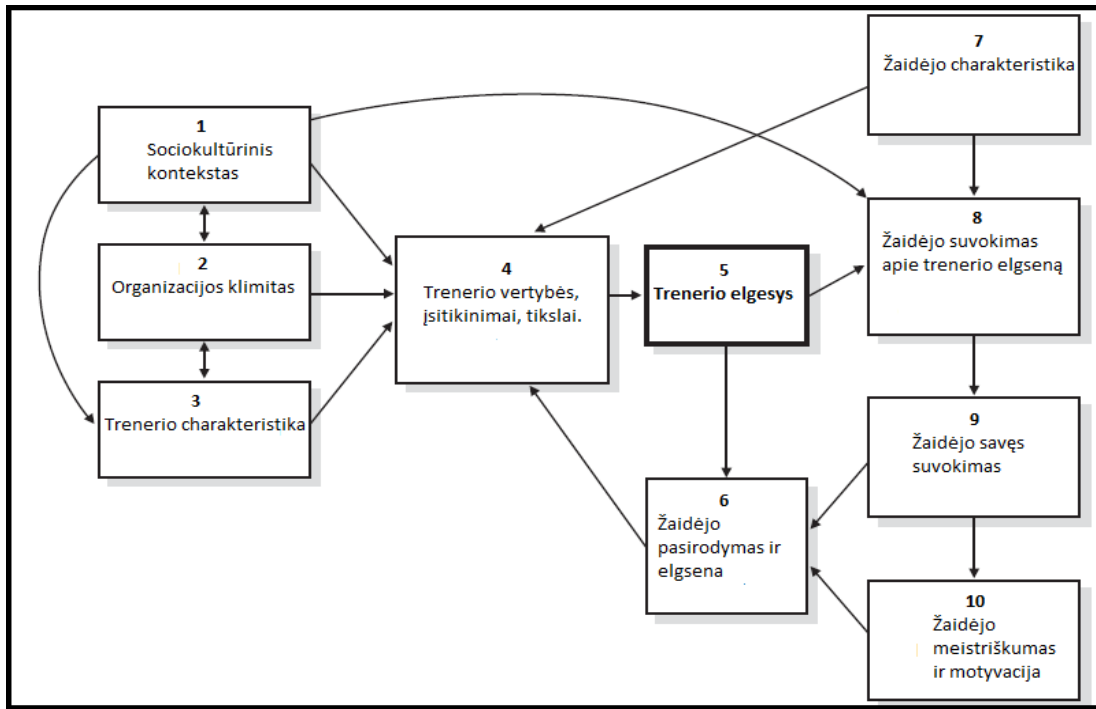
Siekiant lengviau suprasti trenerio elgsenos įtaką žaidėjo elgsenai ir suvokimui yra kuriami teoriniai modeliai.

Vienas iš pirmųjų sukurtų lyderystės modelių susideda iš trijų pagrindinių dalių: trenerio elgsena; žaidėjo suvokimas apie trenerio elgseną ir žaidėjo grįžtamasis ryšys (Smith, Smoll, Hunt, 1977). Atlikus papildomus tyrimus autoriai nusprendė patobulinti šį modelį ir pridėti faktorius, kurie papildo pagrindines modelio dalis. Autoriai teigia, kad tokie aplinkos faktoriai kaip sporto šaka, varžybų lygis, sportinės veiklos pobūdis, trenerio ir žaidėjo asmeninės savybės, lemia žaidėjo ir trenerio suvokimą bei elgseną. Galutinis modelis yra pavaizduotas 2 paveikslėlyje.



2pav. Lyderystės modelis (R.E. Smith, F.L. Smoll, E.B. Hunt, 1977).

Remiantis ankstesnių autorių modeliu, T.S. Horn (2002), sukūrė sudėtingesnį ir išsamesnį modelį (žr. 3 pav.). Autorė savo modelyje norėjo papildyti faktorių sąrašą, kurie dalyvauja šiame procese ir lemia treneravimo efektyvumą. Kuriant šią metodiką autorė rėmėsi pasiekimų, motyvacijos, savistabos, savarankiškumo teorijomis ir sporto tęstinumo modeliu (angl. *Sport commitment*).



3pav. Lyderystės modelis (T.S. Horn, 2002)

Abiejų modelių idėja tokia pati, kad lyderis, šiuo atveju treneris, savo sąmoningu ir nesąmoningu elgesiu daro įtaką atleto elgsenai ir aplinkos suvokimui. Dažnai treneris yra vienintelis ir pagrindinis asmuo, kuris gali padėti atletui pasiekti aukštų sporto rezultatų. Itin motyvuotas paauglys atletas gali akiai pasitikėti savo treneriu, perimti jo požiūrį ir naudoti jo siūlomas strategijas.

Sportininko mitybos sutrikimus lemia ne tik atleto perfekcionizmas, visuomenės spaudimas, anksti sporto specializacija ar persitreniravimas, tačiau ir trenerio asmenybė, bei elgsena (De Bruin, Oudejans, Bakker, 2007; Sudgot-Borgen, 2013). Pasak N. Q. Xiong (2017), daugiau nei pusė kovos menų atstovų teigia, jog svorio kontrolės strategijų taikymą skatina treneris. Taip pat buvo pastebėta reikšminga koreliaciją tarp trenerio ir sportininko amžiaus. Kuo ankščiau sportininkas pradėjo naudoti svorio kontrolės priemones, tuo stipresnė buvo trenerio įtaka ir ši tendencija išliko tolimesnėje sportininko karjeroje (Xiong, 2017).

Daugybė tyrimų atskleidė sąsają tarp atleto kūno vaizdinio ir trenerio elgsenos. Pasak N. Galli ir J. J. Reel (2009), trečdalis atletų jaučia trenerio spaudimą atitikti kūno idealą. Kaip teigia M. C. Anderson, A. T. Petrie ir S. C. Neumann (2011), ištyrus 280 gimnasčių ir 134 sinchroninio plaukimo atstovų buvo pastebėta sąsają tarp atleto kūno vaizdinio ir trenerio. Dažnai trenerio išsakoma kritika gali lemti žaidėjo nepasitenkinimą savo kūnu. Sportininkai prisipažino,

kad labai jautriai reaguoja į trenerio komentarus dėl jų išvaizdos (Bowers, Martin, Miller ir kt. 2013). Taip pat dažnas ugdytinis pastebi, kad treneris apie sportininko sugebėjimus sprendžia iš jo išvaizdos (Bowers, Martin, Miller ir kt. 2013).

Pasak J. Sudgot-Borgen ir I. Garthe (2011), temos apie atleto kūno suvokimą, kūno svorio kontroliavimą turi būti paties sportininko iniciatyva. Didesnę riziką turėti mitybos sutrikimų turi jaunesni, mažiau išsilavinę ar grįžtamojo ryšio iš savo trenerio negaunantys sportininkai, kadangi labai svarbu suprasti savo sporto šakos specifiką, kokia mityba reikalinga nekenkiant asmeninei sveikatai, treniruočių procesui ir sportiniam rezultatui (Sudgot-Borgen, Garthe, 2011). Treneris turi paaiškinti atletui, koks gali būti šalutinis poveikis taikant sveikatai žalingą svorio metimo strategiją (Pajaujienė, Jankauskienė, 2012).

Kaip teigia J. Sundgot-Borgen ir M.K. Torsveit (2010), treneris turi kiek įmanoma labiau sumažinti atleto susikoncentravimą į jo išvaizdą, ir daugiau dėmesio sutelkti į funkcinės savybės. Taip pat treneris turi gebėti kontroliuoti atleto mitybą patyrus traumą ar persitreniravimą. Tokių situacijų metu sportininko režimas gali būti išbalansuotas, kas gali sukelti medžiagų apytakos problemas ar mitybos sutrikimus.

Atsižvelgiant į sporto šakos specifiškumą, siūloma, kad svorio ar kūno kompozicijos matavimus savo sportininkams atliekantis treneris privalo naudoti standartizuotus testus ir pabrėžti kiekvieno sportininko individualumą. Svarbu, kad su kiekvienu asmeniškai būtų aptarti jo esami ir siektini rezultatai (Meyer, Sundgot-Borgen, Lohman ir kt., 2013). Sportininkai neturėtų būti sveriami ar kitaip matuojami, tačiau tai sunkiai įgyvendinama, nes sportininkams turi būti atlikami medicininiai fizinės būklės vertinimo tyrimai arba jis turi atitikti konkrečią svorio kategoriją, priklausomai nuo sporto šakos. Tokiu atveju treneriai turi motyvuoti savo ugdytinius sustiprėti fiziškai ir varžytis savo svorio kategorijoje (Sudgot-Borgen, Garthe, 2011).

Neigiamą įtaką atleto kūno vaizdinui gali daryti trenerio dėmesio rodymas vieninteliam sportininkui – lyderiui. Dėl šios priežasties atletai gali pradėti analizuoti save: savo kūną, jo fizines savybes, svorį ar kompoziciją. Sportininkai, kurie po sėkmingo ar nesėkmingo pasirodymo vis tiek iš savo trenerio gauna neigiamą grįžtamąjį ryšį, yra labiau linkę save lyginti su kitais komandos draugais (Smith, Fry, Li, 2005).

Treneris – asmuo, kuris turi gebėti treniruoti ne tik sportininko fizines ar technines savybes, tačiau ir informacinį raštingumą. Siekiant tai užtikrinti, treneris yra įpareigotas turėti atitinkamas kompetencijas. Už trenerio kompetencijas yra atsakingas ne tik pats treneris, bet ir federacijos (Sudgot-Borgen, Garthe, 2011). Sporto šakų federacijos turi suteikti galimybę treneriams įgyti

reikalingų kompetencijų. Treneris turi gebėti išvelgti ankstyvus simptomus, kurie signalizuoja apie sportininko psichologinius ir mitybos sutrikimus.

Apibendrinant visą turimą informaciją, yra žinoma, kad treneris tiesiogiai veikia sportininko kūno vaizdinį. Todėl siekiant kurti veiksmingas kompetencijų tobulinimo programas treneriams, reikia papildomų tyrimų, kurie leistų išsamiau analizuoti šią temą. Analogiškų tyrimų, kurie tyrinėtų trenerio vaidmenį ugdant sportininko kūno vaizdinį, Lietuvoje nėra atlikta.

2. TRENERIO VAIDMUO UGDANT SPORTININKO KŪNO VAIZDINIŲ: EMPIRINIO TYRIMO DUOMENYS

2. 1. Tyrimo metodologija

Pastebėtina, kad ilgą laiką buvęs sociologijos objektu kūno vaizdinys dabar vis dažniau susilaukia edukologų dėmesio ir yra suvokiamas kaip galimas edukacinis ugdymo objektas. Edukologijos mokslo paskirtis – sužinoti tai, ko niekas nežino, paskelbti naujas tiesas, idėjas, veiklos optimizavimo būdus, tobulinti esamą ir kurti naują, iki šiol nežinomą ugdymo tikrovę (Bitinas, 2006).

Atsižvelgus į tyrimo tikslą, uždavinius, objektą ir jau atliktų tyrimų tendencijas, buvo pasirinkta kiekybinė tyrimo prieiga. Pasak pozityvizmo teorijos, konkretūs (empiriniai) mokslai yra tikrojo žinojimo šaltinis (Tidikis, 2003). Kiekybiniu požiūriu nusakomas tyrimas leis objektyviai diagnozuoti tyrinėjamo fenomeno raiškos ypatumus, dėsningumus ir kintamųjų sąsajas.

Formuojant tolimesnę tyrimo eigą, buvo remtasi šiomis teorijomis:

Socialinio konstruktyvizmo teorija. Teorijos pradininkai P. Berger (1999) ir T. Luckmann (1999). Socialinio konstruktyvizmo teorija teigia, kad pažinimas, žinios ir realybė yra bendros žmonių socialinės veiklos rezultatas. Visuomenė nėra sistema ar mechanizmas, visuomenė yra socialinis konstruktas. Remiantis socialinio konstruktyvizmo teorija, kūno vaizdinys gali būti traktuojamas ne tik kaip natūrali būklė, bet kaip ir fenomenas pasiduodantis konstrukcijoms. Mokslininkai pabrėžia, kad asmens suvokimas gali nuolat kisti. Remiantis sociokultūrine mokymosi teorija galima suformuluoti kelias svarbias gaires ugdymo praktikai. Jei ugdymas ir mokymasis suprantamas kaip iš esmės socialus procesas, tai socialinė aplinka, kurioje vyksta žmogaus ugdymasis, laikytina ne ugdymosi aplinkybe, bet svarbiu ugdymosi šaltiniu (Jarienė, 2014).

Trenerio lyderystės teorija. Šis teorinis modelis kurtas naudojantis pasiekimų, motyvacijos, savistabos, savarankiškumo teorijomis ir sporto tęstinumo modeliu (Smith, Smoll, Hunt, 1977; Horn, 2002). Teorija pabrėžia, kad treneris, savo sąmoningu ir nesąmoningu elgesiu daro įtaką atleto elgsenai, aplinkos suvokimui, šiuo atveju ir kūno vaizdinio formavimui. Modelis susideda iš trijų pagrindinių vertinimo dalių: trenerio elgsena, žaidėjo suvokimas apie trenerio elgseną ir žaidėjo grįžtamasis ryšys. Visi šie trys modelio komponentai buvo įtraukti į tolimesnę tyrimo eigą – konstruojant tyrimo instrumentą.

2. 2. Tyrimo metodai

Atsižvelgus į empirinio tyrimo hipotezę, tikslą, objektą ir uždavinius buvo taikomi šie metodai:

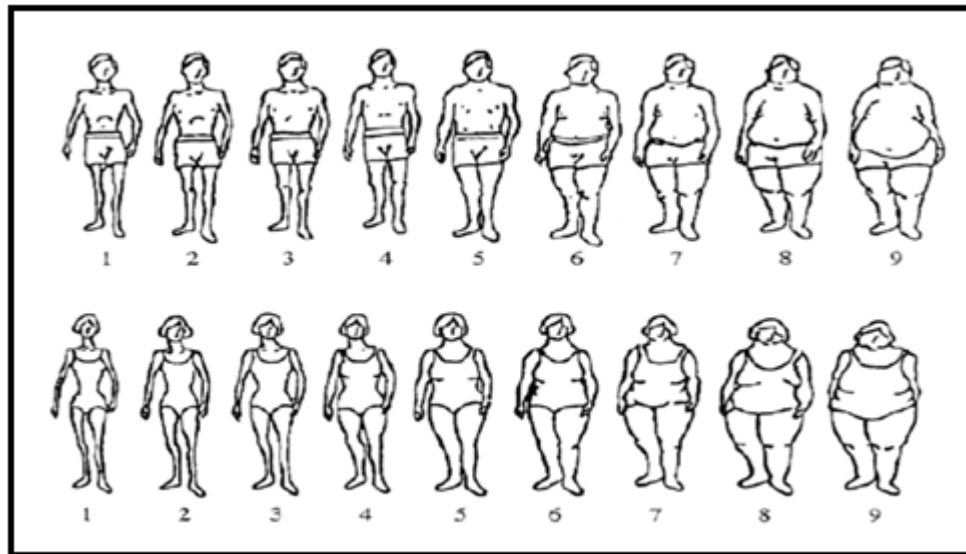
1. **Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas.**

2. **Anketavimas.**

3. **Statistinė duomenų analizė** (atlikta kompiuterine statistikos programa IBM SPSS Statistics 22). Analizuojant tyrimo duomenis taikyti faktorinės ir aprašomosios statistikos metodai, skalės vidinis patikimumas tikrintas skaičiuojant Cronbach α koeficientą, skirtumų reikšmingumas vertintas naudojant Mann – Whitney ir Kruskall – Wallis testus.

Anketos struktūra. Galutinę anketos versiją galima rasti prieduose (žr. 1 priedą.). Anketa sudaryta remiantis šiais klausimynais:

- 1) Kūno tipų skalė (angl. *Body Image Scale*) (Stunkard, Sorensen, Schulsinger, 1983). Tiriamųjų buvo paprašyta iš visų skalės kūno tipų išsirinkti po vieną figūrą, kuri jiems atrodo artimiausia esamam ir idealiam kūno tipui (žr. 4 paveikslą).



4 pav. Stunkard, Sorensen, Schulsinger (1983) kūno tipų skalė

- 2) BISS (angl. *The Body Image States Scale*) kūno vaizdinio skalė (Cash, Fleming, Alindogan ir kt., 2002). Kūno vaizdinio skalę sudaro šeši klausimai apie tiriamiojo požiūrį į savo kūną **šiuo metu**. Skalės teiginiai vertinami remiantis Likerto 9 balų sistema.
- 3) Likusio anketos bloko dalį sudarė klausimai apie trenerio elgseną. Klausimai pateikti remiantis Likerto 9 balų sistema. Klausimai sudaryti magistro darbo autorės, remiantis kitų autorių klausimynais (Chase, 2009; Bower, Martin, Miller, 2013; Bennett, 2016).

2. 3. Tyrimo imtis

Tyrimo dalyviai atrinkti naudojantis netikimybinės ir tikslinės atrankos būdais. Sudarant tiriamųjų imtį buvo atsižvelgiama į tam tikrus kriterijus: 1) Tiriamųjų amžius turėjo būti nuo 16 iki 18 metų; 2) Tiriamieji turėjo atstovauti konkrečioms sporto šakoms: „Estetinės“ sporto šakos – sporto šakos, kuriose vertinama judesių ar kūno dalių kompozicija ir estetiškumas; „Svorio kategorijų“ – sporto šakos, kuriose sportininkai varžosi svorio kategorijose; „Kitos sporto šakos“ – sporto šakos, kuriose dominuoja sportininkų fizinės ir techninės savybės; 3) Siekiant tyrimo imties lizdų sklaidos – buvo apklausiami ne daugiau kaip 5 to paties trenerio auklėtiniai.

Anketas užpildė 195 paaugliai sportininkai. Tyrime dalyvavo 180-ies tiriamųjų pateikti duomenys – 15 anketų buvo sugadinta. Išsamesni duomenys apie tiriamųjų amžių ir pasiskirstymą sporto šakose pateikti 1 ir 2 lentelėse.

1 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių (n)

	Tiriamųjų pasiskirstymas (n)	
	Vaikinai (n)	Merginos (n)
16 metų	50	48
17 metų	23	28
18 metų	17	14

2 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sporto šaką (n)

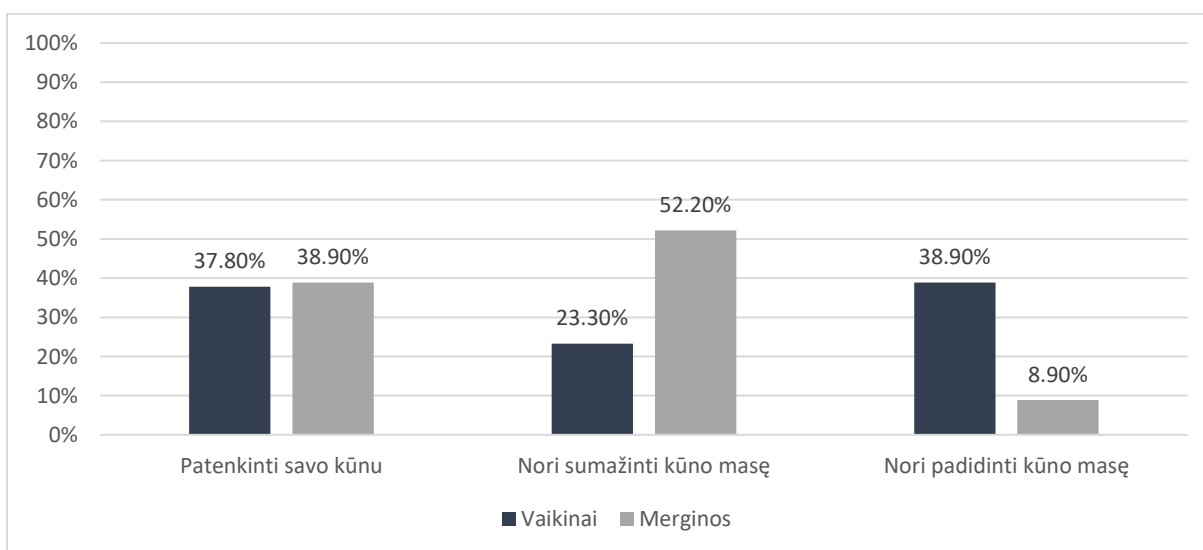
		Tiriamųjų pasiskirstymas (n)	
		Vaikinai (n)	Merginos (n)
„Estetinės“ sporto šakos	Gimnastika	14	14
	Sportiniai šokiai	16	14
	Aerobinė gimnastika	-	2
„Svorio kategorijų“ sporto šakos	Imtynės	-	16
	Boksas	6	2
	Karatė	8	6
	Mišrūs kovos menai	8	2
	Jėgos trikovė	8	4
„Kitos sporto šakos“	Krepšinis	8	13
	Futbolas	4	5
	Regbis	5	-
	Lengvoji atletika	7	7
	Tenisas	5	1
	Žolės riedulys	-	2
	Rankinis	-	1
	Plaukimas	-	1
Tinklinis	1	-	

2. 4. Tyrimo rezultatų aptarimas ir diskusija

2. 4. 1. Sportininkų kūno vaizdinys lyties ir sporto šakos aspektais

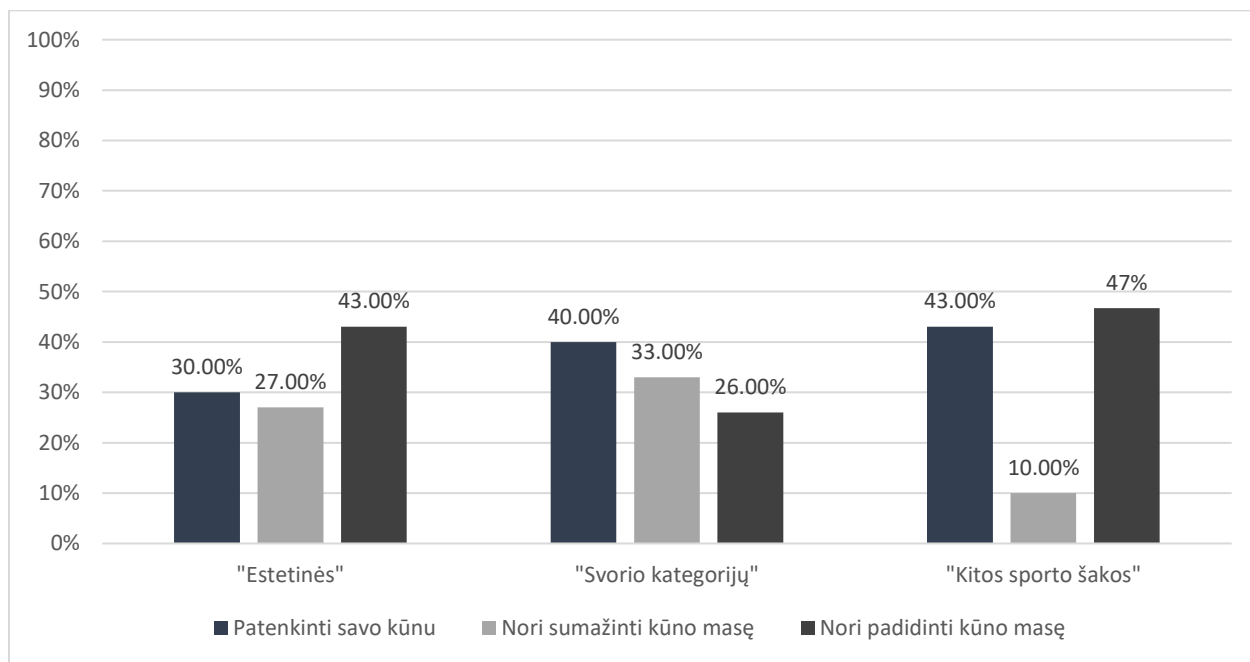
Yra manoma, kad sportininkai rečiau susiduria su neigiamu kūno vaizdiniu, kadangi nuolat yra fiziškai aktyvūs ir gali lengviau pasiekti ir išlaikyti norimas kūno formas (Blum, Johson ir Rodgers, 2010; Furnham, Titman ir Sleeman, 1994; Miller, Levy, 2005). Tiriant kūno vaizdinio ypatumus tarp sportininkų nustatyta, kad neigiamą kūno vaizdinį gali turėti kiekvienas sportininkas (Greenleaf, Petrie, Carter, 2009). Kūno vaizdinys gali varijuoti priklausomai nuo sportininko lyties, sportinio meistriškumo, sporto šakos lankymo trukmės, trenerio asmenybės, elgsenos ar lyties.

Siekiant ištirti sportininkų kūno vaizdinį buvo taikomi du klausimynai: kūno tipų skalė (Stunkard, 1983) ir kūno vaizdinio klausimynas (Cash, 2002). Taikant Stunkard (1983) kūno tipų skalę buvo pastebėta, kad abiejų lyčių atstovai turi panašų nepasitenkinimą savo kūnu (žr. 5 pav.). Neigiamas kūno vaizdinys yra siejamas su noru priaugti arba numesti kūno svorį (Stunkard, 1983). Nagrinėjant 5 paveikslą galima pastebėti, kad neigiamą kūno vaizdinį turi 62,20 % vaikinių, o merginų – 61,10 %. Įdomu tai, kad tyrimų rezultatai atitinka literatūros analizėje pastebėta tendenciją, kad abiejų lyčių sportininkai turi problemišką kūno vaizdinį, tik skiriasi kūno svorio koregavimo strategijos: vaikinai siekia atitikti visuomenės išaukštintą raumeningą kūną, o merginos priešingai – numesti savo kūno svorį, ($p < 0,05$).



5 pav. Vaikinių ir merginų kūno vaizdinys pagal A.J. Stunkard (1983)

Toliau vaizduojamas vaikinių (žr. 6 pav.) ir merginų (žr. 7 pav.) kūno vaizdinys atsižvelgiant į jų sporto šaką. Vertinant vaikinių duomenis (žr. 6 pav.), kaip ir buvo tikėtasi, siekis priaugti kūno masės išliko būdingas visų kategorijų sportininkams, o labiausiai teigiamą kūno vaizdinį turi „Kitų sporto šakų“ atstovai. Taip pat pastebėtina, kad „Svorio kategorijų“ sportininkai yra labiausiai suinteresuoti numesti kūno svorį, tikėtina dėl siekio patekti į žemesnę svorio kategoriją. Taikant Kruskal-Wallis testą buvo nustatyta, kad reikšmingų statistinių skirtumų tarp grupių nėra, ($p > 0,05$).

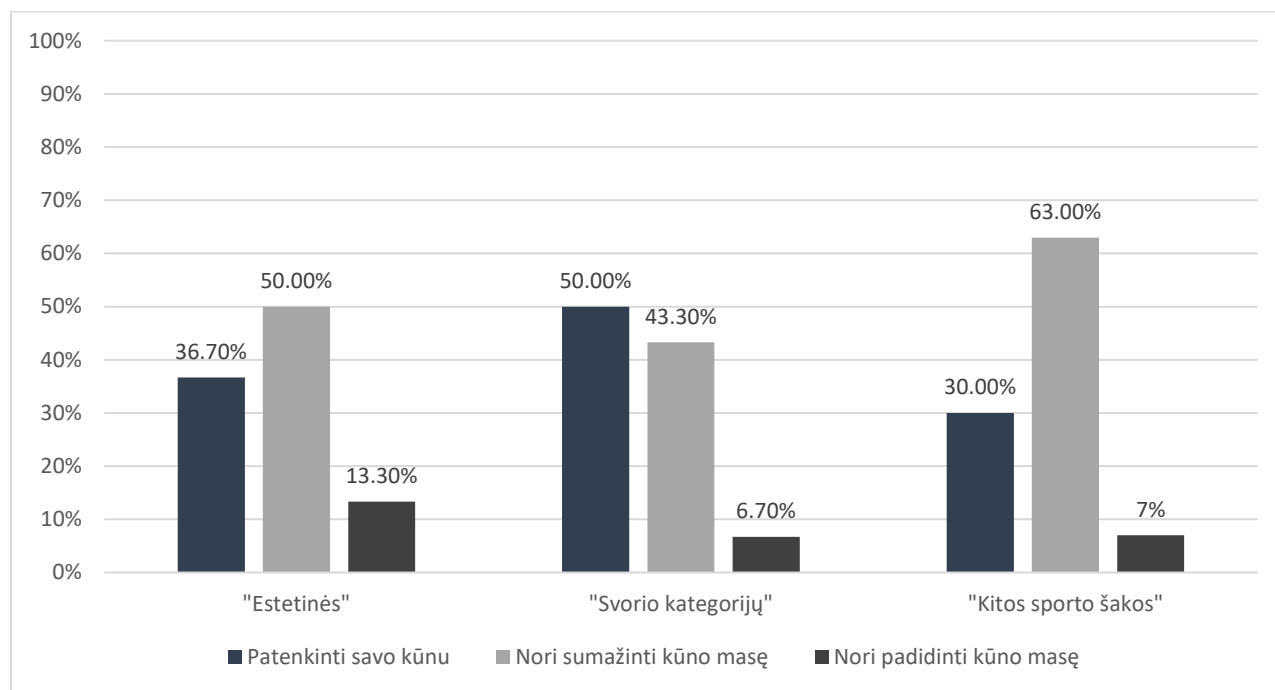


6 pav. Vaikinių kūno vaizdinys pagal A.J. Stunkard (1983), sporto šakų kategorijos atžvilgiu

7 paveiksle pateikti analogiški merginų tyrimo rezultatai. Nors komandinės sporto šakos nėra įtraukiamos į rizikos grupes, būtent šios kategorijos sportininkės turi didžiausią neigiamą kūno vaizdinį – 73%. Įdomu tai, kad „Estetinių“ sporto šakų atstovės labiausiai nori priaugti kūno svorio, nors pasak kito autoriaus atlikto tyrimo rezultatų, gimnastėms ir sportinių šokių atstovėms būdingas noras sulieknėti (Harris, 2014). Pastebėtina, kad skirtingas kūno vaizdinys tarp tiriamųjų grupių nėra statistiškai reikšmingas, kadangi atlikus Kruskal-Wallis testą, gauta p reikšmė didesnė negu 0,05.

Lyginant tyrimo rezultatus su naujausiai atliktais tyrimais, pastebima sutampanti tendencija, kad „Estetinių“ sporto šakų atstovės turi pozityvesnį kūno vaizdinį, nei „Kitų sporto šakų“ sportininkės (Kantanista, Glapa, Banio ir kt., 2018). Analizuojant atliktų tyrimų, apie

sportininkų kūno vaizdinį sporto šakos atžvilgiu galima teigti, kad problemiškas kūno vaizdinys tampa būdingas visiems sportininkams nepriklausomai nuo sporto šakos.



7 pav. Merginų kūno vaizdinys pagal A.J. Stunkard (1983), sporto šakų kategorijos atžvilgiu

Analizuojant BISS (Cash, 2002) kūno vaizdinio klausimyno rezultatus galima teigti, kad rezultatai tarp šios ir ankstesnės metodikos skiriasi. Rezultatų skirtumas buvo tikėtinas, kadangi skiriasi ir pats klausimynų tipas. Pirmame klausimyne autorius pateikia vizualią medžiagą, pabrėždamas dabartį ir ateitį, o pastarosios autorius ypatingai akcentuoja esamą laiką, prie kiekvieno klausimyno teiginio paryškindamas *šiuo metu*.

Nagrinėjant BISS klausimyno rezultatus pastebėtina, kad didelių skirtumų tarp abiejų lyčių respondentų pritarimo teiginiams nėra. Papildomai atliktas Mann – Whitney testas parodė, kad statistinio reikšmingumo tarp atsakymų vidurkių skirtumo taip pat nėra, ($p > 0,05$). BISS klausimyno rezultatų analizė neatskleidė statistiškai reikšmingų skirtumų, tačiau klausimynas naudojamas ir tolimesnėje tyrimo eigoje.

2. 4. 2. Sportininkų kūno vaizdinio sąsajos su sportiniu meistriškumu ir sportavimo stažu

Atsižvelgiant į tyrimo uždavinius, papildomai į tyrimo instrumentą buvo įtraukti klausimai apie tiriamojo sportinį meistriškumą ir sportavimo stažą (savo sporto šakos lankymo trukmė). Tiriamųjų sportinis meistriškumas buvo suskirstytas į dvi kategorijas remiantis konkrečiais kriterijais:

1 kategorija. Šią kategoriją sudarė aukštesnio meistriško sportininkai, kurie varžosi ne tik nacionaliniu lygmeniu, bet ir pasaulio ar Europos varžybose;

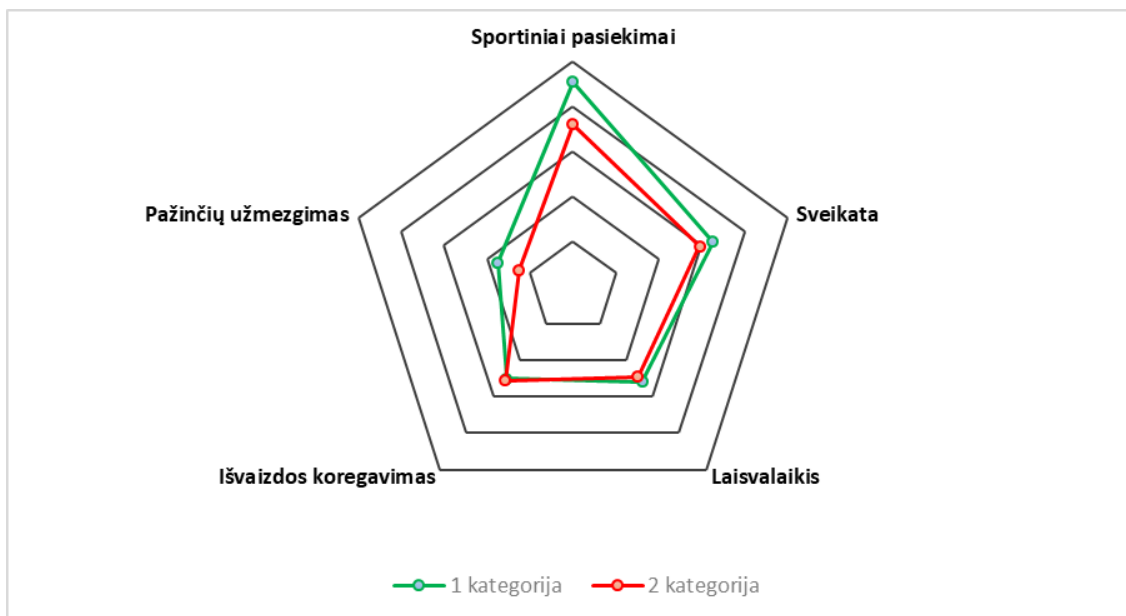
2 kategorija. Šios kategorijos sportininkai varžosi tik nacionaliniu lygmeniu.

Yra žinoma, kad aukštesnio meistriško sportininkai turi didesnę polinkį turėti neigiamą kūno vaizdinį (de Bruin, Oudejans ir Bakker, 2007; Francisco, Narciso, Alarcao, 2013; Reeves, Boyd, Roul ir kt., 2017; Gibson, Hindle, Mclay-Cooke ir kt., 2017). Analizuojant tolimesnius tyrimo rezultatus matoma, kad rezultatai nesutampa su kitų autorių tyrimų rezultatais (žr. 3 lentelę.). Pastebėtina, kad tiek Stunkard (1983), tiek BISS taikytose metodikose, aukštesnio meistriško sportininkai turi pozityvesnį kūno vaizdinį nei žemesnio meistriško sportininkai – $p < 0,05$. Tikėtina, kad dauguma tokio amžiaus sportininkų dar nėra pasiekę suaugusiems sportininkams būdingo aukšto meistriško. Siekiant nustatyti sportininkų meistriško sąsajas su faktoriais, dažniausiai tiriami jau pilnametystės sulaukę ir vyresni sportininkai.

3 lentelė. Sportininkų(-ių) kūno vaizdinys sportinio meistriško atžvilgiu

	Tiriamųjų skaičius (n)	Stunkard skalė			P	BISS (vidurkis)	P
		Patenkinti savo kūnu	Nori sumažinti kūno masę	Nori padidinti kūno masę			
1 kategorija	46	52,2%	30,4	17,4%	0,039	5,8	0,099
2 kategorija	134	33,6%	40,3%	26,1%		5,4	

Atlikus papildomą sportinės veiklos motyvų analizę buvo atrasta, kad aukšto meistriško sportininkams būdingas didesnis pritarimas visiems motyvams (žr. 8 pav.). Pastebėtina, kad aukštesnio meistriško sportininkai daugiau dėmesio skiria šiems aspektams: sportiniams pasiekimams – 91 % prieš 71,6 %; sveikatos stiprinimui – 65,2 % prieš 59 %. Sportiniai rezultatai ir sveikata yra tiesiogiai susiję ir lemia karjeros sėkmę, todėl aukšto meistriško sportininkai labiausiai renkasi šiuos motyvus.



8 pav. Tiriamųjų pritarimo sportinės veiklos motyvams pasiskirstymas sportinio meistriškumo aspektu (%)

Analizuojant tai, kaip sporto šakos lankymo trukmė veikia sportininko kūno vaizdinį, pastebima tendencija, kad teigiamą kūno vaizdinį turi nuo 5 iki 10 metų savo sporto šakas lankantys sportininkai (žr. 4 lentelę.).

4 lentelė. Sportininkų(-ių) kūno vaizdinys pagal sporto šakos lankymo trukmę

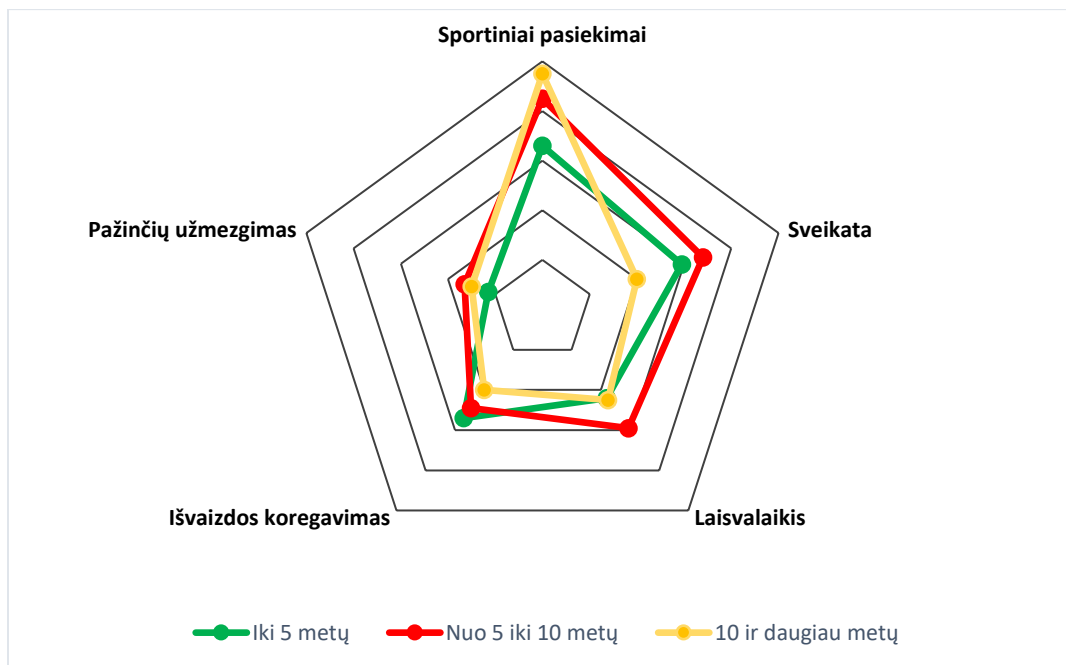
	Tiriamųjų skaičius (n)	Stunkard skalė			p	BISS (vidurkis)	p
		Patenkinti savo kūnu	Nori sumažinti kūno masę	Nori padidinti kūno masę			
Iki 5 metų	91	34,1%	44%	22%	0,115	5,5	0,907
Nuo 5 iki 10 metų	69	46,4%	33,3%	20,3%		5,6	
10 ir daugiau metų	20	30%	25%	45%		5,4	

Labiausiai numesti kūno svorį nori trumpiausią laikotarpį savo sporto šaką užsiimantys sportininkai. Šioje situacijoje noras sulieknėti gali būti vienas iš faktorių dėl ko tiriamasis pradėjo sportuoti. Atlikus papildomą analizę buvo atrasta, kad 55 % šios kategorijos tiriamųjų, „Išvaizdos koregavimą“ nurodė, kaip vieną iš sportinės veiklos motyvų (žr. 9 pav.). Tai didžiausias pritarimas teiginiui iš visų trijų kategorijų. Taip pat pastebėtina, jog šios kategorijos atstovai – labiausiai

suinteresuoti siekti sportinių pasiekimų. Tikėtina, dažnai pradedantysis žmogus yra labai motyvuotas, todėl išsikelti tikslai būna abstraktūs ir aukšti.

Pozityviausią kūno vaizdinį turintys sportininkai (nuo 5 iki 10 metų), savo sportinės veiklos motyvus išskirsto taip: sporto rezultatų siekimas – 85 %; sveikatos stiprinimas – 68 %; laisvalaikio praleidimas – 59 %; išvaizdos koregavimas – 49 %; ir pažinčių užmezgimas – 33 %.

Daugiau nei 10 metų sportuojantys paaugliai pasižymi negatyviausiu kūno vaizdiniu ir dideliu noru priaugti kūno masės. Nagrinėjant veiklos motyvus buvo pastebėta, kad 95 % tiriamųjų sporto rezultatų siekimą įvardija kaip pagrindinį sportinės veiklos motyvą. Sveikatos stiprinimu suinteresuotas pats mažiausias tiriamųjų procentas iš visų kategorijų – 40 %. Pastebėtina, kad visi skirtumai tarp kategorijų nėra statistiškai reikšmingi, todėl reikėtų didesnio populiacijos ištyrimo.



9 pav. Tiriamųjų pritarimo sportinės veiklos motyvams pasiskirstymas priklausomai nuo sportavimo stažo

Pastebėtina tai, kad kūno vaizdinys ir sportinės veiklos motyvai turi tarpusavio ryšį. Todėl ugdant sportininko kūno vaizdinį labai svarbu padėti ugdytiniui išsirinkti tinkamus sportinės veiklos motyvus. Siekiant išsamiau išanalizuoti kokie faktoriai lemia sportininko kūno vaizdinio ugdymą, reikėtų ištirti kūno vaizdinio sąsajas su trenerio elgsena.

2. 4. 3. Trenerio elgsenos įtaka ugdant sportininko kūno vaizdinį: faktorinės analizės rezultatai

Siekiant nustatyti, kokie faktoriai ir juos sudarantys kintamieji paaiškina respondentų nuomones apie trenerio elgseną ir jos sąsajas su kūno vaizdiniu, buvo atlikta skalės *Trenerio elgsena* tiriančioji pagrindinių komponentų faktorinė analizė. Laikytasi prielaidos, kad egzistuoja tiesiogiai nestebimi faktoriai, kurių kiekvienas vienija arba jungia tam tikrą kintamųjų grupę, kuriais galima paaiškinti tiesiogiai nestebimo faktoriaus ir stebimų kintamųjų tarpusavio koreliaciją.

Naudojant Bartlett's ir KMO kriterijus buvo vertinamas tiesinio ryšio stiprumas tarp instrumentą sudarančio 21 teiginio. Bartlett's kriterijus statistiškai reikšmingas ($\chi^2=1184,267$; $df=210$; $p=0,000$) – parodo, kad koreliacinė matrica nėra vienetinė ir faktorinė analizė turi prasmę. KMO reikšmė 0,785 rodo, kad duomenys patenkinamai tinka faktorinei analizei. Analizuojant kiekvieno kintamojo MSA koeficientus buvo nustatyta, kad jie visi viršija 0,6 ir nėra prasmės nei vieno kintamojo pašalinti iš instrumento. Visi šie rodikliai leidžia teigti, kad koreliacinė matrica yra tinkama faktorinei analizei. Faktorinės analizės metu gauti rodikliai: KMO ir Bartlett's, Scree Plot, Rotated Component Matrix ir Cronbach's Alpha pateikta prieduose (žr. 2 priedą.).

Pagrindinių komponentų metodu analizuojant duomenis buvo nustatyta, kad yra 6 kintamieji, kurių tikrinės reikšmės (angl. *Eigenvalues*) viršija 1, paaiškinantys atitinkamai 22,5%, 14,8%, 7,3%, 6,5%, 5,6% ir 5,3% dispersijos. 5 lentelėje pateikiami struktūros komponentų pavadinimai, faktoriai svoriai ir dispersijos paaiškinamumas procentais.

5 lentelė. Skalės trenerio elgsena komponentai. Cronbach alfa=0,811; KMO=0,785.

Subskalė Trenerio elgsena	L	%
1 komponentas. Dėmesys sportininko mitybos įpročiams.		22,5
Treneris domisi mano mitybos įpročiais	0,806	
Treneris skatina sveikos mitybos įpročius	0,698	
Treneris kontroliuoja mano mitybą	0,692	
Mano kūno svoris ir išvaizda svarbu mano treneriui	0,512	
Treneris mano kūno svorį kontroliuoja periodiškai viso sezono metu	0,512	
2 komponentas. Pozityvus sportininko kūno vertinimas.		14,8
Treneris giria mano išvaizdą	0,666	
Treneris sako, kad mano kūnas yra idealus šiai sporto šakai	0,655	

Treneris pastebi mano kūno pokyčius	0,596	
Treneris pabrėžia, kad svarbiau tai kaip jautiesi, nei tai kaip atrodo	0,579	
3 komponentas. Negatyvus sportininko kūno vertinimas.		7,3
Treneris pabrėžia, kad mano kūno svoris trukdo pasiekti geresnių rezultatų	0,749	
Treneri mano kūno sudėjimą lygina su kito sportininko kūno sudėjimu	0,634	
4 komponentas. Trenerio polinkis kritikuoti sportininko išvaizdą.		6,5
Treneris garsiai kritikuoja mano išvaizdą	0,736	
Treneris pašiepia mano išvaizdą	0,732	
5 komponentas. Dėmesys sportininko sveikatai.		5,6
Treneriui labiau rūpi mano sveikata nei sportinis rezultatas	0,791	
Treneriui labiau rūpi mano sveikata nei išvaizda	0,579	
6 komponentas. Skatinimas koreguoti kūno masę.		5,3
Treneris yra sakęs, kad reikia priaugti kūno svorio	0,797	
Treneris yra davęs vaistinių preparatų, kad padėtų kontroliuoti mano kūno svorį	0,704	

Šių komponentų prasminio turinio analizė atskleidė, kad trenerio vaidmuo ugdant sportininko kūno vaizdinį labiausiai pasireiškia per šiuos komponentus:

Dėmesys sportininko mitybos įpročiams. Mityba tiesiogiai susijusi su kūno svoriu ir kontrolės strategijomis. Lygiai taip pat svorio kontrolės strategijos turi sąsają su žmogaus kūno vaizdiniu. Taisyklingos mitybos įpročių skatinimas, reguliarus sportininko mitybos stebėjimas ir kontroliavimas – teigiamai veikia ugdytinio kūno vaizdinį.

2-asis ir 3-asis komponentai: **Pozityvus sportininko kūno vertinimas** ir **Negatyvus sportininko kūno vertinimas**. Paaugliui būdingas blaškymasis ir kritinio mąstymo nebuvimas, todėl labai svarbus vyresnio žmogaus, šiuo atveju – trenerio, palaikymas ir kontrolė. Sportininkui labai svarbu, kad treneris gebėtų objektyviai vertinti auklėtinio kūno svorį taip padėdamas formuoti paties sportininko konstruktyvų „savojo aš“ suvokimą. 2-ąjį ir 3-ąjį komponentus papildė 4-asis komponentas – **Trenerio polinkis kritikuoti sportininko išvaizdą**. Pasak tiriamųjų treneris turi vengti destruktivos, garsios ir viešos kritikos išsakymo.

Nagrinėjant „**Trenerio dėmesys sportininko sveikatai**“ komponentą, galima išskirti sveikatos svarbos akcentavimą. Trenerio rūpinimasis ugdytinio sveikata apima ne tik fizinį aspektą, bet ir dvasinį. Treneris turi perteikti vertybinį suvokimą, kad sveikata yra svarbiausia ir vienas iš pagrindinių komponentų norint pasiekti sėkmingą karjerą. Paskutinis komponentas „**Skatinimas koreguoti kūno masę**“ nurodo, kad, treneris turi gebėti tikslingai parinkti svorio

kontrolės strategijas atsižvelgiant į sportininko gerbūvį. Šiuo komponentu labiausiai pabrėžiamas skatinimas ir pagalbos suteikimas ugdytiniui auginant kūno masę.

Įvardijus pagrindinius faktorinės analizės struktūros komponentus, toliau darbe tyrinėjamas tiriamųjų vidutinis pritarimas faktorių teiginiams lyties, sportinio stažo, sportinio meistriškumo ir sporto šakos aspektais.

Nagrinėjant tiriamųjų vidutinį pritarimą faktorių teiginiams lyties aspektu, didelių reikšmių skirtumo tarp vaikinų ir merginų nerasta (žr. 6 lentelę.). Įdomu tai, kad merginos turi didesnį pritarimą 2 – ojo ir 5-ojo faktorių teiginiams – $p < 0,05$. Merginoms aktualu, kad treneris teigiamai vertintų jų išvaizdą ir pabrėžtų gerą savijautą, o ne gražią išvaizdą, kadangi merginos labai jautriai reaguoja į išsakomą kritiką. Vaikinams svarbu trenerio gebėjimas koreguoti kūno masę – $p < 0,05$.

6 lentelė. Vidutinis pritarimas faktorių teiginiams lyties aspektu, p reikšmė pagal Mann-Whitney kriterijų

	Merginos	Vaikinai	p
1. Dėmesys sportininko mitybos įpročiams	4,8	4,6	0,703
2. Pozityvus sportininko kūno vertinimas	5,5	5,3	0,001
3. Negatyvus sportininko kūno vertinimas	2,5	3,3	0,121
4. Trenerio polinkis kritikuoti išvaizdą	1,9	2,2	0,777
5. Dėmesys sportininko sveikatai	6,6	6	0,000
6. Skatinimas koreguoti kūno masę	2	3,2	0,017

7 lentelėje pavaizduotas vidutinis pritarimas faktorių teiginiams priklausomai nuo to, kiek metų sportininkas užsiima savo sporto šaka. Pastebėtina, kad tiriamųjų pritarimas teiginiams pasiskirstęs pakankamai vienodai ir jokio statistinio reikšmingumo tarp kategorijų nepastebėta, $p > 0,05$.

7 lentelė. Vidutinis pritarimas faktorių teiginiams priklausomai nuo sporto šakos užsiėmimų trukmės, p reikšmė pagal Kruskal – Wallis kriterijų

	Iki 5 metų	Nuo 5 iki 10 metų	10 metų ir daugiau	p
1. Dėmesys sportininko mitybos įpročiams	4,7	4,7	4,6	0,927
2. Pozityvus sportininko kūno vertinimas	5,5	5,3	5,2	0,785
3. Negatyvus sportininko kūno vertinimas	2,9	2,9	3	0,932
4. Trenerio polinkis kritikuoti išvaizdą	2	2,2	2,3	0,613
5. Dėmesys sportininko sveikatai	6,3	6,9	6,5	0,271
6. Skatinimas koreguoti kūno masę	2,5	3	1,9	0,064

Kitoje lentelėje pateiktas respondentų vidutinis pritarimas teiginiams sportinio meistriškumo aspektu. Pirmąją kategoriją sudaro tiriamieji dalyvaujantys ne tik šalies, tačiau ir Europos ar pasaulio čempionatuose, turnyruose. Antrojoje kategorijoje – tik nacionaliniu lygmeniu

besivaržantys sportininkai (žr. 8 lentelę.). Pastebėtina, kad aukštesnio meistriškumo sportininkai labiau pritaria trenerio pozityvumui vertinant sportininko kūną, $p < 0,05$. Taip pat aukšto meistriškumo sportininkai sulaukia: mažiau kritikos dėl savo išvaizdos, didesnio trenerio dėmesio dėl mitybos ir sveikatos. Kaip matoma, didesnę teigiamą grįžtamąjį ryšį iš savo trenerių gaunantys sportininkai, turi pozityvesnį kūno vaizdinį (žr. 8 lentelę.).

8 lentelė. Vidutinis pritarimas faktorių teiginiams sportinio meistriškumo aspektu, p reikšmė pagal Mann – Whitney kriterijų

	1 kategorija (tarptautinis lygmuo)	2 kategorija (nacionalinis lygmuo)	P
1. Dėmesys sportininko mitybos įpročiams	5,1	4,6	0,157
2. Pozityvus sportininko kūno vertinimas	5,8	5,3	0,032
3. Negatyvus sportininko kūno vertinimas	3,1	2,9	0,489
4. Trenerio polinkis kritikuoti išvaizdą	2	2,1	0,967
5. Dėmesys sportininko sveikatai	6,7	6,5	0,692
6. Skatinimas koreguoti kūno masę	2,9	2,5	0,222

9 ir 10 lentelėse pateikiami tyrimų rezultatai sporto šakos atžvilgiu. Nagrinėjant vaikinų tyrimų rezultatus matome, kad visi tiriamieji labiausiai sulaukia trenerio domėjimosi sveikatos klausimais (žr. 9 lentelę.). „Kitų sporto šakų“ atstovai gauna daugiausiai negatyvaus ir mažiausiai pozityvaus kūno vertinimo iš savo trenerio – $p < 0,05$. „Estetinių“ sporto šakų atstovai sulaukia didžiausio pozityvaus ir mažiausiai negatyvaus kūno vertinimo – $p < 0,05$. Ankstesnėje tyrimo eigoje buvo atskleista, kad „Estetinių“ sporto šakų atstovai jaučia didžiausią nepasitenkinimą savo kūnu, o „Kitų sporto šakų“ atstovai – turi pozityviausią kūno vaizdinį. Tikėtina, kad rezultatų skirtumą lemia tai, jog treneris nėra vienintelis veiksnys, kuris lemia sportininko kūno vaizdinį. Taip pat svarbų vaidmenį atlieka visuomenė, artimoje aplinkoje esantys žmonės ir kiti faktoriai.

9 lentelė. Vaikinų vidutinis pritarimas faktorių teiginiams sporto šakos aspektu, p reikšmė pagal Kruskall – Wallis kriterijų

	„Estetinės“	„Svorio kategorijų“	„Kitų sporto šakų“	P
1. Dėmesys sportininko mitybos įpročiams	4,8	4,4	4,6	0,505
2. Pozityvus sportininko kūno vertinimas	5,8	5,2	4,8	0,055
3. Negatyvus sportininko kūno vertinimas	2,6	3,5	3,9	0,022
4. Trenerio polinkis kritikuoti išvaizdą	2,6	1,8	2,2	0,073
5. Dėmesys sportininko sveikatai	6,8	6,5	6,3	0,566
6. Skatinimas koreguoti kūno masę	2,9	3,5	3,3	0,567

Tyrinėjant analogiškus merginų tyrimo rezultatus pastebėtina, kad „Svorio kategorijų“ sportininkės sulaukia didžiausio teigiamo grįžtamojo ryšio iš savo trenerių, nes jie domisi sportininkių mitybos įpročiais ir sveikata (žr. 10 lentelę.). Taip pat šios kategorijos atstovės sulaukia pozityvaus savo kūno vertinimo iš trenerio pusės – $p < 0,05$. Vertinant kitų kategorijų rezultatus pastebima, kad „Kitų sporto šakų“ atstovės teigiamo dėmesio iš savo trenerių sulaukia mažiausiai, o garsios ir viešos kritikos – daugiausiai. Šie tyrimo rezultatai sutampa su ankščiau atlikto kūno vaizdinio tyrimo rezultatais, kurio metu buvo nustatyta, kad „Svorio kategorijų“ sportininkės turi pozityviausią kūno vaizdinį, o „Kitų sporto šakų“ atstovės – negatyviausią.

10 lentelė. Merginų vidutinis pritarimas faktorių teiginiams sporto šakos aspektu, p reikšmė pagal Kruskall – Wallis kriterijų

	„Estetinės“	„Svorio kategorijų“	„Kitų sporto šakų“	p
1. Dėmesys sportininko mitybos įpročiams	4,6	5,5	4,3	0,063
2. Pozityvus sportininko kūno vertinimas	5,5	6,2	4,9	0,009
3. Negatyvus sportininko kūno vertinimas	2,3	2,5	2,8	0,764
4. Trenerio polinkis kritikuoti išvaizdą	1,9	1,8	2,3	0,677
5. Dėmesys sportininko sveikatai	6,3	7,3	6,2	0,071
6. Skatinimas koreguoti kūno masę	1,5	2,5	2	0,027

Lyginant tiriamųjų pritarimą faktorių teiginiams pagal jų trenerio lytį, pastebėtina, kad didelių vidurkių skirtumų nėra (žr. 11 lentelę.). Trenerių polinkio pozityviai arba negatyviai vertinti savo auklėtinių kūno išvaizdą, vidurkiai visai nesiskiria arba skiriasi tik 0,1 reikšmės – $p < 0,05$. Lygiai taip pat, tiek vyrai, tiek moterys skiria dėmesio sportininkų sveikatai. Vyrams treneriams būdingas dažnesnis auklėtinių kūno masės koregavimo skatinimas.

11 lentelė. Vidutinis pritarimas faktorių teiginiams pagal trenerio lytį, p reikšmė pagal Mann – Whitney kriterijų

	Moteris	Vyras	p
1. Dėmesys sportininko mitybos įpročiams	4,8	4,7	0,115
2. Pozityvus sportininko kūno vertinimas	5,5	5,4	0,003
3. Negatyvus sportininko kūno vertinimas	2,9	2,9	0,007
4. Trenerio polinkis kritikuoti išvaizdą	2,3	2	0,329
5. Dėmesys sportininko sveikatai	6,5	6,6	0,962
6. Skatinimas koreguoti kūno masę	2,3	2,8	0,156

Apibendrinant tiriamųjų vidutinį pritarimą faktorių teiginiams, galima teigti, kad sportininkai sulaukė pakankamai mažo neigiamo grįžtamojo ryšio iš savo trenerio, kadangi negatyvūs faktoriai sulaukė mažo tiriamųjų pritarimo. Nepaisant nedidelio negatyvumo iš savo trenerio, vis tik vyrauja problemiško kūno vaizdinio tendencija. Atsižvelgiant į šią tendenciją

galima teigti, kad aktualu ne tik ko treneris turėtų vengti tačiau ir ką reikėtų labiau akcentuoti, komunikuojant su savo ugdytiniu.

Didžiausio pritarimo sulaukė penktasis faktorius – „Dėmesys sportininko sveikatai“. Tokia tendencija nuteikia pozityviai, nes pabrėžia visų tyrime dalyvavusių trenerių iniciatyvą domėtis ugdytinio sveikata. Ankstesnėje tyrimo eigoje buvo nustatyta, kad tai gali teigiamai veikti kūno vaizdinį, todėl šis faktorius yra vienas iš pagrindinių trenerio ir auklėtinio sėkmingo bendradarbiavimo komponentų.

IŠVADOS

1. Išanalizavus literatūros šaltinius paaiškėjo, kad problemiškas kūno vaizdinys yra būdingas visų sporto šakų atstovams. Įprastai didesnę polinkį į problemišką kūno vaizdinį turi sportininkai, kurie varžosi pagal svorio kategorijas, turi pasižymėti kūno ir judesių estetiškumu, arba iš savo trenerio sulaukia neigiamos kritikos apie išvaizdą.

2. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad nepriklausomai nuo respondento lyties, problemiškas kūno vaizdinys būdingas trečdaliui tiriamųjų. Merginoms būdingas siekis numesti kūno masės, o vaikinams – priaugti.

3. Lyginant sportininkų kūno vaizdinį sporto šakos atžvilgiu, paaiškėjo, kad siekis priaugti kūno masės išliko būdingas visiems vaikinams. Didžiausią teigiamą kūno vaizdinį tarp vaikinių turi „Kitų sporto šakų“ atstovai, mažiausią – „Estetinių“. Vertinant merginų rezultatus, pastebėtina, kad pozityvus kūno vaizdinys labiausiai būdingas „Svorio kategorijų“ respondentėms. Daugiau nei trečdalis „Kitų sporto šakų“ atstovių jaučia nepasitenkinimą savo kūnu.

4. Pastebėta, kad aukštesnio meistriskumo sportininkai turi pozityvesnį kūno vaizdinį. Daugiausiai teigiamą kūno vaizdinį turi sportininkai, kurių sportavimo stažas nuo 5 iki 10 metų. Labiausiai numesti kūno svorį nori trumpiausią laiką tarpą sportuojantys paaugliai.

5. Analizuojant tiriamųjų vidutinį pritarimą faktorių teiginiams, galima teigti, kad sportininkai sulaukė pakankamai mažo neigiamo grįžtamojo ryšio iš savo trenerio. Didžiausio teigiamo respondentų pritarimo sulaukė „Dėmesys sveikatai“ faktorius, kuris pabrėžia visų tyrime dalyvavusių trenerių iniciatyvą domėtis ugdytinio sveikata. Buvo nustatyta, kad sportininkai linkę geriau vertinti savo kūną, kai iš trenerio sulaukia pozityvaus kūno vertinimo. Lygiai taip pat, neigiamas kūno vaizdinys būdingas sportininkams, kurie iš trenerio sulaukia neigiamos kritikos apie savo išvaizdą. Merginoms aktualu, kad treneris teigiamai vertintų jų išvaizdą ir pabrėžtų gerą savijautą, o vaikinams svarbus trenerio gebėjimas koreguoti kūno masę.

REKOMENDACIJOS

1. Treneris turi vengti vertinti sportininko kūną girdint ugdytiniui ar aplink esantiems žmonėms. Tiek pozityvus, tiek neigiamas sportininko kūno vertinamas turi grįžtamąjį ryšį sportininko fizinei ir psichinei gerovei.
2. Treneris savo ugdytiniui turi suteikti žinias apie tikslingas svorio kontrolės strategijas, jų taikymą ir pasekmes. Treneris turi padėti suvokti kokios svorio kontrolės strategijos yra žalingos sveikatai ir kenkia sportininko karjerai.
3. Treneris turi gebėti padėti ugdytiniui kritiškai vertinti visuomenės peršamus stereotipus. Treneris turėtų pabrėžti, kad sportininko fizinės ir techninės savybės yra svarbiausia norint pasiekti aukštų sporto rezultatų.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ackard D.M., Kearney-Cooke A., Peterson C.B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 422-429.
2. Ackland T.R., Lohman T.G., Sundgot-Brogen J., Maughan R.J., Meyer N.L., Stewart A.D., Muller W. (2012). Current status of body composition assessment in sport: review and position statement on behalf of the ad hoc research working group on body composition health and performance, under the auspices of the I.O.C. Medical Commission. *Sports Medicine*, 42(3), 227-249.
3. Alleva J.M., Sheeran P., Webb T.L., Martijn C., Miles E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PloS ONE*, 10 (9).
4. Altabe M. (1998). Ethnicity and body image: Quantitative and qualitative analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 153-9.
5. Anderson M.C., Petrie A.T., ir Neumann S.C. (2011). Psychosocial correlates of bulimic symptoms among NCAA division- I female collegiate gymnasts and swimmers/divers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 4, 483-505.
6. Asgeirsdottir B.B., Ingolfssdottir G., Sigfusdottir I.D. (2012). Body image trends Icelandic adolescents: A cross-sectional antional study from 1997-2010. *Body Image*, 10, 657-667.
7. Atkins D. (1998). *Looking queer: body image and identity in lesbian, bisexual, gay and transgender communities*. New York: Harrington Park Press.
8. Bachner-Melman R., Zohar A.H., Ebstein R.P. (2006). How anorexic-like are the symptom and personality profiles of aesthetic athletes? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 38, 628-636.
9. Badayai A.R., Ismail K. (2012). Life-Span Trajectory of Self-Esteem Development: A Myth or Reality.
10. Bahreynian M., Qorbani M., Motlagh M.E., Helshmat R., Ardalan G., Kelishadi R. (2015). Association of perceived weight status versus body mass index on adherence to weight-modifying plan among Iranian children and adolescents: The CASPIAN-IV Study. *Indian Pediatrics*, 52, 857-863.
11. Berg P., Mond J., Eisenberg M., Ackard D., Nuomark-Sztrainer D. (2010). The between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: similarities across gender age, weight

- status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of the Society For Adolescent Medicine*, 47 (3), 290-296.
12. Berger P.L., Luckmann T. (1999). Socialin4s tikrov4s konstravimas. Vilnius: Pradai.
 13. Berry T.R., McHugh T.L., Pankratow M. (2013). Effects of reading health and appearance exercise magazine articles on perceptions of attractiveness and reasons for exercise. *POS ONE*, 8 (4), e61894.
 14. Bitinas B. (2006). Edukolginių tyrimų metodologiniai vingiai. *Pedagogika*, 83, 9-15.
 15. Blum M., Johson B., Rodger E. (2010). *Body Image and the role of a fitness instructor*. Position Paper.
 16. Bowers A.G., Martin C.L.L., Miller J., Wolfie B., Speed N.M. (2013). „I Feel Presure:“ Exploring the Phenomenom of Body Image Formation in Collegiate Female Athletes Within the Context of Social Comparison Theory. *AAHPERD*, 6, 2-26.
 17. Brausch A.M., Muehlenkamp J.J. (2007). Body image and suicidal ideation in adolecents. *Body Image*, 4(2), 207-212.
 18. Brooks-Gunn J., Burrow C., Warren M.P. (1988). Attitudes toward eating and body weight in different groups of female adoelscent athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 7 (6), 749-757.
 19. Brumberg J.J. (2000). *Fasting girls: the history of anorexia nervosa*. New York: Vintage Books.
 20. Campbell A., Hsusenblas H.A. (2009). Effects of exercise on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14 (6), 780-793.
 21. Canals J., Sancho C., Arija M.V. (2009). Influence of parent's eating attitudes on eating disorders in school adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 18, 353-359.
 22. Cash T.F. (2002). A „negative body image“: *Evaluating epidemiological evidence*. Body image: A handbook of theory research and clinical practise. New York: Guildford Press.
 23. Cash T.F. (2002a.). Women's body images. Handbook of women's sexual and reproductive health, New York: Plenum.
 24. Cash T.F., Smolak L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice and prevention (2nd Ed.)*. New York: The Guildford Press.
 25. Cash T. (2012). *Cognitive-behavioral perspectives on body image*. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 334-342. London: Academic Press (Elsevier).

26. Chacon-Araiya Y., Jimenez J.M. (2013). The effect of different physical and sport activity courses on body image of Costa Rican students. *Journal of Physical Education and Sport*, 13 (4), 498-503.
27. Choi P.Y.L. (2000). *Femininity and physically active woman*. London: Routledge.
28. Claro R.M., Santos M.A.S., Oliveira-Campos M. (2014). Body image and extreme attitudes toward weight in Brazilian Schoolchildren. *Brazilian Journal Of Epidemiology*, 17, 146-157.
29. Cockerill I.M. (1996). Exercise dependence and associated disorders: a review. *Counseling Psychology quarterly*, 9, 119-129.
30. Coppola. Ward, Freysinger. (2012). Coaches' communication of sport type image: experiences of female athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26. 1-16.
31. Crespo C., Kielpikowski M., Jose P., Pryor J. (2010). Relationships between Family Connectedness and Body Satisfaction; A longitudinal Study of Adolescents Girls and Boys. *Journal Of Youth and Adolescents*, 39 (2), 1392-1401.
32. Croll J. (2005). Body Image and Adolescents. *Guidelines for Adolescent Nutrition Services*, Minneapolis, MN, 155-166.
33. Davis C., Cowles M. (1989). A comparison of weight and diet concerns of personality factors among female athletes and non-athletes. *Journal of Psychosomatic Research*, 33, 527-536.
34. Davis C., Karvinen K., McCreary D.R. (2005). Personality correlates of a drive for muscularity in young men. *Personality and Individual Differences*, 39, 349-359.
35. De Bruin A.P., Oudejans R.R.D., Bakker F.C. (2007). Dieting and body image in aesthetics sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 507-520.
36. Derkintienė S., Adaškevičienė E. (2014). Paauglių kūno fizinės sandaros įsivertinimas. *Tiltai*, 1, 221-236.
37. Deschamps V., Salanave B., Chan-Chee C., Vernay M., Castetbon K. (2015). Body-weight perception and related preoccupations in a large national sample of adolescents. *Pediatric Obesity*, 10, 15-22.
38. Diedrichs P., Paraskeva N., New A. (2011). The Succeed Foundation Body Image Survey, *University of West of England*.

39. Downey C.A., Chang E.C. (2007). Perfectionism and symptoms of eating disturbances in female college students: Considering the role of negative affect and body dissatisfaction. *Eating Behaviors, 8*, 497-503.
40. Duncan J.S., Duncan E.K., Schofield G. (2011). Associations between weight perceptions, weight control and body fatness in a multiethnic sample of adolescent girls. *Public Health Nutrition, 14*, 93-100.
41. Elfhag K., Linne Y. (2005). Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring. *Obesity research, 13*, 1070-1076.
42. Esnaola I., Rodriguez A., Goni A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: gender and age differences. *Salud Mental, 33 (1)*, 21-29.
43. Ferrand C., Magnan C., Philippe R.A. (2005). Body-esteem, body mass index, and risk for disordered eating among adolescents in synchronized swimming. *Perceptual and Motor Skills, 101*, 877-884.
44. Focht B.C., Hausenblas H.A. (2004). Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 361-368.
45. Fouts G., Burggraf K. (1999). Television situation comedies: Female body image and verbal reinforcement. *Sex Roles, 40*, 473-481.
46. Fox K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2*, 411-418.
47. Francisco R., Narciso I., Alarcao m. (2013). Individual and relational risk factors for the development of eating disorders in adolescent aesthetic athletes and general athletes. *Eat Weight Disord, 14*, 403-411.
48. Franzoi SL., Klaiber JR. (2007). Body use and reference group impact. *Sex Roles. 56*, 205-214.
49. Furnham A., Greaves N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality, 8*, 183-200.
50. Galli N., Reel J.J. (2009). Adonis or Hephaestus? Exploring Body Image in Male Athletes. *Psychology of Men and Masculinity, 10 (2)*, 95-108.
51. Garner D.M. (1997). The 1997 body image survey results. *Psychology Today, 30*, 75-80.
52. Gestsdottir S., Svansdottir E., Sigurdsson H., Arnarsson A., Ommundsen S., Sveinsson T., Hohannsson E. (2018). Different factors associate with body image in adolescence than

- in emergin adulthood: A gender comparison in a follow-up study. *Health Psychology Report*, 6(1), 81-93.
53. Gibson C., Hindle C., McLay-Cooke R., Slater J., Brown R., Smith B., Baker D., Healey P., Black K. (2017). Body Image Amongst Elite Rugby Union Players. *Journal Of Strenght And Conditioning research*.
 54. Gillen M.M., Lefkowitz E.S., Shearer C.L. (2006). Does body image play a role in risky sexual behavior and attitudes? *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 224-225.
 55. Gordon R.A. (2000). *Eating disorders: Anatomy of a social epidemic*. Oxford: Blackwell.
 56. Granner M.L, Black D.R., Abood D.A. (2002). Levels of ciggarete and alcohol use related to eating-disorder attitudes. *Am J Health Behav*, 26(1), 45-55.
 57. Greenleaf C., Petrie T., Carter J., ir Reel J. (2009). Female collegiate athletes: Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health*, 5, 489-495.
 58. Groesz L.M., Levine M.P., Murnen S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1-16.
 59. Hanna A.C., Bond M.J. (2006). Relationships between family conflict, perceived maternal verbal messages, and daughters' disturbed eating symptomatology. *Apetite*, 47, 201-211.
 60. Harris M., Greco D. (1990). Weight control and weight concern in competitive female gymnasts. *Journal of Sport and Psychology*, 12, 427-433.
 61. Harris L.M. (2014). The Sporting Body: Body Image and Eating Disorder Symptomatology Among Female Athletes from Leanness Focused and Nonleanness Focused Sports. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149(2), 141-160.
 62. Harrison K. (2000). The body electric: thin-ideal media and eating disorders in adolescents. *Journal of Communication*, 50, 119-143.
 63. Hausenblas H.A., Fallon E.A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21, 3-47.
 64. Holsen I., Carlson Jones D., Skogbrott Birkeland M. (2012). Body image satisfaction amon Norwegian adolescents and young adults: a longitudinal study of the influence of impersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9 (2), 201-208.
 65. Horn T.S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. *Advances in sport psychology (2nd ed.)*, 319-354.

66. Ibrahim C., El-Kamary S.S., Bailey J., St George D.M. (2014). Inaccurate perception is associated with extreme weight-management practices in U.S. high school students. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 58, 368-375.
67. Jankauskienė R., Kardelis K. (2002). Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę. *Medicina*, 38 (4), 444-451.
68. Jankauskienė R., Griciūtė A., Vizbaraitė D., Visagurskienė K., Pajaujienė S., Miežienė B. (2011). Paauglių kūno vertinimo, nerimo dėl socialinio išvaizdos priėmimo ir kūno svuokimo ryšys su mankštinimosi dažniu. *Visuomenės sveikata*, 3 (54), 97-106.
69. Jarienė R. (2014). Įtakingiausių XX-XXI a. mokymosi teorijų apžvalga. [žiūrėta 2018-04-10]. Prieiga internetu: < http://www.ugdome.lt/kompetencijos5-8/Moduliai/III_modulis/Skaitiniai/1_1_mokymosi_teorijos.pdf>
70. Kantanista A., Glapa A., Banio A., Firek W., Ingarden A., Malchrowicz-Mosko E., Markiewicz P., Ploszaj K., Ingarden M., Mackowiak Z. (2018). Body Image of Highly Trained Female Athletes Engaged in Different Types of Sport. *BioMed Research International*, 1, 1-8.
71. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas.
72. Keeton W.P., Cash T.F., brown T.A. (2011). Body Image or Body Images?: Comparative, Multidimensional Assessment Among College Students. *Journal of Personality Assessment*, 54, 213-230.
73. Kennedy M., Templeton L., Gandhi A., Gorzalka B.B. (2004). Asian Body Satisfaction: Ethnic and Gender Differences across Chinese, Indo-Asian, and European-Descent Students. *Eating Disorder*, 12 (4), 321-336.
74. Kong p., Harris L.M. (2015). The sporting body: body image and eating disorders symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 2, 141-160.
75. Kosteli M., Van Raalte J., B. Brewer., A. Cornelius. (2014). Relationship between sport type and body image of female athletes. *TRENDS in Sport Sciences*, 21, 65-72.
76. Krane V., Choi PL., Baird SM. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles*, 50, 315-329.
77. Leit R.A., Pope H.G., Gray J.J. (2011). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorder*, .29, 90-93.

78. LePage M.L., Crowther J. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and effec. *Body Image*, 7 (2), 124-130.
79. Maceina A. (2002). Idealoginiai šių dienų pedagogikos pagrindai. *Raštai. T. VIII*.
80. Mastauskienė A. (2008). Jaunuolių maitinimosi ir kasdienio fizinio aktyvumo įpročių sąsajos su pasitenkinimu savo kūnu. Magistro darbas. Vytauto Didžiojo universitetas. <https://vb.vdu.lt/object/elaba:1878002/1878002.pdf> [Žiūrėta 2018-04-06]
81. Martin J.B. (2010). The development of ideal body image perceptions in the United States. *Nutrition Today*, 45 (3), 98-110.
82. McCabe M.P., Ricciardelli L.A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Journal of Adolescence*, 36, 225-240.
83. McDonald K., Thompson J.K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 289-292.
84. Miller J.L., Levy G.D. (2005). Gender role conflict, gender-typed characteristics, self-concepts, and sport socialization in female athletes and non-athletes. *Sex Roles*, 35, 111-122.
85. Miškinis K. (2006). Besimokantis treneris. *Treneris*, 1, 2-9.
86. Murray, K., Rieger E., Byrne D. A. (2013). Longitudinal investigation of mediating role of self-esteem and body importance in the relationship between stress and body dissatisfaction in adolescent females and males. *Body Image*, 10, 544-551.
87. Meyer N.L., Sundgot-Borgen J., Lohman T.G., Ackland T.R., Stewart A.D., Maughan R., Smith S., Muller W. (2013). Body composition for health and performance: a survey of body composition assessment practice carried out by the Ad Hoc Research Working group on Body Composition, Health and Performance under the auspices of the IOC Medical Commission. *British Journal of Sports Medicine*, 47 (16), 1044-1053.
88. Meza L. (2007). Body Image. PSHE strategies and skills. Prieiga internetu: <https://books.google.lt/books?id=RphS8wd1LgMC&pg=PP2&dq=body+image+in+schools&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=body%20image%20in%20schools&f=false> [žiūrėta 2018-04-01].
89. Myers T., Crowther J. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal Of Abnormal Psychology*, 118 (4), 683-698.

90. Neumark-Sztrainer D., Bauer K.W., Friend S. (2010). Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescents girls? *Journal of Adolescent Health, 47*, 270-276.
91. Nishina A., Ammon N.Y., Bellmore A.D., Graham S. (2006). Body Dissatisfaction and Physical Development Among Ethnic Minority Adolescents. *Journal Of Youth and Adolescence, 35* (2), 179-191.
92. Olivardia R. (2004). Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of Men and Masculinity, 5*(2), 112-120.
93. Omarsson P.B. (2013). Effects of sport participation on adolescent self-esteem and body-image: differences in gender and types of sports explored. <https://pdfs.semanticscholar.org/9869/befd2503ff34576e6ba843f158354b83e2a8.pdf> [žiūrēta 2018-03-20]
94. Orbach I. (1996). The role of the body experience in self-destruction. *Clin. Child Psychol. Psyciatry, 1*, 607-619.
95. Pacht A.R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist 39*, 386-390.
96. Pajaujienė S., Jankauskienė R. (2012). Sociocultural ideal internalization, body dissatisfaction and weight control behavior among adolescent athletes and non-athlete adolescents. Does that need education? *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 2* (85), 40-47.
97. Pearson E.S., Hall C. (2013). Examining body image and its relationship to exercise motivation: An 18 week cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 2*, 121-131.
98. Pimenta A.M., Beunza J.J., Bes-Rastrollo M., Alonso A., Lopez C.C., Velasquez-Melendez G., Martinez-Gonzalez M.A. (2009). Work hours and incidence of hypertension among Spanish University graduates: the Seguimiento Universidad de Navarra prospective cohort. *Journal of Hypertension, 27* (1), 34-40.
99. Pierce E.F., Daleng M. (1998). Distortion of body image among elite female dancers. *Perceptual of Motor Skills, 87* (3), 769-770.
100. Plante T.G., Rodin J. (1990). Physical fitness and enchanted psychological health. *Current Psychology Research and Reviews, 9*, 3-24.
101. Pollatou E., Bakali N., Theodorakis Y. (2010). Body image in female professional and amateur dancers. *Research in Dance Education, 11* (2), 131-137.

102. Radell S.A., Adame D.D., Cole S.P. (2008). Effect of teaching with a mirror on body image and locus of control in women ballet dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 1239-1247.
103. Reeves C.E., Boyd E.E., Roul D., McGowan E., Cameron E. (2017). Body Image in Rock Climbers: A Qualitative Study. *Journal of Sport Behavior*, 40(4), 982-398.
104. Richman E.L., Shaffer D.R. (2000). If You Let Me Play Sports: How Might Sport Participation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females? *Psychology of Women Quarterly*, 24 (2), 189-199.
105. Rodgers R., Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: a review. *European Eating Disorders Review: The Journal Of The Eating Disorders Association*, 17 (2), 137-151.
106. Russell KM. (2004). On versus off the pitch: The transiency of body satisfaction among female rugby players, cricketers, and netballers. *Sex Roles*, 51, 561-574.
107. Salbach H., Klinkowski N., Pfeiffer E., Lehmkuhl U., Korte A. (2007). Body image and attitudinal aspects of eating disorders in rhythmic gymnasts. *Psychopathology*, 40, 388-393.
108. Schtscherbyna A., Soares E.A., de Oliveira F.P., Ribeiro B.G. (2009). Female athlete triad in elite swimmers of the city of Rio de Jnaerio, Brazil. *Nutrition*, 25, 634-639.
109. Sheldon P. (2010). Pressure to be perfect: Influences on coolege students' body esteem. *Southern Communication Journal*, 75, 277-289.
110. Shulman J.L., Horne S.G. (2003). The Use of Self-Pleasure: Masturbation and Body Image Among African American and European American Women. *Psychology of Women Quarterly*, 27(3), 262-269.
111. Sicilia A. (2016). Social Physique Anxiety and Itention to be Physically Active: A Self-Determination Theory Approach. *National Institute of Health Pub Med Journal*, 87 (4), 354-364.
112. Silverstein B., Perdue L., Peterson B., Kelly E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women, *Sex Roles*, 14, 519-532.
113. Smith R.E., Smoll F.L., Hunt E.B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
114. Smith D.E., Thompson J.K., Raczynski J.M., Hilner J.E. (1999). Body image among men and women in a biracial cohort: The CARDIA study. *International Journal of Eating Disorders*, 25, 71-82.

115. Smith S.L., Fry mD., Ethington C.A., Li Y. (2005). The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviors on their perceptions of the motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 170-177.
116. Sorotzkin B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame. *PSychoteraphy*, 22, 564-571.
117. Stellesson ML., Janelle CM., Dorman SM, Dodd V., Miller MD. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes. *Body Image*. 10(4), 421-432.
118. Sundgot-Borgen J., Garthe I. (2011). Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body composition. *Journal of Sports Sciences*, 29 (1), 101-114.
119. Sundgot-Borgen J., Torsveit MK. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*, 2, 112-121.
120. Tidikis R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Lietuvos teisės universitetas.
121. Voelker D., Reel J.J., Greenleaf C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health Medical Therapy*, 6, 149-158.
122. Xanthopoulos M., Borradaile K., Hayes S., Sherman S., Vander Veur S., Grundy K., Foster G. (2011). The impact of weight, sex, and race/ethnicity on body dissatisfaction among urban children. *Body Image*, 8 (4), 385-389.
123. Xie B., Unger J.B., Gallaher P., Johnson C.A., Wu A., Chou C. (2010). Overweight, body image, and depression in Asian and Hispanic adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 34 (4), 476-488.
124. Xiong Qi Ng. (2017). Rapid Weight Loss Practices among Elite Combat Sports Athletes in Malaysia. *Mal J Nutr* 23 (2): 199-209.
125. Wardle J., Haase A.M., Steptoe A. (2006). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university student from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30 (4), 644-651.
126. Wilmerding V., McKinnon M., Mennier C. (2005). Body composition in dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 9 (1), 18-23.
127. Wiseman C., Gray J., Moismann J., Ahrens A. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 85-89.

128. Yang K., Turk M.T., Allison V.L., James K.A., Chasens E. (2014). Body mass Index Self-Perception and Weight Management Behaviors During Late Adolescence. *Journal of School Health, 84, 654-660.*
129. Yamamiya Y., Cash T.F., Melnyk S.E., Posavac H.D., Posavac S.S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body images effect of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image, 2 (1), 74-80.*
130. Zhang J., Seo D.C., Kolbe I., Lee A., Middlestadt S., Zhao W., Huang S. (2011). Comparison of overweight, weight perception, and weight-related practices among high school students in three large Chinese cities and two large U.S. cities. *Journal of Adolescent Health, 48, 366-372.*
131. Ziegler P.J., Chor S.K., Sherr B., Nelson J.A., Larson W.A., Drewnowski A. (1988). Body image and dieting behaviours among elite figure skater. *International Journal of Eating Disorders, 24 (4), 421-427.*

PRIEDAI

ANKETA

Mielas(-a) respondente, Šiaulių universiteto kūno kultūros ir sporto edukologijos studijų programos magistrantūros II kurso studentė Viktorija Juodeikytė atlieka tyrimą, kurio tikslas – ištirti skirtingų sporto šakų sportininkų kūno vaizdinį ir jo sąsajas su trenerio veikla. Anketa visiškai anoniminė – savo vardo ir pavardės niekur rašyti nereikia. Nuoširdūs Jūsų atsakymai tyrėjams labai svarbūs, todėl prašome nepalikti neužpildytų laukelių. Kilus klausimams prašome kreiptis: tel.862304554 arba v.juodeikyte@gmail.com.

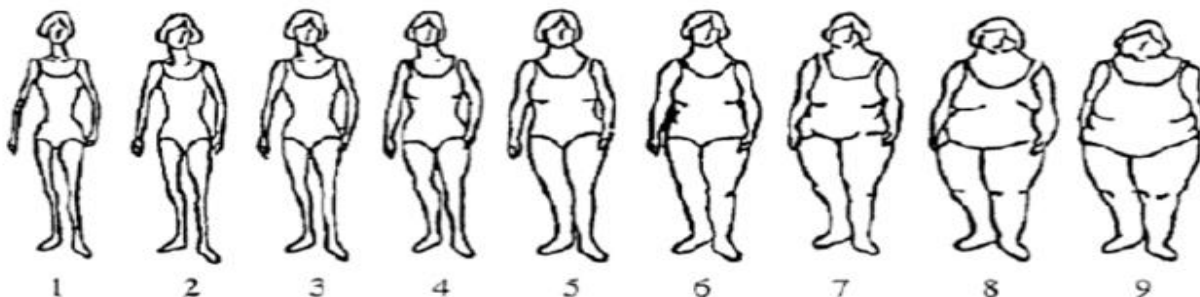
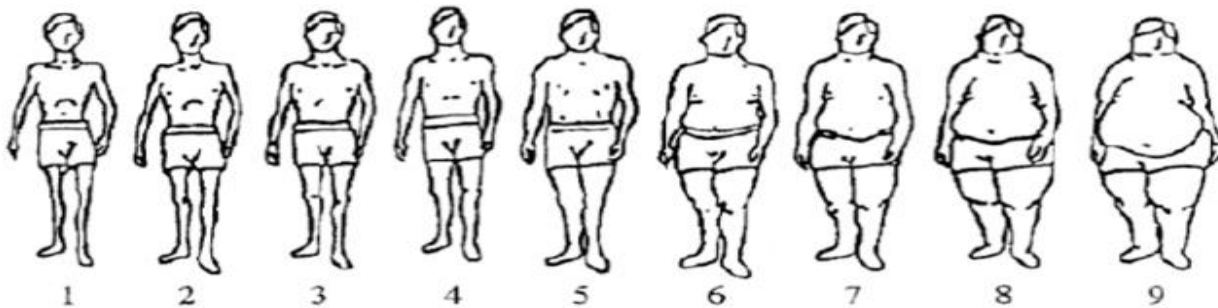
Lytis (žymėkite Vyras; Moteris.

Amžius _____.

Ūgis _____.

Svoris _____.

1. Žemiau pateiktoje figūrų skalėje išsirinkite savo lyties kūno tipą, kuris, Jūsų nuomone yra artimiausias jūsiškiam kūno sudėjimui. Čia įrašykite jo numerį: _____
2. Žemiau pateiktoje figūrų skalėje išsirinkite savo lyties kūno tipą, kuris, Jūsų nuomone yra artimiausias Jūsų įsivaizduojamo gražaus kūno idealui. Čia įrašykite jo numerį: _____



3. Prie kiekvieno teiginio pažymėkite vieną geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį atsakymą:

Teiginys	Visiškai nesutinku								Neturiu nuomonės					Visiškai sutinku
Šiuo metu aš esu patenkintas(-a) savo išvaizda														
Šiuo metu aš esu patenkintas(-a) savo kūno svoriu:														
Šiuo metu aš esu patenkintas(-a) savo kūno sudėjimu, jo formomis:														
Šiuo metu aš jaučiuosi fiziškai patrauklus(-i):														
Šiuo metu jaučiuosi patrauklesnis(-ė) nei dauguma kitų žmonių:														
Šiuo metu dėl savo išvaizdos nerimauju labiau nei įprastai:														

4. Įrašykite ir pažymėkite , Jums tinkamus variantus:

- Įrašykite savo sporto šakos pavadinimą _____.
- Įrašykite turimų treniruočių skaičių per savaitę: _____.
- Kiek vidutiniškai trunka viena treniruotė: _____.
- Įrašykite, kiek metų užsiimate savo sporto šaka : _____.
- Jūsų trenerio lytis: Vyras; Moteris.
- Jūsų didžiausi sportiniai pasiekimai (galimi keli variantai):
 - Lietuvos čempionato dalyvis Europos čempionato dalyvis
 - Pasaulio čempionato dalyvis
 - Olimpiados dalyvis
- Kokie Jūsų tikslai užsiimant sportu (galimi keli variantai).
 - Sportiniai pasiekimai
 - Sveikatos stiprinimas

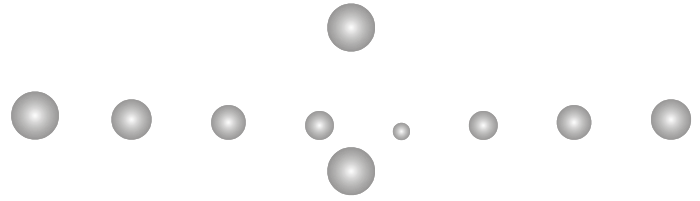
- Laisvalaikio praleidimas
 - Išvaizdos koregavimas
 - Naujų pažinčių užmezgimas
- Ar Jūsų sporto šaka reikalauja specialios dietos?
 - Taip
 - Ne
 - Ar Jūs laikotes specialios dietos?
 - Taip
 - Ne
 - Ar kada naudojote maisto papildus svoriui mesti?
 - Taip
 - Ne
 - Ar kada naudojote maisto papildus, kurie padėtų priaugti svorio?
 - Taip
 - Ne
 - Ar kada nors naudojote kitas priemones mesti svoriui? Jei taip, įrašykite kokias:

 - Ar kada nors naudojote kitas priemones priaugti svoriui? Jei taip, įrašykite kokias:

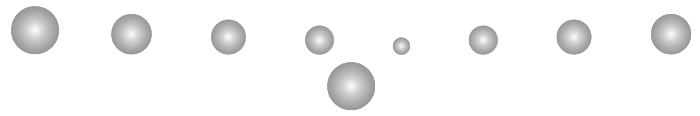
5. Prie kiekvieno teiginio pažymėkite vieną geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį atsakymą.

Teiginys	Visiškai nesutinku	Neturiu nuomonės	Visiškai sutinku
<i>Treneris(-ė) garsiai kritikuoja mano išvaizdą.</i>	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●
<i>Treneris(-ė) pašiepia mano išvaizdą.</i>	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●
<i>Treneris giria mano išvaizdą.</i>	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●
<i>Mano kūno svoris ir išvaizda yra svarbūs mano treneriui.</i>	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●

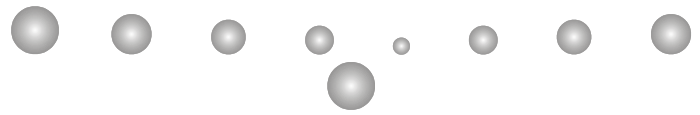
Treneris(-ė) pastebi mano kūno pokyčius.



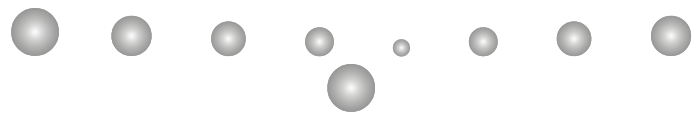
Treneris(-ė) skatina sveiką požiūrį į savo kūną.



Treneriui(-ei) labiau rūpi mano sveikata nei išvaizda.

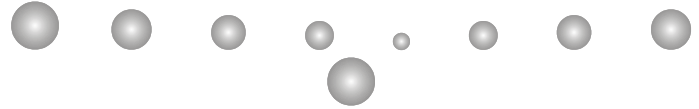


Treneriui(-ei) labiau rūpi mano sveikata nei sportinis rezultatas.

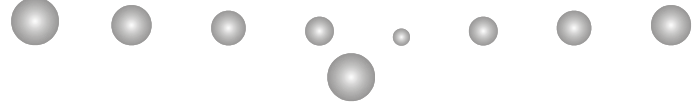


Teiginys	Visiškai nesutinku		Neturiu nuomonės			Visiškai sutinku	
<i>Treneris(-ė) yra sakęs, kad man reikia numesti svorio.</i>							
<i>Treneris(-ė) yra sakęs, kad man reikia priaugti svorio.</i>							
<i>Treneris(-ė) pabrėžia, kad mano kūno svoris trukdo pasiekti geresnių sportinių rezultatų.</i>							
<i>Treneris(-ė) pabrėžia, kad svarbiau tai kaip jautiesi, nei tai kaip atro dai.</i>							
<i>Mano treneris(-ė) kito sportininko kūno sudėjimą pateikia kaip idealą.</i>							
<i>Treneris(-ė) sako, kad mano kūnas yra idealus šiai sporto šakai.</i>							
<i>Treneris(-ė) mano kūno sudėjimą lygina su kito sportininko kūno sudėjimu.</i>							
<i>Treneris(-ė) mano kūno svorį kontroliuoja periodiškai viso sezono metu.</i>							
<i>Treneris(-ė) kontroliuoja mano mitybą.</i>							
<i>Treneris(-ė) domisi mano mitybos įpročiais.</i>							
<i>Treneris(-ė) skatina sveikos mitybos įpročius.</i>							

Treneris(-ė) yra davęs vaistinių preparatų, kad padėtų kontroliuoti mano kūno svorį.



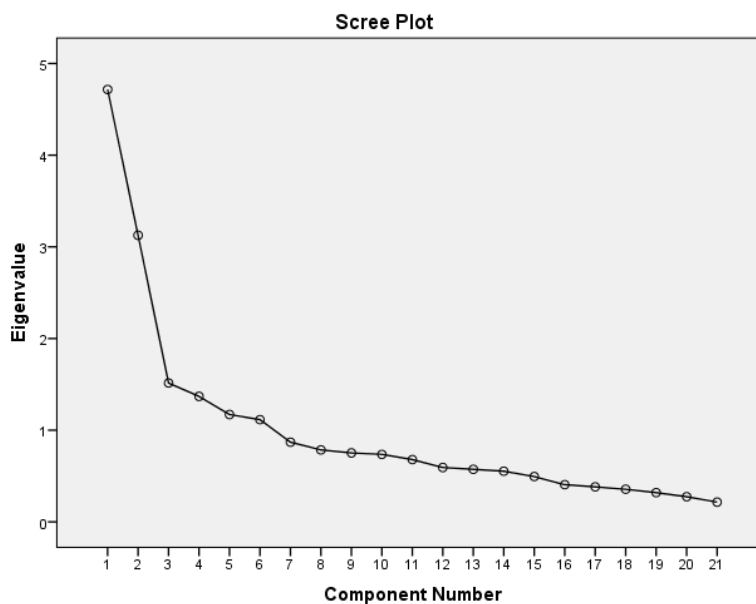
Treneris(-ė) skatino nenaudoti jokių neleistinių preparatų.



DĖKOJAME UŽ ATSAKYMUS 😊

1 lentelė. Skalės *Trenerio elgsena* tinkamumas faktorinei analizei (Bartlett's kriterijus, KMO)

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.785
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1184.267
	df	210
	Sig.	.000



1 pav. Pagrindinių komponentų sklaidos duomenys (Scree plot rezultatai)

2 lentelė. Pagrindinių komponentų sklaidos duomeys

Component	Total Variance Explained					
	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.717	22.461	22.461	4.717	22.461	22.461
2	3.126	14.887	37.348	3.126	14.887	37.348
3	1.515	7.213	44.561	1.515	7.213	44.561
4	1.369	6.518	51.079	1.369	6.518	51.079
5	1.171	5.576	56.655	1.171	5.576	56.655
6	1.115	5.310	61.965	1.115	5.310	61.965

Extraction Method: Principal Component Analysis.

3 lentelė. Skalės Trenerio elgsena struktūra

Rotated Component Matrix^a

	L					
	1	2	3	4	5	6
Treneris domisi mano mitybos įpročiais	.806	.072	.149	.090	.171	.039
Treneris skatina sveikos mitybos įpročius	.698	.056	-.086	-.089	.284	.039
Treneris kontroliuoja mano mitybą	.692	.119	.313	.277	-.088	.193
Mano kūno svoris ir išvaizda svarbu mano treneriui	.512		.457	.174	-.140	-.070
Treneris mano kūno svorį kontroliuoja periodiškai viso sezono metu	.512	.231	.311	.272	-.231	.248
Treneris giria mano išvaizdą	.246	.666	.017	.282	.024	-.131
Treneris sako, kad mano kūnas yra idealus šiai sporto šakai	.068	.655	.067	.160	.019	.173
Treneris pastebi mano kūno pokyčius	.426	.596	.015	-.272	.156	-.030
Treneris pabrėžia, kad svarbiau taip kaip jautiesi, nei tai kaip atrodai	-.174	.579	-.155	.034	.402	.259
Treneris pabrėžia, kad mano kūno svoris trukdo pasiekti geresnių rezultatų	.140	-.146	.749	.172	.111	.049
Treneris mano kūno sudėjimą lygina su kito sportininko kūno sudėjimu	.159	.228	.634	.101	-.129	.178
Treneris yra sakes, kad reikia numesti svorio	.112	.013	.548	.411	.390	-.105
Treneris garsiai kritikuoja mano išvaizdą	.220	.170	.174	.736	-.090	-0.009
Treneriai pašiepia mano išvaizdą	-.037	.128	.155	.732	-.030	.290
Treneriui labiau rūpi mano sveikata nei sportinis rezultatas	.133	.043	.052	.012	.791	.001
Treneriui labiau rūpi mano sveikata nei išvaizda	.257	.200	-.117	-.308	.579	.045
Treneris yra sakes, kad reikia priaugti svorio	.210	.042	-.021	.038	.027	.797
Treneris yra davęs vaistinių preparatų, kad padėtų kontroliuoti mano kūno svorį	-.100	.059	.377	.161	.013	.704

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 12 iterations.

4 lentelė. Cronbach Alpha koeficiento reikšmė

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.811	21



PAŽYMĖJIMAS

Viktorija Juodeikytė

2018 m. gegužės 17 d. dalyvavo

STUDENTŲ MOKSLINIŲ DARBŲ KONFERENCIJOJE

ir pristatė žodinį pranešimą

Trenerio vaidmuo ugdant sportininko kūno vaizdinį

Konferencijos trukmė - 6 akad. val.

Šiaulių universiteto

Studijų prorektorius prof. dr. Remigijus Buišys



Registracijos Nr. SGSKK-5-103